



BIEŻNIA ELEKTRYCZNA HERTZ T8

INSTRUKCJA OBSŁUGI



O PRODUKCIE:

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

UWAGA: proszę przeczytać całą instrukcję

INSTRUKCJA UZIEMIENIA:

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

OSTRZEŻENIE:

Nie należy podejmować próby użycia bieżni z adapterem napięcia.

Nie należy podejmować próby użycia bieżni z przedłużaczem.

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

OCHRONA PRZECIWPRIEPĘCIOWA

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

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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

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

NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM:

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

WAŻNE:

Przeczytaj wszystkie instrukcje i ostrzeżenia przed użytkowaniem bieżni.

Zostaw instrukcję w bezpiecznym miejscu.

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

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

Dla zachowania bezpieczeństwa stosuj się do poniższych zaleceń:

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

1. OPIS URZĄDZENIA

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

PARAMETRY TECHNICZNE

- Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu
- Panel wyświetla następujące funkcje: prędkość, czas, dystans, puls, kalorie (wskazania mogą odbiegać od rzeczywistych)
- Zakres prędkości: 0.8-22 KM/H
- Moc silnika: 3,0 HP
- Temperatura pracy: 0-40 st.C
- Typ wyświetlacza : LED-biały
- Maksymalna waga użytkownika: 180kg
- Pochylenie: 0-25 poziomów- automatyczne
- Pomiar tętna z dłoni
- 25 programów + programy HR (tylko w wersji HRC)
- Wymiary pasa do biegania : 55-155cm
- Wymiary rozłożona :212 x 85 x 133cm
- Napięcie wejściowe 220V 50-60Hz

2. PIERWSZE KROKI PO ZAKUPIE

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

Kroki :

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

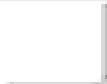


Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddanie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

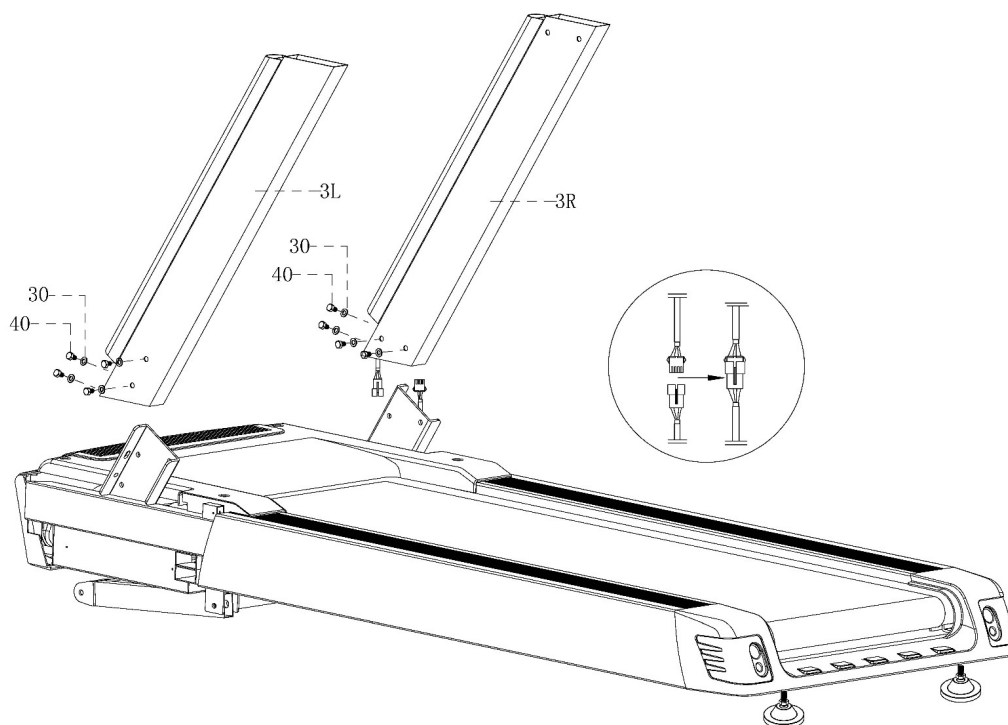
negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie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

3. MONTAŻ URZĄDZENIA

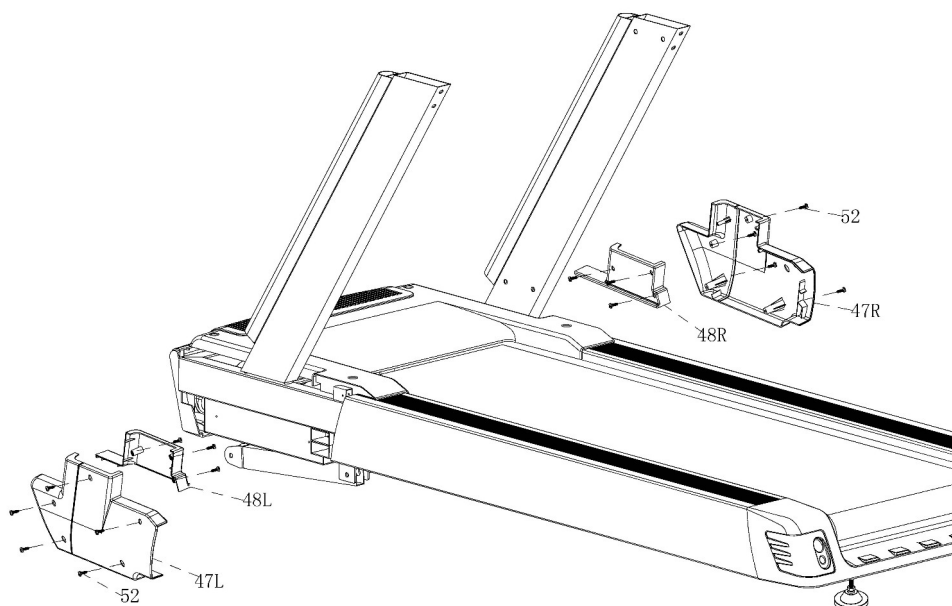
1. Ostrożnie otwórz karton i wyjmij urządzenie. Bieżnia jest tak zapakowana aby montaż był jak najszybszy i bezproblemowy.
2. Po otwarciu kartonu znajdziesz poniższe części montażowe. Sprawdź czy wszystkie elementy znajdują się w kartonie.

OPIS CZĘŚCI		ILOŚĆ (SZT.)	OPIS CZĘŚCI		ILOŚĆ (SZT.)
ŚRUBA M10x20 mm		10	KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA		1
PODKŁADKA (φ11*φ21*t1.5)		10	KLUCZ IMBUSOWY		1
OLEJ SMARUJĄCY		1	ŚRUBOKRĘT		1

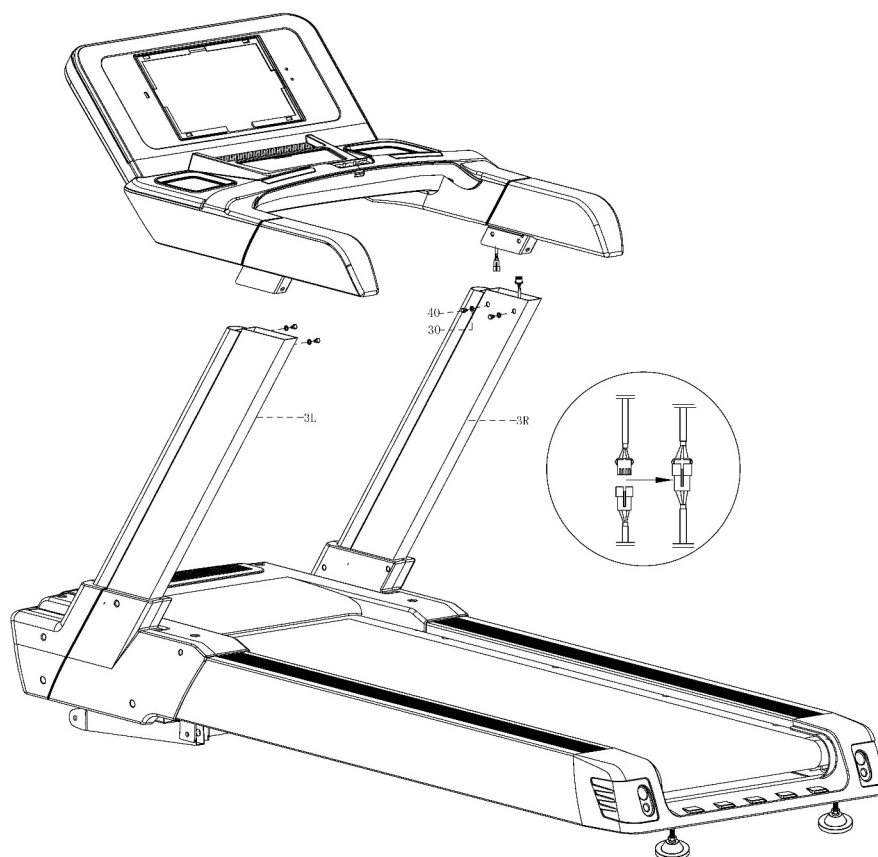
3. Wyjmij z pudełka RAMĘ GŁÓWNA i połóż ją na podłodze. Podłącz KABEL KOMPUTERA DOLNY i KABEL KOMPUTERA ŚRODKOWY oraz przytwierdź KOLUMNY (3L/R) do RAMY GŁÓWNEJ zgodnie ze strzałką. Użyj ŚRUB M10*20 (40) oraz PODKŁADEK φ11*φ21*t1.5 (30) do przytwierdzenia KOLUMN (3L/R) ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ ABY NIE USZKODZIĆ KABLI PRZY MONTAŻU KOLUMN (3L/R)



4. Zamontuj OSŁONY DEKORACYJNE. Użyj WKRĘTÓW ϕ 4.2*16 (52) aby zamontować OSŁONY DEKORACYJNE (47 L&R oraz 48 L&R) na obie strony.



5. Podłącz KABEL GÓRNY KOMPUTERA oraz KABEL ŚRODKOWY KOMPUTERA. Użyj ŚRUB M10*20 (40) i PODKŁADEK ϕ 11* ϕ 21*t1.5 (30) aby zamontować KOMPUTER na KOLUMNY (3L/R). Umieść KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA w KOMPUTERZE.



4. URUCHOMIENIE

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

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

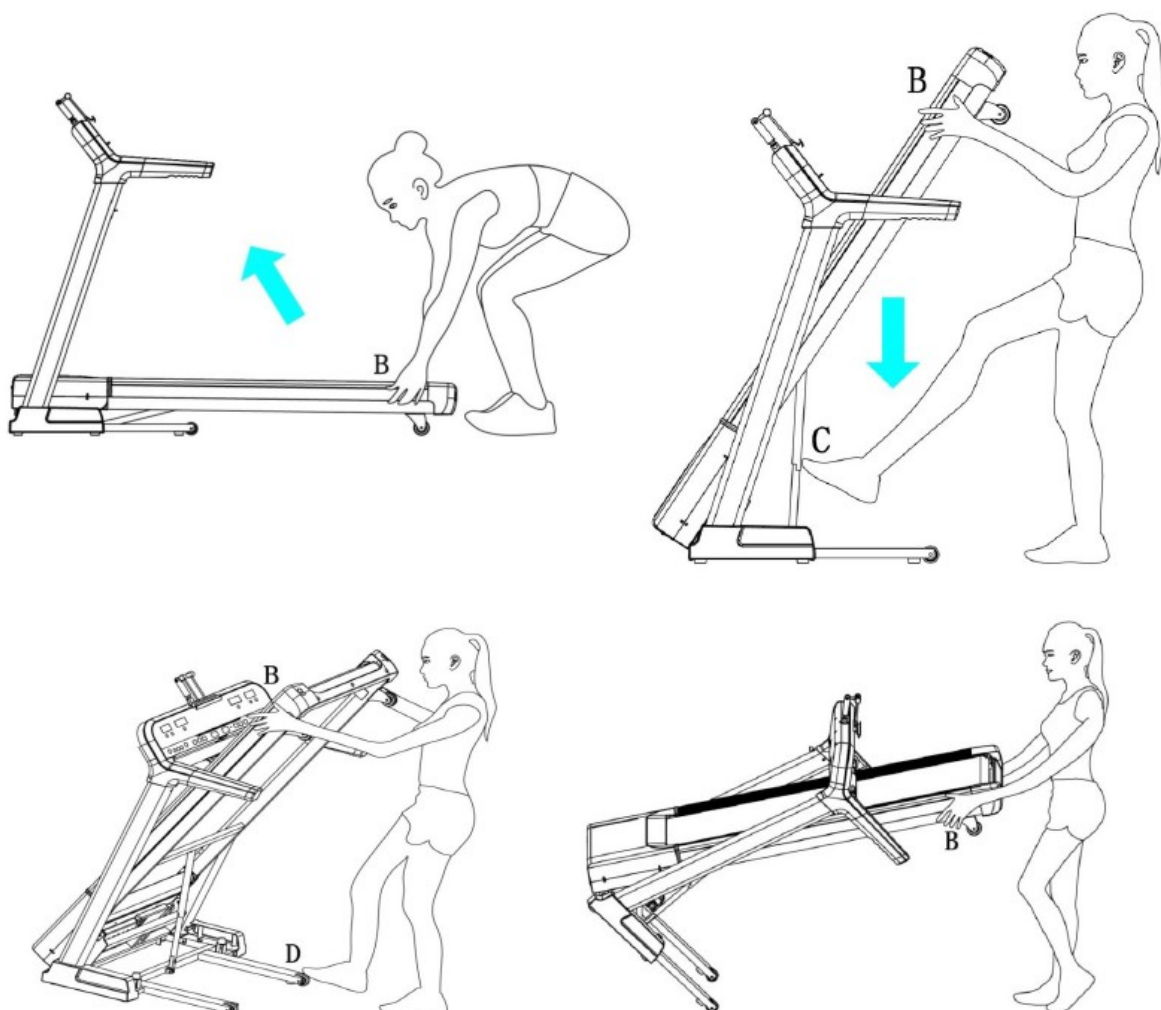
Urządzenie będzie działało poprawnie tylko jeśli klucz bezpieczeństwa będzie znajdował się na właściwej pozycji na panelu. Drugi koniec klucza bezpieczeństwa przypnij do ubrania. W każdej chwili np podczas zasłabnięcia, możesz odpiąć klucz bezpieczeństwa i tym samym unieruchomić bieżnię. W celu ponownego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

SKŁADANIE URZĄDZENIA

Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.

Przed złożeniem urządzenia, wyłącz zasilanie bieżni.

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



5. INSTRUKCJA PANELU STERUJĄCEGO



	Wartość domyślna	Zakres ustawień	Zakres wyświetlania
TIME(min:s) - czas	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
SPEED(km/h) - prędkość	-	-	0.8-24km/h
DISTANCE(km) – odległość	1.0KM	0.5-99.9km	0.0-99.9KM
INCLINE - nachylenie	-	-	0-15%
CALORIES - kalorie	50Kcl	10Kcl - 999Kcl	0-999Kcl

1. FUNKCJE WYŚWIETLACZA

- **SPEED** – Wyświetla bieżącą prędkość.
- **INCLINE** – Wyświetla bieżące pochylenie bieżni.
- **DISTANCE** – Wyświetla przebiegnięty dystans. W trybie countdown wyświetla pozostały dystans, po dotarciu do 0km powoli zatrzymuje bieżnię.
- **PULSE/CALORIES** – Gdy ręce użytkownika znajdują się na czujnikach wyświetla bieżące tętno. Informacja jest pogładowa i nie może być używana do badań lekarskich. Gdy dłonie nie znajdują się na czujnikach wyświetla spalone w trakcie treningu kalorie. W trybie countdown odlicza ustawioną przez użytkownika liczbę kalorii do 0 po czym powoli zatrzymuje bieżnię.
- **TIME** – Wyświetla czas biegu od 0:00 do 99:59. Po osiągnięciu wartości 99:59 bieżnia powoli się zatrzyma. W trybie countdown odlicza czas do 0:00 po czym powoli zatrzymuje bieżnię.
- **PROGRAM** – Po kliknięciu przycisku PROG okno SPEED wyświetla program (P01-P25, U1-U3, H1-H3, FAT)

2. FUNKCJE PRZYCISKÓW

- **START** – Rozpoczyna pracę bieżni. Po 3-sekundowym odliczaniu bieżnia uruchomi się w najniższej prędkości (0.8km/h) lub prędkości domyślnej.
- **STOP** – Zatrzymuje bieżnię.
- **PROGRAM** – Pozwala na wybór programu (P01-P25, U1-U3, H1-H3, FAT)
- **MODE** – Wybór trybu manualnego lub trybów countdown (TIME, DISTANCE, CALORIE)
- **SPEED +/-** - Regulacja prędkości domyślnej przy uruchomieniu (w odstępach 0.1km/h)
- **SPEED SHORTCUT** – Szybka regulacja prędkości w trakcie pracy bieżni (3,6,9,12)
- **INCLINE +/-** - Regulacja nachylenia domyślnego przy uruchomieniu (w odstępach 1%)
- **INCLINE SHORTCUT** - Szybka regulacja nachylenia w trakcie pracy bieżni (3,6,9,12)

3. SZYBKI START

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

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

4. TRYB COUNTDOWN

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

- **TIME COUNTDOWN** – okno TIME wyświetli domyślną wartość (30:00), przyciskami SPEED+/- wybierz jak długo chcesz biegać
- **CAL COUNTDOWN** – okno CAL wyświetli domyślną wartość (50), przyciskami SPEED+/- wybierz ile kalorii chcesz spalić
- **DISTANCE COUNTDOWN** – okno DIST wyświetli domyślną wartość (1.0), przyciskami SPEED+/- wybierz jaki dystans chcesz przebiec

5. PROGRAMY WBUDOWANE

Gdy bieżnia nie pracuje naciśnij przycisk PROG, w oknie DISTANCE pojawi się program do wyboru (P1-P25). Następnie okno TIME wyświetli domyślną wartość 30:00, którą możesz regulować przyciskami SPEED +/- . Programy wbudowane dzielą się na 16 sekcji równo rozłożonych na ustawiony czas. W trakcie trwania każdej z sekcji możesz dodatkowo regulować prędkość (SPEED +/-), po przejściu do kolejnej sekcji prędkość wróci do wartości zaprogramowanej dla tej sekcji.

INTERFEJS USTAWIEŃ PROGRAMÓW

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

6. PROGRAMY UŻYTKOWNIKA

1. Przyciskiem MODE wybierz program użytkownika (U1,U2,U3) i wejdź w jego ustawienia.
2. Przyciskiem MODE wejdź w tryb ustawiania czasu w zakresie 5:00-99:00.
3. Ponownie naciśnij MODE i ustaw przyciskami SPEED +/- prędkość oraz nachylenie w danym segmencie.
4. Musisz ustawić wszystkie 16 segmentów aby zapisać program użytkownika i móc z niego korzystać. Wyświetlacz pokaże OK po poprawnym uzupełnieniu i zapisaniu programu.

7. 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.

8. FUNKCJA MP3

Połącz swój telefon z bieżnią za pomocą Bluetooth.

9. TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII

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

10. 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.

11. TEST BODY FAT

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

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

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

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

TABELA PROGRAMÓW WBUDOWANYCH

PROG	SEC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SP	4	6	6	6	10	10	6	6	6	4	4	2	6	6	4	4
	INC	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	0
P2	SP	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	INC	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P3	SP	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
	INC	0	2	2	4	4	6	4	6	4	2	2	2	4	2	2	0
P4	SP	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	INC	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P5	SP	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	INC	0	2	4	6	4	2	2	0	0	2	2	2	2	2	4	0
P6	SP	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	INC	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P7	SP	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	INC	0	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	0
P8	SP	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	INC	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P9	SP	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	1	8	6	4	2	2	0
P10	SP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0

P11	SP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P12	SP	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0
P13	SP	2	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INC	2	6	6	8	10	8	6	6	2	2	2	6	6	8	10	2
P14	SP	2	4	6	8	6	6	4	4	2	8	6	6	4	4	2	2
	INC	2	3	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P15	SP	2	4	6	8	8	6	4	2	2	4	6	8	10	6	4	2
	INC	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
P16	SP	2	2	6	6	8	10	6	2	2	2	6	6	8	6	2	2
	INC	1	3	1	2	1	2	1	1	2	0	1	3	1	2	1	0
P17	SP	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INC	1	2	2	3	4	4	3	2	1	0	2	2	3	2	1	0
P18	SP	2	4	6	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INC	1	4	5	7	9	11	9	7	5	3	9	11	9	7	5	3
P19	SP	1	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INC	2	5	6	8	10	8	6	6	2	2	10	8	6	6	2	2
P20	SP	1	4	6	8	6	4	2	1	4	6	8	6	4	4	2	2
	INC	2	4	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P21	SP	1	4	6	8	10	8	6	4	2	2	1	8	6	4	2	2
	INC	2	3	6	2	4	6	2	3	6	2	4	6	2	4	6	2
P22	SP	2	3	3	6	7	4	7	4	7	4	4	2	3	4	4	2
	INC	4	5	5	5	6	6	6	7	9	9	10	12	12	8	6	3
P23	SP	2	4	4	7	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INC	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	9	7	4	2
P24	SP	2	4	5	6	7	5	4	8	6	6	5	4	2	4	3	3
	INC	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	10	10	8	6	3
P25	SP	2	4	5	6	7	5	4	8	6	6	5	4	2	4	3	3
	INC	5	7	7	6	7	6	8	10	4	4	4	12	10	8	6	3

6. KONSERWACJA SPRZĘTU

1. DBANIE O SPRZĘT

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

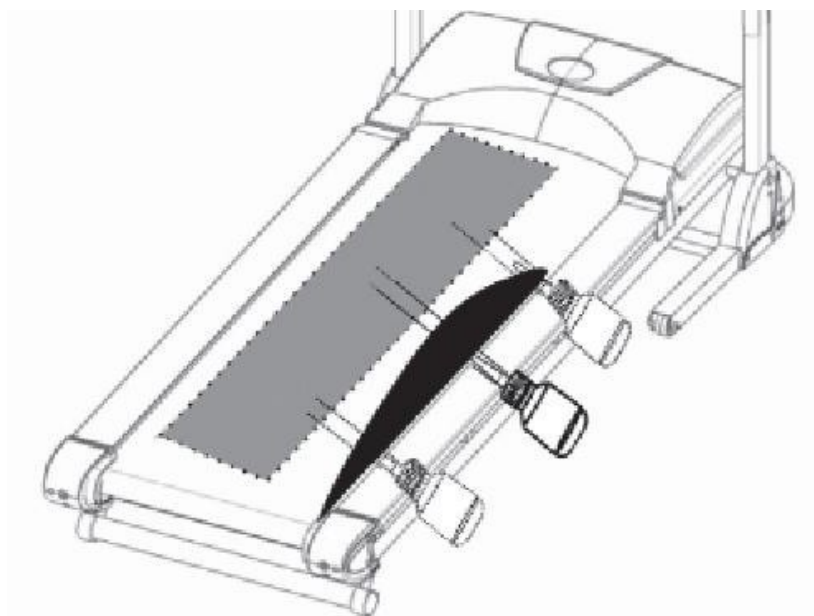
2. SMAROWANIE

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

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

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

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

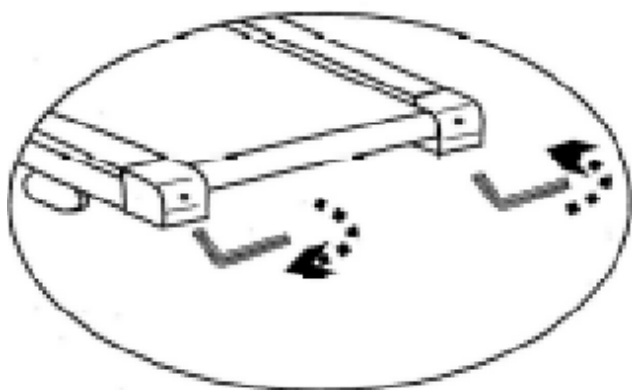


3. CENTROWANIE PASA BIEGOWEGO

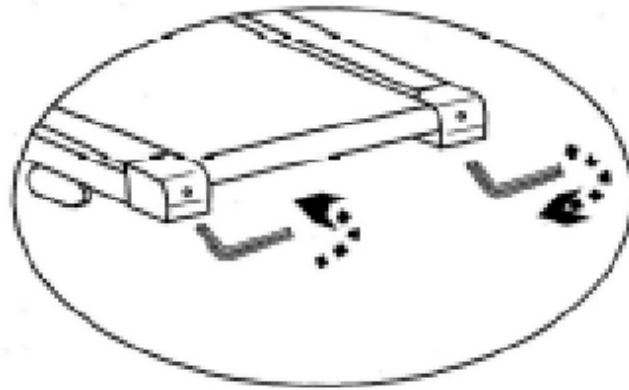
Podczas treningu jedna stopa mocniej naciska na pas. Przez to może dochodzić do przesunięcia pasa. Zwykle będzie się on centrował samoistnie lecz przy dłuższym treningu może on pozostać przesunięty względem środka. W takim wypadku postępuj zgodnie z poniższą instrukcją. Nie wykonuj tej czynności w luźnych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

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

pas przesuwa się w prawo



pas przesuwa się w lewo



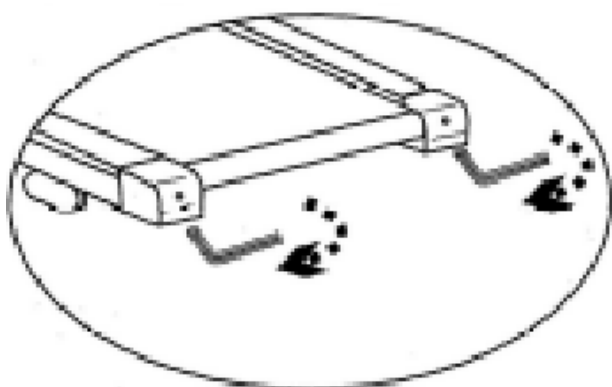
Po zakończeniu centrowania pasa chodź na bieżni przez około 5 minut z prędkością 6km/h. Jeśli pas nadal nie jest wycentrowany powtórz procedurę. Zwracaj uwagę na napięcie pasa. Zbyt duże napięcie może skrócić jego żywotność.

4. NAPINANIE PASA BIEGOWEGO

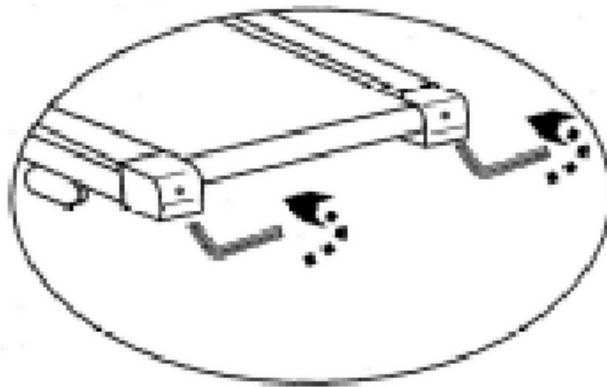
Po dłuższym okresie użytkowania bieżni napięcie pasa będzie stopniowo maleć. Można je sprawdzić kładąc powoli jedną stopę na bieżni – jeśli pas zatrzyma się pod butem oznacza to konieczność jego napięcia.

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

dociąganie pasa



luzowanie pasa



7. OGÓLNE UWAGI I ZALECENIA DOT. TRENINGU I UŻYTKOWANIA

ROZGRZEWKA

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

ODDYCHANIE

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU

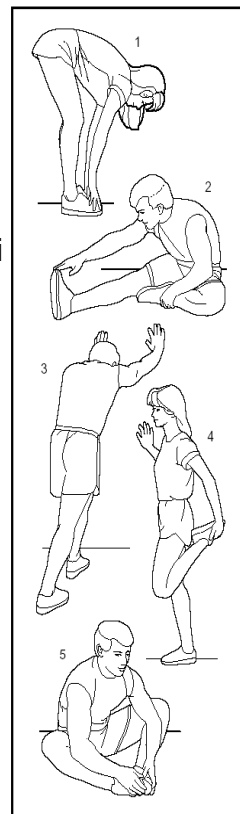
Pamiętaj że po intensywnym treningu jednej partii mięśni musisz dać im następnie odpocząć od 24-48 godz.

DIETA

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

ROZCIĄGANIE

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



Uwagi !

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

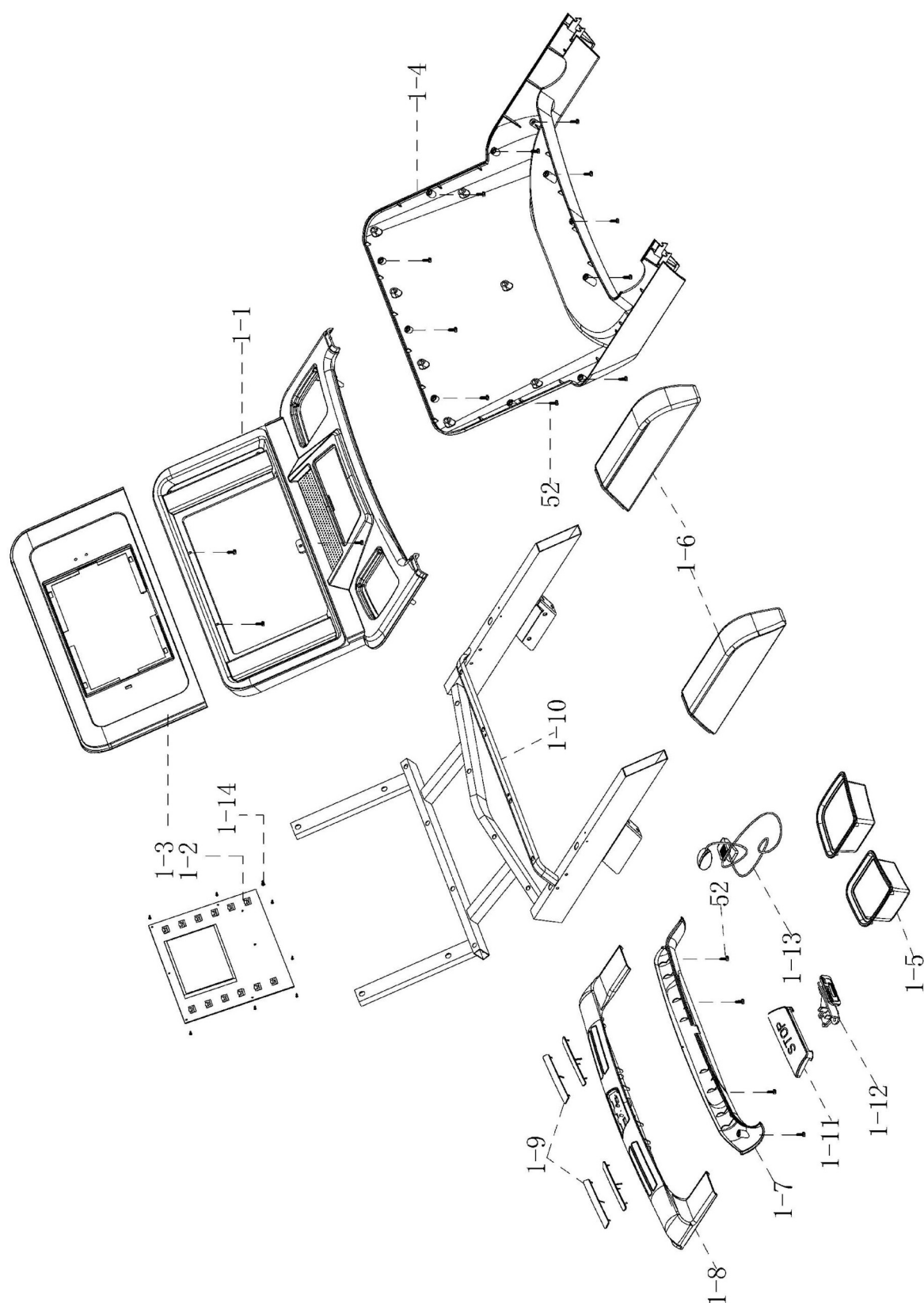
ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS UŻYTKOWANIA :

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

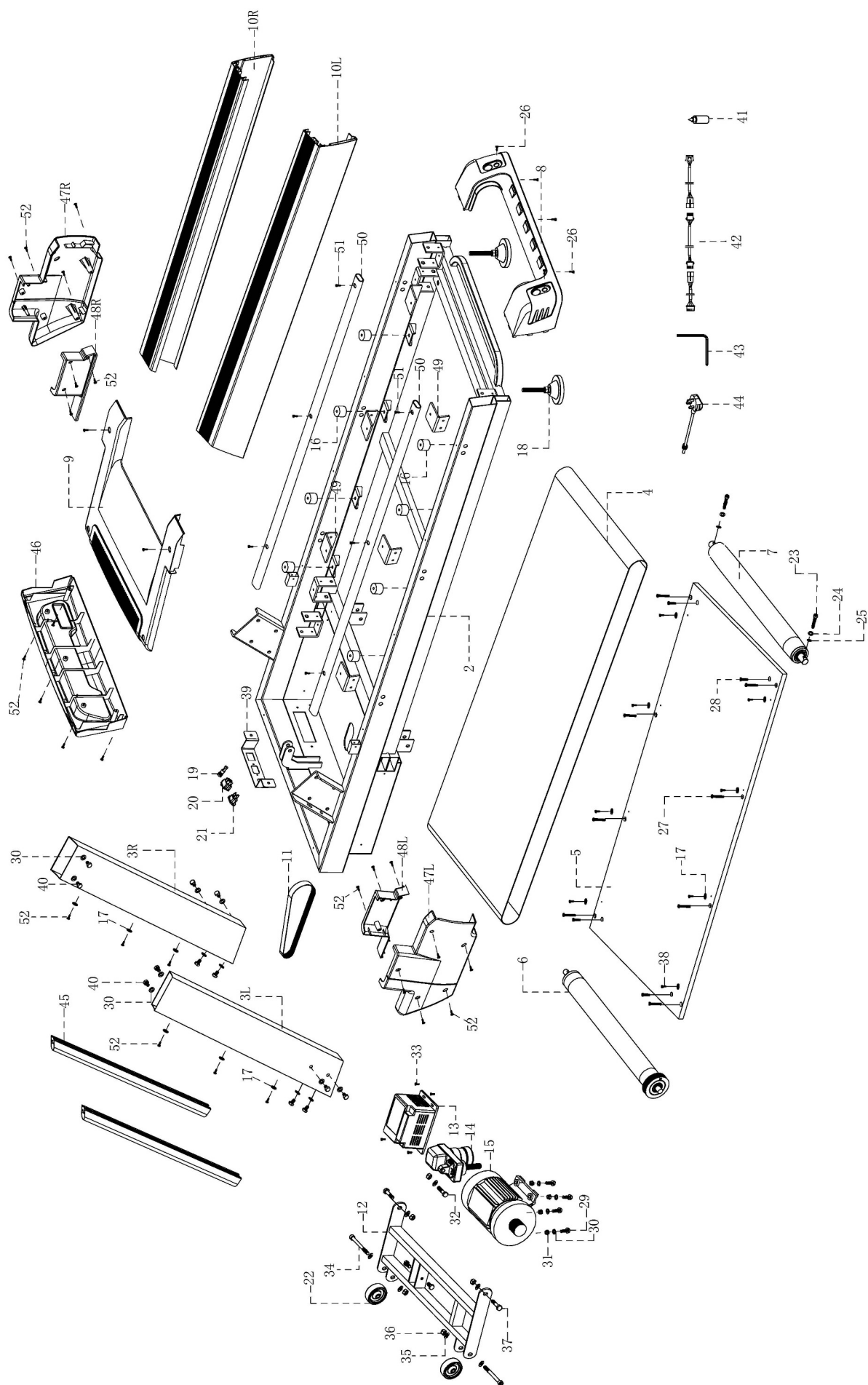


INFORMACJE SERWISOWE TYLKO DLA AUTORYZOWANYCH SERWISANTÓW

WIDOK CZĘŚCI KOMPUTERA



WIDOK CZĘŚCI BIEŻNI



INFORMACJE SERWISOWE

TYLKO DLA AUTORYZOWANYCH SERWISANTÓW

LISTA CZĘŚCI

NR	NAZWA CZĘŚCI	SZT	NR	NAZWA CZĘŚCI	SZT
1	KONSOLA	1	27	ŚRUBA M8*65	8
2	RAMA GŁÓWNA	1	28	ŚRUBA M6*45	4
3L/R	KOLUMNA	2	29	ŚRUBA M10*35	4
4	PAS BIEGOWY	1	30	PODKŁADKA PŁASKA $\phi 11 * \phi 21 * t 1.5$	15
5	PŁYTA BIEGOWA	1	31	OSŁONA ŚRUBY M10	7
6	PRZEDNIA ROLKA	1	32	ŚRUBA M10*35	1
7	TYLNA ROLKA	1	33	WKREŃ M4*16	4
8	ZAŚLEPKA	1	34	ŚRUBA M8*55	2
9	OSŁONA SILNIKA	1	35	PODKŁADKA PŁASKA M8	4
10	PLATFORMA BOCZNA	2	36	OSŁONA ŚRUBY M8	2
11	PAS SILNIKA	1	37	ŚRUBA M10*16	2
12	WSPORNIK POCHYLENIA	1	38	ŚRUBA M8*35	8
13	PANEL KONTROLNY	1	39	WŁĄCZNIK ZASILANIA	1
14	SILNIK POCHYLENIA	1	40	ŚRUBA M10*20	10
15	SILNIK AC	1	41	OLEJ SILIKONOWY	1
16	PODUSZKA	8	42	KABEL KOMPUTERA	1
17		14	43	KLUCZ IMBUSOWY	1
18	NÓŻKA PODPOROWA	2	44	KABEL ZASILAJĄCY	1
19	BEZPIECZNIK	1	45	SZYNY PIONOWE BOCZNE	2
20	KLUCZ ZASILANIA	1	46	OSŁONA SILNIKA FRONT	1
21	GNIAZDKO ZASILANIA	1	47	OSŁONA BOCZNEJ BELKI(L&R)	2
22	KÓŁKA	2	48	OSŁONA BOCZNEJ BELKI(L&R)	2
23	ŚRUBA M10*100	3	49	METAL	6
24	PODKŁADKA PŁASKA M10	4	50	WSPORNIK SZYN BOCZNYCH	2
25	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA	3	51	ŚRUBA M6*10	6
26	WKREŃ	5	52	WKREŃ $\phi 4.2 * 16$	49

KODY BŁĘDÓW

KOD	PROBLEM	MOŻLIWY POWÓD	ROZWIĄZANIE
ER1	Ekran nie dostał sygnału od 30 sekund	Słabe podłączenie kabli	Sprawdź lub wymień kable
		Wadliwy wyświetlacz	Wymień wyświetlacz
ER2	Problem z nachyleniem	Przytrzymaj przyciski SPEED +/- i INCLINE +/- przez 10 sekund. Bieżnia rozpocznie samodiagnostykę.	
		Wadliwy inwerter	Wymień inwerter
		Wadliwy silnik nachylenia	Wymień silnik nachylenia
ER4	Zbyt duży prąd	Pas silnika zbyt napięty	Wyreguluj pas silnika
		Za mało oleju silikonowego	Wyczyść płytę biegową i nasmaruj ponownie
		Wadliwa część IPM inwertera	Wymień inwerter
	Za niskie napięcie	Napięcie poniżej 200V	Wyreguluj napięcie do 220V
ER3	Za duże napięcie	Napięcie powyżej 270V	Wyreguluj napięcie do 220V
ER5	Za duża waga	Błędne ustawienie software	Zresetuj software bieżni
		Użytkownik o zbyt dużej masie	Zredukuj wagę użytkownika
		Zbyt duże tarcie pasa	Wyczyść płytę biegową i nasmaruj ponownie
ER10	Przegrzanie MCU inwertera	Wadliwy czujnik prędkości inwertera	Wymień inwerter
		Wadliwy wiatrak inwertera	Wymień wiatrak inwertera
ER7	Inwerter nie otrzymał sygnału	Źłe podłączenie kabla	Sprawdź kable
		Wadliwy czujnik inwertera	Wymień inwerter
SAFE	Klucz bezpieczeństwa	Klucz bezpieczeństwa nie w użyciu	Zastosuj klucz bezpieczeństwa
		Dioda komputera (dwuelektrodowy zawór) zepsuta	Wymień płytkę PCB komputera
		Czujnik klucza bezpieczeństwa zepsuty	Sprawdź pozycję czujnika lub wymień go
ER13	Zbyt duży prąd	Pas silnika zbyt napięty	Wyreguluj pas silnika
		Za mało oleju silikonowego	Wyczyść płytę biegową i nasmaruj ponownie
		Wadliwa część IPM inwertera	Wymień inwerter
	Za niskie napięcie	Napięcie poniżej 200V	Wyreguluj napięcie do 220V
ER15	Inwerter	Wadliwe wewnętrzne połączenie kabla inwertera	Wymień inwerter
ER16	Połączenie	Źłe podłączony silnik	Sprawdź kable silnika
		Wadliwy sygnał z inwertera	Wymień inwerter
ER17	Wadliwy elektroniczny czujnik prądu U	Czujnik U inwertera zepsuty	Wymień inwerter
ER18	Wadliwy elektroniczny czujnik prądu W	Czujnik W inwertera zepsuty	Wymień inwerter

Importer:

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