



***BIEŻNIA ELEKTRYCZNA
HERTZ RUN MASTER 3.0 (T4800F)***

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.

OSTRZEŻENIE:

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

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.

- dzieci i zwierzęta domowe powinny być trzymane z dala od bieżni. Młodzież i osoby niepełnosprawne muszą być nadzorowane podczas korzystania z bieżni.
 - Przestań ćwiczyć na bieżni gdy czujesz się słabo, boli Cię głowa, masz zawroty głowy doświadczasz bólu w którymś z momentów w trakcie ćwiczeń i skonsultuj się z lekarzem.
 - przypnij klucz bezpieczeństwa na ubranie i dokładnie przetestuj go przed użyciem bieżni.
 - odłącz całość zasilania przed serwisowaniem bieżni.
 - podłącz bieżnię tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka.
 - nie należy użytkować bieżni w miejscach wilgotnych i mokrych.
 - bieżnia nadaje się tylko do użytku domowego.
 - usuń klucz bezpieczeństwa, gdy nie jest używany.
 - kontroluj bieżnię i jej newralgiczne części przed każdym użyciem (czy nie zużyły się)
 - nie korzystaj z bieżni, jeżeli:
 - 1) przewód zasilający jest uszkodzony,
 - 2) bieżnia nie działa prawidłowo,
 - 3) bieżnia została upuszczona lub uszkodzona.
 - nie używaj bieżni na zewnątrz, na wolnym powietrzu.
 - przeczytaj niniejszą instrukcję obsługi dokładnie przed użyciem bieżni.
 - należy dokładnie przeczytać i zrozumieć wszystkie ostrzeżenia umieszczone na bieżni i w tej instrukcji.
 - nie należy nosić luźnej lub zwisającej odzieży podczas korzystania z bieżni.
 - zawsze należy nosić odpowiednie obuwie podczas ćwiczeń i w pobliżu urządzenia.
 - należy rozłożyć i ćwiczyć na bieżni, która ustawiona jest na solidnej i płaskiej powierzchni. Nie można ustawiać bieżni np. na pluszowych dywanach.
 - należy zapewnić wolną przestrzeń wokół bieżni: 100 cm z każdej ze stron, 200 cm na tył.
 - nie należy zmieniać nic w bieżni samemu
 - jeżeli bieżnia nie działa poprawnie proszę skontaktować się z lokalnym sprzedawcą .
- A. W przypadku zauważenia dolegliwości takich, jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
- B. Systemy monitorujące tętno mogą być niedokładne.
- C. Urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt rehabilitacyjny

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, itd. (mogą odbiegać od rzeczywistych klasa dokładność C)

Liczba programów: 12+ HRC

Typ wyświetlacza: LCD

Moc silnika: 2,0 HP

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Zakres prędkości 1,0-20 km/h

Wymiary pasa do biegania: 1400*480 (MM)

Wymiary rozłożona: 180x 80 x 130 cm

Maksymalny czas ciągłej pracy: 2 godz dziennie (do 10 godz tygodniowo)

Maksymalna waga użytkownika: 130KG

Urządzenie do użytku domowego, klasa dokładności C

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 katonie.
- 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

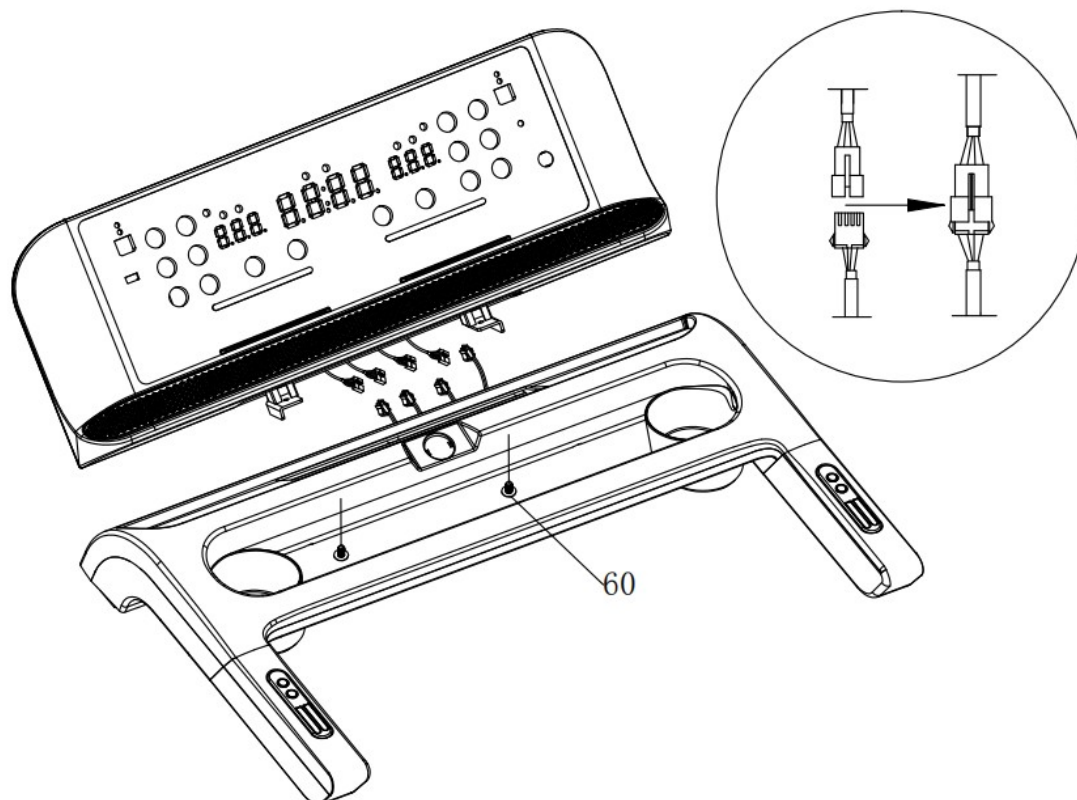
powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

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. Sprawdź czy wszystkie elementy znajdują się w kartonie.

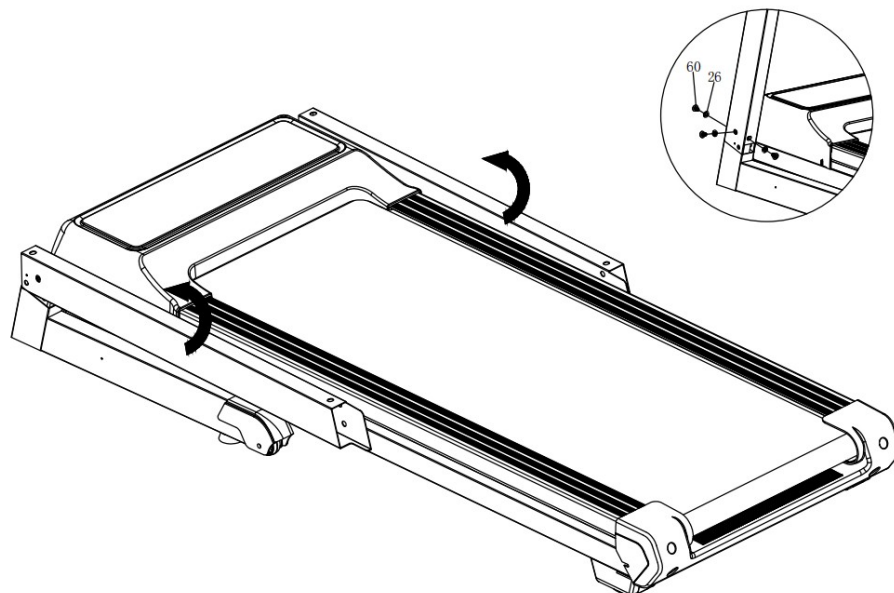
Lista części			
Opis części	Ilość (szt)	Opis części	Ilość (szt)
M8*16 śruba 	14	Olejek silikonowy 	1
Podkładka płaska $\varnothing 8.3$	14	Klucz bezpieczeństwa 	1
$\varnothing 4.2 \times 16 \text{mm}$ wkręt 	4	Klucz montażowy 	1

3. Połącz wiązki z górnej części komputera z z odpowiednimi końcówkami wiązek z dolnej części komputera. Użyj śruby M8*16 (60), aby przymocować stalową płytkę (nr 5) do konsoli, jak poniżej.

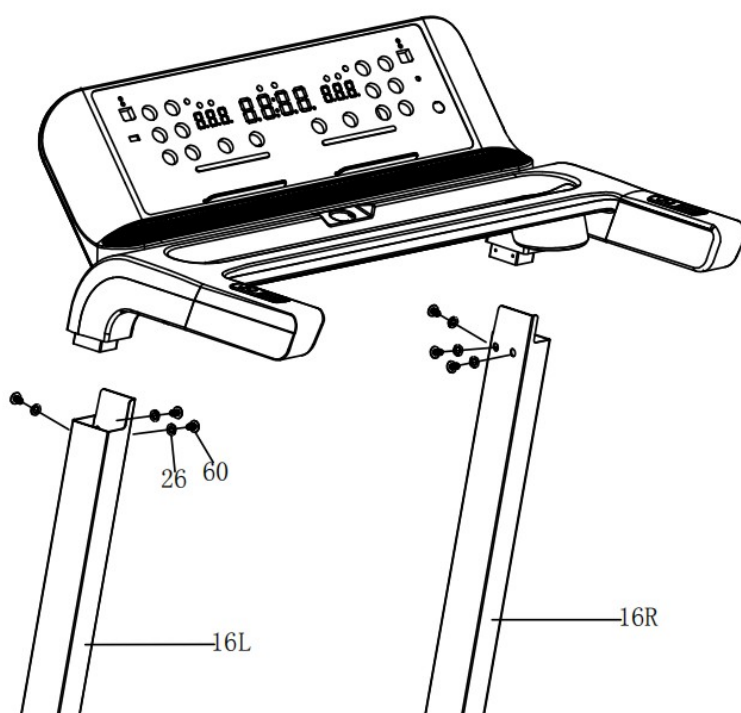


4.

A. Umieść ramę główną na podłodze. Podnieś słupek pionowy i użyj dostarczonych śrub M8 * 16 (60) i płaskiej podkładki (26), aby przymocować je do ramy głównej (nie skręcaj mocno śrub).



5. Podłącz kable między konsolą a prawym słupkiem pionowym (16R). Użyj śrub M8 * 16 (60) i płaskiej podkładki (26), aby przymocować konsolę do słupka pionowego (mocno zablokuj wszystkie śruby).



6. Użyj dostarczonych śrub M4.2*16 (3), aby mocno zamontować osłony słupka kolumny na kolumnie (16L/R).



4. Uruchomienie

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Przełącz przycisk z tyłu obudowy bieżni w pozycję "1". Bieżnia powinna zaznaczyć gotowość do pracy sygnałem dźwiękowym. Pamiętaj aby umieścić klucz bezpieczeństwa na odpowiednim miejscu - bez niego urządzenie nie zadziała.



Klucz bezpieczeństwa :

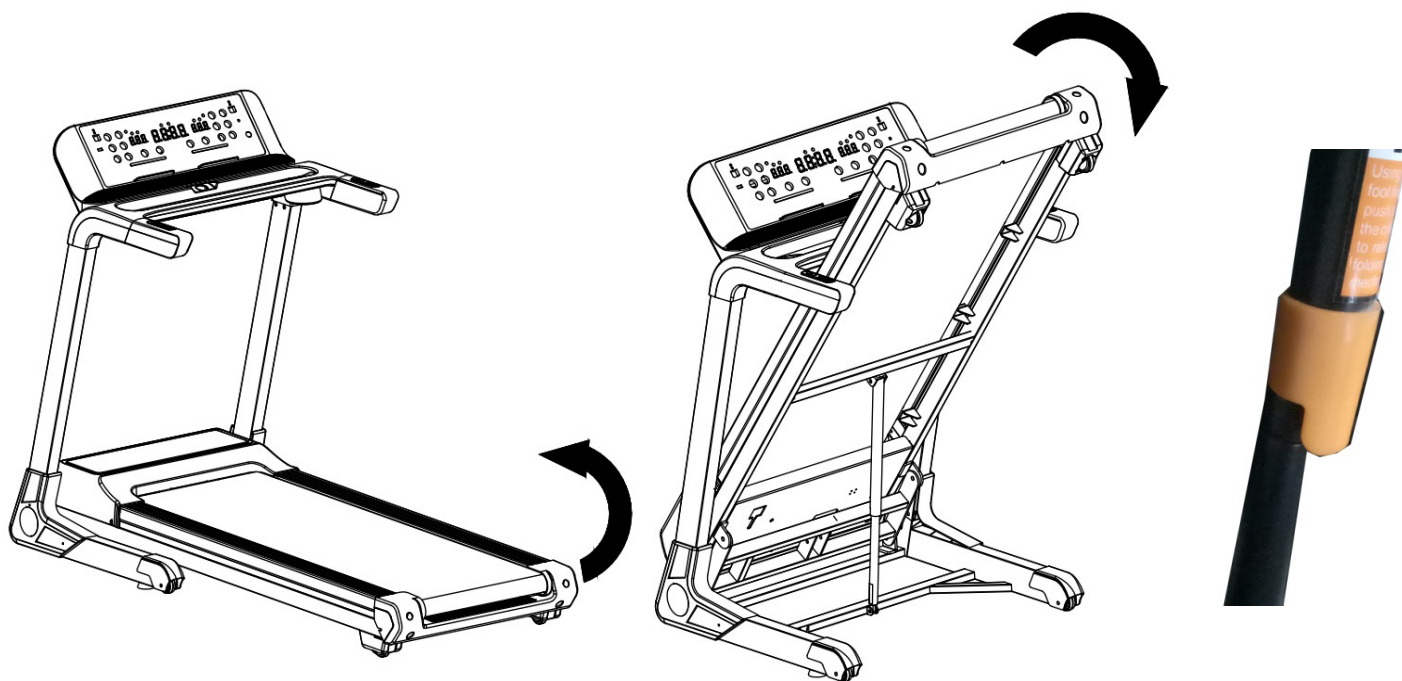
Urządzenie będzie działało poprawnie tylko jeśli czerwony klucz bezpieczeństwa będzie znajdował się na właściwej pozycji na panelu. Drugi koniec klucza bezpieczeństwa przypnij do ubrania. W każdej chwili np podczas zasłabnięcia, możesz odpiąć klucz bezpieczeństwa i tym samym unieruchomić bieżnię. W celu 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 bieżni 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 wspomagać opuszczania bieżni poprzez dociskanie pasa.

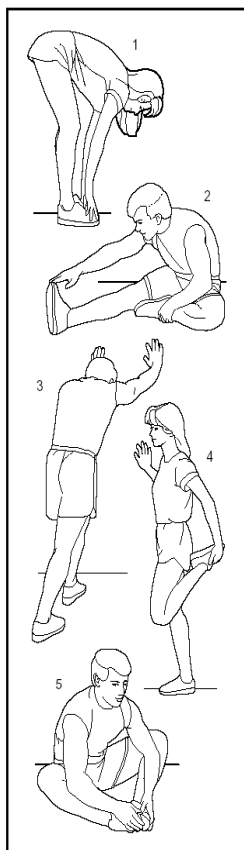


INFORMACJE DOTYCZĄCE UZIEMIENIA

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami .

NIEBEZPIECZEŃSTWO - Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. W razie wątpliwości co do prawidłowego uziemienia produktu należy skontaktować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie należy modyfikować wtyczki dostarczonej z produktem - jeśli nie pasuje ona do gniazdka, należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazdka. Ten produkt jest przeznaczony do użytku w nominalnym obwodzie 220 230 V i jest wyposażony we wtyczkę z uziemieniem. Należy upewnić się, że produkt jest podłączony do gniazdka o takiej samej konfiguracji jak wtyczka. Z tym produktem nie należy używać żadnego adaptera oraz przedłużacza.

5. Ogólne informacje uwagi i zalecenia dot. treningu i użytkowania



a) ROZGRZEWKĄ

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

b) ODDYCHANIE

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

c) CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU

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

c) DIETA

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

c) ROZCIĄGANIE

Pamiętaj aby nie kończyć 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 !

- Złożona bieżnia nie może być obsługiwana !
- 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.
- Po skończonym treningu a przed rozpoczęciem składania bieżni do pionu, upewnij się że pas się zatrzymał !
- 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 części ruchomej (pas) i rozpocznij trening. Podczas treningu możesz podtrzymywać się uchwytów. Pozycja powinna być wyprostowana (plecy)--> patrz rys.



5. Instrukcja panelu sterującego



- 2.1  "Okno "SPEED": wyświetla bieżącą prędkość, zakres prędkości: 0,8-20,0 km/h, W przypadku korzystania z wstępnie ustawione programy, wyświetli "P01-P02---P24-HR1-HR2-HR3-FAT"
- 2.2  Wyświetlacz "TIME": wyświetlanie czasu ćwiczeń, dodatni czas w zakresie 0:00-99:59.
- 2.3  "DISTANCE". Wyświetlanie dystansu biegu, odliczanie w przód od 0,00-99,9
- 2.4  Okno CAL : ruch spala spalone kalorie wartość kalorii od 0-999,
- 2.5  Okno "INCLINE" (NACHYLENIE): Wyświetla bieżące nachylenie-zakres 0-20 poziomów.
- 2.6  "PULSE" Wyświetla puls w zakresie 50-200

3. FUNKCJA PRZYCISKÓW

- 3.1 "START" uruchamia urządzenie, "STOP" zatrzymuje bieżnię.
- 3.2 SPEED "+": przycisk prędkości +, w stanie biegu, naciśnięcie go spowoduje dodanie 0,1 km / h za każdym razem,
Długie naciśnięcie spowoduje stałe zwiększanie prędkości;
- 3.3 SPEED "-": przycisk prędkości, w stanie pracy, naciśnięcie go spowoduje zmniejszenie prędkości o 0,1 km / h za każdym razem,
dłuższe naciśnięcie spowoduje ciągłe zmniejszanie prędkości.
- 3.4 "INC +": zwiększenie poziomu nachylenia podczas biegu, długie naciśnięcie spowoduje stałe zwiększenie poziomu nachylenia.
poziomy nachylenia w sposób ciągły
- 3.5 "INC-", zmniejsz poziom nachylenia podczas biegu, naciśnij długo, aby zmniejszyć poziom nachylenia.
poziomy nachylenia w sposób ciągły
- 3.6 TRYB: przycisk trybu w stanie zatrzymania, wybierz odliczanie czasu, odliczanie dystansu i odliczanie kalorii.
dystans i odliczanie kalorii w kółko.
- 3.7 Głośnik Bluetooth do odtwarzania muzyki
- 3.8 Przyciski szybkiej prędkości:: 3,6,9,12,5,10,15,20
- 3.9 Przyciski szybkiego nachylenia: 3,6,9,12,5,10,15,20
- 3.10 PROG: Użyj tego przycisku, aby wybrać programy : P01-P24 to wstępnie ustawione programy/Użytkownik1-3/
HR1-HR2-HR3 to programy tętna / Body FAT: Test tkanki tłuszczowej

4. Szybki start (tryb ręczny)

4.1 Włącz przełącznik zasilania, magnetyczna blokada bezpieczeństwa zostanie prawidłowo wchłonięta w panelu

poniżej pozycji blokady bezpieczeństwa.

4.2 Naciśnij przycisk "START", system rozpocznie odliczanie trzech sekund, dźwięk brzęczyka, odliczanie czasu na wyświetlaczu, 5-sekundowe odliczanie po bieżni prędkość biegu 0,8 km / h.

4.3 Po uruchomieniu należy użyć przycisków "SPEED +", "SPEED -", aby dostosować prędkość bieżni.

bieżni; przycisków "INC + INC-" do regulacji nachylenia bieżni.

5 Podczas ruchu

5.1 Przycisk "Speed -" zmniejszy prędkość roboczą bieżni.

5.2 Przycisk "Speed +" zwiększy prędkość roboczą bieżni.

5.3 Naciśnięcie przycisku "Stop" spowoduje zatrzymanie bieżni.

5.4 Naciśnij przyciski nachylenia, aby dostosować poziomy nachylenia bieżni.

5.5 Około pięciu sekund po wykonaniu ruchu obiema rękami, dane bicia serca z uchwytu.

2. PROGRAMY

2.1 Wyświetlacz prędkości(speed) ; w trybie ustawień będzie wyświetlał nr programu (od P1-P24), w trybie treningu, wyświetla aktualna prędkość 1,0-20 km/h.

2.2 Tryb odliczania czasu :w trybie ustawień,naciśnij "MODE" , wprowadź wartość odliczania ,wyświetlacz czasu pulsuje, początkowy czas to 15:00, naciśnij SPEED+,- aby wybrać odpowiednią wartość. Możliwy do ustawienia czas :5—99 minut. Naciśnij "START"aby uruchomić bieżnię. Jeśli czas odliczania osiągnie wartość 00:00, bieżnia zatrzyma się automatycznie.

2.3 Tryb odliczania dystansu: w trybie ustawień,naciśnij "MODE" , wprowadź wartość odliczania ,wyświetlacz dystansu pulsuje , początkowy dystans to 1.0KM ,naciśnij SPEED+,- aby wybrać odpowiednią wartość. Możliwy do ustawienia dystans to : 0.5—99.0KM. Naciśnij "START"aby uruchomić bieżnię z prędkością 1.0KM/H , naciśnij SPEED+,- aby zmienić prędkość treningu .Jeśli dystans odliczania osiągnie wartość 00:00, bieżnia zatrzyma się automatycznie.

2.4 Tryb odliczania kalorii: w trybie ustawień,naciśnij "MODE" , wprowadź wartość odliczania , wyświetlacz kalorii pulsuje ,początkowa wartość to 50 CAL, naciśnij SPEED+,- brać żadaną wartość. Możliwa do ustawienia wartość to:20—990CAL. Naciśnij "START/STOP" aby uruchomić bieżnię, z prędkością 1,0 KM/ H , naciśnij SPEED+,- aby zmienić prędkość treningu .Jeśli spalone kalorie osiągną wartość 00:00, bieżnia zatrzyma się automatycznie.

2.5 "PULS": pomiar pulsu – obie dłonie należy położyć na sensorach pulsu. Wartość zmierzonego pulsu wyświetli się na monitorze. Wyświetlana wartość z zakresu 50-250 na minutę.(jest to wartość orientacyjna, nie jest to pomiar medyczny)

D. charakterystyka zdefiniowanych programów

E.

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8

4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5

13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

Programy HRC (funkcja tylko dla bieżni z funkcją HRC)

6.1 W stanie zatrzymania użyj przycisku "PROG", aby wybrać "HR1 lub HR2 lub HR3".

Następnie naciśnij przycisk "START", aby rozpocząć.

Program "HR1", maksymalna prędkość wynosi 8,0 km/h, wiek 30 lat/domyślne tętno 150

Program "HR2", maksymalna prędkość wynosi 9,0 km/h, wiek 30 lat/domyślne tętno 160

Program "HR3", maksymalna prędkość to 10,0 km/h, wiek 30 lat/ustawione tętno 170

6.2 Jeśli użyjesz przycisku Mode, aby wprowadzić ustawienia wieku, okno prędkości wyświetli 30, a użytkownik może użyć przycisku nachylenia, aby zmienić wiek według własnego uznania, ustawiając wiek od 15-80 lat (patrz szczegóły tętna w poniższym arkuszu).

6.3 Po ustawieniu wieku, użyj przycisku Mode, system zaleci cel tętna i wyświetli go w oknie. Ale tylko w celach informacyjnych, użytkownik może ustawić tętno zgodnie z sytuacją ciała, aby zwiększyć tętno lub zmniejszyć tętno. Można ustawić tętno w zakresie 86-179.

6.4 Po ustawieniu wieku i tętna przez użytkownika, naciśnij przycisk MODE, aby przejść do ustawień czasu, okno czasu wyświetli domyślnie 10:00. Użytkownik może użyć przycisku nachylenia lub prędkości, aby dostosować czas biegu. Czas można ustawić w zakresie 5-99 minut.

6.5 Naciśnij przycisk trybu, aby przejść do stanu oczekiwania lub naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć.

6.6 Podczas korzystania z programu HRC można używać przycisku nachylenia lub prędkości, ale system nadal będzie dostosowywał prędkość lub nachylenie, aby zbliżyć się do celu tętna.

6.7 Uruchom program HRC, przez pierwszą 1 minutę trwa rozgrzewka, system nie dostosowuje prędkości ani nachylenia. Po upływie 1 minuty system dostosowuje prędkość o 0,5 km/h za każdym razem, aby zbliżyć się do ustawionego celu. Jeśli prędkość zostanie zwiększona do maksymalnej i nadal nie zostanie osiągnięty docelowy poziom tętna, system zwiększy poziom nachylenia, aby zwiększyć wysiłek fizyczny. Jeśli tętno jest wyższe niż ustawiony cel, system zmniejszy poziom nachylenia o 1 poziom/10 sekund do 0, jeśli tętno

nadal jest wyższe niż ustawiony cel, system zmniejszy prędkość o 0,5 km/h co 10 sekund.

Uwaga: Do korzystania z programów HRC należy używać bezprzewodowego pasa piersiowego

HP1 pram				HP2 pram				HP3 pram			
wiek	Target zone (L-H)			wiek	Target zone (L-H)			wiek	Target zone (L-H)		
	Niskie tętno	Średnie tętno	Wysokie tętno		Niskie tętno	Średnie tętno	Wysokie tętno		Niskie tętno	Średnie tętno	Wysokie tętno
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160

54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

3. Szybki start (tryb ręczny)

3.1. podłącz bieżnię, przełącz przycisk zasilania w na pozycję "1" i podłącz klucz bezpieczeństwa

3.2 naciśnij "START", rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie na wyświetlaczu. Gdy odliczanie się zakończy bieżnia rozpocznie pracę z prędkością 1.0 km/h.

3.3 podczas biegu naciśnij "SPEED+" lub "SPEED-" aby ustawić preferowaną prędkość treningu.

7. TEST BODY FAT-tkanki tłuszczowej

7.1 Po zatrzymaniu bieżni użyj przycisku "PROG", aby wybrać opcję "FAT" (Tłuszcz).

7.2 Ustaw parametr, F-1 płeć, F-2 wiek, F-3 wzrost, F-4 waga, F-5 tkanka tłuszczowa, użyj przycisku prędkości, aby dostosować parametr od F-1 do F-4. użyj pulsu dłoni po 5-10 sekundach, F-5 wyświetli poziom tkanki tłuszczowej.

7.3 Podczas wprowadzania tkanki tłuszczowej, najpierw wyświetli F-1, liczba 01 oznacza MAN, a 02 oznacza

Kobieta, użyj przycisku prędkości, aby zmienić.

7.4 Naciśnij przycisk trybu, aby przejść do F-2, użyj przycisku prędkości, aby ustawić wiek w zakresie 10-99.

7.5 Naciśnij przycisk trybu, aby przejść do F-3, użyj przycisku prędkości, aby dostosować swój wzrost.

7.6 Naciśnij przycisk trybu, aby przejść do F-4, użyj przycisku prędkości, aby ustawić swoją wagę.

7.7 Naciśnięcie przycisku modelu spowoduje wyświetlenie F-5. Okno ustawień wyświetli ---, a

następnie użyj dwóch uchwytów

po 8 sekundach zostanie wyświetlony poziom tkanki tłuszczowej.

7.8 Zgodnie z normami obowiązującymi w Azji, norma tkanki tłuszczowej jest następująca

F-1	pleć	01-mężczyzna	02-kobieta
F-2	wiek	10-99	
F-3	wzrost	100-200	
F-4	waga	20-150	
F-5	FAT	≤19	szczupły
		=(20---25)	normalny
		=(26---29)	Lekka nadwaga
		≥30	otyłość

FUNKCJA BLUETOOTH- bieżnia posiada wbudowany moduł Bluetooth do łączenia się poprzez dedykowaną aplikację , z urządzeniem użytkownika (smartphone, tablet)

W celu sparowania bieżni z urządzeniem zeskanuj znajdujący się na bieżni kod QR i zainstaluj dedykowaną aplikację. Następnie włącz w swoim urządzeniu funkcję Bluetooth, włącz aplikację i wyszukaj posiadany model bieżni.

REGULACJA PASA BIEŻNI

Jeśli pas bieżni zacznie przeskakiwać może być słabo naprężony. Postępuj zgodnie z poniższymi zaleceniami:

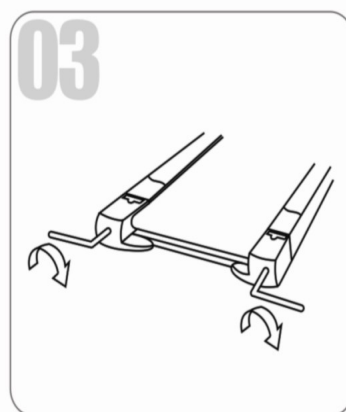
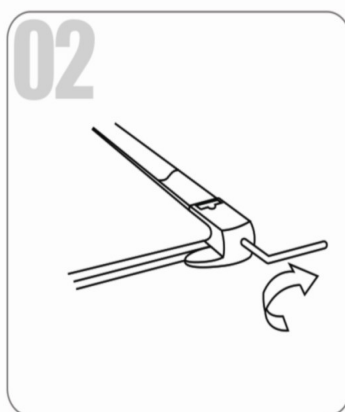
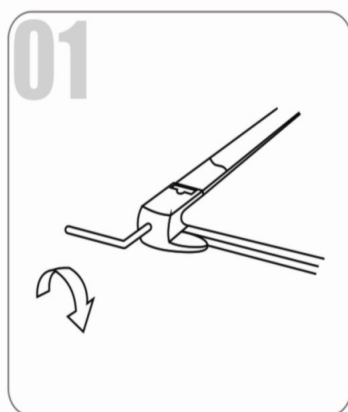
Ustaw prędkość na poziomie 5,6 km/h. Przekręć dostarczonym kluczem imbusowym dwie śruby umieszczone przy tylnej rolce pasa. Przekręć je o pół obrotu lub cały, zgodnie z poniższymi rysunkami nr 3.

UWAGA! Przykręcaj i odkręcaj pas takim samym obrotem dla lewej i prawej śruby - pas będzie się luzował lub naciągał równolegle.

W przypadku gdy pas bieżni nie będzie przesuwiał się równolegle postępuj zgodnie z poniższymi zaleceniami:

Ustaw prędkość na poziomie 5,6 km/h. Przekręć dostarczonym kluczem imbusowym dwie śruby umieszczone przy tylnej rolce pasa. Jeśli pas ucieka na lewo przekręć lewą śrubę o obrót lub pół zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lub lewą odwrotnie. (do odpowiedniego naprężenia pasa i jego równoległego ruchu) rys.1

Jeśli pas ucieka w prawo przekręć prawą śrubę o obrót lub pół zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lub prawą odwrotnie. (do odpowiedniego naprężenia pasa i jego równoległego ruchu)



KONSERWACJA PASA i PLATFORMY

Smarowanie bieżni jest bardzo ważną czynnością. Wraz z urządzeniem otrzymali Państwo smar do konserwacji pasa bieżni.

Bieżnia po zmontowaniu jest gotowa do użytku. Pierwsze smarowanie należy wykonać po okresie około 1 miesiąca po zakupie, później smarowania pasa należy dokonywać w zależności od użytkowania:

- użytkowanie lekkie (mniej niż 3h / tydzień) – smarowanie raz na 1,5 miesiąca
- użytkowanie intensywne (więcej niż 7h / tydzień) – smarowanie raz na 1 miesiąc

Aby nasmarować bieżnię należy wyłączyć urządzenie z zasilania, podnieść pas biegowy do góry do momentu, aż zostanie on zablokowany przez pneumatyczny siłownik.

W tej pozycji należy sięgnąć od spodu i nanieść niewielką ilość na **wewnętrzną, jaśniejszą część pasa** (ok. 10-centymetrowy pasek oleju z lewej oraz prawej strony pasa – zaznaczono na rys.). Po tej czynności należy opuścić pas do dołu i uruchomić bieżnię. Przez kilka minut bieżnia powinna pracować na niskiej prędkości bez użytkownika w zakresie 3-4 km/h w celu rozprowadzenia oleju po całej szerokości pasa.



Nie należy nanosić oleju na płytę biegową, ani na zewnętrzną część pasa!

W razie jakichkolwiek wątpliwości dot. konserwacji pasa prosimy o kontakt z **działem serwisu**.

OGÓLNE ZALECENIA I CZYSZCZENIE

Dla zapewnienia długotrwałego użytkowania należy systematycznie czyścić, systematycznie i dokładnie odkurzać oraz konserwować (smarować) urządzenie.

Ochrona bieżni jest najlepsza gdy pas oraz platforma utrzymane są w czystości oraz posiadają warstwę smaru.

OSTRZEŻENIE – odłącz kabel zasilający przed przystąpieniem do smarowania.

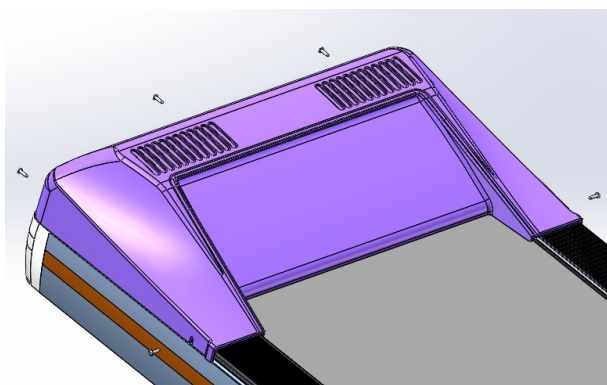
Czyszczenie

- a) Proszę odłączyć zasilanie urządzenia przez rozpoczęciem czyszczenia .
- b) Używając miękkiej ściereczki wytrzyj kurz z panelu sterującego oraz pasa.
- c) Proszę oczyścić ramę i pas za pomocą delikatnie wilgotnej ściereczki z niewielką ilością mydła, nie używać nafty i substancji ropopochodnych (po oczyszczeniu zostawić do wyschnięcia)
- d) Zaleca się raz na 2 miesiące oczyścić elementy elektroniki urządzenia za pomocą odkurzacza, kompresora itp. W tym celu należy zdjąć pokrywę silnika.

Ściąganie pokrywy silnika :

Zalecane jest ściągnięcie pokrywy silnika co pół roku a następnie odkurzenie okolic silnika z kurzu i zabrudzeń.

1. Przygotuj śrubokręt krzyżakowy
2. Usuń wkręty mocujące pokrywę silnika. Uważaj aby ich nie zgubić - będą potrzebne po czyszczeniu lub uzupełnianiu płynu smarującego.
3. Ściągnij pokrywę silnika.



Uwaga! Aby przedłużyć żywotność bieżni, należy po każdych 2 godzinach użytkowania, wyłączyć urządzenie na co najmniej 10 minut.

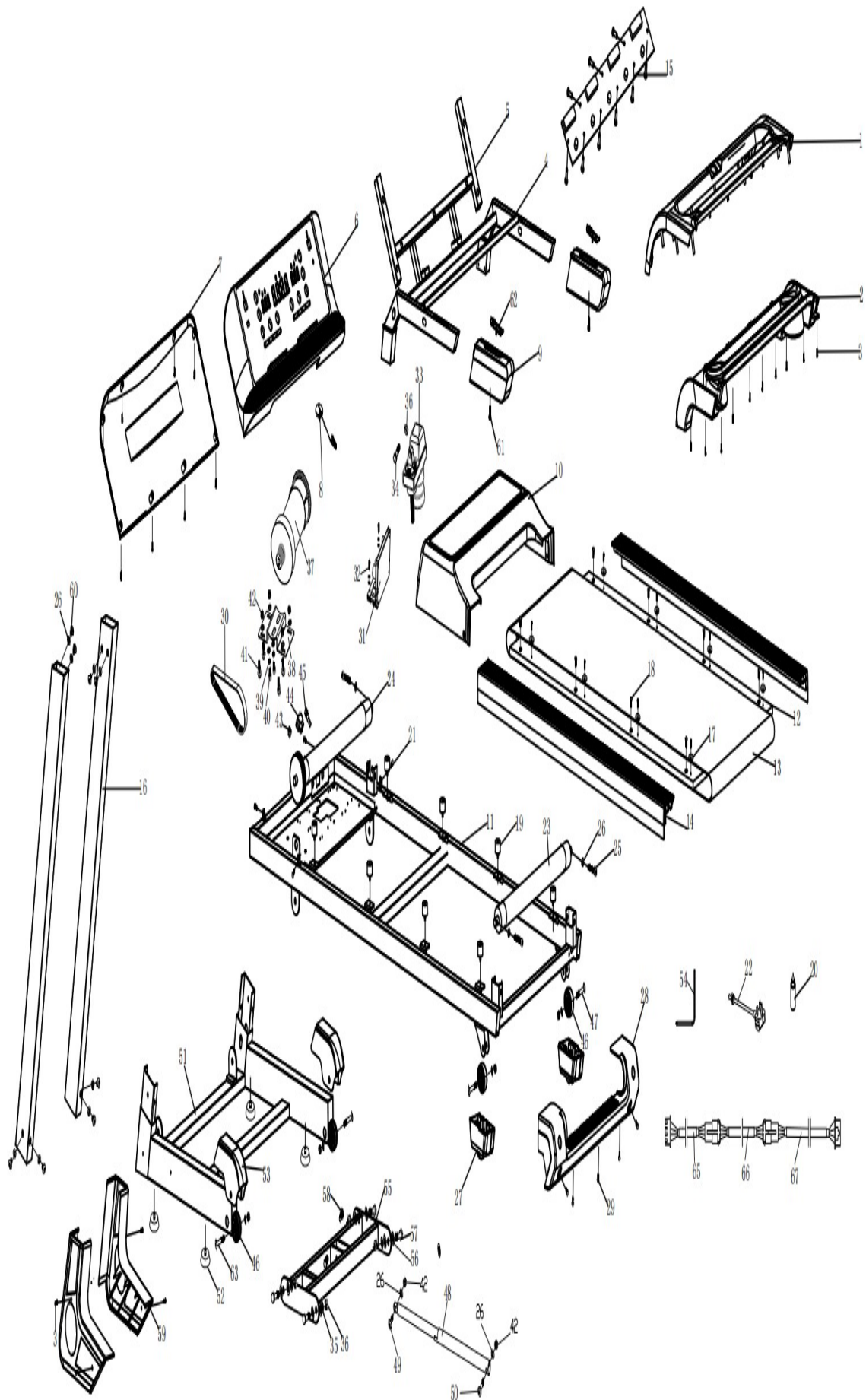
Ostrzeżenie

Upewnij się że urządzenie jest odłączone od zasilanie przed czyszczeniem i konserwacją.

Zalecenia

Bieżnia powinna być użytkowana tylko wewnątrz pomieszczeń. Chronić przed wilgocią, podczas czyszczenia uważać aby wilgoć nie dostała się do silnika lub układów elektrycznych. Upewnij się o sprawności instalacji elektrycznej - wszelkie przebiecia lub skoki napięcia mogą spowodować awarię urządzenia.

DIAGRAM SERWISOWY



SERWISOWA LISTA CZĘŚCI ORAZ SERWISOWE KODY BŁĘDÓW

PARTS LIST

No	DESCRIPTION	Q'Y	No	DESCRIPTION	Q'Y
1	computer upper cover	1	35	flat washer $\phi 10.3 \times \phi 20 \times 1.3$	4
2	computer down cover	1	36	M10 nut	5
3	screws 4.2*16	29	37	motor	1
4	handle bar frame	1	38	motor bracket	1
5	computer bracket	1	39	spring washer M8	6
6	PCB board	1	40	bolt M8*12	2
7	console down cover	1	41	bolt M8*20	4
8	safety key	1	42	M8 nut	8
9	handle bar foam	2	43	cable lock	1
10	motor cover	2	44	switch	1
11	main frame	1	45	fuse set	1
12	running board	1	46	rear moving wheel	2
13	running belt	1	47	bolt M8*30	2
14	side rail	2	48	gas spring	1
15	meter PCB	1	49	bolt M8*35	1
16	upright post(L/R)	2	50	bolt M8*45	1
17	side rail fixer	8	51	base frame	1
18	bolt M6*20	8	52	adjustable foot	4
19	cushion	8	53	moving wheel cover	2
20	Silicone Oil	1	54	Allen wrench	1
21	bolt M5*15	4	55	incline frame	1
22	power cable	1	56	plastic washer	8
23	rear roller	1	57	bolt M10*35	4
24	front roller	1	58	bolt M10*15	2
25	bolt M8*55	3	59	upright post cover(L/R)	2
26	flat washer $\phi 8.3 \times \phi 16 \times 1.3$	23	60	bolt M8*16	14
27	end cap bottom cover	2	61	screws M4*35	2
28	end cap	1	62	hand pulse slice	2
29	screws 4.2*13	5	63	bolt M8*60	2
30	motor belt	1	64	moving wheel	2
31	controller board	1	65	up cable	1
32	bolt M4*15	2	66	middle cable	1

33	incline motor	1	67	down cable	1
34	bolt M10*45	1			

TROUBLE SHOOTING

Code	Problem	Possible Reason	Solution
E01	Display did not receive the signal	Cable connection	Check or replace the Cables
		display default	replace the display
		controller default	replace the controller
E02	The problem between controller and motor	motor connect wires did not connect well	Check that the motor wires are connected correctly
		No voltage output or abnormal voltage output of controller board	replace the controller
		motor default	replace the motor
E03	The speed is abnormal	The photoelectric sensor is not properly assembled on the motor	reassemble the sensor
		Poor photoelectric sensor	replace the sensor
		Failure of controller board	replace the controller
E04	over voltage	Input voltage too high	adjust the voltage
		motor default	replace the motor
		Failure of controller board	replace the controller
E05	over power current	power current too high	adjust the power current
		Problems with the assembly structure of the treadmill and the motor cause motor resistance or blockage	check the structure if it is well
		controller default	replace the controller
E06	over voltage	Input voltage too low	Please check whether the power supply line is normal
		Failure of controller board	replace the controller
E07	safety key did not put well	safety key fail off the treadmill	put the safety key well
		the safety system default	replace the console