



BIEŻNIA ELEKTRYCZNA
HERTZ FITNESS
RUN MASTER 6.0
TD2500EFW
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 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, kalorie (wskazania mogą odbiegać od rzeczywistych)
- Zakres prędkości: 0.8-20 KM/H
- Moc silnika: 3.0 HP
- Typ wyświetlacza : LED-biały
- Maksymalna waga użytkownika: 150kg
- Pochylenie: 0-18 poziomów- automatyczne
- Pomiar tętna z dłoni
- 12 programów wbudowanych + 3 programy HRC + 5 programów użytkownika
- Wymiary pasa biegowego: 51 x 140 x 0.18cm
- Grubość płyty biegowej: 18mm
- Wymiary rozłożona: 182 x 85 x 143cm
- Waga: 84kg netto / 95kg brutto
- 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.



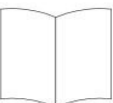
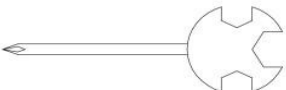
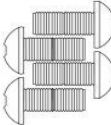
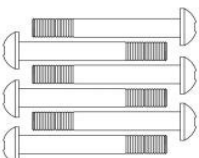
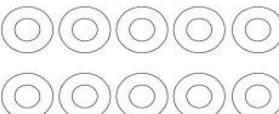
Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddanie 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

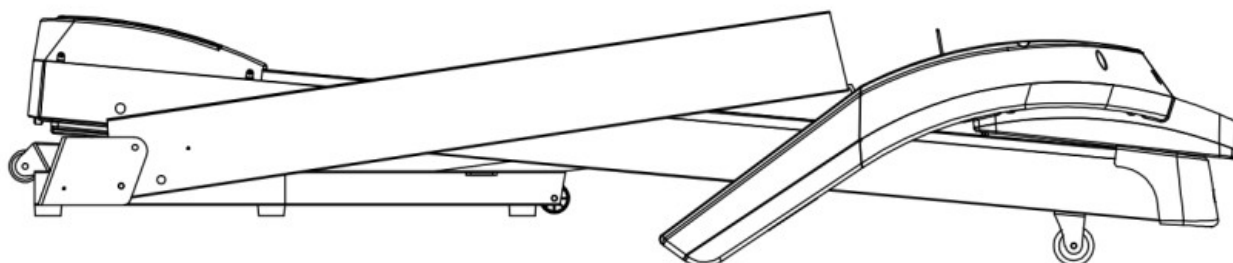
1. Ostrożnie otwórz karton i wyjmij urządzenie. Bieżnia jest tak zapakowana aby montaż był jak najszybszy i bezproblemowy.

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

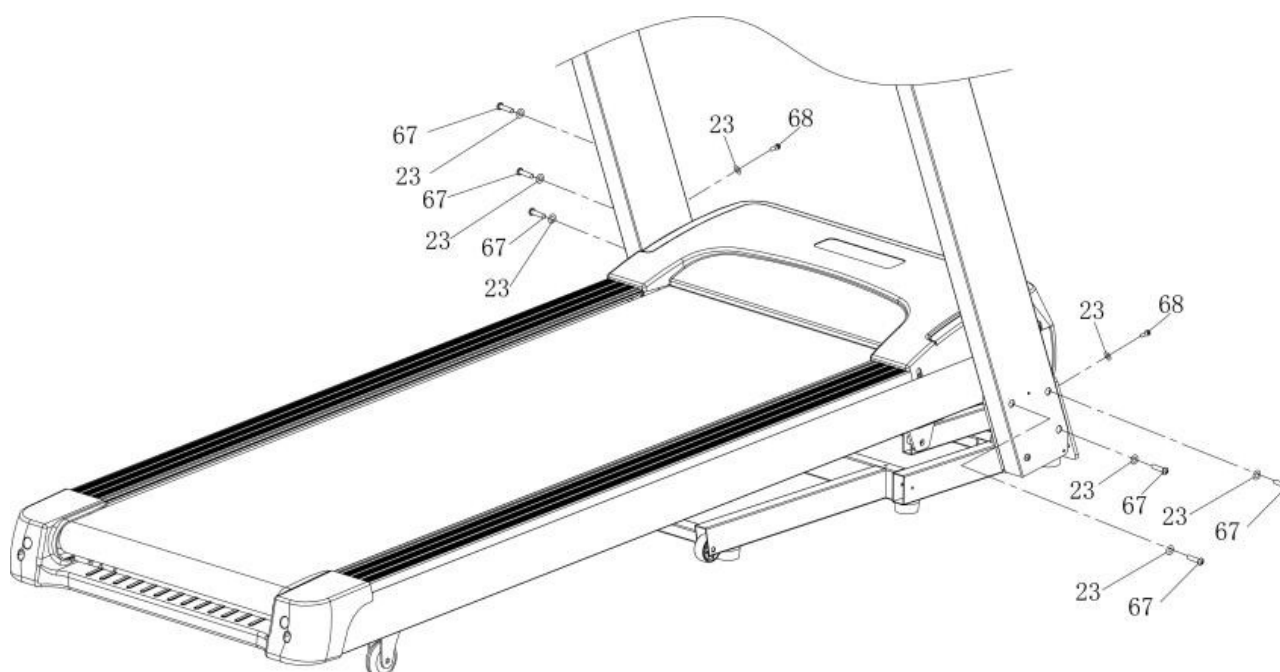
1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	9 
10 	11 	12 
13 		

NR#	NAZWA	OZNACZENIE	SZT.
1	Bieżnia		1 zestaw
2	Klucz bezpieczeństwa		1
3	Olej silikonowy	20ml	1
4	Instrukcja		1
5	Klucz imbusowy	S5	1
6	Klucz imbusowy	S6	1
7	Klucz ze śrubokrętem	S13/S14/S15	1
8	Śruba imbusowa	M8*15	4
9	Śruba imbusowa	M8*50	6
10	Podkładka	D8	10
11	Wkręt z główką krzyżak	M5*12	6
12	Lewa i prawa osłona boczna		1 zestaw

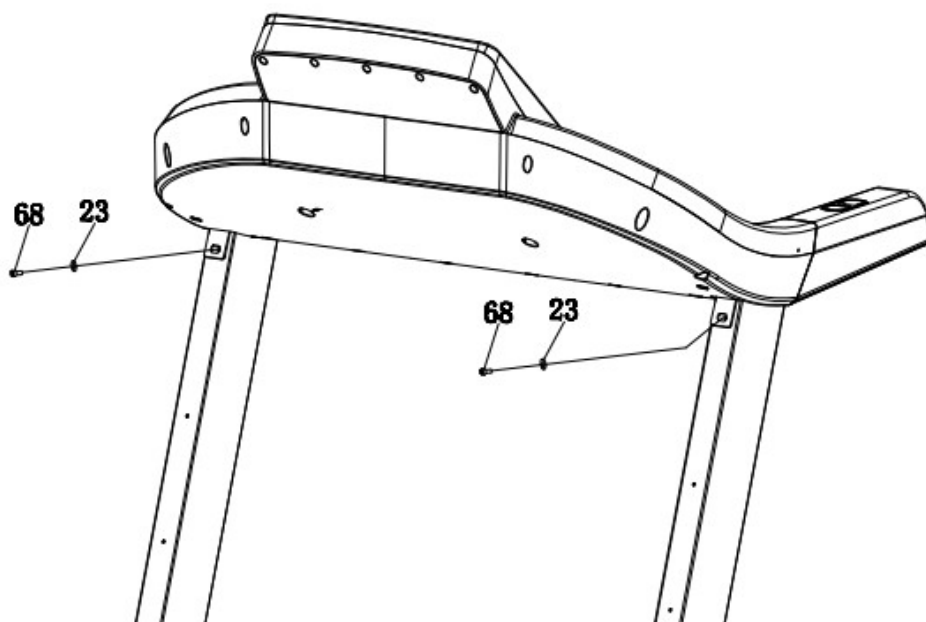
3. Wyjmij z pudełka RAMEŁ GŁÓWNĄ i połóż ją na płaskiej, pustej powierzchni. Zdejmij wszystkie elementy pakowania. Wyjmij z pudełka wszystkie pozostałe części i narzędzia.



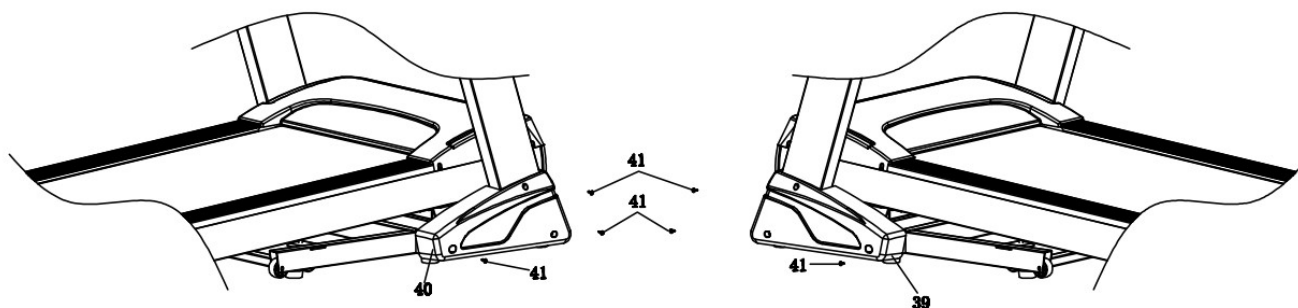
4. Podnieś LEWĄ i PRAWĄ KOLUMNĘ i przytwierdź je za pomocą ŚRUB IMBUSOWYCH (67 i 68) oraz PODKŁADEK (23). **Uważaj aby nie uszczypać ani nie uszkodzić śrubą żadnych kabli.**



5. Za pomocą ŚRUB IMBUSOWYCH (68) oraz PODKŁADEK (23) zamontuj KONSOLĘ na KOLUMNACH. **Uważaj aby nie uszkodzić żadnych kabli.**



6. Za pomocą WKRĘTÓW Z GŁÓWKĄ KRZYŻAK (41) zamontuj do bieżni OSŁONĘ LEWAĄ (39) oraz OSŁONĘ PRAWĄ (40).



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

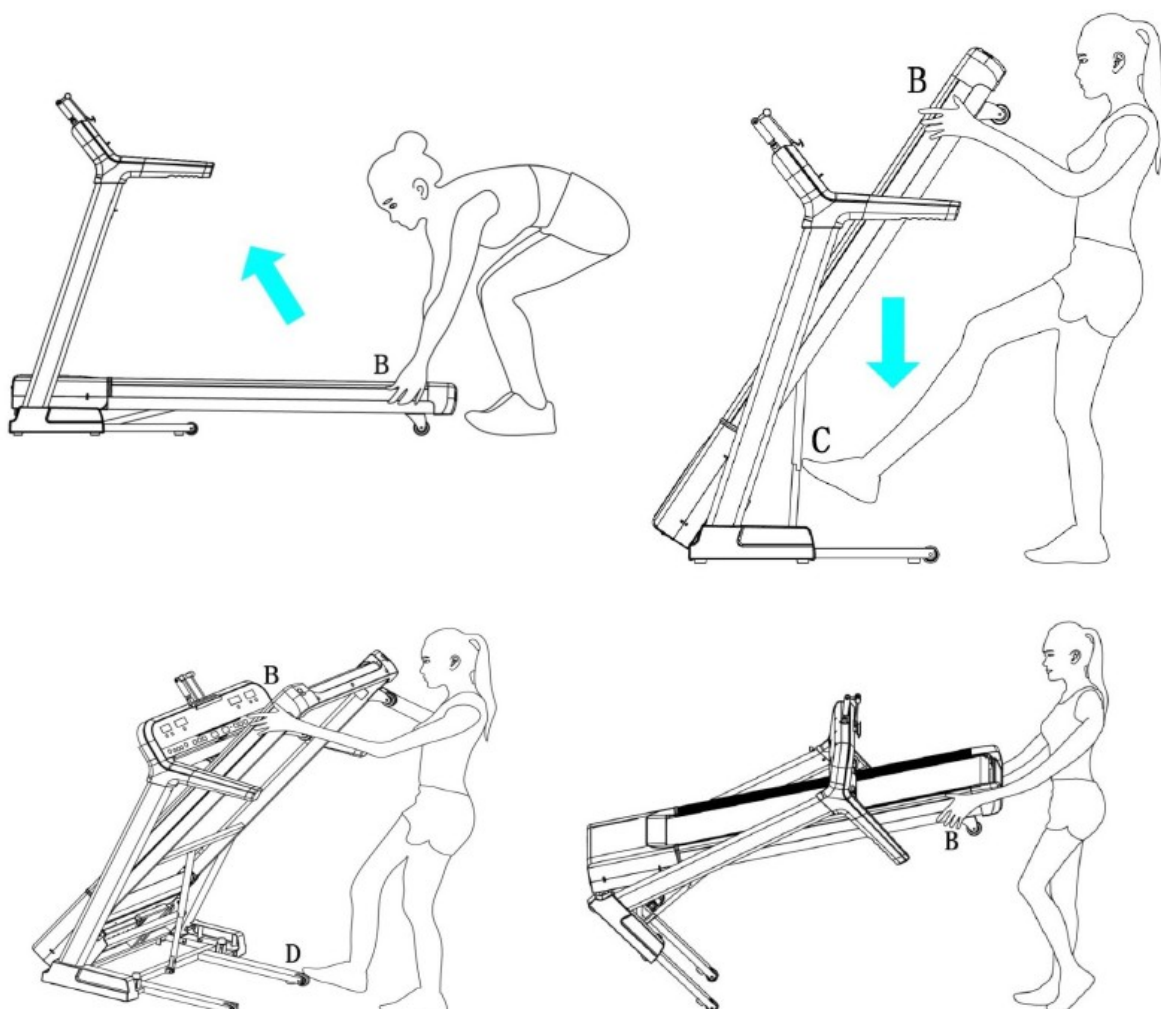
Urządzenie będzie działało poprawnie tylko jeśli klucz bezpieczeństwa będzie znajdował się na właściwej pozycji na panelu. Drugi koniec klucza bezpieczeństwa przypnij do ubrania. W każdej chwili np podczas zaślabnięcia, możesz odpiąć klucz bezpieczeństwa i tym samym unieruchomić bieżnię. W celu ponownego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

SKŁADANIE URZĄDZENIA

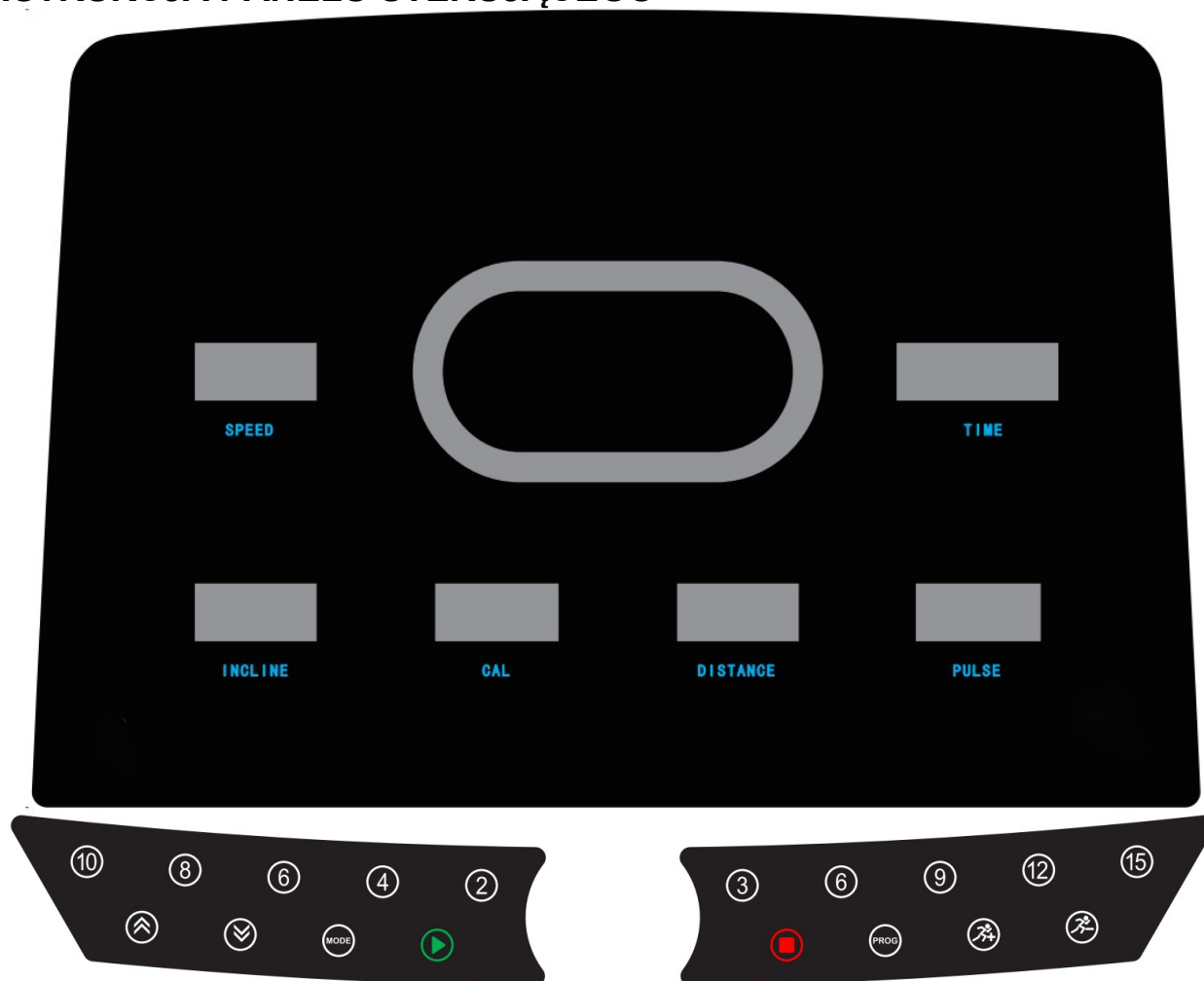
Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.

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



1. FUNKCJE WYŚWIETLACZA

- okno SPEED – wyświetla bieżącą prędkość (1.0-20 km/h)
- okno TIME – wyświetla czas treningu (0:00-99:59)
- okno INCLINE – wyświetla bieżące nachylenie (0-20 poziomów)
- okno CALORIES – wyświetla spalone kalorie (0-999 kcal)
- okno DISTANCE – wyświetla dystans (0.00-99.9 km)
- okno PULSE – wyświetla bieżące tętno (50-199 bpm)
- okno RUNWAY – wyświetla owalną trasę 400m

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, U1-U5)
 - P01-P25 – programy wbudowane
 - HR1-HR3 – programy kontroli tętna
 - FAT – kontrola stopnia body fat
- **MODE** – Wybór trybu manualnego lub trybów countdown (TIME, DISTANCE, CALORIE) oraz FAT
 - 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 (2,4,6,8,10)
- **INCLINE +/-** - Regulacja nachylenia domyślnego przy uruchomieniu (w odstępach 1)
- **INCLINE SHORTCUT** - Szybka regulacja nachylenia w trakcie pracy bieżni (3,6,9,12,15)

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/CALORIES countdown. Okna wyświetlą wartość domyślną. Możesz regulować wartość przyciskami SPEED +/-.

- **TIME COUNTDOWN** – okno TIME wyświetli domyślną wartość, przyciskami SPEED +/- lub INCLINE +/- wybierz jak długo chcesz biegać
- **CAL COUNTDOWN** – okno CAL wyświetli domyślną wartość, przyciskami SPEED +/- lub INCLINE +/- wybierz ile kalorii chcesz spalić
- **DISTANCE COUNTDOWN** – okno DIST wyświetli domyślną wartość, przyciskami SPEED +/- lub INCLINE +/- wybierz jaki dystans chcesz przebiec

5. PROGRAMY WBUDOWANE

Gdy bieżnia nie pracuje naciśnij przycisk PROG, w oknie DISTANCE pojawi się program do wyboru (P1-P12). Następnie okno TIME wyświetli domyślną wartość 30:00, którą możesz regulować przyciskami SPEED +/- . Programy wbudowane dzielą się na 10 sekcji równo rozłożonych na ustalony 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.

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.

TABELA PROGRAMÓW WBUDOWANYCH

PROG.		INTERVAL																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

7. TRYBY HRC

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 ustawiana przez użytkownika, dom. wiek 30, domyślne docelowe tętno 150bpm
 - HR2 - maksymalna prędkość 9km/h, dom. wiek 30, domyślne docelowe tętno 160bpm
 - HR3 - maksymalna prędkość 10km/h, dom. wiek 30, domyślne docelowe tętno 170bpm
2. Jeśli po wybraniu trybu naciśniesz przycisk MODE przejdziesz do ustawienia wieku, który będzie się wyświetlać w oknie SPEED. Wybierz swój wiek przyciskami INCLINE+/-
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.

UWAGA: Program kontroli tętna wymaga użycia paska z czujnikiem tętna na klatkę piersiową. Pasek musi dokładnie przylegać do skóry na klatce piersiowej.

8. 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	

9. TRYB ECO

Jeśli bieżnia będzie nieużywana przez 10 minut wejdzie ona w tryb ECO i zgasi wyświetlacz. Po naciśnięciu dowolnego przycisku bieżnia wróci do trybu STANDBY i zaświeci wyświetlacz.

10. BLUETOOTH

Bieżnia posiada wbudowany Bluetooth. Nazwa urządzenia w urządzeniu mobilnym to „FS-xxxxxx-A”. Po udanym połączeniu można odtwarzać muzykę przez wbudowane głośniki. Bieżnia współpracuje z aplikacjami FITSHOW, KINOMAP oraz ZWIFT.

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.

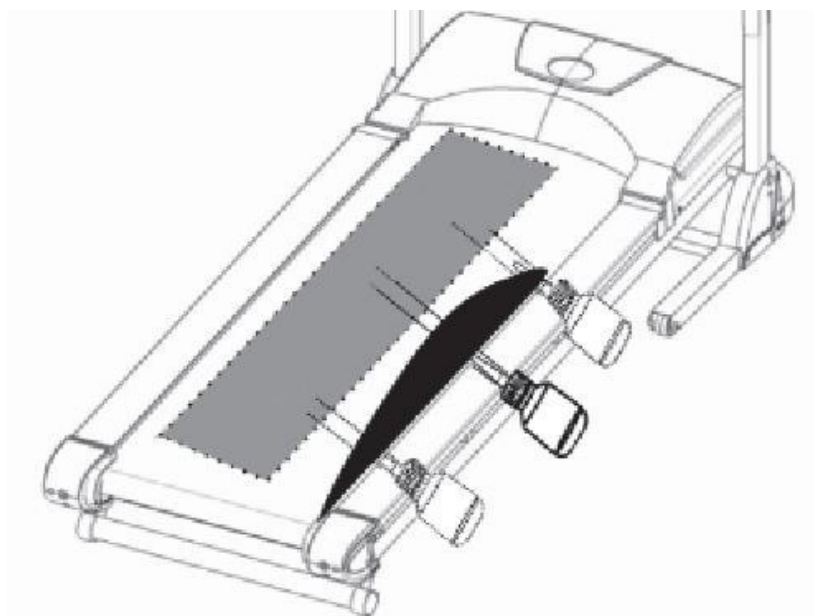
2. SMAROWANIE

Bieżnia jest już wstępnie nasmarowana olejem silikonowym przed opuszczeniem fabryki. Jest to środek nietłoty, 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 nadmierne. Nadmiar oleju zetrzyj czystym ręcznikiem. Nie używaj smaru w sprayu.

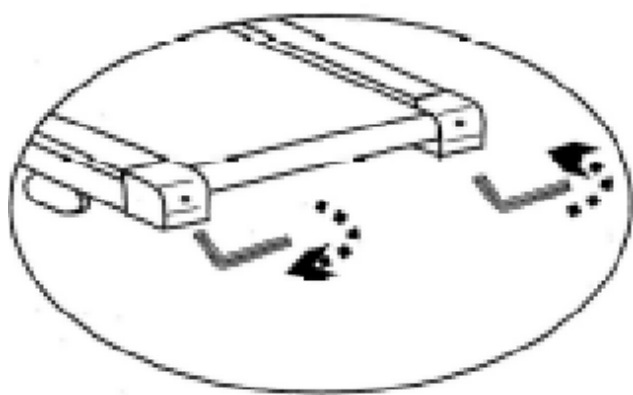


3. CENTROWANIE PASA BIEGOWEGO

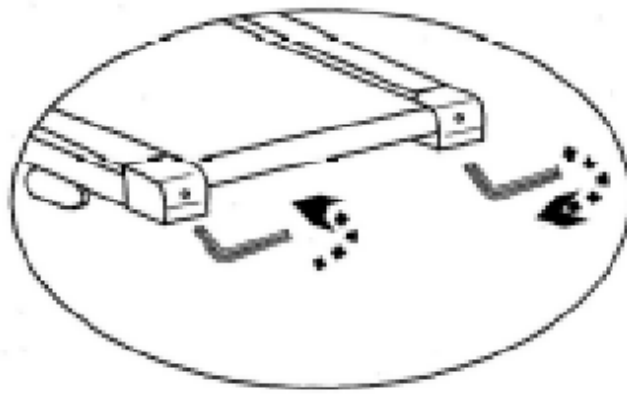
Podczas treningu jedna stopa mocniej naciska na pas. Przez to może dochodzić do przesunięcia pasa. Zwykle będzie się on centrował samoistnie lecz przy dłuższym treningu może on pozostać przesunięty względem środka. W takim wypadku postępuj zgodnie z poniższą instrukcją. Nie wykonuj tej czynności w luźnych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



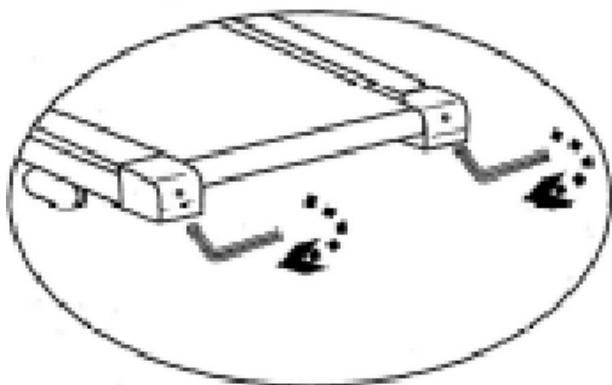
Po zakończeniu centrowania pasa chodź na bieżni przez około 5 minut z prędkością 6km/h. Jeśli pas nadal nie jest wycentrowany powtórz procedurę. Zwracaj uwagę na napięcie pasa. Zbyt duże napięcie może skrócić jego żywotność.

4. NAPINANIE PASA BIEGOWEGO

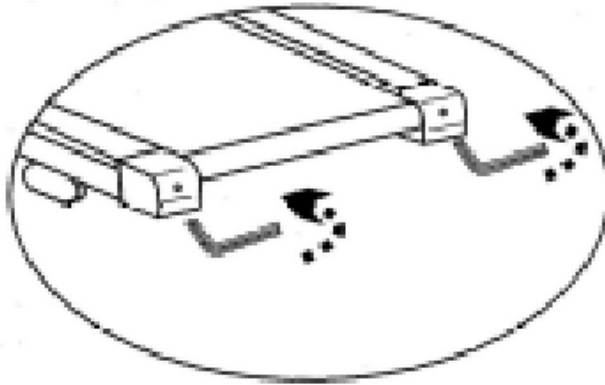
Po dłuższym okresie użytkowania bieżni napięcie pasa będzie stopniowo maleć. Można je sprawdzić kładąc powoli jedną stopę na bieżni – jeśli pas zatrzyma się pod butem oznacza to konieczność jego napięcia.

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

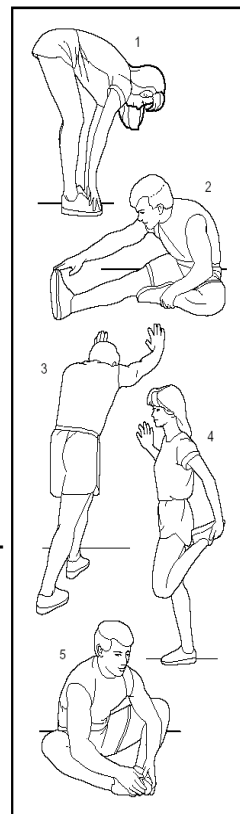
Pamiętaj że po intensywnym treningu jednej partii mięśni musisz dać im następnie odpocząć od 24-48 godz.

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 importerm (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.



[illegible]

INFORMACJE SERWISOWE

TYLKO DLA AUTORYZOWANYCH SERWISANTÓW

LISTA CZĘŚCI

#	NAZWA	SZT	#	NAZWA	SZT
1	Bieżnia komplet	1	40	Prawa osłona boczna	1
2	Rama bazowa	1	41	Wkręt krzyżak M5*12	8
3	Rama nachylenia	1	42	Tylne kółko	2
4	Lewa i prawa kolumna	2	43	Lewa i prawa boczna szyna	2
5	Lewa i prawa tuba łącząca	2	44	Poduszka płyty biegowej	4
6	Rama konsoli	1	45	Zacisk kabla zasilającego	1
7	Rama silnika	1	46	Pas 190J6	1
8	Silnik DC	1	47	Górna osłona silnika	1
9	Dolny kontroler	1	48	Lewa i prawa boczna szyna	2
10	Kabel zasilający	1	49	Zintegrowana osłona tylna	1
11	Przełącznik zasilania	1	50	Wkręt krzyżak ST4.2*19	10
12	Kabel	2	51	Górna osłona konsoli	1
13	Górny kabel sygnałowy	1	52	Duża dolna osłona konsoli	1
14	Środkowy kabel sygnałowy	1	53	Kółko uniwersalne	2
15	Dolny kabel sygnałowy	1	54	Uchwyt na tableta	1
16	Platforma biegowa	1	55	Osłona konsoli	1
17	Pas biegowy	1	56	Lewy chwyt piankowy	1
18	Przednia rolka	1	57	Prawy chwyt piankowy	1
19	Tylna rolka	1	58	Naklejka konsoli	1
20	Śruba imbus z łbem stożkowym M8*25	8	59	Naklejka klawiszy	1
21	Śruba imbus M8*60	3	60	Czujnik pulsu	2
22	Śruba imbus M8*25	3	61	Przednia osłona	1
23	Podkładka D8	12	62	Klucz bezpieczeństwa	1
24	Podkładka sprężynowa D8	2	63	Wkręt krzyżak ST4.2*16	32
25	Nakrętka nylonowa M8	9	64	Wkręt krzyżak ST4.2*25	4
26	Podkładka D10	6	65	Wkręt krzyżak ST3.5*13	2
27	Nakrętka nylonowa M10	6	66	Śruba imbus M8*110	1
28	Silnik nachylenia 1*18HP	1	67	Śruba imbus M8*50	12
29	Okładzina ramy bazowej	4	68	Śruba imbus M8*15	4
30	Kółko transportowe D45	2	69	Klucz imbusowy S5	1
31	Zaślepka kwadratowa 25*50	4	70	Klucz imbusowy S6	1
32	Cylinder	1	71	Klucz ze śrubokrętem S13 S14 S15	1
33	Wkręt krzyżak ST4.2*25	6	72	Instrukcja	1
34	Śruba imbus M8*35	4	73	Olej silikonowy	1
35	Śruba imbus M8*25	5	74	Wkręt krzyżak ST4.2*30	4
36	Śruba imbus M8*45	1	75	Śruba imbus M10*40	5
37	Dolna osłona silnika	1	76	Śruba imbus M10*110	1
38	Wkręt krzyżak ST4.2*13	16	77	Środkowa naklejka konsoli	4
39	Lewa osłona boczna	1	78	Filtr	1
			79	Induktor	1

KODY BŁĘDÓW

PROBLEM	POWÓD	SPRAWDŹ	NAPRAWA
E01	Nieprawidłowa komunikacja pomiędzy konsolą i dolnym kontrolerem po uruchomieniu.	1. Sprawdź kable pomiędzy konsolą a dolnym kontrolerem.	Wymień kable pomiędzy konsolą a dolnym kontrolerem.
		2. Brak sygnału z konsoli.	Wymień konsolę.
		3. Brak sygnału z dolnego kontrolera.	Wymień dolny kontroler.
E02	Dolny kontroler nie może wykryć napięcia silnika.	1. Sprawdź kable pomiędzy dolnym kontrolerem a silnikiem.	Wymień kable pomiędzy dolnym kontrolerem a silnikiem.
		2. Brak lub złe napięcie wyjściowe dolnego kontrolera.	Wymień dolny kontroler.
		3. Wadliwy silnik.	Wymień silnik.
E05	Ochrona nadprądowa	1. Obciążenie silnika zbyt duże.	Upewnij się, że obciążenie silnika nie przekracza maksymalnego.
		2. Nieprawidłowe skonstruowanie silnika.	Sprawdź czy silnik nie jest zablokowany.
		3. Wadliwe zabezpieczenie ograniczające dolnego kontrolera.	Wymień dolny kontroler.
E06	Za słabe napięcie napędowe na wyjściu.	1. Za niskie napięcie wyjściowe.	Sprawdź połączenie zasilania.
		2. Dolny kontroler nie wykrywa sygnału.	Wymień dolny kontroler.
E07	Utrata parametrów	Wymień dolny kontroler.	
E08	Uszkodzenie EEPROM	Wymień dolny kontroler.	

Importer:

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