

BIEŻNIA DOMOWA

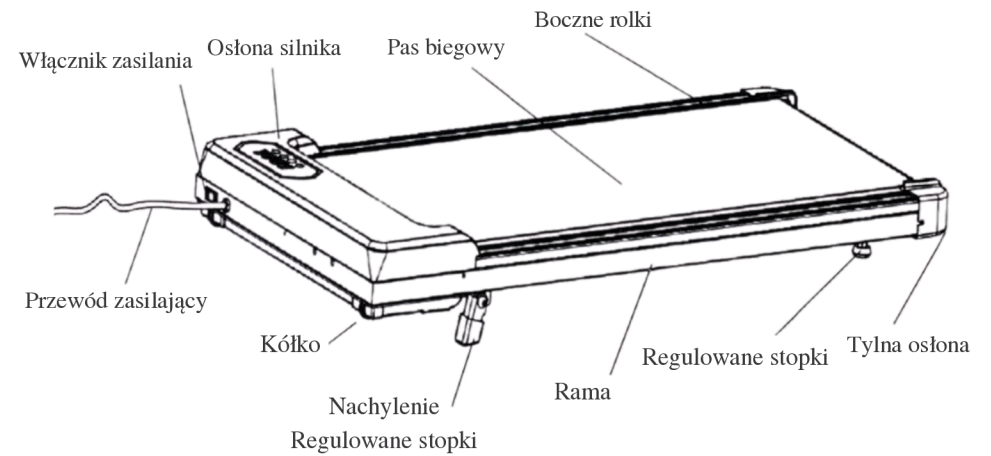
INSTRUKCJA



Spis treści

1. Przegląd produktu
2. Środki ostrożności i ostrzeżenia
3. Instrukcja instalacji
4. Zalecenia i wytyczne dotyczące ćwiczeń (ergonomia)
5. Instrukcja obsługi funkcji produktu
6. Konserwacja i pielęgnacja produktu
7. Gwarancja i zobowiązania serwisowe

1. Przegląd produktu



Main Specifications and Configuration List

Nr	Parameter Name	Description
1	Napięcie znamionowe	220-240V~
2	Częstotliwość znamionowa	50-60Hz
3	Zakres prędkości	1-8 km/h
4	Powierzchnia pasa biegowego	385 x 925 mm
5	Maksymalne obciążenie	120 kg
6	Waga produktu	16 kg (Netto)/19 kg (Brutto)
7	Wymiary po rozłożeniu	1080 x 490 x 137 mm

Lista pakowania

Nr.	Item Name	Jednostka	Ilość
1	Bieżnia	Zestaw	1
2	Zestaw akcesoriów	Zestaw	1

Zawartość zestawu akcesoriów

Nr	Item Name	Jednostka	Ilość
1	Klucz imbusowy 5 mm	Pc	1
2	Instrukcja obsługi	Pc	1
3	Olej smarujący	Butelka	1

2. Środki ostrożności i ostrzeżenia



Aby zapewnić bezpieczeństwo i zapobiec wypadkom, przed rozpoczęciem użytkowania należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i zwrócić uwagę na poniższe środki ostrożności.

Instrukcje bezpieczeństwa:

Ten produkt został zaprojektowany i wykonany z uwzględnieniem wielu wymogów bezpieczeństwa. Jednak aby uniknąć wypadków, należy korzystać z urządzenia zgodnie z poniższymi wskazówkami. Producent nie ponosi odpowiedzialności za konsekwencje wynikające z niewłaściwego użytkowania.

Ustawienie: Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni. Zaleca się korzystanie z niej w pomieszczeniach, aby uniknąć zawilgocenia. Nie polewaj bieżni wodą i nie kładź na niej obcych przedmiotów. Zapewnij co najmniej 1 m wolnej przestrzeni po obu bokach i z przodu oraz 2 × 1 m z tyłu, aby umożliwić awaryjne zejście (awaryjne zejście: chwyć oboma rękami poręcz, unieś ciało, postaw stopy na bocznych listwach i zejź z bieżni na bok).

Zasilanie: Wtyczka zasilająca musi być prawidłowo uziemiona. Gniazdko powinno być podłączone do dedykowanego obwodu i nie współdzielone z innymi urządzeniami elektrycznymi.

Uszkodzony przewód zasilający: W przypadku uszkodzenia przewodu, w celu uniknięcia zagrożenia, należy wymienić go wyłącznie u producenta, w autoryzowanym serwisie lub u wykwalifikowanego personelu.

Klucz bezpieczeństwa: Po zakończeniu użytkowania przechowuj klucz bezpieczeństwa w miejscu niedostępnym dla dzieci. Jeśli bieżnia nie będzie używana przez dłuższy czas, odłącz przewód zasilający.

Olej smarujący: Przechowuj butelkę oleju z zestawu akcesoriów w miejscu niedostępnym dla dzieci. W przypadku połknięcia lub kontaktu z oczami, przemyj wodą i natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

Ograniczenia dla użytkowników: Produkt nie jest przeznaczony do użytku przez osoby niepełnosprawne, dzieci, osoby z dolegliwościami fizycznymi, zaburzeniami psychicznymi lub brakiem doświadczenia, chyba że są nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo. Nieprzestrzeganie tego może prowadzić do obrażeń.

Środowisko użytkowania: Unikaj korzystania z bieżni w zapyłonych miejscach. Utrzymuj odpowiednią wilgotność powietrza, aby zapobiec gromadzeniu się ładunków elektrostatycznych, które mogą zakłócić działanie panelu i sterownika. Używaj wyłącznie oryginalnych akcesoriów i nie dokonuj nieautoryzowanych wymian.

Unikanie ruchomych części: Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych elementów. Nie wkładaj rąk ani stóp w szczeliny pod pasem biegowym.

Przewód zasilający: Trzymaj przewód z dala od gorących i ruchomych elementów. Nie używaj bieżni na zewnątrz, w warunkach wysokiej wilgotności ani w bezpośrednim nasłonecznieniu.

Przed przenoszeniem: Zawsze odłącz bieżnię od zasilania przed jej przestawieniem. Osobom bez odpowiednich kwalifikacji zabrania się demontażu bieżni, ponieważ może to prowadzić do poważnych konsekwencji.

Klip bezpieczeństwa: Podczas ćwiczeń przypnij klips klucza bezpieczeństwa do odzieży, aby w razie potrzeby móc natychmiast zatrzymać urządzenie.

Kontrola odzieży: Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że ubranie jest prawidłowo zapięte i nie jest zbyt luźne.

Dolegliwości zdrowotne: Jeśli w trakcie ćwiczeń poczujesz się źle, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

Długotrwałe użytkowanie: Unikaj używania bieżni przez bardzo długi czas, aby zapobiec przegrzewaniu się podzespołów elektrycznych, co może prowadzić do usterek.

Zgodność z zasilaniem: Używaj gniazdka elektrycznego o odpowiednich parametrach. Jeśli wtyczka nie pasuje do gniazdka, nie przerabiaj jej – skontaktuj się z elektrykiem.

Przeznaczenie: Produkt przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie nadaje się do profesjonalnych treningów, testów ani celów medycznych.

Uszkodzone elementy: Nie używaj bieżni, jeśli obudowa jest pęknięta, złamana, odsłania wewnętrzne elementy lub jeśli uszkodzone są spawy.

Skakanie: Nie wskakuj ani nie zeskakuj z bieżni w trakcie jej pracy – grozi to upadkiem i urazem.

Stan zdrowia: Unikaj korzystania z bieżni bezpośrednio po posiłku, w stanie zmęczenia lub złego samopoczucia – może to negatywnie wpłynąć na zdrowie.

3. Instrukcja montażu

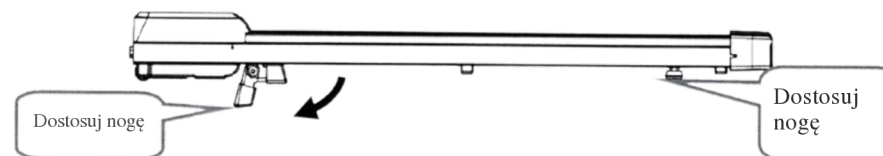
Podczas montażu najpierw lekko przykręć wszystkie śruby, a dopiero po całkowitym złożeniu urządzenia dokręć je mocno.

Krok 1:

1. Usuń opakowanie i rozłóż akcesoria na podłodze w zasięgu ręki.
2. Przy pomocy co najmniej dwóch osób, stojących po obu stronach urządzenia, chwyć poręcze oburącz i ostrożnie podnieś bieżnię (nie podnoś jej od przodu ani od tyłu, aby uniknąć przytraśnięcia dłoni).
3. Ostrożnie ustaw urządzenie na płaskiej powierzchni.
4. Postępując zgodnie z ilustracjami, rozłóż ramy regulacji nachylenia znajdujące się pod ramą składaną.
5. Delikatnie wejdź na bieżnię, aby sprawdzić stabilność. Jeśli jest niestabilna, wyreguluj tylne stopki, aż urządzenie będzie równo ustawione.

Bezpieczeństwo elektryczne:

- Upewnij się, że wtyczka jest wolna od zabrudzeń, wilgoci i ciał obcych – w przeciwnym razie może dojść do porażenia prądem, zwarcia lub pożaru.
- Nie używaj bieżni mokrymi rękami.
- Po zakończeniu ćwiczeń odłącz urządzenie od zasilania, aby zapobiec uszkodzeniom izolacji, zwarciom i pożarom spowodowanym kurzem lub wilgocią.
- Produkt musi być uziemiony – w razie wątpliwości skonsultuj się z elektrykiem.



Krok 2:

1. Podłącz przewód zasilający do gniazdka.
2. Włącz przełącznik zasilania znajdujący się z przodu obudowy silnika (zaświeci się kontrolka).
3. Naciśnij przycisk „Start” na pilocie, aby uruchomić bieżnię.

Uwaga: Upewnij się, że wszystkie powyższe czynności zostały wykonane i wszystkie śruby są dokładnie dokręcone, zanim podłączysz urządzenie do prądu.

4. Zalecenia i wytyczne dotyczące ćwiczeń (ergonomia)

Rozgrzewka i ćwiczenia końcowe

Udany plan treningowy składa się z trzech części: rozgrzewki, ćwiczeń aerobowych oraz ćwiczeń wyciszających.

Rozgrzewka jest kluczowym elementem każdego treningu i powinna być wykonywana przed każdą sesją. Przygotowuje organizm do wysiłku poprzez podniesienie temperatury ciała, rozciągnięcie mięśni i przygotowanie ich do intensywniejszej pracy.

Powtórzenie ćwiczeń rozgrzewkowych po zakończeniu treningu może pomóc zmniejszyć ból mięśni i przyspieszyć regenerację.

Zalecamy wykonywanie poniższych ćwiczeń rozgrzewkowych i wyciszających :

- Ćwiczenie szyi – Przechyl głowę w stronę prawego barku, utrzymując lewą stronę szyi wyprostowaną. Obróć głowę w pełnym kręgu do tyłu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie przechyl głowę w stronę lewego barku i obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Powtórz sekwencję.
- Ćwiczenie barków – Unieś lewy bark i zakresł nim do tyłu pełny krąg. Powtórz 5 razy. Następnie unieś prawy bark i powtórz ruch. Wykonuj naprzemiennie.
- Rozciąganie ramion – Wyciągnij obie ręce nad głowę. Chwyć prawy nadgarstek lewą dłonią i rozciągnij w górę, aż poczujesz napięcie w ścięgnach prawej ręki. Przytrzymaj 5 sekund, następnie zmień stronę.
- Rozciąganie czworogłowych uda – Stań prawą ręką opierając się o ścianę dla równowagi. Lewą ręką złap lewą stopę i przyciągnij piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj 15 sekund, następnie zmień nogę.
- Rozciąganie wewnętrznych ud – Usiądź na podłodze, złącz stopy podeszwami. Chwyć stopy obiema rękami i przyciągnij jak najbliżej ciała. Delikatnie naciskaj na pięty, przytrzymaj 15 sekund.
- Rozciąganie ścięgien podkolanowych – Usiądź z prawą nogą wyprostowaną i lewą zgiętą tak, aby stopa lewej nogi dotykała wewnętrznej strony uda prawej. Pochyl się do przodu, próbując dotknąć palców prawej stopy. Przytrzymaj 15 sekund, następnie zmień nogę.
- Rozciąganie łydek – Oprzyj dłonie o ścianę i pochyl ciało pod kątem 45° do podłogi. Na zmianę wysuwaj prawą i lewą nogę prosto w tył, imitując ruch marszu.



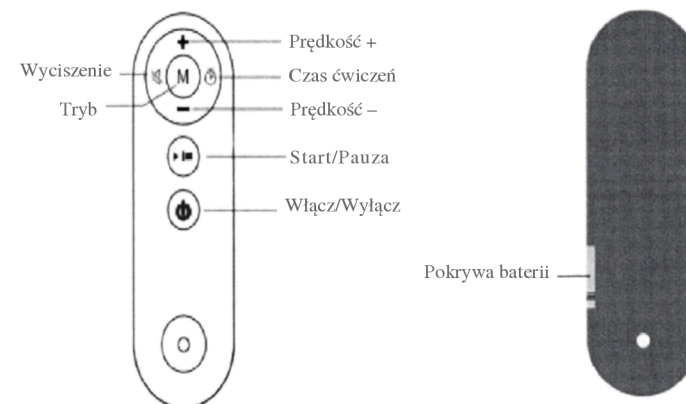
5. Instrukcja obsługi funkcji produktu

1. Korzystanie z bieżni:

Podłącz przewód zasilający i włącz przełącznik (czerwony) (1). Po włączeniu przełącznik zaświeci się, a urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy „beep”. Chwilę później podświetli się ekran, co oznacza, że bieżnia jest gotowa do pracy.



2. Obsługa pilota zdalnego sterowania



Funkcje przycisków

A) 1 KM/H (kilometr na godzinę)

To domyślna prędkość startowa. Podczas ćwiczeń można również nacisnąć ten przycisk, aby wstrzymać pracę bieżni.

B) FUNCTION (+ / -)

Naciśnij przyciski + lub -, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość w krokach co 0,1 km/h. Przytrzymanie któregośkolwiek z przycisków przez ponad sekundę spowoduje ciągłą zmianę prędkości.

C) POWER OFF

Podczas użytkowania naciśnij ten przycisk, aby zakończyć trening. Wszystkie dane zostaną usunięte i zresetowane do ustawień początkowych.

D) MODE

W trybie stop możesz nacisnąć ten przycisk, aby przełączać się pomiędzy czasem, dystansem i kaloriami oraz ustawić odpowiednią wartość docelową (bieżnia może realizować tylko jeden cel na raz).

2. Opis trybu uśpienia

Gdy bieżnia nie jest używana i nie wykonuje się żadnych czynności przez ponad 10 minut, urządzenie przechodzi w tryb uśpienia. Wyświetlacz elektroniczny automatycznie się wyłączy. Naciśnięcie dowolnego przycisku spowoduje wybudzenie wyświetlacza, który w pełni się podświetli i powróci do początkowego stanu gotowości.

5. Znaczenie kodów błędów i rozwiązywanie problemów

Kod błędu	Opis błędu	Rozwiązanie problemu
E1 / E4	Awaria komunikacji pomiędzy górnym a dolnym obwodem	1. Sprawdź, czy połączenia górnej i dolnej części są prawidłowo zabezpieczone – w razie potrzeby ponownie podłącz kable.
		2. Skontroluj przewody zewnętrzne pod kątem uszkodzeń lub rozłączenia – wymień przewód, jeśli to konieczne.
E2	Brak wykrycia sygnału sprzężenia zwrotnego	Sprawdź, czy przewód sygnałowy jest prawidłowo podłączony – w razie potrzeby ponownie go podłącz lub wymień. Jeśli problem się utrzymuje, może być konieczna naprawa lub wymiana silnika.
E3	Zadziałanie ochrony przed nadmiernym prądem / zwarcie	Odłącz zasilanie i uruchom bieżnię ponownie. Jeśli błąd występuje nadal, wymień płytę sterującą.
E5	Ochrona przed przeciążeniem spowodowana nieprawidłową pracą	1. Uruchom bieżnię ponownie po zmniejszeniu obciążenia.
		2. Skontroluj płytę sterującą pod kątem usterek i sprawdź, czy prąd nie przekracza 6 A przez 3 sekundy. W razie potrzeby wymień silnik lub płytę sterującą.
E6	Ochrona przed przeciążeniem	Wymień płytę sterującą lub silnik, aby zapewnić prawidłowe działanie.
E7	Klucz bezpieczeństwa nie jest włożony	Włóż klucz bezpieczeństwa. Jeśli problem się utrzymuje, sprawdź lub wymień mechanizm klucza bezpieczeństwa.
E8	Awaria synchronizacji dwóch ekranów	Sprawdź przewód wyświetlacza pod kątem pewnego połączenia lub uszkodzeń. W razie potrzeby wymień przewód lub płytę sterującą.

6. Konserwacja i pielęgnacja produktu

Otwieraj osłonę silnika co najmniej dwa razy w roku i odkurzaj silnik. Dokładne czyszczenie może wydłużyć żywotność bieżni.

Czyść odsłonięte części po obu stronach pasa biegowego, aby zmniejszyć gromadzenie się zanieczyszczeń pod pasem.

Upewnij się, że obuwie sportowe jest czyste, aby uniknąć przenoszenia obcych przedmiotów pod pas biegowy, co mogłoby powodować zużycie płyty i pasa biegowego.

Powierzchnię pasa biegowego należy przecierać wilgotną ściereczką z dodatkiem mydła, uważając, aby nie rozchlapać wody na elementy elektryczne i pod pas biegowy. Uwaga: Przed czyszczeniem, konserwacją lub przenoszeniem bieżni zawsze odłącz ją od zasilania.

Jak wyregulować przesunięcie pasa biegowego:

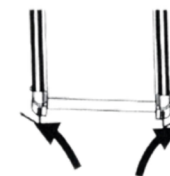
Ustaw bieżnię na płaskiej powierzchni i uruchom ją z prędkością 1–8 km/h.

Jeśli pas biegowy przesuwają się w lewo – przekręć lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (Rysunek A)

Jeśli pas biegowy przesuwają się w prawo – przekręć prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (Rysunek B)



Rysunek A



Rysunek B

Jak wyregulować pas biegowy, gdy się ślizga

Podczas długotrwałego użytkowania bieżni pas biegowy lub pas wielorowkowy (poly-V) może się poluzować z powodu lekkiego zużycia lub rozciągnięcia. W takim przypadku należy wykonać odpowiednią regulację, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie.

Jak rozpoznać problem:

Podczas normalnego biegu, jeśli w momencie lądowania stopy na płycie biegowej odczuwasz, że pas biegowy chwilowo się zatrzymuje, oznacza to, że pas biegowy lub pas poly-V jest nieco luźny i wymaga dodatkowego sprawdzenia.

KROK 1:

1. Użyj uniwersalnego klucza do odkręcenia śrub osłony silnika.
 2. Ustaw prędkość bieżni na 0 km/h.
 3. Stań na pasie biegowym, chwyć boczne poręcze lub uchwyty przednie obiema rękami i lekko dociśnij pas biegowy stopami.
- A: Jeśli chwilowy nacisk powoduje zatrzymanie pasa biegowego, podczas gdy pas poly-V i przedni wałek nadal się obracają, oznacza to, że pas biegowy jest zbyt luźny i wymaga regulacji.
 - B: Jeśli chwilowy nacisk powoduje zatrzymanie zarówno pasa biegowego, jak i pasa poly-V, podczas gdy silnik nadal się obraca, oznacza to, że pas poly-V jest zbyt luźny i wymaga regulacji.
 - C: Jeśli chwilowy nacisk nie powoduje zatrzymania pasa biegowego, napięcie obu pasów jest prawidłowe.

KROK 2:

1. Wyłącz bieżnię lub zatrzymaj jej pracę.
2. Użyj klucza imbusowego L-kształtnego (5 mm) do wyregulowania śruby regulacyjnej na podstawie silnika.
3. Delikatnie obróć ręką pas poly-V pomiędzy wałem silnika a przednim wałkiem. Jeśli można go obrócić w 100% (pełny obrót), jest zbyt luźny; jeśli można obrócić w 50%, napięcie jest odpowiednie.

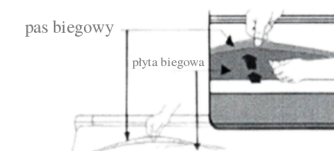
KROK 3:

Zablokuj podstawę silnika, zamontuj osłonę silnika i przykręć śruby osłony kluczem uniwersalnym.

Metoda dodawania oleju smarującego do bieżni

Ta bieżnia jest fabrycznie nasmarowana. Tarcie pomiędzy pasem biegowym a płytą biegową ma duży wpływ na żywotność i wydajność bieżni elektrycznej, dlatego należy regularnie stosować środek smarujący.

- Użytkownicy sporadyczni (ok. 3 godziny tygodniowo): smarowanie raz w miesiącu
- Użytkownicy intensywni (> 7 godzin tygodniowo): smarowanie co pół miesiąca



Kroki:

1. Unieś pas bieżni do góry.
2. Otwórz butelkę z olejem i wciśnij środek smarujący na powierzchnię płyty biegowej zgodnie z ilustracją.
3. Uruchom bieżnię, ustaw prędkość na 6–6,5 km/h i pozwól jej pracować przez 5 minut, aby olej został równomiernie rozprowadzony po całej powierzchni pasa biegowego.

Wskazówki, jak wydłużyć żywotność bieżni:

- Po każdej godzinie ciągłej pracy wyłącz bieżnię i pozwól jej odpocząć przez około 10 minut.
- Pas biegowy powinien mieć odpowiednie napięcie — zbyt luźny będzie się ślizgał, a zbyt napięty może zmniejszyć wydajność silnika oraz przyspieszyć zużycie rolek i pasa.
- Regularnie kontroluj stan bieżni. Zużyte lub uszkodzone elementy (np. silnik, moduły elektroniczne, przewody zasilające, pas biegowy) należy konserwować lub wymieniać w serwisie tak, aby zapewnić ten sam poziom bezpieczeństwa co w momencie zakupu.
- Uszkodzone elementy należy wymieniać natychmiast.
- Szczególną uwagę zwracaj na części najbardziej narażone na zużycie, zwłaszcza pas biegowy.

Zobowiązanie serwisowe

Produkty z naszej serii mogą być naprawiane lub wyposażane w części zamienne bezpłatnie w ciągu roku od zakupu, pod warunkiem prawidłowego użytkowania i braku uszkodzeń spowodowanych przez czynniki ludzkie.

Po upływie okresu gwarancji możemy dostarczać części zamienne w cenach preferencyjnych. Szczegółowe informacje znajdują się w karcie gwarancyjnej produktu.

Karta gwarancyjna jest dołączana do każdego produktu i wypełniana przez sprzedawcę. W okresie gwarancyjnym części są wymieniane bezpłatnie. Firma nie ponosi odpowiedzialności za usterki spowodowane nieprawidłową instalacją, niewłaściwym użytkowaniem lub wymianą części. Gwarancja nie obejmuje napraw wykonywanych przez osoby nieupoważnione przez producenta – w takim przypadku koszty ponosi klient.

Podczas naprawy użytkownik musi okazać kartę gwarancyjną – w przeciwnym razie gwarancja jest nieważna.

Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. W przypadku problemów wynikających z użytkowania komercyjnego producent nie ponosi odpowiedzialności. Jeśli produkt wymaga naprawy, należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem.