

INSTRUKCJA OBSŁUGI BIEŻNI ELEKTRYCZNEJ

Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do przyszłego wykorzystania. Przeczytaj wszystkie zawarte w niej instrukcje i przestrzegaj ich.

Wersja A

WAŻNE WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

Dziękujemy za zakup tego produktu. Pomoże Ci on zachować sprawność, zdrowie oraz dobrą kondycję, w prosty sposób.

Przewodnik użytkownika

1. Zawsze podłączaj wtyczkę zasilania do gniazdka z uziemieniem. Gniazdo powinno mieć własny obwód, żeby uniknąć współdzielenia z innymi urządzeniami elektrycznymi.
2. Przed użyciem bieżni upewnij się, że stoi ona stabilnie na podłożu.
3. Przed każdym użyciem bieżni sprawdź, czy funkcjonuje poprawnie.
4. Stój na dwóch bocznych ramach przy uruchomieniu bieżni.
5. Przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania, aby kontrolować każdą sytuację awaryjną
6. Naciśnij przycisk "start", aby uruchomić bieżnię
7. Po uruchomieniu, podążaj lewą nogą za ruchem bieżni. Tylko w momencie, gdy czujesz się w gotowości do biegu, możesz zacząć trening z odpowiednią postawą. Jednocześnie tylko jedna osoba może ćwiczyć na bieżni, a trening z obciążeniami na niej jest niedozwolony.
8. Prędkość bieżni można regulować
9. Po skończeniu ćwiczeń, możesz zatrzymać bieżnię, wyjmując klucz bezpieczeństwa lub poprzez naciśnięcie przycisku "stop".
10. Pamiętaj, aby po skończeniu użytkowania urządzenia wyłączyć je i odłączyć je od gniazdka elektrycznego.

Uwagi dot. bezpieczeństwa:

- ◆ Umieść bieżnię wewnątrz pomieszczenia aby trzymać ją z dala od wilgoci. Nie umieszczaj na niej ciężkich przedmiotów.
- ◆ Podczas treningu, noś wygodne ubranie. Zaleca się noszenie sportowego lub aerobicznego obuwia.
- ◆ Trzymaj urządzenie z dala od dzieci, aby uniknąć urazów.
- ◆ Prosimy nie przeciążać maszyny, aby nie uszkodzić silnika, sterownika, rolki i pasa bieżni. Wykonuj regularną konserwację urządzenia.
- ◆ Kontroluj poziom zakurzenia oraz wilgotność pomieszczenia, aby uniknąć uszkodzenia komputera i sterownika.
- ◆ Bieżnia może działać nieprzerwanie nie dłużej niż 2 godziny.
- ◆ Należy zapewnić odpowiednią cyrkulację powietrza podczas pracy.
- ◆ Za końcem bieżni powinno być 2000x1000mm bezpiecznej przestrzeni.

- ◆ Jeśli podczas treningu odczujesz dyskomfort, należy przerwać bieg oraz skonsultować się z lekarzem.
- ◆ Trzymaj butelkę z olejem metylosilikonowym z dala od dzieci – płynu nie można spożywać.
- ◆ Z bieżni nie należy zeskakiwać.
- ◆ Delikatnie wyciągaj wtyczkę zasilania z gniazdka.
- ◆ W przypadku jeśli bieżnia funkcjonuje nieprawidłowo, należy zatrzymać ją i niezwłocznie odpiąć ją od zasilania.
- ◆ Zwróć się do dystrybutora urządzenia w razie wystąpienia problemów z funkcjonowaniem bieżni oraz w razie potrzeby serwisowania. Nie wolno demontować elementów urządzenia samodzielnie.

UWAGA!

Aby zminimalizować ryzyko urazów, prosimy o przestrzeganie poniższych wytycznych:

- ◆ Przed biegiem upewnij się, że Twoje ubranie jest pozapinane.
- ◆ Nie noś ubrań, które mogą się łatwo zaczepić.
- ◆ Trzymaj przewód zasilania z dala od źródeł ciepła.
- ◆ Trzymaj urządzenie z dala od dzieci.
- ◆ Jeśli wystąpi jakiś problem, opierając się na poręczach unieś się i zejź z bieżni.
- ◆ Nie używaj bieżni na zewnątrz.
- ◆ Przed przeniesieniem bieżni do innego miejsca, odetnij ją od źródła zasilania.
- ◆ Nie otwieraj pokryw silnika czy rolki bez pomocy profesjonalisty.
- ◆ To urządzenie może być używane w obwodzie 10A.
- ◆ Z urządzenia może korzystać jedna osoba jednocześnie.
- ◆ Rezultaty pomiarów HRC mogą być używane tylko w celach treningowych, nie w celach medycznych.
- ◆ Jeśli poczujesz się źle, odczujesz ból w stawach lub mięśniach, natychmiast przerwij trening. W szczególności należy obserwować jak ciało reaguje na programy ćwiczeń. Zawroty głowy są oznaką, że ćwiczenia na urządzeniu są zbyt intensywne. Przy pierwszych oznakach zawrotów głowy, połóż się, aż poczujesz się lepiej.

OSTRZEŻENIE / ZAKAZ!

◆ Osoby z następującymi problemami zdrowotnymi muszą skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningów na urządzeniu:

(1) Osoba z bólami pleców czy z nogą, biodrem lub szyją po kontuzji. Osoby z odrętwieniem nóg, bioder, szyi czy rąk (czyli te z chorobami przewlekłymi takimi jak wypukłość krążka międzykręgowego, kręgozmykiem, skrzywieniem kręgosłupa szyjnego itp.).

(2) Osoba z deformacyjnym zapaleniem stawów, reumatyzmem lub podagrą .

(3) Osoba z osteoporozą.

(4) Osoba z zaburzeniami układu krążenia (np. choroby serca, zaburzenia naczyniowe czy nadciśnienie naczyniowe).

(5) Osoba z zaburzeniami układu oddechowego.

(6) Osoba z arytmią serca.

(7) Osoba z nowotworem złośliwym.

(8) Osoba z zakrzepicą.

(9) Osoba z zaburzeniami percepcji spowodowanymi cukrzycą.

(10) Osoba z urazem skóry.

(11) Osoba z gorączką powyżej 38 °C

(12) Osoba z lordozą.

(13) Osoba w ciąży lub w okresie menstruacyjnym.

(14) Osoba odczuwająca dyskomfort.

(15) Osoba, która jest widocznie w złym stanie.

(16) Osoba przed rehabilitacją.

(17) Osoba posiadająca nienormalne cechy fizyczne.

-Osoby z powyższymi dolegliwościami mają większe szanse na wypadek lub pogorszenie stanu zdrowia przy korzystaniu z bieżni.

◆ Należy natychmiast przerwać ćwiczenia, jeśli poczujesz ból w stawach czy mięśniach, zawroty głowy, odrętwienie czy nieregularny rytm serca i niezwłocznie skonsultować się z lekarzem.

◆ Trzymaj urządzenie z dala od dzieci, zaniedbanie może doprowadzić do urazów.

◆ Maszyna ta nie jest zabawką.

◆ Podczas korzystania z urządzenia, przenoszenia czy wyjmowania/składowania go, upewnij się, że w pobliżu nie ma przypadkowych ludzi czy zwierząt.

◆ Zaprzestań korzystania z produktu, jeśli osłony urządzenia pękną (części wewnętrzne są na wierzchu) czy poszczególne części urządzenia złamią się. Zaniedbanie może doprowadzić do urazów.

◆ Nie zeskakuj z poruszającej się bieżni.

Zaniedbanie może doprowadzić do urazów.

- ◆ Nie stawiaj bieżni na dworze lub w pobliżu łazienki, aby unikać kontaktu urządzenia z wodą.
- ◆ Nie stawiaj bieżni w obszarze, gdzie będzie narażona na bezpośrednie działanie promieni słonecznych / na wysoką temperaturę (np. blisko grzejnika)

Zaniedbanie może doprowadzić do uszkodzenia elektroniki i pożaru.

- ◆ Nie używaj urządzenia, jeśli przewód zasilania lub wtyczka jest uszkodzona, lub gniazdo zasilania jest luźne

Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem lub pożaru.

- ◆ Dołóż wszelkich starań aby nie uszkodzić przewodu zasilania lub jego skręcenia. Nie należy na nim stawiać ciężkich przedmiotów.

Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem lub pożaru.

- ◆ Z urządzenia może korzystać jedna osoba jednocześnie, należy ostrzec wszystkich w pobliżu, aby się nie zbliżali w trakcie, gdy trwa trening.

Zaniedbanie może doprowadzić do urazu.

- ◆ Osoby nieświadome lub nie będące w stanie samodzielnie obsłużyć bieżnię, nie mogą z niej korzystać.

Zaniedbanie może doprowadzić do urazu.

- ◆ Demontaż, naprawa, wymiany mogą być wykonywane tylko przez profesjonalistę.

Zaniedbanie może doprowadzić do uszkodzenia maszyny lub urazu fizycznego.

- ◆ Unikać kontaktu urządzenia z wodą lub płynami!

Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem i pożaru.

- ◆ Nie należy przeciążać organizmu ćwiczeniami, zwłaszcza, gdy nie jest się profesjonalnym sportowcem.

- ◆ Nie korzystaj z urządzenia krótko po posiłku lub gdy odczuwasz zmęczenie.

Może doprowadzić do uszczerbka na zdrowiu.

- ◆ Produkt do przeznaczenia domowego. Nie przeznaczony do używania w szkole czy siłowni, gdzie jest dużo przypadkowych użytkowników.

Zaniedbanie może doprowadzić do urazu.

- ◆ Nie korzystaj z urządzenia w trakcie posiłku lub wykonywania innych aktywności.

- ◆ Nie korzystaj z urządzenia, gdy czujesz spowolnienie ciała po spożyciu napoju.

Zaniedbanie może doprowadzić do urazu.

- ◆ Podczas korzystania z urządzenia, upewnij się, że nie masz w kieszeni twardych przedmiotów.

Zaniedbanie może doprowadzić do urazu.

- ◆ Upewnij się, że połączenie wtyczki zasilania z gniazdkiem jest czyste i suche.

Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem, zwarciem i pożarem.

◆ Nie wyciągaj wtyczki zasilania ani nie wyłączaj urządzenia przełącznikiem, podczas jej pracy. Zaniedbanie może doprowadzić do urazu.

Nie obsługuj urządzenia mokrymi rękami !

◆ Nie podłączaj / odłączaj zasilania mokrymi rękami.

Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem i urazu.

Pamiętaj o wyciągnięciu wtyczki zasilania !

◆ Pamiętaj, aby wyciągnąć wtyczkę zasilania z gniazdka, gdy urządzenie nie jest używane.

Pył i wilgoć mogą uszkodzić izolację i doprowadzić do zwarcia i pożaru.

◆ Podczas konserwacji urządzenia, pamiętaj aby wtyczka była wyciągnięta z gniazdka.

Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem i urazu.

◆ Jeśli urządzenie nie uruchamia się lub funkcjonuje w nieprawidłowy sposób, należy natychmiast zaprzestać użytkowania, wyciągnąć wtyczkę i skontaktować się z punktem serwisowym.

Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem i urazu.

◆ Wyciągnij wtyczkę zasilania, jeśli nastąpi awaria prądu.

Zaniedbanie może doprowadzić do wypadku i urazów w momencie wznowienia zasilania.

◆ Podczas wyciągania wtyczki, trzymaj za wtyczkę, nie za kabel.

Zaniedbanie może spowodować wypadek, urazy i pożar.

Instrukcja podłączania do uziemionego zasilania !

◆ Urządzenie musi mieć uziemione połączenie. Zapewnia ono kanał o najmniejszym oporze prądu – jeśli produkt działa nieprawidłowo, zmniejsza to prawdopodobieństwo porażenia prądem.

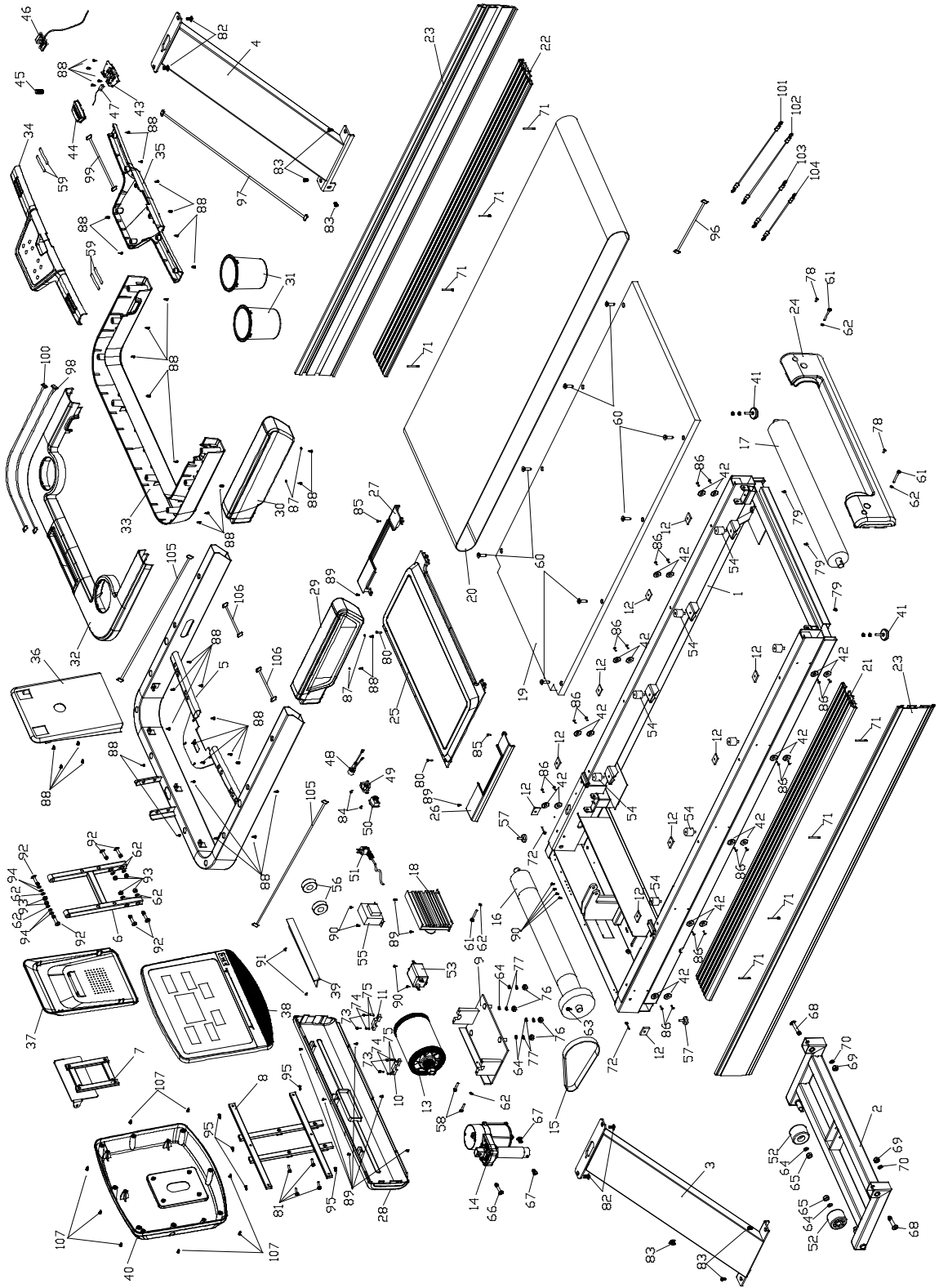
◆ Produkt wyposażony jest w przewód elektryczny do uziemionego konduktora oraz w wtyczkę do zasilania uziemionego. Wtyczka musi być podłączona do gniazdka z parametrami zgodnymi z lokalnymi regulacjami.

Niebezpieczeństwo !

◆ Nieprawidłowe połączenie z zasilaniem może doprowadzić do porażenia prądem. Jeśli nie jesteś pewny połączenia, zasięgnij opinii elektryka. Jeśli wtyczka zasilania nie jest kompatybilna z gniazdkiem, elektryk może zainstalować odpowiednie gniazdko.

◆ Produkt posiada wtyczkę uziemiającą. Potwierdź, że masz dopasowane gniazdko. Używanie przejściówek zasilania jest nieodzwolone.

Rysunek poglądowy



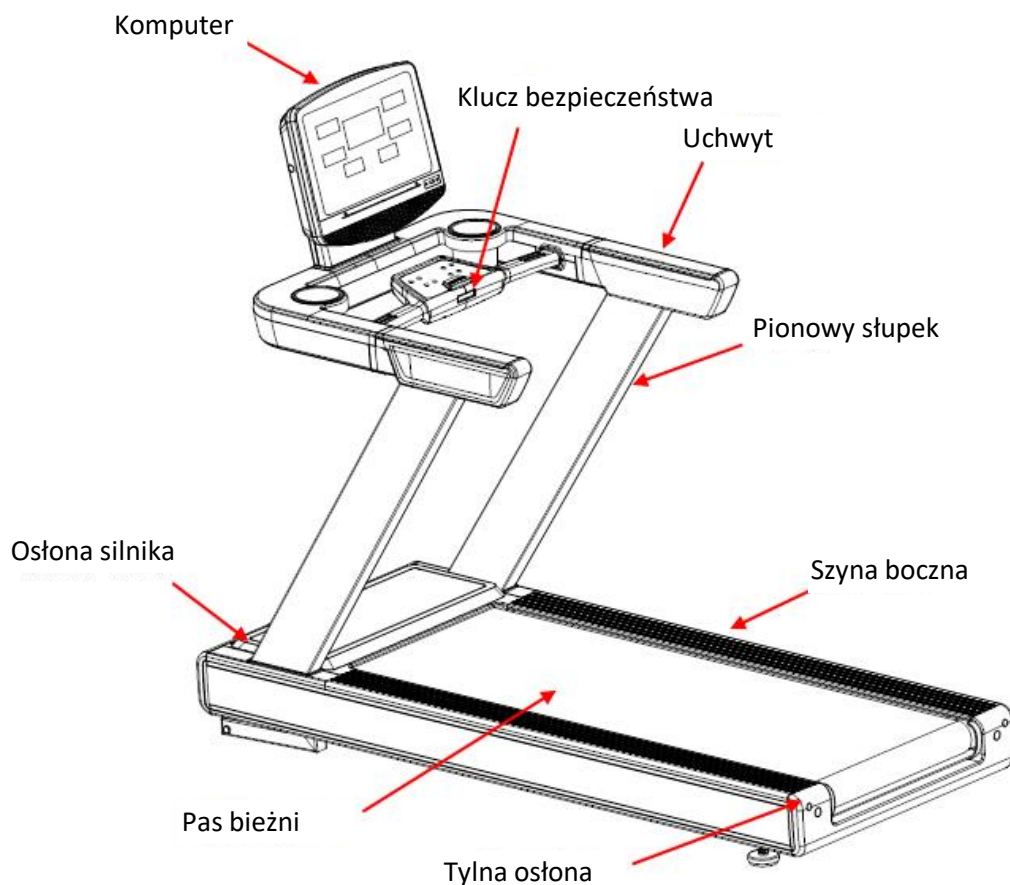
Lista części

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	27	Prawa osłona silnika	1
2	Rama pochylni	1	28	Przednia osłona silnika	1
3	Pionowy słupek (L)	1	29	Lewy uchwyt	1
4	Pionowy słupek (R)	1	30	Prawy uchwyt	1
5	Rama komputera	1	31	Uchwyt na butelkę	2
6	Połączona rama komputera	1	32	Górna osłona komputera	1
7	Rama wyświetlacza	1	33	Dolna osłona komputera	1
8	Połączona rama komputera	1	34	Oslona zespołu przedniego uchwytu	1
9	Rama korpusu silnika	1	35	Dolna osłona przedniego uchwytu	1
10	Płyta silnika A	1	36	Podstawa komputera	1
11	Płyta silnika B	1	37	Tyłna osłona podstawy komputera	1
12	Płyta łącząca	10	38	Zespół panelu 6841EA	1
13	Silnik bezszczotkowy DC	1	39	Uchwyt komputera	1
14	Silnik pochylni	1	40	Tyłna osłona komputera	1
15	Pas silnika	1	41	Podkładka na stopy ($\Phi 74 \times 86 \times M12$)	2
16	Przednia rolka	1	42	Prowadnica szyny bocznej ($\phi 25 \times \phi 5 \times 4.5$)	1
17	Tyłna rolka	1	43	Połączona płyta klucza bezpieczeństwa	1
18	Kontroler	1	44	Część przyciskowa klucza bezpieczeństwa	1
19	Błat bieżni	1	45	Sprężyna naciskowa	1
20	Pas bieżni	1	46	Część do wyciągania klucza bezpieczeństwa (L-1000/)	1
21	Szyna boczna (L)	1	47	Przełącznik do przemieszczania (1-800)	1
22	Szyna boczna (R)	1	48	Uchwyt bezpieczników (z przewodem)	1
23	Bok	2	49	Gniazdo zasilania	1
24	Tyłna osłona	1	50	Przełącznik	1
25	Górna osłona silnika	1	51	Przewód zasilania	1
26	Lewa osłona silnika	1	52	Koło ($\phi 59 \times \phi 15.5 \times 140$)	2

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
53	Filtr	1	80	Śruba z walcową główką Philips (Pełny gwint) (M4*20)	2
54	Poduszka kolumny (Φ30×30×M8×8)	8	81	Śruba imbusowa z walcową główką (Pełny gwint) (M8*25)	4
55	Induktor	1	82	Śruba imbusowa z walcową główką (Pełny gwint) (M8*20)	4
56	Pierścień magnetyczny (Φ40.6×Φ27.4×15)	2	83	Śruba z sześciokątną główką (Pełny gwint) (M8*20)	6
57	Podkładka pod stopy	2	84	Śruba samogwintująca Philips C.K.S. (ST3*10)	2
58	Śruba imbusowa z walcową główką (Pełny gwint) (M8*40)	2	85	Śruba samogwintująca Philips C.K.S. (ST4*10)	2
59	Stalowy element uchwytu czujnika pulsu	4	86	Śruba samogwintująca Philips C.K.S. (ST4*15)	20
60	Śruba Philips C.K.S. (Pełny gwint) (M8*30)	8	87	Płaska podkładka (Φ12*Φ4.5*T1.0)	4
61	Śruba imbusowa z walcową główką (Pełny gwint) (M8*80)	3	88	Śruba samogwintująca Philips z walcową główką (ST4*16)	44
62	Płaska podkładka (Φ8)	4	89	Śruba samogwintująca Philips z walcową główką (Pełny gwint) (M4*16)	10
63	Śruba imbusowa z walcową główką (Pełny gwint) (M8*15)	1	90	Śruba Philips z walcową główką (Pełny gwint) (M4*10)	8
64	Płaska podkładka (Φ10)	6	91	Śruba samogwintująca Philips z walcową główką i kołnierzem(ST2.5*8)	2
65	Nakrętka sześciokątna (M10)	2	92	Śruba imbusowa z walcową główką (Pół gwint) (M8*35*20)	6
66	Śruba imbusowa z walcową główką (Pół gwint) (M10*40*20)	1	93	Nakrętka sześciokątna (M8)	6
67	Śruba stopniowa z sześciokątną główką (Pół gwint) (M10×7.5×Φ13×6.5×20.4)	2	94	Sprężyna tarczowa (Φ16*Φ8.1*0.9)	4
68	Śruba imbusowa z walcową główką (Pół gwint) (M12*70*20)	2	95	Śruba samogwintująca Philips z walcową główką (ST4*20)	5
69	Nakrętka sześciokątna (M12)	2	96	Przewód połączeniowy 1 (L-800mm)	1
70	Płaska podkładka (Φ12*T2.0)	2	97	Przewód połączeniowy 2 (L-1200mm)	1
71	Śruba imbusowa z walcową główką (Pół gwint) (M6*90*20)	8	98	Przewód połączeniowy 3 (L-1200mm)	1
72	Śruba imbusowa z walcową główką (Pełny gwint) (M6*50)	2	99	Przewód połączeniowy płyty przycisków (L-500mm)	1
73	Śruba imbusowa z walcową główką (Pełny gwint) (M6*15)	4	100	Przewód połączeniowy przycisków (L-900mm)	1
74	Sprężyna podkładka (Φ6)	4	101	Przewód zasilania (L-800mm)	1
75	Płaska podkładka (Φ6)	4	102	Przewód zasilania (L-800mm)	1
76	Nakrętka sześciokątna (M10)	4	103	Przewód zasilania (L-300mm)	1
77	Sprężyna podkładka (Φ10)	4	104	Przewód zasilania (L-300mm)	1
78	Śruba z rowkiem krzyżowym i płaską główką M5×15	2	105	Przewód połączeniowy czujnika pulsu	1
79	Śruba Philips z walcową główką (Pełny gwint) (M4*8)	3	106	Przewód połączeniowy czujnika pulsu	1

Nr	Nazwa	Ilość
107	Śruba samogwintująca Philips z walcową główką (ST4*16)	8

Przeгляд produktu

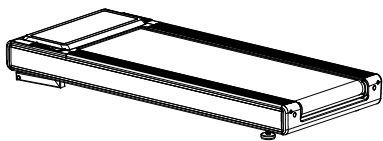


Informacje techniczne

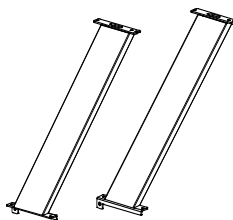
Wymiary	Rozłożona: 1850*830*1540mm
Wymiary pokładu bieżni	1450*550mm
Prędkość	1.0—22.0km/h
Zakres pochylenia	0-15%

UWAGA : ZASTRZEGAMY PRAWO DO MODYFIKACJI PRODUKTU BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA.

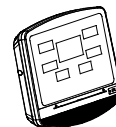
Zawartość opakowania



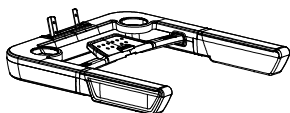
Błat bieżni



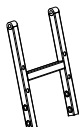
Pionowy słupek (Lewy & Prawy)



Komputer LED



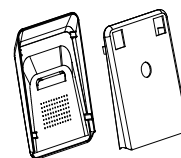
Rama komputera



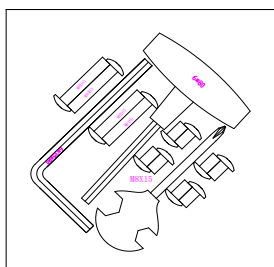
Połączona rama komputera



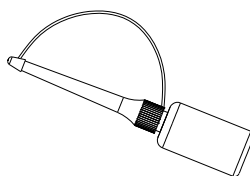
Uchwyt na butelkę



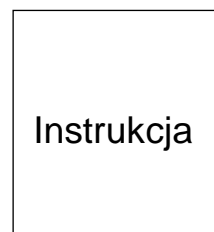
Podstawa komputera/
Tylna osłona podstawy
komputera



Worek na części montażowe



Butelka smaru

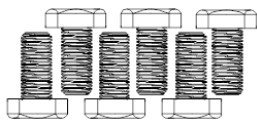


Instrukcja obsługi

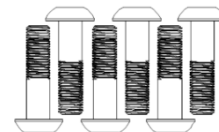
Hardware list



Śruba imbusowa z walcową główką
(Pełny gwint) M8*20*4szt.



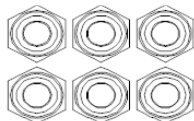
Śruba z sześciokątną główką
(Pełny gwint) M8*20*6szt.



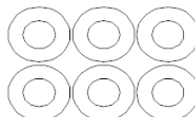
Śruba imbusowa z walcową główką
(Pół gwint) M8*35*6szt.



Śruba samogwintująca Philips
z walcową główką ST4*16*4szt.



Nakrętka sześciokątna
M8*6szt.



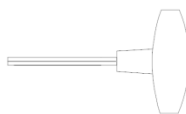
Płaska podkładka
Ø8*6szt.



Sprężyna tarczowa
Ø8*4szt.



Klucz w kształcie L
6*35*80*1szt.

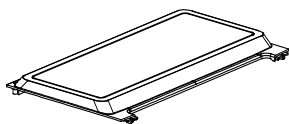


Klucz w kształcie T
6*80*1szt.

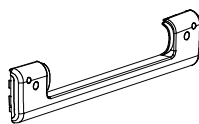


Klucz krzyżowy
14*17*75*1szt.

Main Parts



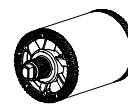
Ostona silnika



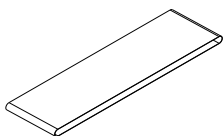
Tylna ostona



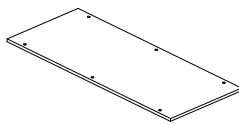
Pas silnika



Silnik



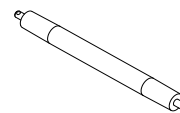
Pas bieżni



Blat bieżni



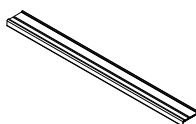
Silnik pochylni



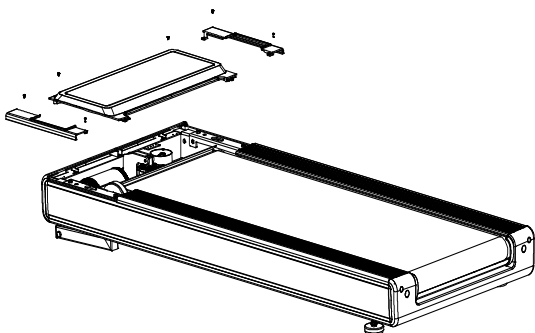
Tylna rolka



Przednia rolka

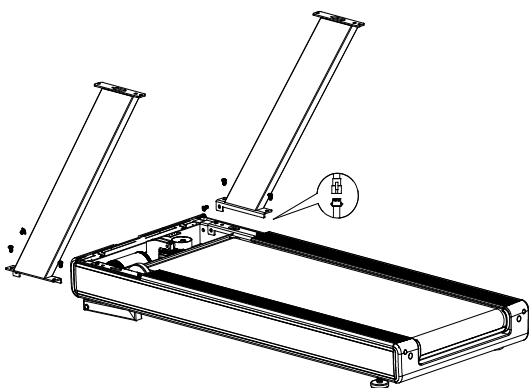


Szyna boczna



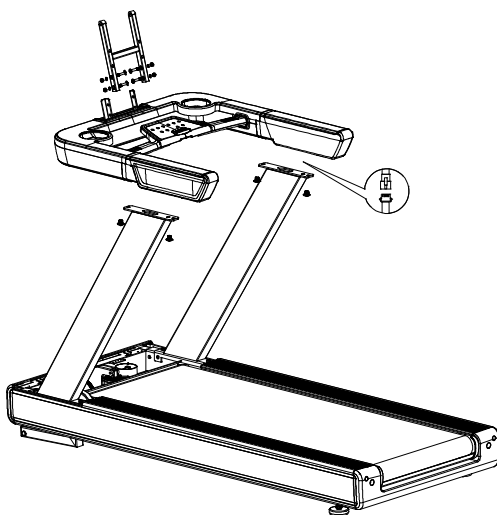
Krok 1

Wyjmij urządzenie z opakowania i połóż je na płaskiej powierzchni, wyjmij górną osłonę silnika poprzez odkręcenie 2 szt. Śrub Philips z walcową główką (pełny gwint) M4*16, znajdujących się na jej przodzie. Kontynuuj odkręcanie śrub zamocowanych na lewej & prawej osłonie silnika, żeby zdjąć osłony. Nie wyrzucaj śrub.



Krok 2

Połącz przewód sygnałowy znajdujący się po prawej stronie wewnątrz ramy głównej, z przewodem znajdującym się w pionowym słupku. Zamocuj pionowy słupek na ramie głównej, używając 3szt. śrub z sześciokątną główką (pełny gwint) M8*20. Powtórz krok po lewej stronie (poza łączeniem przewodów), aby zamocować lewy, pionowy słupek.

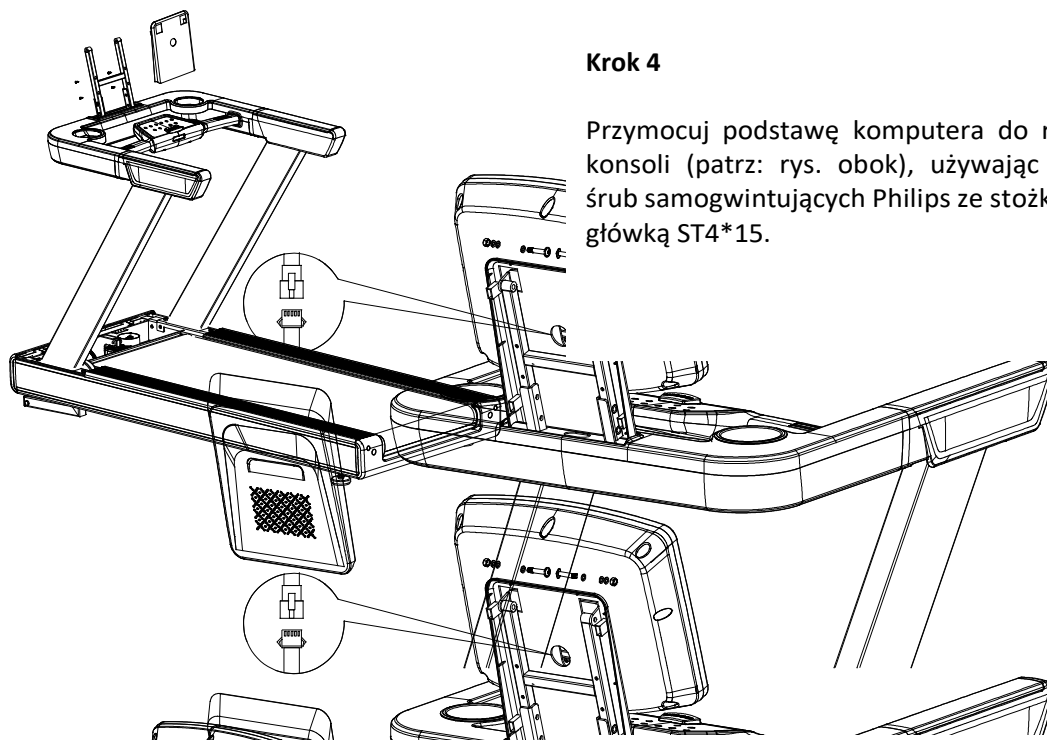


Krok 3

Zamocuj ramę komputera na górnych częściach obu pionowych słupków i połącz przewód sygnałowy w prawej części ramy komputera z przewodem w prawej części pionowego słupka. Przymocuj ramę komputera do pionowych słupków, używając 2szt. śrub imbusowych z walcową główką M8*20 (pełny gwint). Zamocuj połączoną ramę komputera do ramy komputera (patrz: rys. obok), używając 4szt. śrub imbusowych z walcową główką M8*35 (pół gwint), płaskich podkładek $\Phi 8$ i nakrętek sześciokątnych M8.

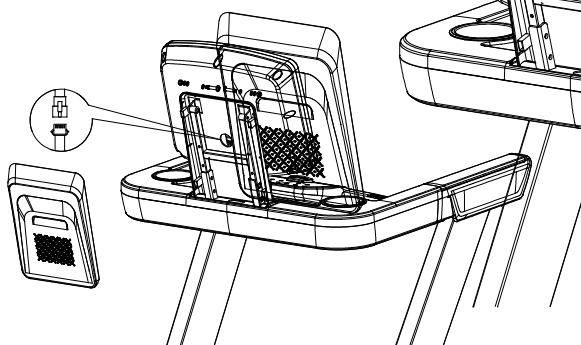
Krok 4

Przymocuj podstawę komputera do ramy konsoli (patrz: rys. obok), używając 4szt śrub samogwintujących Philips ze stożkową główką ST4*15.



Krok 5

Montaż komputera – patrz: rys. obok. Najpierw przełóż przewód sygnałowy przez otwór. Zamocuj komputer, używając 2szt. śrub imbusowych z walcową główką (pół gwint) M8*35, 4szt. sprężyn tarczowych $\Phi 8$, 2szt. płaskich podkładek $\Phi 8$ oraz 2szt. nakrętek sześciokątnych M8



Krok 6

Włóż uchwyt na butelkę do otworu w ramie komputera (patrz: rys. obok). Zamontuj lewą i prawą osłonę silnika na ich początkowym miejscu (patrz: krok 1). Zamocuj przednią część za pomocą wcześniej usuniętych 2szt. śrub Philips z walcową główką (pełny gwint) M4*10, i tylną część za pomocą wcześniej usuniętych 2szt. śrub samogwintujących Philips C.K.S. ST4*10. Zamontuj górną osłonę silnika na pierwotne miejsce, zamocuj jej przednią część, używając wcześniej wykręconych 2 śrub Philips z walcową główką (pełny gwint) M4*16.



Ogólne wskazówki ćwiczeniowe

1. Rozgrzewka

Nie wstrzymuj długo oddechu przed rozpoczęciem rozgrzewki.

2. Oddech

Zazwyczaj, gdy przygotowujesz się do wzięcia oddechu, wdychaj nosem i wydychaj ustami. Oddech i ruch powinny być skoordynowane, np. gdy oddychanie jest zbyt szybkie, ruch powinien zostać wstrzymany.

3. Częstotliwość

Jedna część mięśnia powinna odpoczywać 48 godzin, można ją więc trenować tylko co drugi dzień

4. Obciążenie

Zgodnie z indywidualną kondycją fizyczną, przede wszystkim trzeba określić optymalną ilość treningów. Zgodnie z zasadą asymptotycznego obciążenia ćwiczeniowego, ból mięśni po treningu jest normalnym zjawiskiem, który można wyeliminować dalszym, regularnym ćwiczeniem.

5. Odprężenie

Wykonuj 5 minut odpoczynku po każdym ćwiczeniu, szczególnie – rozciągaj i rozluźniaj mięśnie stopy, aby uniknąć długotrwałej kondensacji mięśni. Utrzymuj elastyczną dietę mięśniową.

6. Dieta

W celu ochrony układu pokarmowego, zaczynaj treningi nie wcześniej niż godzinę po ostatnim posiłku, spożywaj posiłki co najmniej pół godziny po treningu. Nie pij za dużo wody podczas ćwiczeń, aby nie zwiększać obciążenia serca i nerek.

Ćwiczenia rozciągające

Niezależnie od intensywności treningu, zawsze najlepiej najpierw wykonać ćwiczenia rozciągające. Wykonaj 5-10 minutową rozgrzewkę – rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają. Następnie wykonaj ćwiczenia rozciągające w następujący sposób: każdy krok powtórz 5 razy, każdorazowo po 10 sekund lub dłużej. Następnie powtórz ćwiczenia rozciągające po treningu.

1. Rozciąganie w dół

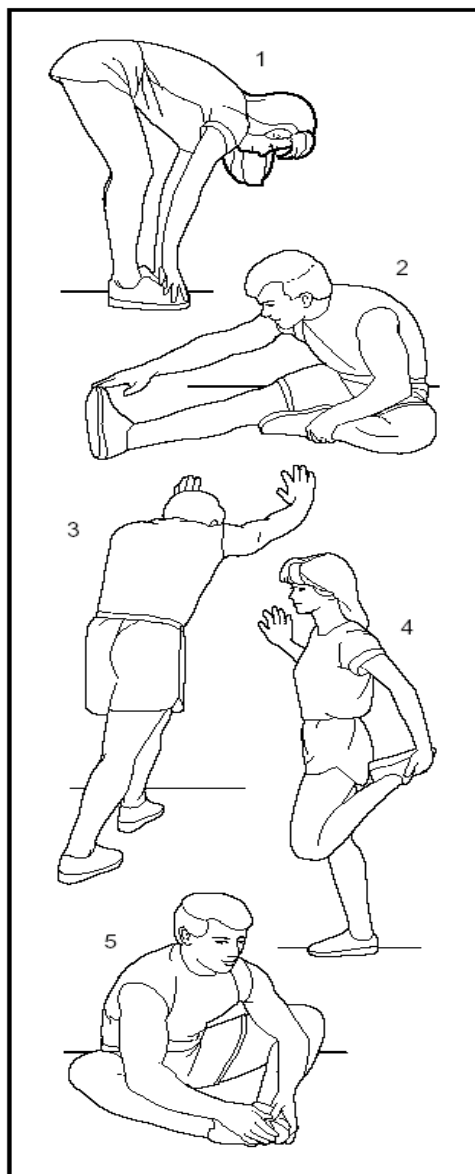
Lekko ugnij kolana, ciało powoli wyginaj do przodu. Niech plecy i ramiona będą rozluźnione, a dłońmi staraj się dotknąć palców stóp przez 10~15 sekund, po czym rozluźnij się. Powtórz 3 razy (jak na rys. 1).

2. Rozciąganie ścięgien

Usiądź na poduszce i wyprostuj jedną nogę. Przelóż drugą nogę do środka tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć palcami rąk palce stóp przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys.2).

3. Rozciąganie łydek i pięt

Podeprzyj się o ścianę czy drzewo obiema rękami, z jedną nogą z tyłu. Trzymaj ją w wyprostowanej pozycji z piętą na ziemi, pochylając się w kierunku ściany czy drzewa. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys. 3).



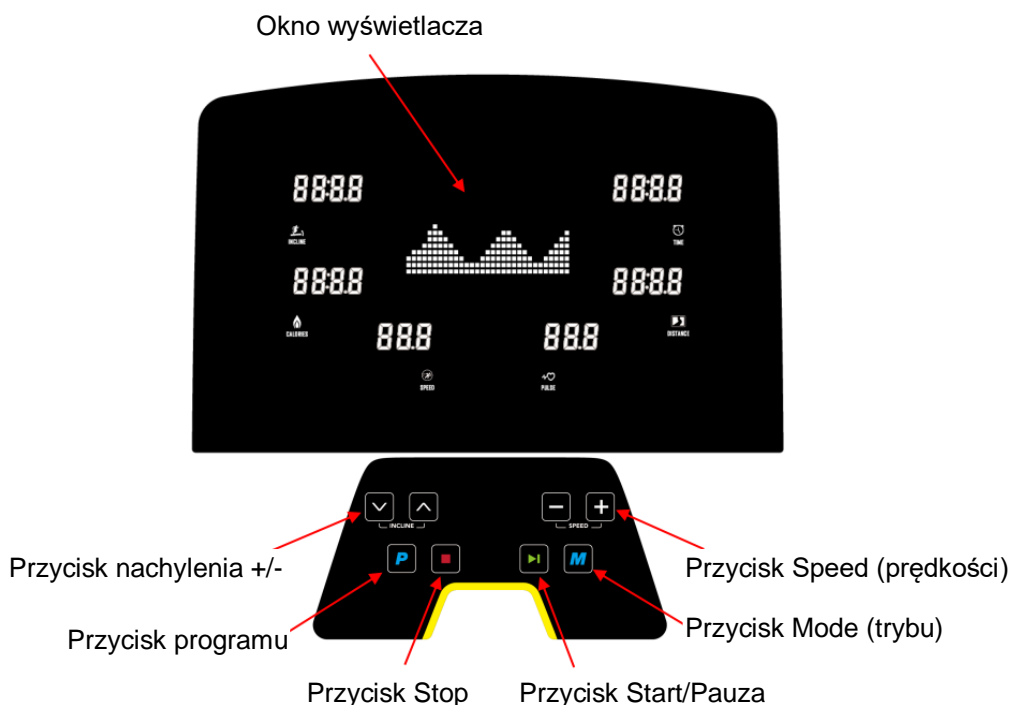
4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Złap równowagę trzymając się lewą ręką o stół, następnie wyciągnij prawą rękę o tyłu i złap nią za prawą kostkę. Powoli pociągnij ją w kierunku bioder, aż poczujesz, że mięśnie z przodu ud są napięte. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys. 4).

5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnątrz uda)

Usiądź na ziemi, kierując spody stóp ku sobie, żeby się stykały. Chwyć stopy obiema rękami i pociągnij je w kierunku pachwiny. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy (jak na rys. 5).



Instrukcje obsługi komputera



Instrukcje funkcji okna wyświetlacza

1. Okno SPEED (prędkość): Wyświetla wartość prędkości.
2. Okno TIME (czas): Wyświetla wartość czasu.
3. Okno DISTANCE (dystans): Wyświetla wartość dystansu.
4. Okno CALORIES (kalorie): Wyświetla wartość kalorii.
5. Okno PULSE (puls): Wyświetla wartość pulsu.
6. Okno INCLINE (nachylenie): Wyświetla wartość nachylenia bieżni.

Instrukcje obsługi przycisków

1. **PROG** (program): Przycisk programu. W trybie czuwania, naciśnij przycisk PROG, aby wybrać program P0~P36/ U01~U03/ BMI.
2. **MODE** (tryb): Przycisk wyboru trybu. Jeśli aktywny jest tryb manualny, początkowy stan będzie domyślny. Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać jeden z trzech trybów odliczania: Time countdown mode (tryb odliczania czasu) -> Calorie countdown mode (tryb odliczania kalorii) -> Distance countdown mode (tryb odliczania odległości) -> Normal (normalny). Każdy program P1~P36 resetuje odliczanie wartości domyślnej 30minut.
3. **START**: Przycisk START/PAUZA. W trybie czuwania, naciśnij przycisk, aby rozpocząć trening. W sytuacji odwrotnej, kiedy bieżnia działa, naciśnij przycisk, aby ją zatrzymać.
4. **STOP**: Przycisk STOP. Kiedy bieżnia działa, naciśnij przycisk, aby ją powoli zatrzymać.
5. **+/-** : Przycisk zwiększania/zmniejszania. W trybie czuwania lub pomiaru tkanki tłuszczowej, zwiększa/zmniejsza ustawienie parametru. Kiedy bieżnia działa, zwiększa/zmniejsza prędkość.
6.  /  : Zwiększa/zmniejsza nachylenie bieżni.

Zmiana na kilometry/mile

- ◆ Wyjmij klucz bezpieczeństwa, naciśnij i przytrzymaj przyciski PROGRAM i MODE jednocześnie, przez parę sekund. Jeśli na ekranie wyświetli się **M**, oznacza to zmianę jednostki dystansowej z kilometrów na mile.
- ◆ Wyjmij klucz bezpieczeństwa, naciśnij i przytrzymaj przyciski PROGRAM i MODE jednocześnie, przez parę sekund. Jeśli na ekranie wyświetli się **KM**, oznacza to zmianę jednostki dystansowej z mil na kilometry.

Funkcja klucza bezpieczeństwa

Klucz składa się z przełącznika taktowego, klipsu do ubrań i nylonowej linki, ma także funkcję bezpieczeństwa dla awaryjnego zatrzymania bieżni.

1. W jakimkolwiek trybie, po wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa, okno czasu wyświetli "E-07" i zostanie odtworzony sygnał dźwiękowy. Jeśli silnik działa, zostanie on niezwłocznie zatrzymany, a przyciski przestaną funkcjonować.

2. Za każdym umieszczeniem klucza bezpieczeństwa, wszystkie okna wyświetlacza podświetlą się przez 2 sekundy. Po tym nastąpi przejście do domyślnego stanu pracy systemu. Wszystkie liczniki będą zresetowana, podobnie jak ustawione wartości. Bieżnia będzie w trybie naliczania czasu program manualnego P0.

Instrukcje bezpiecznego użytkowania

1. Włóż wtyczkę kabla zasilającego do gniazda 15A z uziemieniem i włącz przełącznik zasilania. Wszystkie okna ekranu komputera zostaną w pełni wyświetlone i zostanie odtworzony sygnał dźwiękowy.

2. Umieść klucz bezpieczeństwa na miejscu i przypnij go do ubrania na klatce piersiowej. Po podświetleniu ekranu przez 2 sekundy, nastąpi przejście systemu do stanu początkowego. Bieżnia będzie w trybie naliczania czasu program manualnego P0. Wszystkie liczniki będą zresetowane, podobnie jak ustawione wartości.

3. Naciśnij przycisk **PROG**, aby wybrać program P0~P36/ U01~U03/ BMI.

3.1 **P0** to niestandardowy program użytkownika. Wciśnij przycisk **MODE**, aby wybrać spośród czterech trybów treningowych. Prędkość treningu i nachylenie mogą być ustawione przez użytkownika. Domyślna wartość prędkości to 1.0KM/H, a domyślna wartość nachylenia to 0%.

◆ **Training Mode 1 – Normal** (tryb treningowy 1 – normalny): Czas, dystans i kalorie są naliczane, funkcja ustawiania jest wyłączona.

◆ **Training Mode 2 - Time countdown** (tryb treningowy 2 – odliczanie czasu): Okno czasu miga w trybie ustawiania. Naciśnij przycisk **+/-**, aby zmodyfikować wartość funkcji. Zakres ustawień wynosi 5~99min, domyślna wartość wynosi 30min.

◆ **Training Mode 3 - Calorie countdown** (tryb treningowy 3 – odliczanie kalorii): Okno kalorii miga w trybie ustawiania. Naciśnij przycisk **+/-**, aby zmodyfikować wartość funkcji. Zakres ustawień wynosi 20~9990cal, domyślna wartość wynosi 50cal.

◆ **Training Mode 4 - Distance countdown:** (tryb treningowy 4 – odliczanie dystansu): Okno dystansu miga w trybie ustawiania. Naciśnij przycisk **+/-**, aby zmodyfikować wartość funkcji. Zakres ustawień wynosi 1.0~99.0km, domyślna wartość wynosi 1.0km.

3.2 P1~P36 to tryby programów domyślnych, tylko z odliczaniem czasu. Okno czasu miga w trybie ustawiania. Naciśnij przycisk **+/-**, aby zmodyfikować wartość funkcji. Zakres ustawień wynosi 5~99min, domyślna wartość wynosi 30min.

4. Po ustawieniu trybu treningu, naciśnij przycisk **START**, na ekranie pojawi się odliczanie 5 sekund, wraz z odtworzeniem 5 sygnałów dźwiękowych. Po odliczeniu do 1, bieżnia zacznie delikatnie i powoli przyspieszać do wyświetlanej prędkości, a następnie będzie działać ze stałą prędkością.

4.1 Gdy bieżnia jest uruchomiona, naciśnij przycisk **+/-** lub przycisk **QUICK SPEED** (szybkiego dostępu), aby dostosować prędkość.

4.2 W P1~P36, prędkość i nachylenie każdego programu podlegają 16 segmentom. Czas trwania każdego segmentu jest równo podzielony z ustawionego czasu treningu. Ustawiona prędkość lub nachylenie działa tylko w obrębie bieżącego segmentu. Na 3 sekundy przed zmianą segmentu, odtworzone zostaną 3 sygnały dźwiękowe. Silnik zatrzyma się automatycznie oraz zostanie odtworzony alarmowy sygnał dźwiękowy po tym, jak program przejdzie wszystkie 16 segmentów.

4.3 Gdy silnik działa, naciśnij ponownie przycisk **START**, silnik przełączy się między stanem pauzy i pracy. Wznowienie pracy ze stanu pauzy zachowuje wszystkie dane i postępy.

5. Gdy silnik działa, naciśnij przycisk **STOP**, silnik zacznie powoli zwalniać, aż zatrzyma się, a wszystkie ustawienia powrócą do stanu domyślnego.

6. W dowolnym trybie, silnik niezwłocznie zatrzyma się, jeśli zdjęty zostanie klucz bezpieczeństwa, wówczas okno czasu wyświetli "E-07" i zostanie odtworzony sygnał dźwiękowy.

7. Elektryczny system sterowania nieprzerwanie monitoruje status bezpieczeństwa. Bieżnia zatrzyma się w sytuacji awaryjnej, jeśli zostanie wykryta nieprawidłowość. Na ekranie pojawi się informacja o nieprawidłowościach i towarzyszyć jej będzie alarmowy sygnał dźwiękowy.

8. Metoda pomiaru tkanki tłuszczowej: Naciśnij przycisk **PROG**, aby wybrać program BMI, okno DISTANCE wyświetli numer ustawienia, naciśnij przycisk **MODE** aby wybrać pożądany. Okno TIME po prawej wyświetli ustawianą wartość. Naciskaj przyciski **+/-**, aby modyfikować wartości.

8.1 **F1** (sex): płeć; Zakres ustawień: 1~2. 1 oznacza męską, 2 oznacza żeńską. Domyślna wartość: 1.

8.2 **F2** (Age): wiek; Zakres ustawień: 1 do 99 lat. Domyślna wartość: 25 lat.

8.3 **F3** (Height): wzrost; Zakres ustawień: 100 do 220cm. Domyślna wartość: 170cm.

8.4 **F4** (Weight): waga; Zakres ustawień: 20 do 150kg. Domyślna wartość: 70kg.

8.5 **F5** (BMI): Oznacza zakończenie ustawiania parametrów, następuje przejście do pomiaru tkanki tłuszczowej. Trzymaj obie dłonie na czujnikach pulsu na lewym i prawym uchwycie przez 8 sekund, okno wyświetlacza wyświetli procent tkanki tłuszczowej (BMI) obecnego użytkownika. Według standardów azjatyckich, procent tkanki tłuszczowej mniejszy niż 18 oznacza niedowagę, pomiędzy 18 a 24 oznacza wagę optymalną, pomiędzy 25 a 28 oznacza nadwagę, a powyżej 29 oznacza otyłość. Domyślna wartość: 24 (dane te służą tylko celom treningowym).

Program HRC (kontroli pulsu) (opcjonalny):

Są trzy domyślne ustawienia HRC. Limit prędkości HRC1 wynosi 9 km/h. Limit prędkości HRC2 wynosi 11 km/h. Limit prędkości HRC3 wynosi 13 km/h

1. Metoda ustawiania/ sekwencji/ zakresu parametrów HRC.

Naciśnij przycisk Program, aby wyświetlić HRC. Potwierdź i przechodź do kolejnych ustawień, naciskając przycisk Mode. Naciśnij przycisk speed, aby modyfikować ustawienia.

Po skończeniu, rozpocznij trening.

A) Zakres ustawień wieku : 15~80 lat, wartość domyślna: 25 lat.

B) Domyślna wartość THR (docelowego pulsu) : $(220 - \text{wiek}) * 0.6$

C) THR może być modyfikowane. Zakres modyfikacji: 80~180

D) Ustawienie czasu. Wartość domyślna: 30 minut. Zakres ustawień: 5~99 minut

2. Relacje zmian prędkości.

A) Częstotliwość zmian. HRC wykrywa puls co 30 sekund (wartość pulsu jest nieprzerwanie wyświetlana na ekranie)

B) Prędkość zwiększa się o 2km/h, jeśli puls użytkownika jest o 30 uderzeń/min poniżej docelowej wartości pulsu.

C) Prędkość zwiększa się o 1km/h, jeśli puls użytkownika jest o 6~29 uderzeń/min poniżej docelowej wartości pulsu.

D) Prędkość zmniejsza się o 2km/h, jeśli puls użytkownika jest o 30 uderzeń/min powyżej docelowej wartości pulsu.

E) Prędkość zmniejsza się o 1km/h jeśli puls użytkownika jest o 0~5 uderzeń/min powyżej docelowej wartości pulsu.

G) Prędkość pozostaje bez zmian, jeśli puls użytkownika jest o 0~5 uderzeń/min poniżej lub powyżej docelowej wartości pulsu.

3. W następujących sytuacjach, prędkość bieżni zmniejszy się do najniższej w ciągu 20 sekund i zatrzyma się po upłygnięciu 15 sekund pracy z najniższą prędkością, wraz z odtwarzeniem sygnału dźwiękowego raz na sekundę.

A) Jeśli nie zostanie wykryty puls dwa razy z rzędu, z jednym pomiarem na 30 sekund.

B) Aktualny puls doprowadza do zwolnienia bieżni do 1 km / h (0.6 mph).

C) Jeśli aktualny puls przekracza wartość $(220 - \text{ustawiony wiek})$.

4. Spowolnienie nie powinno być niższe niż 1 km/h (0.6 mph) gdy prędkość jest powyżej 1km/h (0.6 mph). Np. Bieżnia z prędkością minimalną 1 km/h (0.6 mph), pracuje przy prędkości 1.6 km/h (1.0 mph) i zacznie spowalniać do 1 km/h (0.6 mph) kiedy puls doprowadza do spowolnienia o 1.0 (2.0) km/h.

5. Nachylenie bieżni kontrolowane jest manualnie, nie przez wartość pulsu. Ustawienia bieżni kontrolowane są według schematu dopiero po upłygnięciu 1 minuty od zaczęcia biegu.

Schemat prędkości/nachylenia domyślnych programów P1-P36:

PROG \ SEG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	PRĘD	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	NACH	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	PRĘD	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	NACH	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	PRĘD	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	NACH	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	PRĘD	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	NACH	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	PRĘD	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	NACH	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	PRĘD	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	NACH	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	PRĘD	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	NACH	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	PRĘD	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	NACH	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	PRĘD	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	NACH	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	PRĘD	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	NACH	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	PRĘD	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	NACH	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	PRĘD	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	NACH	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	PRĘD	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	NACH	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	PRĘD	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	NACH	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	PRĘD	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	NACH	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	PRĘD	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	NACH	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	PRĘD	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	NACH	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	12	10	8	6	2
P18	PRĘD	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	NACH	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	PRĘD	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0

	NACH	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	PRĘD	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	NACH	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	PRĘD	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	NACH	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	PRĘD	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	NACH	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	PRĘD	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	NACH	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	PRĘD	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	NACH	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	PRĘD	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	NACH	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	PRĘD	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	NACH	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	PRĘD	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	NACH	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	PRĘD	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	NACH	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	PRĘD	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	NACH	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	PRĘD	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	NACH	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	PRĘD	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	NACH	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	PRĘD	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	NACH	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	PRĘD	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	NACH	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	PRĘD	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	NACH	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	PRĘD	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	NACH	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	PRĘD	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	NACH	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

Najczęściej usterki układu elektronicznego i sposoby postępowania :

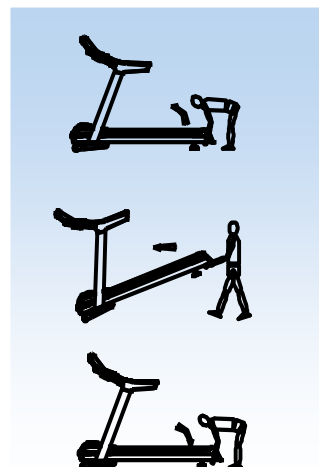
Problem i kod błędu	Możliwa przyczyna	Sposób postępowania
System nie działa	A. Brak zasilania.	Podłącz przewód zasilania do gniazdka lub przełącz włącznik na "ON".
	B. Klucz bezpieczeństwa nie znajduje się w odpowiedniej pozycji	Umieść klucz bezpieczeństwa na odpowiedniej pozycji
	C. Brak energii w sterowniku	Wymień sterownik lub sprawdź linię wysokiego napięcia
Nagle zatrzymanie w normalnym stanie	A. Upuszczony klucz bezpieczeństwa	Umieść klucz bezpieczeństwa na odpowiedniej pozycji
	B. Błąd systemowy	Skontaktuj się ze serwisem
Przyciski nie funkcjonują odpowiednio	A. Klucz bezpieczeństwa jest uszkodzony lub jest nieodpowiedni	Wymień klucz bezpieczeństwa
	B. Przyciski są niewłaściwe	1. Wymień płytę przycisków i przewód; 2. Wymień płytę główną; 3. Wymień komputer.
E-07	Komputer nie wykrywa sygnału klucza bezpieczeństwa	1. Sprawdź, czy klucz bezpieczeństwa znajduje się w odpowiedniej pozycji. 2. Ponownie zamontuj mechanizm blokady bezpieczeństwa. 3. Wymień komputer.
Wyświetlacz nie pokazuje pulsu	Przewód sygnału pulsu uchwytu nie został poprawnie podłączony lub jest uszkodzony.	Sprawdź czy przewód jest poprawnie podłączony lub wymień przewód.
Ekran nie wyświetla pełnych informacji	A. Awaria systemowa obwodu komputera	Wymień komputer
	B. Uszkodzona systemu diod LED	Wymień płytę główną
	C. Awaria systemu	Wymień komputer
E-01	Błąd komunikacji	1. Sprawdź przewód komunikacyjny 2. Wymień sterownik bezszczotkowy 3. Skontaktuj się z serwisem
E-02	Przebiecie sprzętu	1. Sprawdź konstrukcję mechaniczną. 2. Wymień sterownik bezszczotkowy 3. Wymień silnik.
E-03	Brak fazy HALL / ochrona przed błędem	1. Wymień falownik. 2. Skontaktuj się z serwisem.
E-05	Ochrona przed przebieciem	1. Wymień falownik. 2. Skontaktuj się z serwisem.
E-06	Awaria HALL	3. Wymień falownik. 1. Skontaktuj się z serwisem.
E-08	Ochrona przed zablokowaniem wału silnika	1. Wymień falownik. 2. Skontaktuj się z serwisem.
E-10	Ochrona przed pod napięciem	1. Wymień falownik. 2. Skontaktuj się z serwisem.

PRZEMIESZCZANIE BIEŻNI

Aby przenieść bieżnię, wykonaj następujące kroki:

1. Ustaw nachylenie bieżni do płaskiego poziomu (0).
2. Odłącz urządzenie od zasilania.
3. Odłącz kabel zasilania.

Unieś bieżnię trzymając za jej koniec obiema rękami i wyprostuj się, możesz powoli przesuwając bieżnię do przodu lub do tyłu ku pożądanej lokacji, następnie delikatnie połóż bieżnię na podłodze.

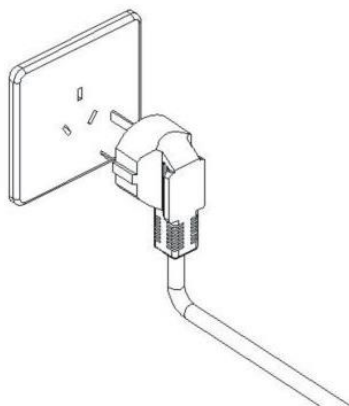


Instrukcje zasilania

Urządzenie musi być uziemione. Jeśli bieżnia ulegnie awarii lub uszkodzeniu, przewód uziemiający tworzy obwód o najniższym oporze, a prąd jest prowadzony ziemią, co zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Urządzenie dostarczane jest z kablem, który ma przewodnik oraz wtyczkę uziemiającą. Wtyczka ta musi być podłączona do gniazdka, która spełnia regulacyjne standardy instalacji i uziemiania urządzeń elektrycznych.

Uwaga! Nieprawidłowe połączenie przewodu uziemiającego urządzenia może doprowadzić do porażenia prądem. Prosimy skonsultować się z elektrykiem lub pracownikiem serwisu, jeśli nie wiesz, czy urządzenie jest odpowiednio uziemione. Nie zmieniaj wtyczki dostarczonej z tym produktem. Jeśli wtyczka nie pasuje do gniazdka, poproś elektryka o zainstalowanie odpowiedniego gniazdka.

Ten produkt działa na liniach 220-240 woltowych i jest wyposażony we wtyczkę uziemiającą (patrz: rys. poniżej)



Korzystanie z bieżni

1. Rozłóż bieżnię do najniższej pozycji po włączeniu zasilania i sprawdź, czy jest normalna.
2. Przypnij klucz bezpieczeństwa do przedniej części koszulki.
3. Sprawdź stabilność i działanie bieżni przed rozpoczęciem ćwiczeń. Stanie na pasie bieżni podczas jej uruchamiania jest ściśle zabronione. Stań na bocznych szynach i trzymaj się uchwytu przed uruchomieniem bieżni. Jeśli po uruchomieniu bieżni działa ona normalnie, możesz rozpocząć bieg.

Jedną ręką należy przytrzymać uchwyt, a drugą ręką nacisnąć przycisk START, aby uruchomić bieżnię. Bieżnia uruchamia się po 5 sekundach i rozpoczyna pracę z prędkością 1,0km/h. Naciśnij przycisk "+" prędkości, aby przyspieszyć bieżnię do 2,5 ~ 3,5 km / h, wartość ta jest najodpowiedniejszą prędkością biegową.

4. Po kilku minutach można przyspieszyć bieg, trzymając jedną ręką za uchwyt, naciśnij przycisk "prędkość" - "-", aby powoli modyfikować wartość.
5. Naciśnij przycisk szybkiego dostępu prędkości podczas biegu, aby szybko ustawić pożądaną wartość.
6. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać silnik w dowolnym momencie podczas biegu.
7. Heartrate test (pomiar pulsu): Jeśli bieżnia jest włączona, trzymanie za metalowe czujniki pulsu sprawi, że na ekranie wyświetli się po paru sekundach aktualna wartość pulsu. (Uwaga: Wartość podawana jest w celach treningowych, nie może być traktowana w celach medycznych).

Konserwacja bieżni

1. Smarowanie

Po okresie użytkowania bieżni, musi być ona nasmarowana olejem metylosilikonowym.

Sugerowana częstotliwość:

Czas użytkowania mniejszy niż 3 godziny na tydzień - smarowanie raz na 5 miesięcy

Czas użytkowania równy 4-7 godzinom na tydzień - smarowanie raz na 2 miesięcy

Czas użytkowania większy niż 7 godzin na tydzień - smarowanie raz na miesiąc

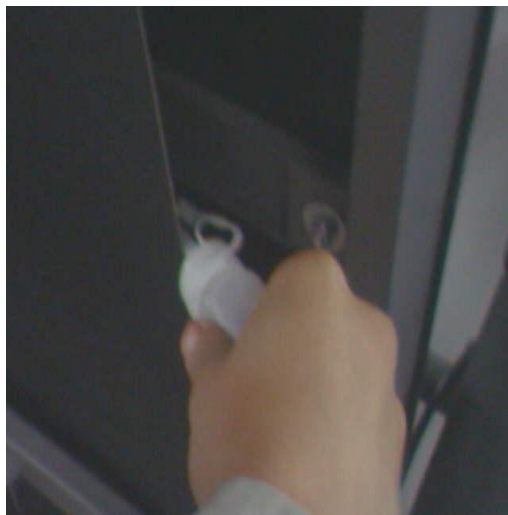
Nie smaruj bieżni nadmiernie.

Uwaga: Utrzymanie właściwego poziomu nasmarowania jest ważnym czynnikiem zwiększającym żywotność bieżni.

2. Sposób sprawdzania stanu nasmarowania bieżni: podnieś boki pasa bieżni i wyczuź tylną, środkową część pasa tak daleko, jak sięgniesz palcami. Jeśli wyczujesz ślady oleju, smarowanie nie jest konieczne. Jeśli powierzchnia jest sucha, potrzebne jest nasmarowanie.

Nakładanie smaru na pas bieżni: (patrz: rys. obok)

- Zatrzymaj pas bieżni, i złóż urządzenie. Podnieś pas tylnej ramy głównej tak, aby olej mógł dotrzeć do środkowej pozycji.
- Rozpyl olej na wewnętrznej stronie pasa bieżni, po obu stronach.
- Uruchom bieżnię z prędkością 1km/h, aby równomiernie nałożyć olej. Lekko stąpaj po pasie bieżni od lewej do prawej strony.
- Poczekaj parę minut przed rozpoczęciem treningu, aby pozwolić olejowi rozprzecz się,



3. Regulowanie pasa bieżni

Pas bieżni fabrycznie, oraz po montażu jest odpowiednio ustawiony, jednakże po okresie użytkowania mogą wystąpić luzy, co objawi się przykładowo przerwą i poślizgiem podczas biegania. Jeśli coś takiego nastąpi, wyreguluj pas bieżni kręcąc śrubą o pół obrotu w lewo lub w prawo. Jeśli pas bieżni jest luźny, pas i rolka będą kolejno się ślizgać. Zbyt napięty też nie jest dobry, jako że zwiększa obciążenie silnika, co może doprowadzić do uszkodzenia silnika, pasa bieżni, rolki itd.

4. Regulacja pozycji pasa bieżni:

Pas bieżni fabrycznie, oraz po montażu jest odpowiednio ustawiony, jednakże po okresie użytkowania, może się on przesunąć. Może się tak stać z następujących powodów:

- ① Bieżnia nie jest stabilna.
- ② Podczas biegu, stopa użytkownika stąpając nierówno na pas bieżni, przesunęła go.
- ③ Stopy wywierają nierówną siłę.

Jeśli przesunięcie spowodowane było manualnie, obieg obciążenia po paru minutach może przywrócić jej odpowiednią pozycję. Jeśli przesunięcie nie przywraca się automatycznie, użyj dostarczonego klucza imbusowego 6mm i kręć nim o pół obrotu na raz.



Przesunięcie pasa bieżni w lewo. Wyreguluj lewą śrubę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara lub prawą, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



Przesunięcie pasa bieżni w prawo. Wyreguluj prawą śrubę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara lub lewą, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

PUNKTY KLUCZOWE:

- Zgodnie z ruchem wskazówek zegara dokręca.
- W kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara luzuje.
- Pas bieżni przesunie się na luźną stronę..

① Jeśli pas bieżni przesunie się w lewo, oznacza to, że lewa strona jest zbyt luźna.

Wyreguluj lewą śrubę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby lewa strona była bardziej napięta, albo wyreguluj prawą śrubę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby poluzować prawą.

② Jeśli pas bieżni przesunął się w prawo, oznacza to, że prawa strona jest zbyt luźna.

Wyreguluj prawą śrubę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zacieśnić prawą stronę, lub wyreguluj lewą śrubę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby lewa była luźniejsza.

UWAGA:

-Przed przystąpieniem do regulacji pasa bieżni, należy ją uruchomić i pozwolić jej chodzić przy małej prędkości

-Gdy regulujesz śrubę, nie obracaj jej zbyt mocno.

-Po każdej regulacji należy zwrócić uwagę na zmiany pasa bieżni.

Odchylenie pasa bieżni nie jest objęte gwarancją i jest głównie utrzymywane przez użytkowników, zgodnie z instrukcją. Odchylenie pasa bieżni może poważnie go uszkodzić. Należy je znaleźć i skorygować w odpowiednim czasie.

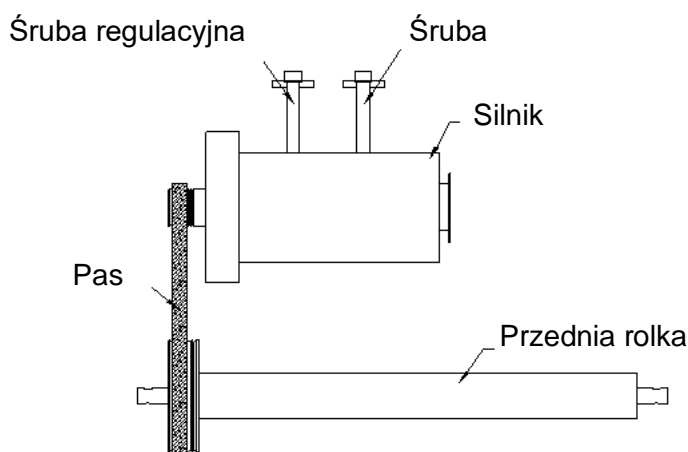
5. Regulacja pasa silnika

Pas silnika fabrycznie, oraz po montażu jest odpowiednio ustawiony, jednakże po okresie użytkowania, może się poluzować lub ślizgać.

Kroki regulacji :

- 1 Przekręć kluczem śrubę regulacyjną, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- 2 Zakres regulacji powinien być uzależniony od tego, czy pas się nie ślizga.

UWAGA: Regularnie czyść pasy i rowki kół pasowych



Czyszczenie

Regularne czyszczenie pasa bieżni zapewni długą żywotność produktu.

UWAGA: Bieżnia musi być wyłączona, aby uniknąć porażenia prądem. Przed rozpoczęciem czyszczenia lub konserwacji, należy wyciągnąć kabel zasilający z gniazdka.

- Po treningu: Przetrzyj konsolę i inne powierzchnie czystą, miękką i wilgotną szmatką, aby usunąć pozostałości potu.

Uwaga: Nie należy używać żadnych środków ściernych ani rozpuszczalników. Aby uniknąć uszkodzenia komputera, należy trzymać z dala wszelkie płyny. Nie należy wystawiać komputera na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

- Tygodniowo: Aby ułatwić czyszczenie, zaleca się położenie maty pod bieżnią. Buty mogą pozostawiać brud na pasie bieżni, który może wpaść pod urządzenie. Czyść matę pod bieżnią raz w tygodniu.

Składowanie: Przechowuj bieżnię w czystym i suchym miejscu. Upewnij się, że główny przełącznik zasilania jest wyłączony i urządzenie jest odłączone od gniazdka elektrycznego.

Najczęstsze usterki i metody rozwiązywania problemów

Problem	Powód	Rozwiązanie problemu
Bieżnia nie działa	A. Brak zasilania.	Podłącz przewód zasilania do gniazdka lub przełącz włącznik na "ON".
	B. Klucz bezpieczeństwa nie znajduje się w odpowiedniej pozycji	Umieść klucz bezpieczeństwa na odpowiedniej pozycji
	C. Transformator nie jest poprawnie podłączony lub jest uszkodzony	Podłącz transformator ponownie lub wymień go
	D. Przerwanie obwodu	Sprawdź port wejściowy i wyjściowy oraz przewód komunikacyjny
Nagle zatrzymanie bieżni	A. Upuszczony klucz bezpieczeństwa	Umieść klucz bezpieczeństwa na odpowiedniej pozycji
	B. Uszkodzony system	Skontaktuj się ze serwisem
Przyciski nie funkcjonują odpowiednio	A. Przycisk uszkodzony lub niewłaściwy	Wymień przycisk
	B. Wszystkie przyciski są uszkodzone	1. Wymień płytę przycisków i przewód; 2. Wymień płytę główną; 3. Wymień komputer.
	C. Przewód silnika i sterownik nie są odpowiednio połączone lub sterownik jest uszkodzony	Podłącz sterownik ponownie lub wymień go
E7	Komputer nie wykrywa sygnału klucza bezpieczeństwa	1. Sprawdź, czy klucz bezpieczeństwa znajduje się w odpowiedniej pozycji 2. Podepnij ponownie klucz bezpieczeństwa 3. Wymień komputer
Wyświetlacz nie pokazuje pulsu	A. Przewód sygnału pulsu uchwytu nie został poprawnie podłączony	Podłącz ponownie przewód lub wymień go
	B. Awaria obwodu komputera	Wymień komputer
Ekran nie wyświetla pełnych informacji	A. Śruba wyświetlacza poluzowała się	Dokręć śruby
	B. Uszkodzony system	Wymień komputer
E01	Zabezpieczenie przed przeciążeniem falownika	Wymień falownik lub skontaktuj się z serwisem
E02	Wyłączenie dla ochrony przed przeciążeniem	Wymień falownik lub skontaktuj się z serwisem
E03	Ochrona przed przegrzaniem falownika	Wymień falownik lub skontaktuj się z serwisem
E04	Ochrona przed przepięciem	Wymień falownik lub skontaktuj się z serwisem
E05	Ochrona przed zbyt pod napięciem	Wymień falownik lub skontaktuj się z serwisem
E06	Zwarcie wyjścia falownika	Wymień falownik lub skontaktuj się z serwisem
E08	Ochrona przeciwprzepięciowa	Wymień falownik lub skontaktuj się z serwisem
E10	Wskaźnik niskiego napięcia	Wymień falownik lub skontaktuj się z serwisem
E11	Wskaźnik zatrzymania awaryjnego	Wymień falownik lub skontaktuj się z serwisem
E12	Ochrona przed przeciążeniem silnika	Wymień falownik lub silnik

DYSTRYBUTOR:



Del Sport Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63 01-336 Warszawa

tel. 22/3509420-23 www.delsport.pl

email: delsport@delsport.pl

SERWIS:

serwis@delsport.pl tel. 22/3509420-23

FORMULARZ ZGŁOSZENIA SERWISOWEGO:

<https://delsport.pl/zgloszenie-serwisowe/>