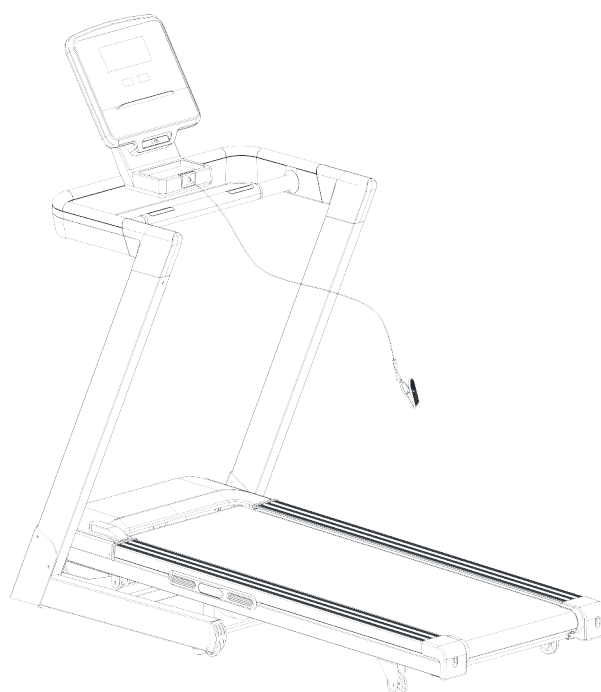




BIEŻNIA ELEKTRYCZNA
HERTZ FITNESS
RUN MASTER 2.0
(YK-ET2401)
INSTRUKCJA OBSŁUGI



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.

Zabronione jest używanie oleju silikonowego w sprayu. Środek smarny zalecany przez producenta można zakupić przez **serwis@hertz-fitness.pl**

OCHRONA PRZECIWPRZEPięCIOWA

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, nachylenie, kalorie (wskazania mogą odbiegać od rzeczywistych)
- Zakres prędkości: 0,8-12,8 KM/H
- Moc silnika: 3.5 HP
- Typ wyświetlacza : LED
- Maksymalna waga użytkownika: 120kg
- Amortyzacja wstrząsów
- Pomiar tętna z dłoni
- 12 programów wbudowanych
- Wymiary pasa do biegania : 45 x 122cm
- Wymiary rozłożona 145x73x129 cm
- Wymiary złożona 99.5x73x129 cm
- Waga 49kg netto
- 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 wyniknąć 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.

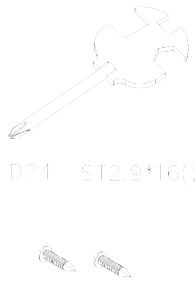
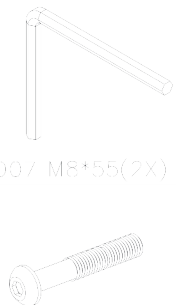
3. MONTAŻ URZĄDZENIA

1. Ostrożnie otwórz karton i wyjmij urządzenie. Bieżnia jest tak zapakowana aby montaż był jak najszybszy i bezproblemowy.

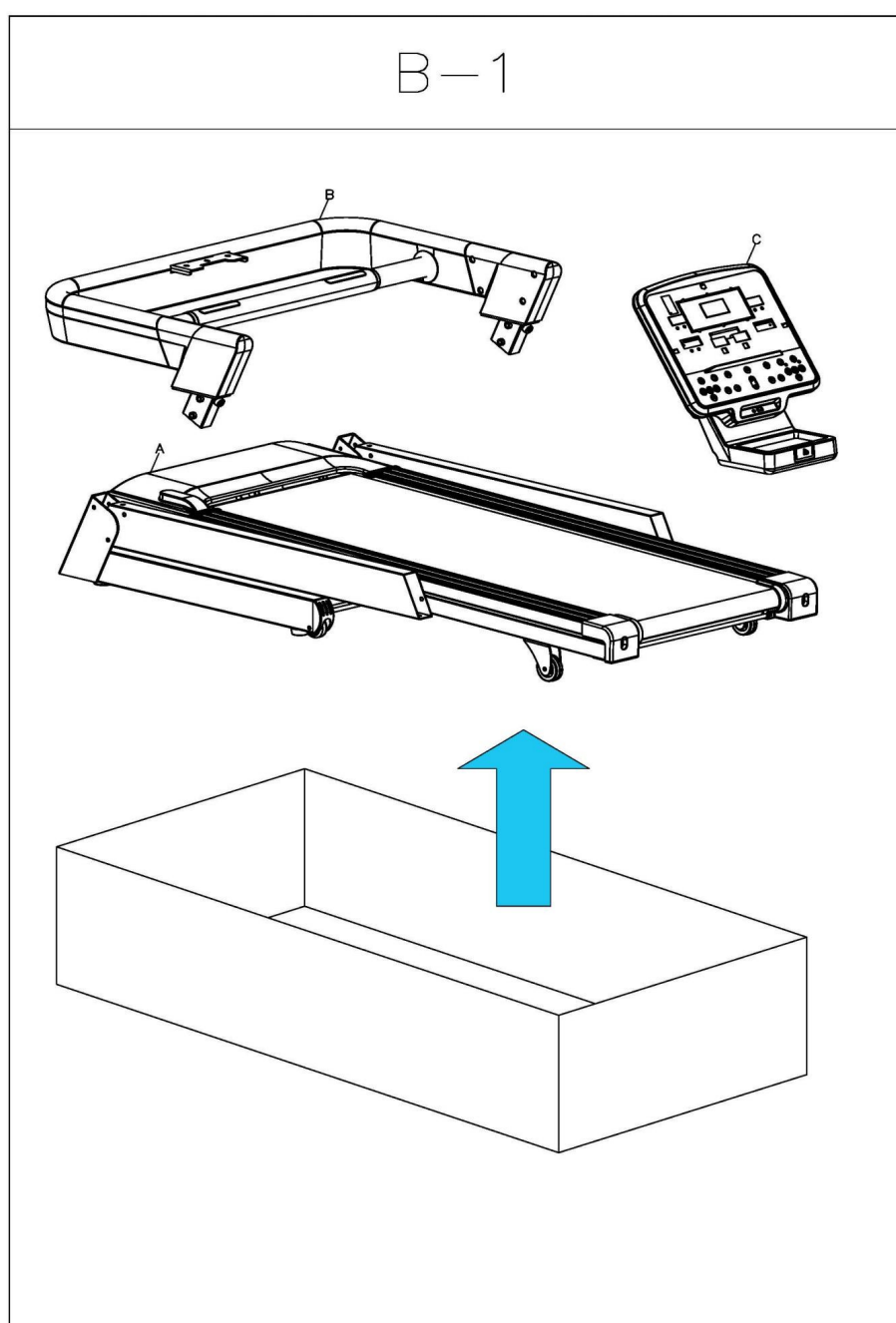
PRZY MONTAŻU NIE DOKRĘCAJ WSZYSTKICH ŚRUB MAKSYMALNIE. DOKRĘĆ JE DOKŁADNIE DOPIERO PO ZAMONTOWANIU WSZYSTKICH ELEMENTÓW.

2. Po otwarciu kartonu znajdziesz poniższe części. Sprawdź czy wszystkie elementy znajdują się w kartonie:

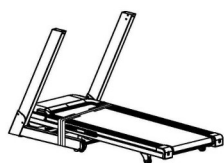
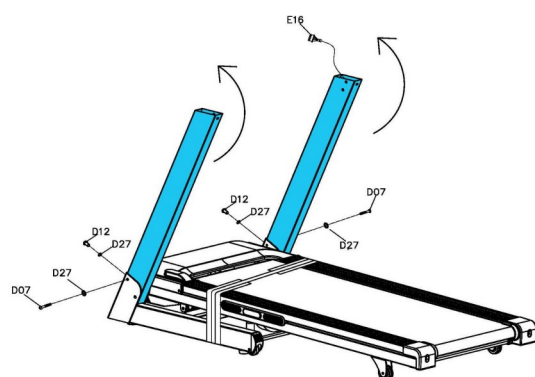
				A – Rama główna
				B – Płyta wyświetlacza
				C – Wyświetlacz
				D – Olej silikonowy
				C17 – Dolna osłona wyświetlacza
				C19 – Klucz bezpieczeństwa
				E07 – Kabel zasilający

30 / S-13, 14, 15(1X)	308 S5(1X)	D*2 V8*15(8X)	D*7 V6*10(3X)
 D24 ST2.9*16(2X)	 D0 / M8*55(2X)	 D27 Ø8(10X)	

3. Składanie



B-2



B08 5#(1x)



D12 M8*15(2x)



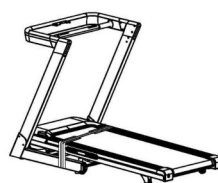
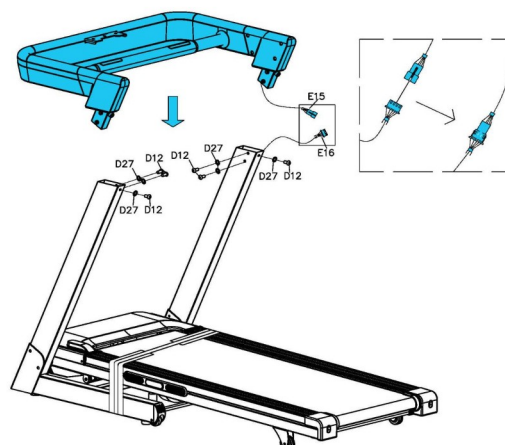
D27 Ø8(4x)



D07 M8*55(2x)



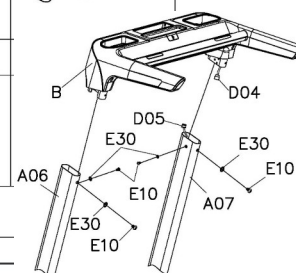
B-3



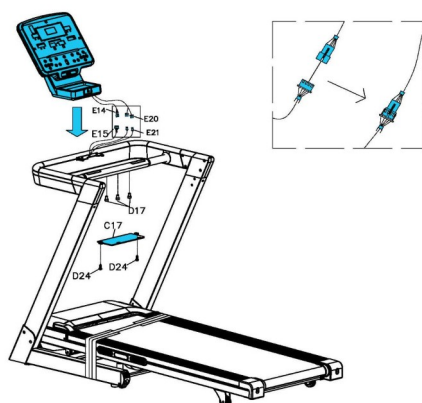
B08 6#(1x)



D27 Ø8(6x)



B-4



B07 S-13, 14, 15(1x)



B08 6#(1x)



D17 M6*10(3x)



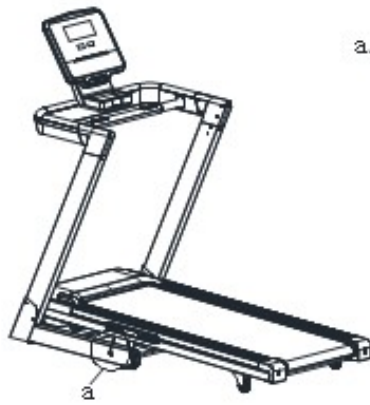
D24 ST2.9*16(2x)



B-5



B-6



B08 5#(1x)



B-7

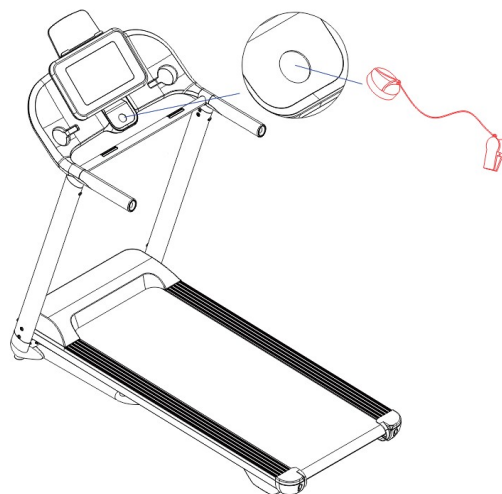


4. URUCHOMIENIE

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Przełącz przycisk z tyłu obudowy bieżni w pozycję "I". Bieżnia powinna zaznaczyć gotowość do pracy wydając z siebie piknięcie. Pamiętaj aby umieścić klucz bezpieczeństwa na odpowiednim miejscu - bez niego urządzenie nie zadziała. Sprawdź czy nie ma na ekranie żadnych kodów błędów.

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 wspomagać opuszczania bieżni poprzez dociskanie pasa.

SKŁADANIE BIEŻNI	ROZKŁADANIE BIEŻNI

5. INSTRUKCJA PANELU STERUJĄCEGO



1. FUNKCJE WYŚWIETLACZA

- **TIME** – Wyświetla czas treningu.
- **DISTANCE** – Wyświetla przebiegnięty dystans.
- **PACE** – Wyświetla tempo min/km.
- **CALORIES** – Wyświetla spalone w trakcie treningu kalorie.
- **PULSE** – Wyświetla bieżące tętno. Dane pomiarowe są informacją poglądową i nie mogą być używane do badań lekarskich.
- **STEPS** – Wyświetla zrobione w trakcie treningu kroki.
- **INCLINE** – Wyświetla bieżące nachylenie bieżni.
- **SPEED** – Wyświetla bieżącą prędkość. Wyświetla program podczas jego uruchamiania.
- **MATRIX** – Wyświetla prędkość oraz nachylenie. Każdy kwadrat to 2km/h prędkości i 2 pozycje nachylenia.
- **EKRAN LCD** – Wyświetla czas, dystans, tempo, kalorie oraz tętno. Przełączane przyciskiem DISPLAY-ALT.

2. FUNKCJE PRZYCISKÓW

- **START** – Rozpoczyna pracę bieżni.
- **STOP** – Zatrzymuje bieżnię. Jedno kliknięcie – pauza, wznowienie przez START. Dwa kliknięcia – koniec treningu.
- **MODE** – Wybór trybu manualnego lub trybów countdown (TIME, DISTANCE, CALORIE)
 - tryb time countdown (30:00)
 - tryb distance countdown (1.0)
 - tryb calorie countdown (50.0)
 - tryb step countdown (5000)
- **PROGRAM** – Pozwala na wybór programu (P01-P12, FAT)
 - P1 – manualny
 - P2 – interwały
 - P3 – chudnięcie
 - P4 – spacer
 - P5 - bieg
- **QUICK PROGRAM** – Wybierz szybko tryby P1-P5 adekwatnymi przyciskami skrótów.
- **HRC** – Tryb kontroli tętna
- **SPEED +/-** - Regulacja prędkości
- **INCLINE +/-** - Regulacja nachylenia domyślnego przy uruchomieniu (w odstępach 0.5 sekcyj)
- **SPEED 6 8 10** – Skrót prędkości
- **INCLINE 3 5 7** – Skrót nachylenia
- **DISPLAY-ALT** – Zmiana wyświetlanych informacji na wyświetlaczu LCD

P1



P7



P2



P8



P3



P9



P4



P10



P5



P11



P6



P12



3. SZYBKI START

Po włączeniu zasilania naciśnij przycisk START, bieżnia uruchomi się do 5 sekund.

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 prędkości 0.8km/h. 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 countdown (patrz 2. FUNKCJE PRZYCISKÓW). Okna wyświetlą wartość domyślną. Możesz regulować wartość przyciskami SPEED +/-.

- **TIME COUNTDOWN** – okno TIME wyświetli domyślną wartość (30:00), przyciskami SPEED+/- wybierz jak długo chcesz biegać
- **DISTANCE COUNTDOWN** – okno DISTANCE wyświetli domyślną wartość (1.0), przyciskami SPEED+/- wybierz jaki dystans chcesz przebiec
- **CALORIE COUNTDOWN** – okno CALORIES wyświetli domyślną wartość (50), przyciskami SPEED+/- wybierz ile kalorii chcesz spalić
- **STEP COUNTDOWN** – okno STEPS wyświetli domyślną wartość (5000), przyciskami SPEED+/- wybierz ile kroków chcesz wykonać

5. 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.

6. FUNKCJA MP3

Połącz swój telefon za pomocą kabla MP3 aby odtwarzać muzykę. Regulacja głośności odbywa się przez klawisze głośności w telefonie.

7. 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.

8. ŁADOWANIE PRZEZ USB

Możesz ładować urządzenia mobilne w trakcie treningu przez wbudowany w bieżni port USB.

9. 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 poglądowa 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	

10. PROGRAM HRC

WIEK	TĘTNO			WIEK	TĘTNO			WIEK	TĘTNO		
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

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

1. Używając przycisku PROGRAM wybierz tryb HRC. Po naciśnięciu START od razu po wybraniu trybu HR system zaaplikuje domyślne parametry.
2. Jeśli po wybraniu trybu naciśniesz przycisk MODE przez 3 sekundy - przejdziesz do ustawienia wieku, który będzie się wyświetlać w oknie TIME. Wybierz swój wiek przyciskami INCLINE+/- lub SPEED+/- (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+/- lub SPEED+/- możesz ustawić własne tętno docelowe.
4. Po ustawieniu tętna docelowego naciśnij ponownie przycisk MODE aby przejść do ustawienia maksymalnej prędkości. Przyciskami INCLINE+/- lub SPEED+/- możesz ustawić maksymalną prędkość, którą będzie mogła osiągnąć bieżnia. (Zakres 3-18km/h)
5. Po maksymalnej prędkości naciśnij ponownie przycisk MODE aby przejść do ustawienia czasu treningu. System pokaże wartość domyślną (10:00). Przyciskami INCLINE+/- lub SPEED+/- możesz ustawić własne tętno docelowe (zakres 10:00-99:00).
6. Naciśnij ponownie przycisk MODE aby przejść do interfejsu gotowości i użyj przycisku START, by zacząć trening.
7. W trybie HRC możesz regulować prędkość oraz nachylenia (przyciski SPEED+/- oraz INCLINE+/-) ale komputer będzie automatycznie dostosowywał parametry treningu tak, by utrzymać uprzednio ustawione tętno docelowe.

UWAGA: Program kontroli tętna wymaga użycia paska z czujnikiem tętna na klatkę piersiową. Pasek musi dokładnie przylegać do skóry na klatce piersiowej. Odtwarzanie filmów lub muzyki o wysokim tempie i zmiennym rytmie może zakłócać poprawne wykrywanie tętna.

Jeśli bieżnia nie wykryje tętna przez 30 sekund wyświetli komunikat „NO HR”, po kolejnych 20 sekundach bez otrzymania sygnału bieżnia się zatrzyma.

11. TABELA PROGRAMÓW WBUDOWANYCH

SEKCJA		Czas każdej sekcji = Ustawiony czas treningu/16															
PROGRAM		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	PRĘDKOŚĆ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	NACHYLENIE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERWAŁY)	PRĘDKOŚĆ	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	NACHYLENIE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (REDUKCJA WAGI)	PRĘDKOŚĆ	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	NACHYLENIE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (SPACER)	PRĘDKOŚĆ	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	NACHYLENIE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (BIEG)	PRĘDKOŚĆ	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	NACHYLENIE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	PRĘDKOŚĆ	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	NACHYLENIE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	PRĘDKOŚĆ	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	NACHYLENIE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	PRĘDKOŚĆ	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	NACHYLENIE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	PRĘDKOŚĆ	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	NACHYLENIE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	PRĘDKOŚĆ	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	NACHYLENIE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	PRĘDKOŚĆ	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	NACHYLENIE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	PRĘDKOŚĆ	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	NACHYLENIE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

KONSERWACJA PASA I PLATFORMY

Smarowanie bieżni jest bardzo ważną czynnością. Wraz z urządzeniem otrzymali Państwo olejek do konserwacji pasa bieżni. Cała butelka olejku powinna wystarczyć na około 1-1,5 roku użytkowania 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 oleju za pomocą szmatki na **wewnętrzną, jaśniejszą część pasa** (ok. 10-centymetrowy pasek olejku 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 olejku po całej szerokości pasa.

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



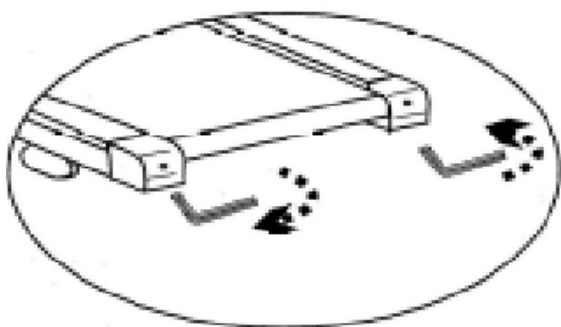
W razie jakichkolwiek wątpliwości dot. konserwacji pasa prosimy o kontakt z działem serwisu.

CENTROWANIE PASA BIEGOWEGO

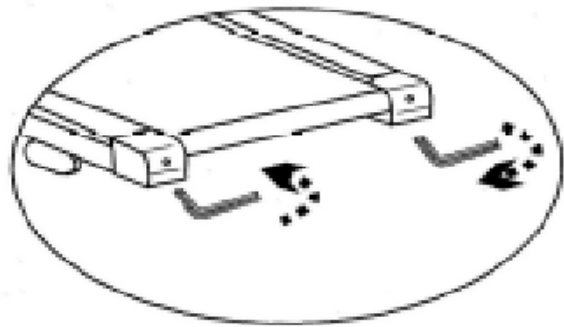
Podczas treningu jedna stopa mocniej naciska na pas. Przez to może dochodzić do przesunięcia pasa. Zwykle będzie się on centrował samoistnie lecz przy dłuższym treningu może on pozostać przesunięty względem środka. W takim wypadku postępuj zgodnie z poniższą instrukcją. Nie wykonuj tej czynności w luźnych 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



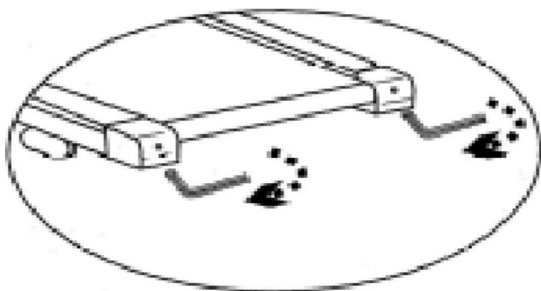
Po zakończeniu centrowania pasa chodź na bieżni przez około 5 minut z prędkością 6km/h. Jeśli pas nadal nie jest wycentrowany powtórz procedurę. Zwracaj uwagę na napięcie pasa. Zbyt duże napięcie może skrócić jego żywotność.

NAPINANIE PASA BIEGOWEGO

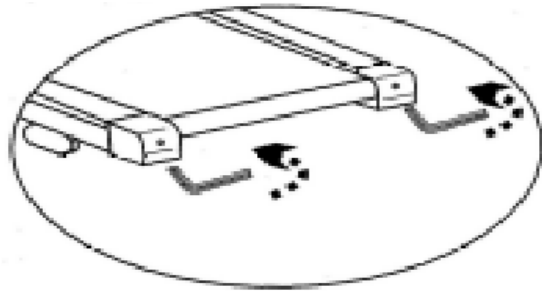
Po dłuższym okresie użytkowania bieżni napięcie pasa będzie stopniowo maleć. Można je sprawdzić kładąc powoli jedną stopę na bieżni – jeśli pas zatrzyma się pod butem oznacza to konieczność jego napięcia.

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



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

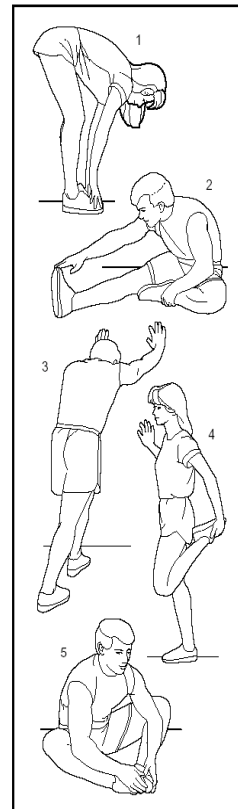
Pamiętaj że po intensywnym treningu jednej partii mięśni musisz dać im następnie odpocząć od 24-48 godz.

DIETA

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

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.

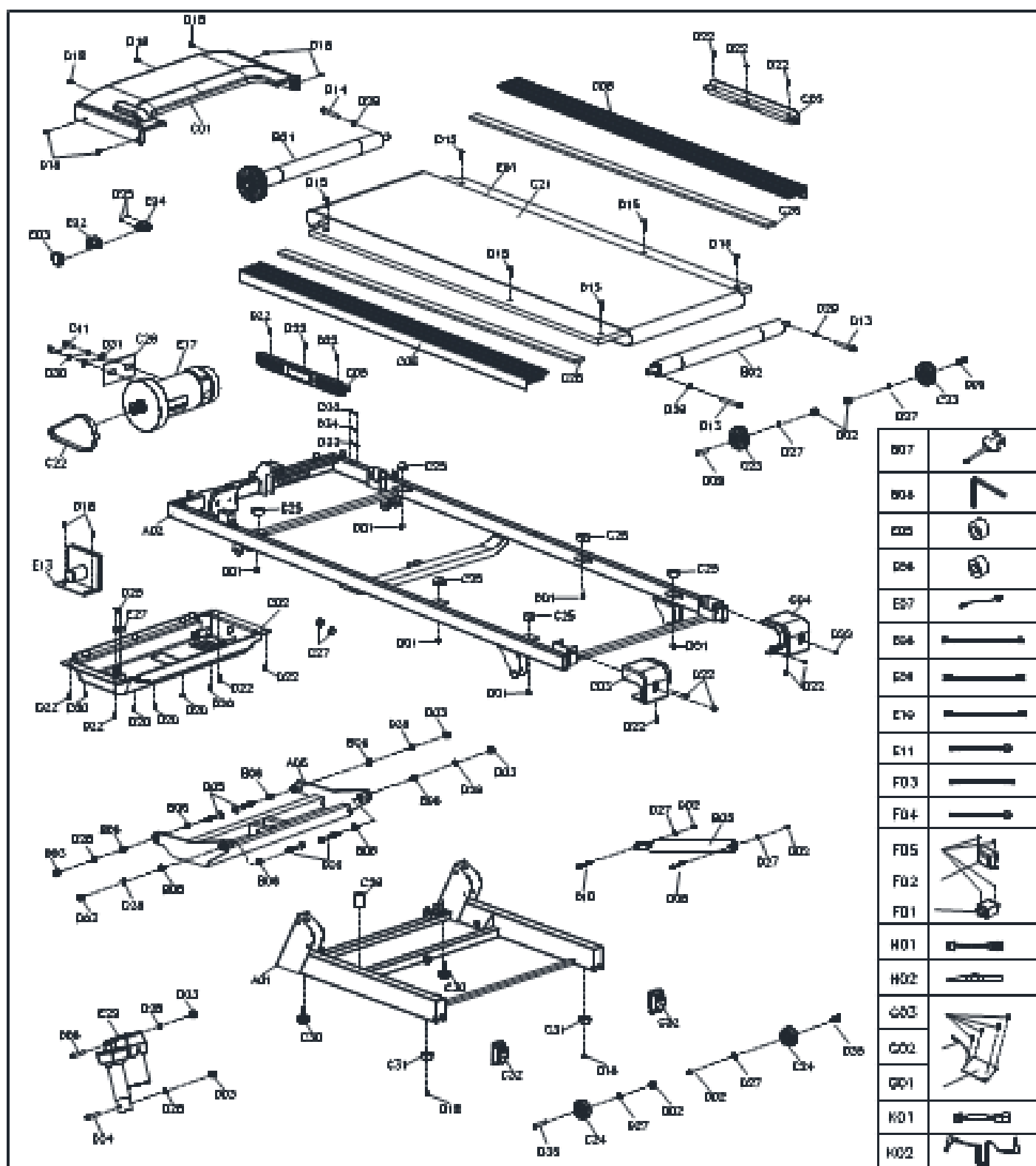


INFORMACJE SERWISOWE

TYLKO DLA AUTORYZOWANYCH SERWISANTÓW

Kody błędów

KOD	OPIS	MOŻLIWE ROZWIĄZANIE
	Pusty wyświetlacz po wpięciu bieżni do zasilania	• Sprawdź i kliknij przycisk zabezpieczenia przeciwprzeciążeniowego • Sprawdź podłączenie zasilania, zabezpieczenia przeciwprzeciążeniowego i kabla na płytce sterującą • Sprawdź kable pomiędzy wyświetlaczem a płytką sterującą
E01	Awaria komunikacji wyświetlacza z płytką sterującą	• Sprawdź kable pomiędzy wyświetlaczem a płytką sterującą lub je wymień • Sprawdź lub wymień wyświetlacz • Wymień płytkę sterującą
E02	Zabezpieczenie przeciw-wybuchowe lub problem z silnikiem	• Sprawdź kable łączące silnik lub wymień silnik. • Awaria IGBT, wymień płytkę sterującą • Sprawdź czy napięcie wejściowe jest poprawne
E03	Brak sygnału czujnika	• Jeśli błąd wyświetla się 5-8 sekund po włączeniu jest to błąd sygnału, sprawdź połączenie czujnika lub wymień go • Sprawdź lub wymień kabel czujnika
E04	Awaria nachylenia	• Sprawdź podłączenie silnika nachylenia lub go wymień • Wymień kabel silnika nachylenia • Wymień płytkę sterującą • Po sprawdzeniu wszystkich kabli naciśnij przycisk LEARNING na płytce sterującej aby przeprowadzić kalibrację nachylenia
E05	Zabezpieczenie przeciwprzeciążeniowe	• Bieżnia jest przeciążona, zrestartuj ją • Sprawdź czy silnik nie jest zablokowany • Sprawdź czy z silnika nie dochodzi żaden niepożądany zapach lub dźwięk • Wyreguluj i nasmaruj pas biegowy • Wymień silnik • Wymień płytkę sterującą
E06	Otwarty obwód silnika	• Sprawdź podłączenie silnika lub go wymień
E08	Błąd w pamięci	• Podłącz ponownie pamięć IC • Wymień pamięć IC
E10	Nagłe zwarcie silnika	• Za duży moment obrotowy silnika, wyreguluj potencjometr momentu obrotowego (torque) na niższą wartość • Silnik ma zwarcie, wymień silnik • Wystąpiło zacięcie, wyreguluj bieżnię i ją nasmaruj
E13	Awaria komunikacji płytki sterującej z wyświetlaczem	• Sprawdź połączenie między płytką sterującą a wyświetlaczem, wymień kable • Sprawdź lub wymień wyświetlacz • Sprawdź lub wymień płytkę sterującą



LISTA CZĘŚCI

NO.	NAZWA	Spec	SZT	NO.	NAZWA	Spec	SZT
A01	Rama dolna		1	C19	Klucz bezpieczeństwa		1
A02	Rama główna		1	C20	Klips klucza bezpieczeństwa		1
A03	Płyta wyświetlacza		1	C21	Pas biegowy		1
A04	Lewa kolumna		1	C22	Pasek klinowy		1
A05	Prawa kolumna		1	C23	Koło rolujące		2
A06	Rama nachylenia		1	C24	Koło ruchome		2
A07	Płyta wspornika wyświetlacza		1	C25	Poduszka		6
A08	Środkowa poręcz		1	C26	Poduszka piankowa EVA		3
B01	Przedni stabilizator		1	C27	Okrągła osłona kabla		2
B02	Tylny stabilizator		1	C28	Poduszka silnika		1
B03	Gniazdo klucza bezpieczeństwa		2	C29	Poduszka cylindryczna		1
B04	Czujnik pulsu		4	C30	Podkładka pod stopy		2
B05	Cylinder powietrzny		1	C31	Poduszka pod stopy		2
B06	Poduszka nachylenia		8	C32	Zaślepka koła ruchomego		2
B07	Klucz		1	C33	Zewnętrzna osłona lewej kolumny		1
B08	Klucz imbusowy	5#	1	C34	Wewnętrzna osłona lewej kolumny		1
C01	Górna pokrywa silnika		1	C35	Zewnętrzna osłona praw. kolumny		1
C02	Dolna pokrywa silnika		1	C36	Wewn. osłona praw. kolumny		1
C03	Lewa tylna osłona		1	C37	Zaślepka		1
C04	Prawa tylna osłona		1	D01	Nakrętka blokująca	M6	6
C05	Poduszka dekoracyjna		2	D02	Nakrętka blokująca	M8	6
C06	Szyna boczna		2	D03	Nakrętka blokująca	M10	6
C07	Górna osłona wyświetlacza		1	D04	Śruba imbus	M10*95	1
C08	Dolna osłona wyświetlacza		1	D05	Śruba imbus	M10*55	4
C09	Górna osłona czujnika pulsu		1	D06	Śruba imbus	M10*45	1
C10	Dolna osłona czujnika pulsu		1	D07	Śruba imbus	M8*55	4
C11	Okrągła czapeczka		2	D08	Śruba imbus	M8*45	1
C12	Pianka poręczy		2	D09	Śruba imbus	M8*45	1
C13	Górna osłona płyty wyświetlacza		1	D10	Śruba imbus	M8*30	1
C14	Dolna osłona płyty wyświetlacza		1	D11	Śruba imbus	M8*15	2
C15	Tylna osłona wyświetlacza		1	D12	Śruba imbus	M8*15	12
C16	Przednia osłona wyświetlacza		1	D13	Śruba imbus	M6*65	2
C17	Dolna osłona płyty wyświetlacza		1	D14	Śruba imbus	M6*55	1
C18	Gniazdo klucza bezpieczeństwa		1	D15	Śruba imbus	M6*35	6
D16	Śruba imbus	M6*15	4	E06	Rdzeń magnesu		1

D17	Śruba imbus	M6*10	3	E07	Kabel zasilający		1
D18	Wkręt krzyżak	M5*12	11	E08	Rozgałęźnik AC	Brąz	1
D19	Wkręt krzyżak samogwintujący	ST4.2*20	8	E09	Rozgałęźnik AC	Brąz	2
D20	Wkręt krzyżak samogwintujący	ST4.2*12	33	E10	Rozgałęźnik AC	Nieb.	2
D22	Wkręt krzyżak samogwintujący	ST4.2*12	16	E11	Kabel uziemienia		1
D23	Wkręt krzyżak samogwintujący	ST4.2*8	2	E12	Komputer		1
D24	Wkręt krzyżak samogwintujący	ST2.9*16	2	E13	Panel kontrolny		1
D25	Wkręt krzyżak samogwintujący	ST2.9*8	44	E14	Górny kabel wyświetlacza		1
D26	Wkręt krzyżak samogwintujący	ST2.5*6	4	E15	Przedłużenie kabla wyświetlacza		1
D27	Uszczelka ząbkowana	8	18	E16	Dolny kabel wyświetlacza		1
D28	Uszczelka ząbkowana	10	6	E17	Silnik DC		1
D29	Uszczelka ząbkowana	6	3	E18	Kabel wzmacniacza		1
D30	Podkładka sprężynująca		2	E19	Płytką wzmacniacza		1
D31	Podkładka		4	E20	Górny kabel czujnika tętna		1
D32	Wkręt krzyżak	M5*12	2	E21	Dolny kabel czujnika tętna		2
D33	Uszczelka ząbkowana		2	E22	Górny kabel klucza bezp.		1
D34	Podkładka sprężynująca		2	E23	Dolny kabel klucza bezp.		1
D35	Śruba imbus	M8*50	2	E24	Moduł USB		1
E01	Płyta biegowa		1	E25	Kabel połączenia USB		1
E02	Przełącznik		1	E26	Głośnik		2
E03	Zabezpieczenie przeciążeniowe		1	E27	Czujnik		1
E04	Gniazdko zasilania		1	E28	Klawiatura		1
E05	Magnes pierścień		1	E29	Silnik nachylenia		1

CZĘŚCI OPCJONALNE

NO.	Nazwa	Specyfikacja	SZT	NO.	Nazwa	Specyfikacja	SZT
F01	Induktor	Części opcjonalne dla grupy induktora i filtra	1	H01	Dolny kabel bezprzewodowego czujnika tętna		1
F02	Filter		1	H02	Odbiornik czujnika tętna		1
F03	Kabel AC 350mm		1	K01	Kabel audio		1
F04	Kabel uziemienia 350mm		1	K02	Kabel mp3		1
F05	Wkręt ST4.2x12		4				
G01	Moduł Bluetooth	Części opcjonalne dla grupy aplikacji Bluetooth	1				
G02	Kabel połączenia Bluetooth		1				
G03	Wkręt ST2.9x6.0		1				

Importer:

HERTZ FITNESS B2B Sp. z o.o.

ul. Grażyńskiego 40

43-300 Bielsko-Biała

Polska

wyprodukowano w Chinach