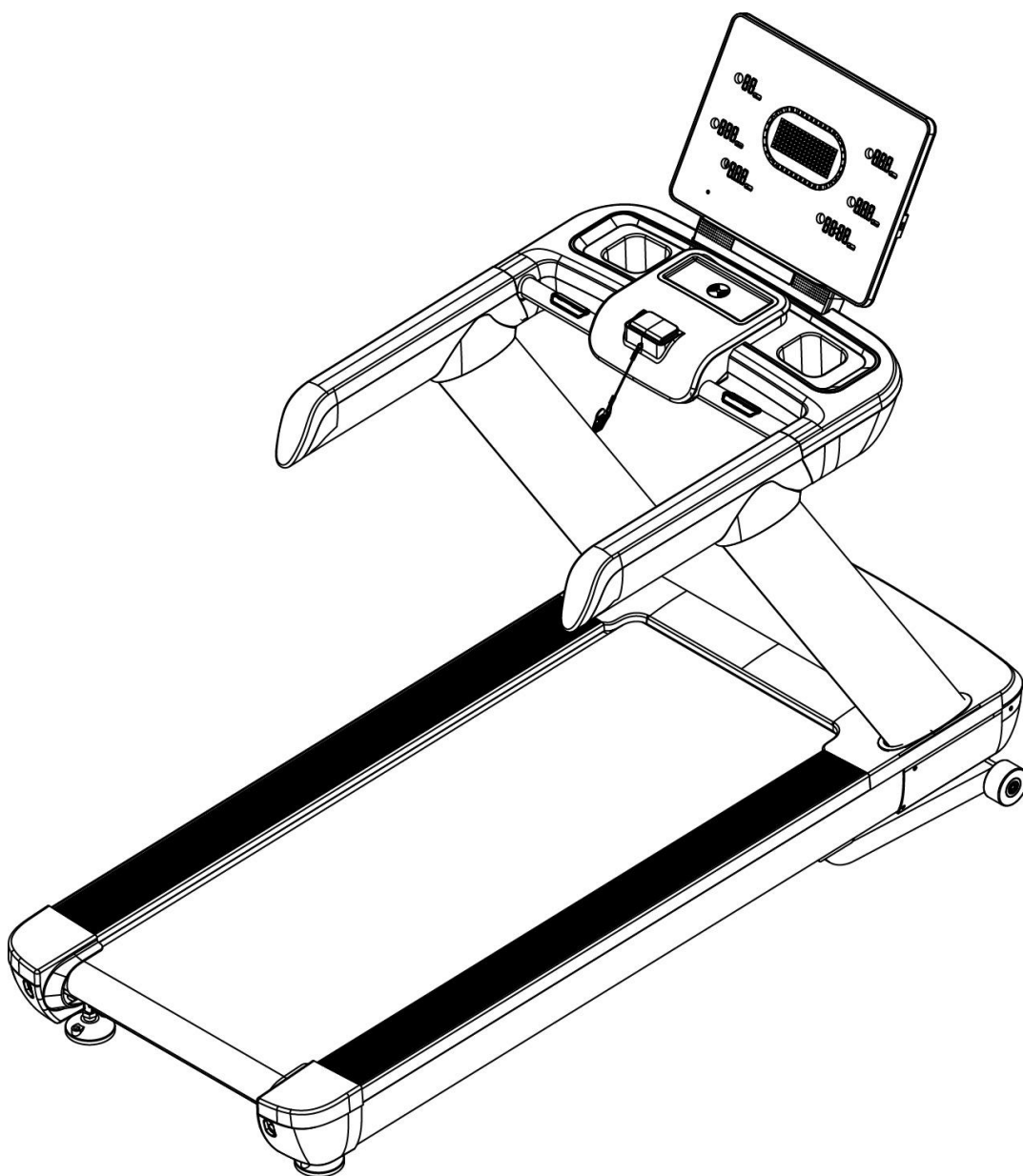


BIEŻNIA TRENINGOWA

KA860 SPRINT LED

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Przeczytaj uważnie instrukcje. Zachowaj instrukcję obsługi w celach informacyjnych na przyszłość.

DS FITNESS

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

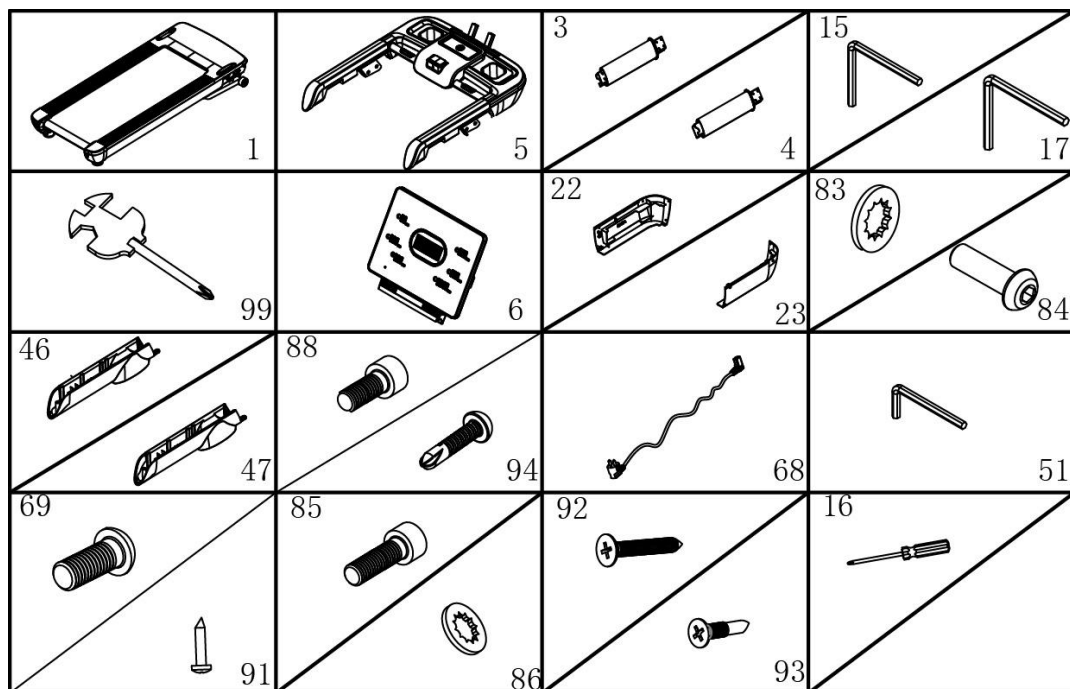
Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia. **UWAGA!** Zanim rozpoczniesz jakiekolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. Zanim rozpoczniesz korzystanie z bieżni, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone. Z urządzenia należy korzystać jedynie wewnątrz budynku.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na bieżni.
4. Nie ćwicz zaraz po jedzeniu.
5. Zanim rozpoczniesz jakiekolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.
6. Bieżnia przeznaczona jest do użytku komercyjnego. Jednocześnie z bieżni może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 185kg.
7. Odłączając urządzenie od gniazdka nie szarp za przewód elektryczny.
8. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni, a tylna część bieżni powinna być oddalona o minimum 2 metry od ściany. Nie ustawiaj bieżni w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By ochronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: matę.
9. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
10. Bieżnia wyposażona jest w przewód elektryczny, upewnij się czy podłączasz urządzenie do gniazdka z uziemieniem i czy wtyczka pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.
11. Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa. Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu. Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać. Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przy pomocy klipsa przypnij do ubrania przewód klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.
12. Nie zeskakuj z bieżni, gdy jest w ruchu. Oprzyj się na poręczy przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni i aby regulować prędkość korzystaj z przycisków, które znajdują się na wyświetlaczu.
13. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów bieżni. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod bieżnię.
14. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. By uniknąć obrażeń ciała i niepotrzebnego zużycia taśmy bieżni, sprawdź czy twoje buty nie są zabrudzone.
15. Nie zatrzymuj się na bieżni, gdy jest w ruchu.
16. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieżni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieżnia się zatrzyma.
17. Dane wyświetlane na monitorze są przybliżone. Urządzenie nie jest aparatem medycznym.
18. Obszar bezpieczeństwa wokół bieżni: 100x200cm

UWAGA! Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

INSTRUKCJA MONTAŻU:

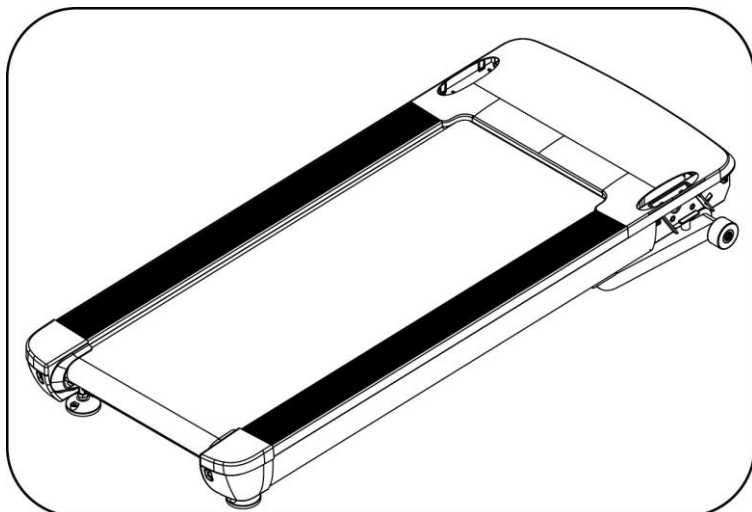
Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części.



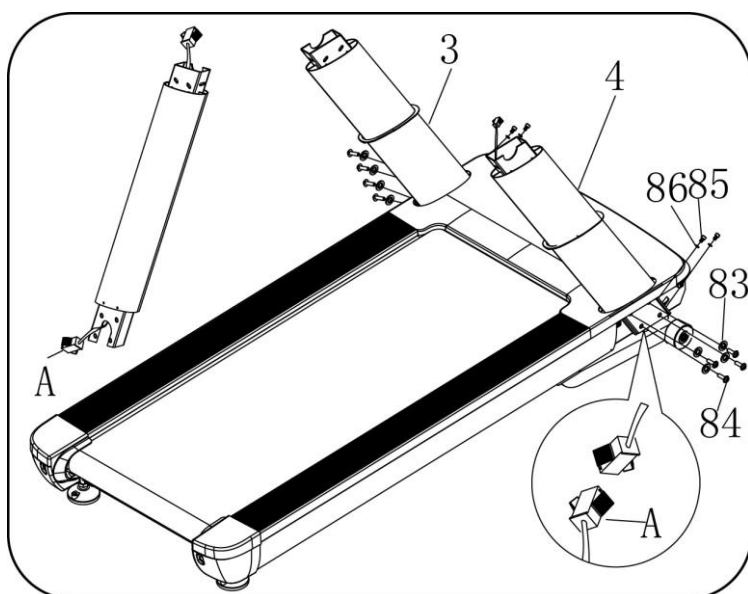
LISTA CZĘŚCI:

Nr	Opis	Specyfikacja	Ilość	Nr	Opis	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1	47	Prawa dolna osłona poręczy		1
5	Podstawa wyświetlacza		1	88	Śruba	M8*12	4
3	Lewa kolumna		1	94	Śruba	ST4.2*19	4
4	Prawa kolumna		1	68	Przewód zasilający		1
15	#6 Klucz ampulowy	80*80	1	51	#6 Klucz ampulowy	30*80	1
17	#8 Klucz ampulowy	80*80	1	69	Śruba	M10*20	6
99	Śrubokręt/Klucz		1	91	Śruba	ST4.2*15	2
6	Wyświetlacz		1	85	Śruba	M8*20	4
22	Lewa osłona ramy		1	86	Nakrętka	8	4
23	Prawa osłona ramy		1	92	Śruba	4.2*12	6
83	Nakrętka	10	14	93	Śruba	4.2*15	4
84	Śruba	M10*50	8	16	Śrubokręt		1
46	Lewa dolna osłona poręczy		1				

KROK 1:



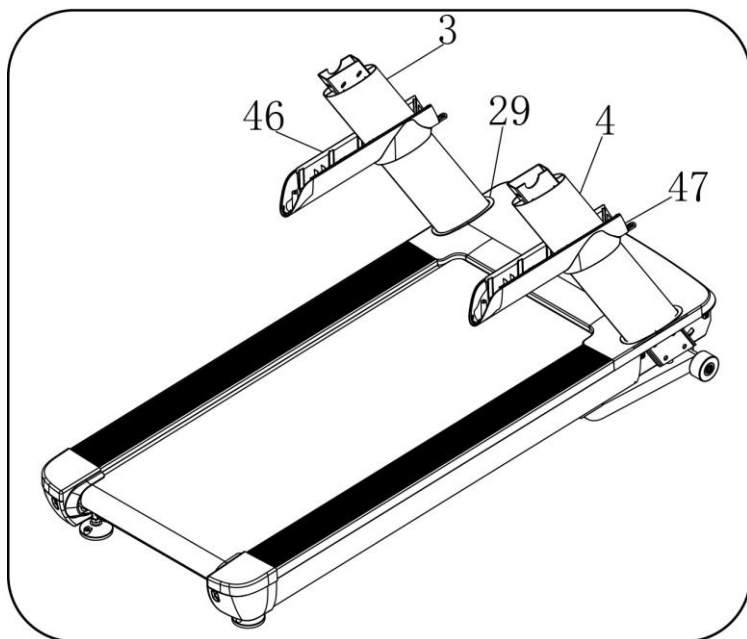
1. Otwórz karton. Wyjmij wszystkie elementy.
Ustaw podstawę bieżni na równej powierzchni.



1. Wyciągnij przewód z podstawy urządzenia, następnie prawą kolumnę (4) włóż w otwór znajdujący się w podstawie bieżni.
2. Używając klucza ampulowego #6 (15) dokręć śrubę (84) z nakrętką (83) i delikatnie dokręć.
3. Używając klucza ampulowego #6 (51) dokręć śrubę (85) z nakrętką (86) i delikatnie dokręć, by przymocować prawą kolumnę (4).
4. Podłącz przewód (A) do przewodu znajdującego się w podstawie bieżni. Pozostałą część przewodu schowaj w kolumnie.
5. Dokręć wszystkie śruby, a następnie wykonaj analogiczne czynności z lewej strony urządzenia.

Uwaga: Nie uszkodź przewodów podczas montażu.

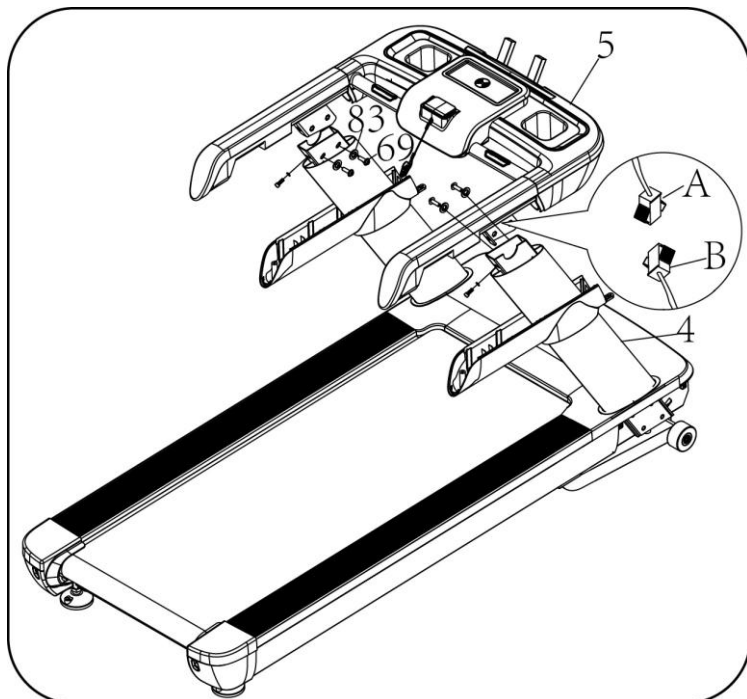
KROK 3:



1. Nałóż osłonę (29) na osłonę silnika.
2. Nałóż dolną lewą osłonę poręczy (46) na lewą kolumnę.
3. Wykonaj analogiczne czynności z prawej strony urządzenia.

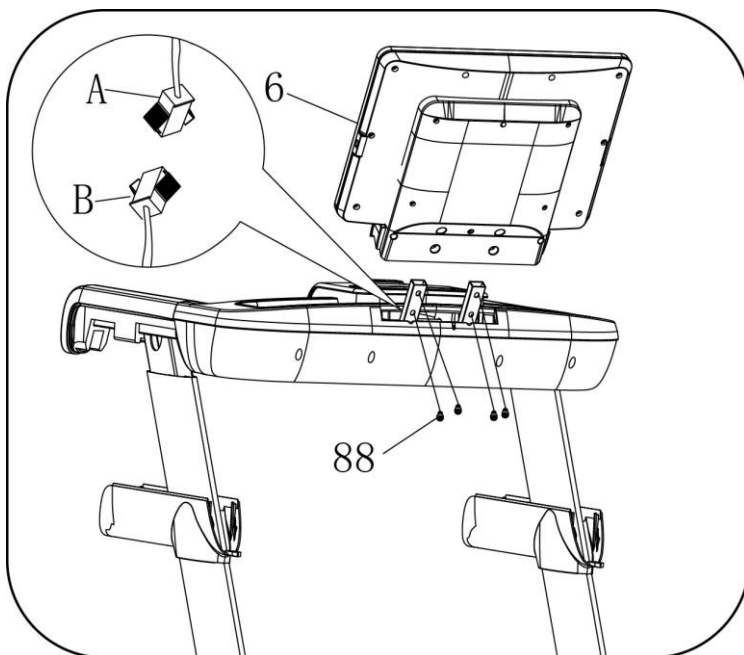
Uwaga: Ostrożnie montuj osłony poręczy (46/47), by nie uszkodzić lakieru na kolumnach.

KROK 4:



1. Połącz przewód (A) z (B) i wsuń całość w kolumnę, następnie podporę wyświetlacza (5) nałóż na kolumnę.
2. Używając klucza ampułowego #6 (15), śruby (69) z nakrętką (83) połącz kolumny z podporą wyświetlacza.

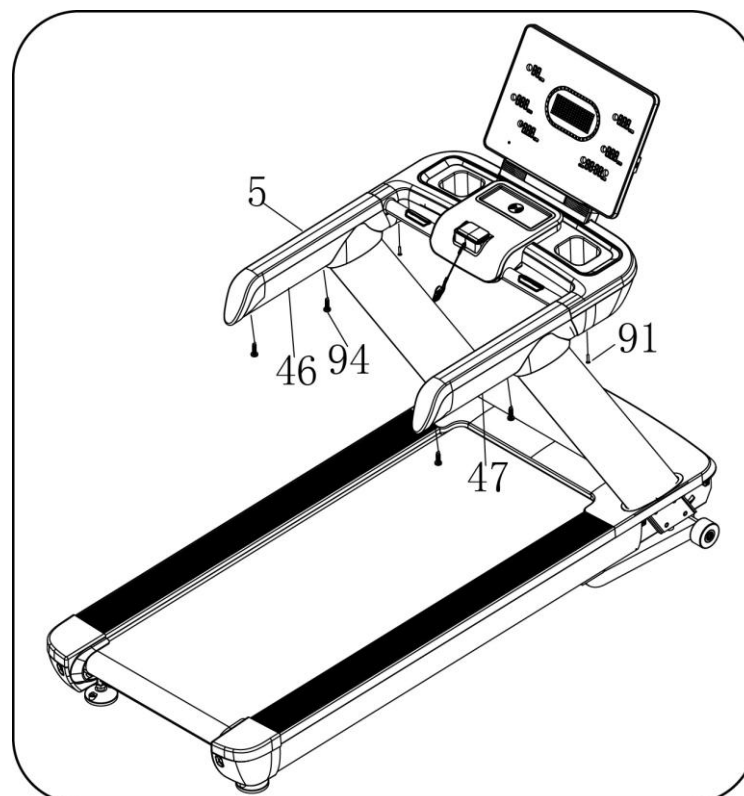
KROK 5:



1. Połącz końcówki przewodów (A) i (B), następnie wyświetlacz (6) zamontuj na podporze wyświetlacza (5).

2. Kluczem #6 ampulowym (15), dokręć śrubę (88) i przymocuj wyświetlacz do podpory (5).

KROK 6:

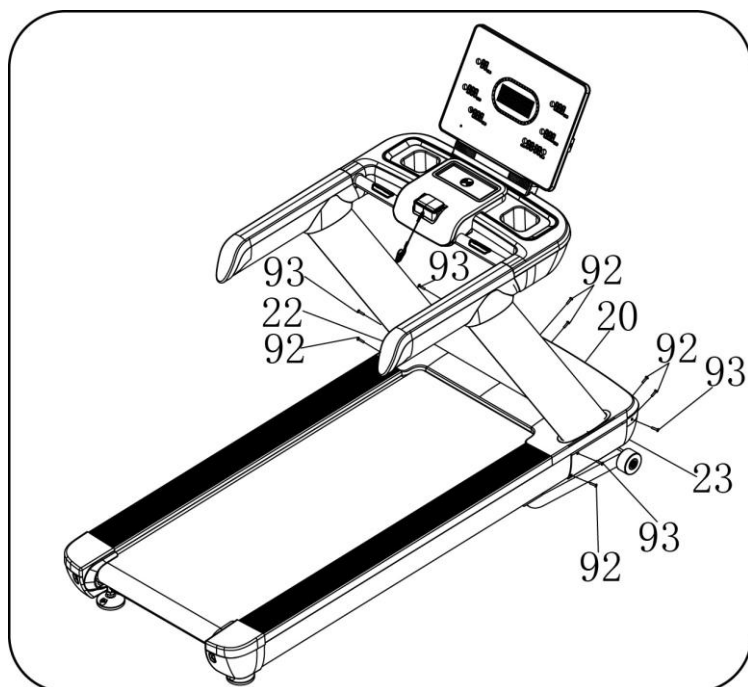


1. Dociśnij lewą dolną osłonę poręczy (46) używając do tego śrubokręta (16) śrub (94).

2. Dociśnij lewą dolną osłonę poręczy (46) używając do tego śrubokręta (99) śrub (91) do podpory wyświetlacza.

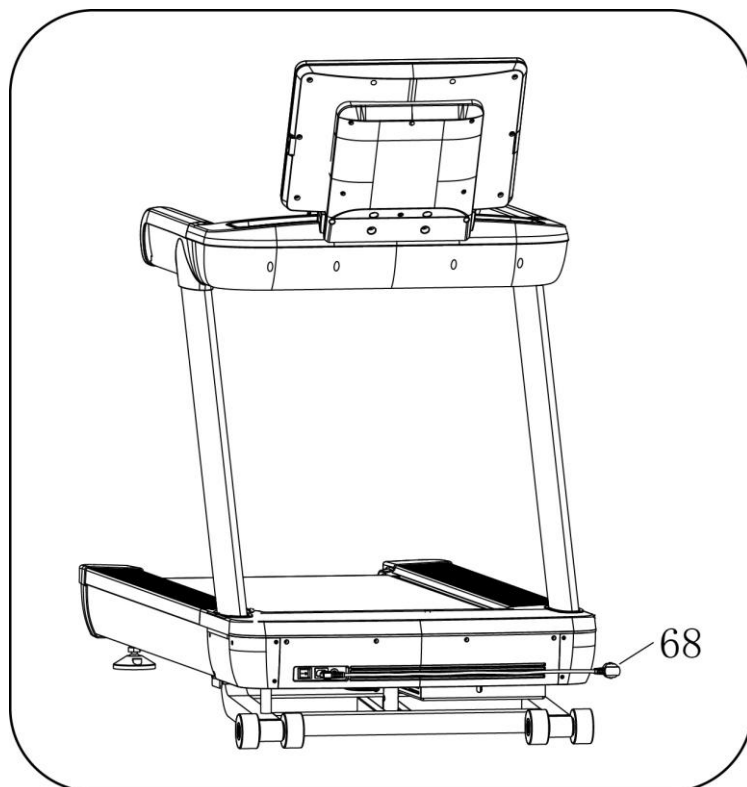
3. Wykonaj analogiczne czynności z prawej strony urządzenia.

KROK 7:



1. Dociśnij lewą osłonę podstawy (22).
2. Używając śrubokręta (16) oraz śrub (92) dokręć lewą osłonę podstawy (22) do tylnej części pokrywy silnika.
3. Używając śrubokręta (16) oraz śrub (93) to dokręć lewą osłonę podstawy (22) do przedniej części pokrywy silnika.
4. Wykonaj analogiczne czynności z prawej strony urządzenia.

KROK 8:



Podłącz przewód zasilający (68) do gniazdka elektrycznego.

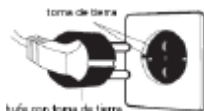
UWAGA: Upewnij się, że montaż został poprawnie wykonany i wszystkie elementy zostały odpowiednio dokręcone. Zapoznaj się z instrukcją obsługi zanim zaczniesz korzystać z bieżni.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

WYMIARY (mm)	2133*890*1640mm	ZASILANIE	Patrz tabliczka znamionowa
WYMIARY PO ZŁOŻENIU (mm)	-	MAX MOC	Patrz tabliczka znamionowa
POWIERZCHNIA BIEGOWA (mm)	600*1600mm	ZAKRES PRĘDKOŚCI	1.0-25KM/H
WAGA NETTO	190KG	MAX WAGA UŻYTKOWNIKA	185KG
WYŚWIETLACZ LED	6 okienek LED + Profil okrążenia, Funkcje: Prędkość, Czas, Dystans, Kalorie, Puls, Kąt nachylenia		

UZIEMIENIE

Urządzenie wyposażone jest w uziemienie, które gwarantuje bezpieczeństwo użytkownika. Urządzenie powinno być podłączone do obwodu o napięciu 220-240 Volt.



Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

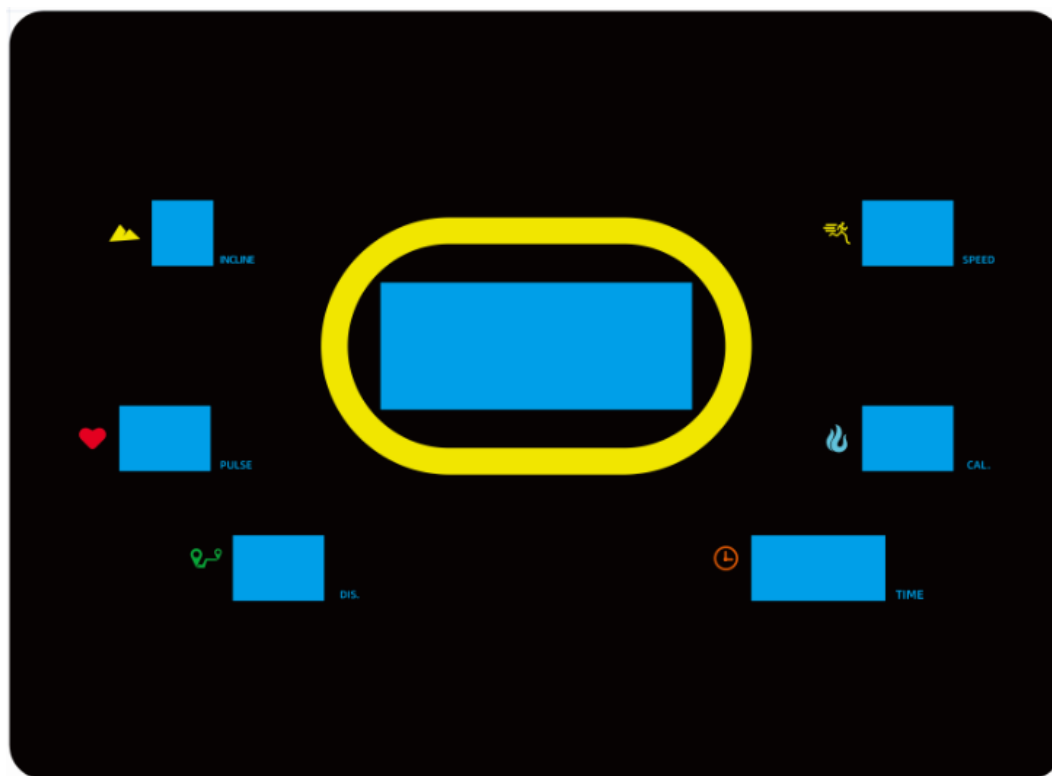
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do Twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączyć urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego. Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem.
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Dzieci oraz osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
6. Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
7. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
8. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
9. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.



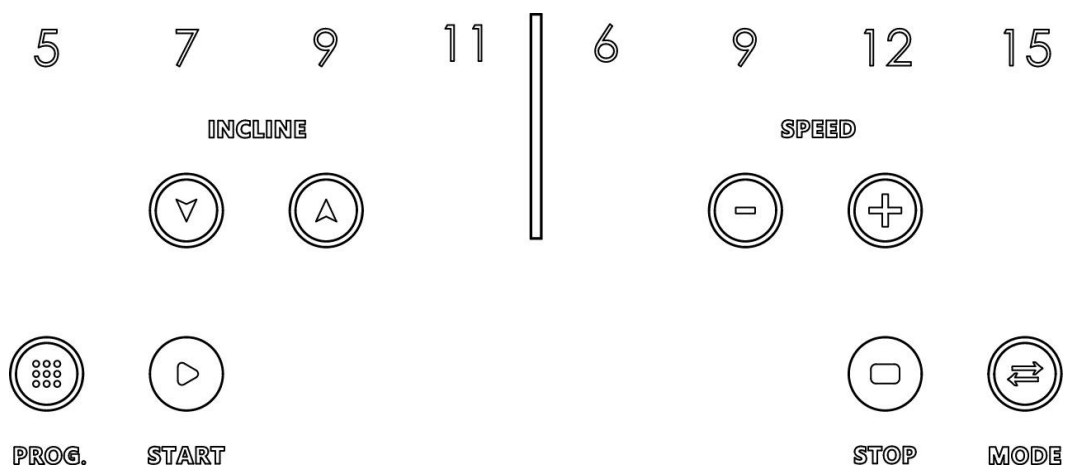
“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza. Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu. Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstających ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.”

WYŚWIETLACZ

1. WYŚWIETLACZ:



PRZYCISKI:



2. OKIENKA LED

PRĘDKOŚĆ (SPEED): Wskazuje prędkość urządzenia

CZAS (TIME): Wskazuje czas trwania treningu; w trakcie rozpoczynania treningu wskazuje odliczanie 3,2,1

DYSTAN (DIST.): Wskazuje przebyty dystans

KALORIE (CAL): Wskazuje ilość spalonych kalorii w trakcie treningu

PULS (PULSE): Wskazuje puls Użytkownika w trakcie treningu

KĄT NACHYLENIA (INCLINE): Wskazuje kąt nachylenia

PROFIL OKRĄŻENIA: Wskazuje poziom zaawansowania treningu

PROFIL PROGRAMU: Wskazuje wybrany przez Użytkownika program treningowy.

3. FUNKCJE PRZYCISKÓW:

“PROG”: Wybierz jeden z dostępnych programów: Tryb Manual (ręczne ustawienie funkcji) lub program od Manual – P01 – P24-UO1-UO3-FAT.

“MODE”: Przycisk wyboru trybu pracy urządzenia. Naciśnij przycisk, by zmienić tryb pracy urządzenia. Wybierz jeden z dostępnych trybów pracy urządzenia: TIME (czas odliczanie), DISTANCE (dystans odliczanie), CALORIE (kalorie odliczanie), MANUAL (ręczne sterowanie). W programie FAT określ po kolei „Sex” (Płeć), „Age”(Wiek), „Height” (Wzrost), „Weight” (Wagę).

“START”: Naciśnij START, by uruchomić urządzenie, bieżnia zacznie działać z najniższą prędkością po upływie 3 sekund w formie odliczania.

“STOP”: Naciśnij raz, by wstrzymać pracę bieżni (PAUZA). Po ponownym naciśnięciu przycisku START bieżnia uruchomi się ponownie i zacznie działać w miejscu, w którym praca została zatrzymana. Naciśnij dwukrotnie przycisk STOP, by całkowicie zatrzymać bieżnię oraz pracę komputera – bieżnia zwolni, a następnie zatrzyma się. Wszystkie dane zostaną usunięte.

“SPEED +/-”: Przycisk zwiększający (+)/ zmniejszający (-) prędkość. Przyciski **(6,9,12,15)** to przyciski szybkiego wyboru prędkości – odpowiednio 6km/h, 9km/h, 12km/h, 15km/h.

“INCLINE +/-”: Przycisk zwiększający (+)/ zmniejszający (-) kąt nachylenia. Przyciski **(5,7,9,11)** to przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia.

Uwaga: Naciśnięciu dowolnego przycisku towarzyszy sygnał dźwiękowy.

4. GŁÓWNE FUNKCJE:

Uruchom bieżnię głównym włącznikiem.

4.1 SZYBKI START (MANUAL):

Podłącz klucz bezpieczeństwa, a jego drugi koniec przypnij do ubrania. Naciśnij START. Po 3 sekundowym odliczaniu bieżnia ruszy na najniższej prędkości, w trakcie ćwiczenia możesz regulować prędkość SPEED +/- oraz kąt nachylenia INCLINE+/- . Aby zatrzymać bieżnię naciśnij STOP lub odłącz klucz bezpieczeństwa.

4.2 TRYB ODLICZANIE:

Naciśnij przycisk TRYB (MODE), by wybrać jedną z dostępnych opcji: odliczanie czasu, odliczanie dystansu, odliczanie kalorii. Wartość, od której odliczane są poszczególne funkcje wyświetlona jest w okienku i miga. Na tym etapie, przycisk regulacji PRĘDKOŚCI (SPEED +/-) oraz KĄTA NACHYLENIA (INCLINE +/-) służy do ustawienia funkcji (czas, dystans, kalorie). Naciśnij START, przyciskami +/- PRĘDKOŚĆ (SPEED) możesz regulować prędkość, a przyciskami regulacji KĄTA NACHYLENIA (INCLINE +/-) nachylenie bieżni. Gdy odliczanie dojdzie do 0, urządzenie zatrzyma się. Aby zatrzymać bieżnię w trakcie treningu możesz nacisnąć STOP lub wyciągnąć klucz bezpieczeństwa.

4.3 PROGRAMY:

Naciśnij przycisk PROG i wybierz jeden z dostępnych programów P1-P24. Po wyborze programu w okienku funkcji CZAS (TIME) zacznie migać ustawiona fabrycznie wartość. Przyciskami +/- regulacji PRĘDKOŚCI (SPEED) oraz regulacji KĄTA NACHYLENIA (INCLINE +/-) ustaw czas trwania ćwiczenia. Każdy program składa się z 16 segmentów. Wybrany czas programu będzie podzielony na 16 segmentów. Naciśnij START i urządzenie zacznie działać po upływie 3 sekund. Po zakończeniu programu urządzenie powoli zatrzyma się. W trakcie trwania ćwiczenia można regulować PRĘDKOŚĆ (SPEED) przyciskami +/- oraz KĄT NACHYLENIA (INCLINE +/-). Aby zatrzymać bieżnię w trakcie treningu możesz nacisnąć STOP lub wyciągnąć klucz bezpieczeństwa. Po zakończeniu ćwiczenia usłyszysz 15 sygnałów dźwiękowych, po których wszystkie dane zostaną usunięte.

5. POMIAR PULSU

Ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu na uchwytach. W okienku funkcji puls po upływie 5 sekund pojawi się wynik pomiaru. Bieżnia nie jest urządzeniem medycznym, wynik pomiaru jest przybliżony. Nie zaciskaj dłoni zbyt mocno, gdyż może to spowodować podniesienie ciśnienia krwi, a co za tym idzie również doprowadzić do błędnego odczytu. Dłonie na czujnikach pomiaru pulsu należy trzymać tylko do momentu pojawienia się wyniku pomiaru na wyświetlaczu. Odczyt może być błędny jeśli trzyma się nieprzerwanie podczas treningu dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

6. BODY FAT TEST

Naciśnij przycisk 'PROG' aż w okienku funkcji PRĘDKOŚĆ (SPEED) pojawi się napis 'FAT'. 'FAT' oznacza body fat test. Naciśnij przycisk 'MODE' by określić 'PŁEĆ (SEX) / WIEK (AGE) / WZROST (HEIGHT) / WAGĘ (WEIGHT)'. Na wyświetlacz pojawi się "F1" "F2" "F3" "F4" „F5” co odpowiada kolejno "SEX (Płeć) / AGE (Wiek) / HEIGHT (Wzrost) / WEIGHT (Waga)". Do ustawienia parametrów SEX (Płeć) / AGE (Wiek) / HEIGHT (Wzrost) / WEIGHT (Waga)", użyj przycisku PRĘDKOŚĆ +, PRĘDKOŚĆ -.

Naciśnij przycisk TRYB (MODE), by zakończyć ustawienia. W okienku pojawi się "F5-" oraz "---" i urządzenie będzie gotowe do rozpoczęcia testu. Ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu. Po upływie 5 sekund pojawi się wynik BMI (Body Mass Index/Wskaźnik masy ciała).

6.1 ZAKRESY BODY FAT TEST

	Ustawienia początkowe	Zakres	Oznaczenie
PŁEĆ (SEX) (F1)	1 (Mężczyzna)	1-2	1=Mężczyzna 2=Kobieta
WIEK (AGE) (F2)	25	10—99	
WZROST (HEIGHT) (F3)	170 CM	100—200cm	
WAGA (WEIGHT) (F4)	70KG	20—150KG	

6.2 BMI WYNIKI

BMI	
<19	SZCZUPŁY
19--26	NORMALNY
26--30	NADWAGA
>30	OTYŁY

7. TRYB UŚPIENIA:

Bieżnia przejdzie w tryb uśpienia po 10 minutach bezruchu. Naciśnij dowolny przycisk, by uruchomić ponownie bieżnię.

8. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA:

Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa oraz przycisk STOP. Po zerwaniu klucza bezpieczeństwa urządzenie zatrzyma się, a na wyświetlaczu wszystkie parametry będą wyzerowane.

Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu, tak jak jest to pokazane na ostatnim rysunku montażowym.

Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie przypnij do ubrania klips przewodu klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. By znów rozpocząć ćwiczenie, umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.

9. TABELA PROGRAMÓW:

Program \ Czas		To set time / 16 time = running time of each time period															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	PRĘDKOŚĆ	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	KĄT NACH.	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	KĄT NACH.	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	KĄT NACH.	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	PRĘDKOŚĆ	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	KĄT NACH.	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	KĄT NACH.	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	KĄT NACH.	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	PRĘDKOŚĆ	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	KĄT NACH.	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	PRĘDKOŚĆ	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	KĄT NACH.	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	KĄT NACH.	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	PRĘDKOŚĆ	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	KĄT NACH.	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	PRĘDKOŚĆ	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	KĄT NACH.	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	PRĘDKOŚĆ	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	KĄT NACH.	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	PRĘDKOŚĆ	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	KĄT NACH.	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	PRĘDKOŚĆ	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	KĄT NACH.	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	PRĘDKOŚĆ	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	KĄT NACH.	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P16	PRĘDKOŚĆ	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	KĄT NACH.	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1
P17	PRĘDKOŚĆ	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	KĄT NACH.	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P18	PRĘDKOŚĆ	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	KĄT NACH.	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	PRĘDKOŚĆ	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	KĄT NACH.	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	PRĘDKOŚĆ	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	KĄT NACH.	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P21	PRĘDKOŚĆ	3	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	KĄT NACH.	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P22	PRĘDKOŚĆ	2	5	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	KĄT NACH.	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P23	PRĘDKOŚĆ	2	4	5	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	KĄT NACH.	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P24	PRĘDKOŚĆ	3	5	5	7	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	KĄT NACH.	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2

7. ZAKRES USTAWIEŃ

	Wyświetlany zakres	Ustawienia początkowe		Zakres ustawień
PRĘDKOŚĆ (KM/H)	1-25km/h	-----	-----	1-25km/h
CZAS (MIN:SEC)	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00-99:00
DYSTANS (KM)	0.00—99.9	1.0	-----	0.50—99.9
KALORIE	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—999Kcl

8. PROGRAM UŻYTKOWNIKA

Bieżnia wyposażona jest 3 programy Użytkownika U1, U2, U3.

Naciśnij przycisk “PROGRAM” i przytrzymaj, aż na ekranie pojawi się U1-U3. Naciśnij “MODE” , by ustawić po kolei każdy segment programu, ustaw prędkość oraz kąt nachylenia naciskając odpowiednio przyciski SPEED +/- oraz INCLINE +/- . Naciśnij “MODE” , by zatwierdzić i przejść do ustawień kolejnego segmentu. I tak po kolei przez wszystkie 16 segmentów programu. Ustawienia zostaną zapisane, aż do usunięcia przez kolejnego Użytkownika.

W programie U1 prędkość początkowa to 1KM/H, kąt nachylenia 0. W programie U2 prędkość początkowa to 2KM/H, , kąt nachylenia. W programie U3 prędkość początkowa to 3KM/H, , kąt nachylenia 0.

9. GŁOŚNIKI BLUETOOTH

Uruchom Bluetooth na swoim smartphonie/tablecie, wyszukaj urządzenia w pobliżu i połącz smartphonie z bieżnią. Dźwięk z twojego urządzenia mobilnego będzie odtwarzany przez głośniki znajdujące się w bieżni.

ROZGRZEWKA:

Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem.

Jak często ćwiczyć? Zaleca się ćwiczenie co najmniej 3-4 razy w tygodniu. Jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów szybciej osiągniesz zamierzony efekt trenując częściej. Wielu osobom pomaga określenie konkretnej godziny na codzienny trening. Nie jest istotne czy jest to rano czy wieczór, lecz trzymanie się planu., ustalenie godziny, którą można poświęcić na regularne ćwiczenie. Powodzenia!

Jak długo ćwiczyć? By ćwiczenia aerobowe były efektywne zaleca się wykonywanie ich przez ok. 24-32 minuty. Przy czym powinno zaczynać się powoli i stopniowo wydłużać czas poświęcany na trening. Jeśli prowadzisz „siedzący” tryb życia powinieneś zacząć od treningu 5 minutowego. Twoje ciało potrzebuje czasu na przyzwyczajanie się do nowej aktywności. Natomiast jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów powinieneś ćwiczyć przy niewielkim obciążeniu, ale za to przez stosunkowo długi czas. Przy tego typu treningach zaleca się ćwiczenie przez ok. 48minut.

Jak intensywnie ćwiczyć? Intensywność treningu jest zależna przede wszystkim od celu jaki sobie wyznaczylismy. Z pewnością inaczej będzie wyglądał trening jeśli przygotowujesz się do biegu na 10km, a inaczej jeśli twoim celem jest ogólna poprawa kondycji fizycznej (mniej intensywny niż pierwsza opcja). Jednak bez względu na cel jaki mamy przed sobą należy zawsze rozpoczynać trening powoli.

ROZGRZEWKA: Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających. Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu. Przykładowe ćwiczenia:

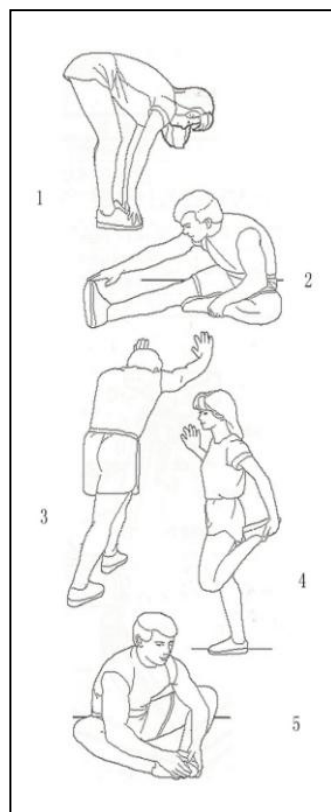
- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzyj dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.

- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.

- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening.

Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.

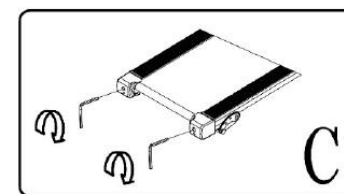
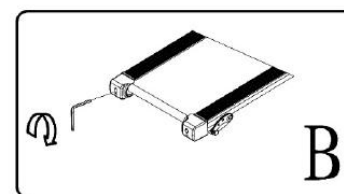
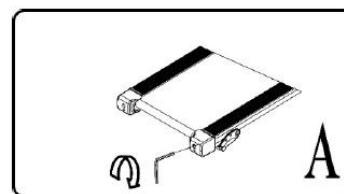
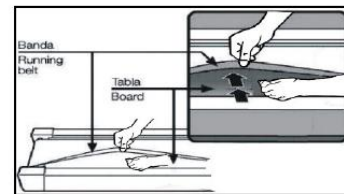


KONSERWACJA:

Pas bieżni należy smarować co 24-30h Użytkowania! Zabiegiem jaki należy regularnie po każdym treningu wykonywać jest wycieranie z kurzu i potu. Urządzenie należy przecierać wyłącznie płynami rozcieńczonymi w wodzie. Nie należy stosować rozpuszczalników, zwłaszcza na plastikowych powierzchniach.

UWAGA!

- Wyłączaj bieżnię po każdej sesji treningowej.
- Odłączaj bieżnię od gniazdka elektrycznego.
- Przecieraj urządzenie wilgotną ścierką. Nie używaj rozpuszczalników.
- Sprawdzaj czy przewód elektryczny nie jest przetarty lub uszkodzony i czy nie jest przygnieciony przez bieżnię.
- Sprawdzaj napięcie taśmy bieżni i czy taśma nie jest uszkodzona.
- Raz w miesiącu sprawdzaj mocowanie śrub, połączeń.
- Raz na jakiś czas zdejmij pokrywę silnika i odkurz dokładnie.
- Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużytą lub osłabioną taśmę bieżni, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń.



Uwaga: Wszelkich napraw powinien dokonywać autoryzowany serwis.

SMAROWANIE BLATU BIEŻNI:

By tarcie pomiędzy taśmą bieżni, a podstawą bieżni było jak najmniejsze, używaj specjalistycznych smarów (spray silikonowy), które należy nakładać na wewnętrzną stronę taśmy (w zależności od indywidualnego stylu biegania powinno się nakładać większą ilość preparatu w miejscach, w których częściej stawiamy stopy podczas ćwiczenia). Nakładaj smar w środkowej części podstawy. Regularnie sprawdzaj czy blat wymaga nasmarowania.

Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni. By napiąć taśmę, ustaw prędkość urządzenia na 6km/h i kluczem ampulowym wyreguluj śruby oznaczone literami po lewej i prawej stronie urządzenia - wykonując obrót zgodny ze wskazówkami zegara. Pas powinien znajdować się po środku blatu w odległości ok. 50-75mm z obu stron.

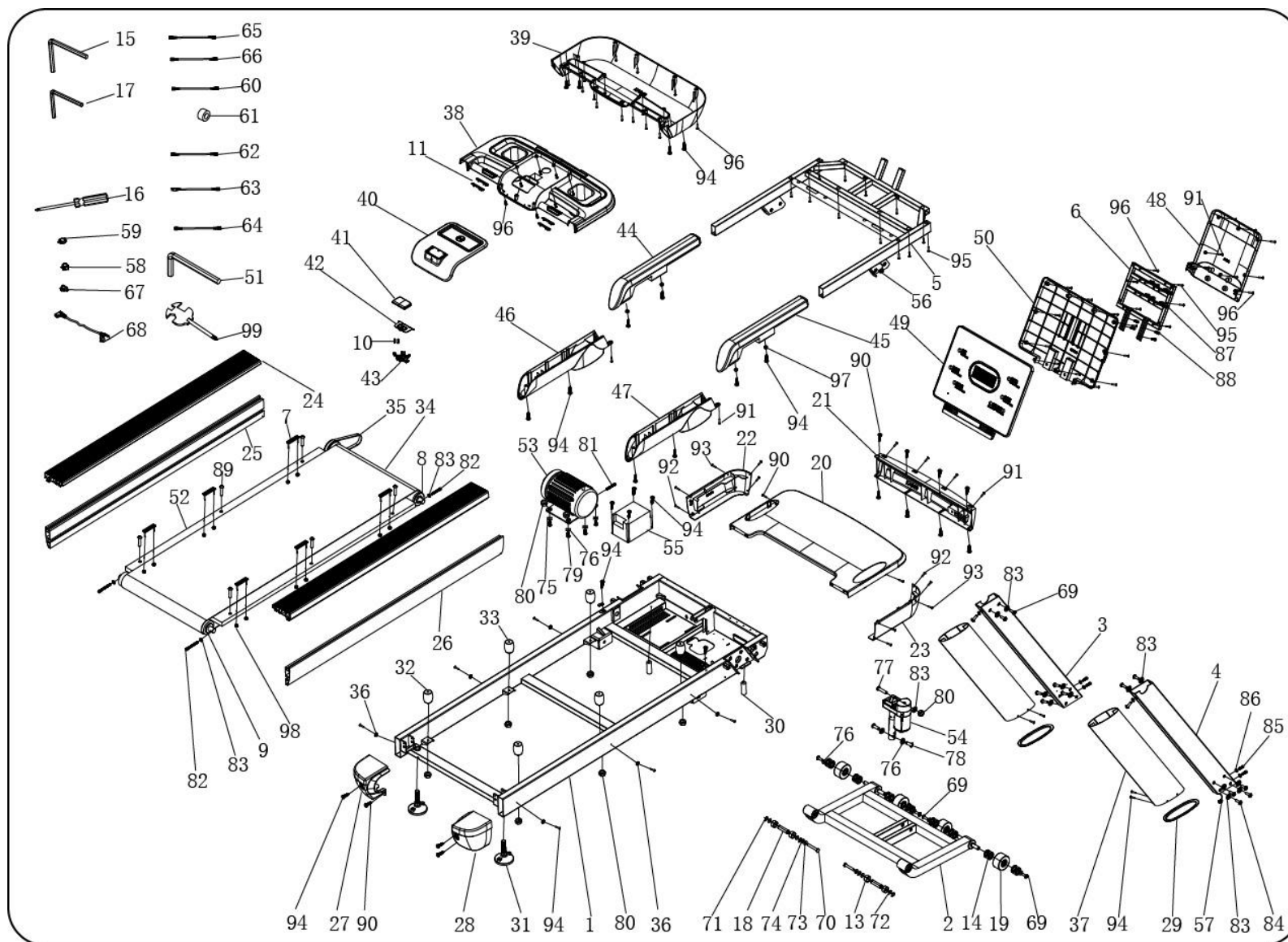
Ustaw bieżnię na równej nawierzchni. Ustaw prędkość na 6-8KM/H.

A: Jeśli pas przesunął się w prawą stronę, przekręć prawą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara.

B: Jeśli pas przesunął się w lewą stronę, przekręć lewą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara.

C: Jeśli zauważysz, że pas jest zbyt mocno napięty to należy go poluzować. Śrubę lewą oraz prawą przekręć o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli chcemy wypośrodkować taśmę bieżni, przemieszczoną nadmiernie w jedną ze stron, operuj obiema śrubami, by uniknąć nadmiernego napięcia taśmy bieżni.

LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:



LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:

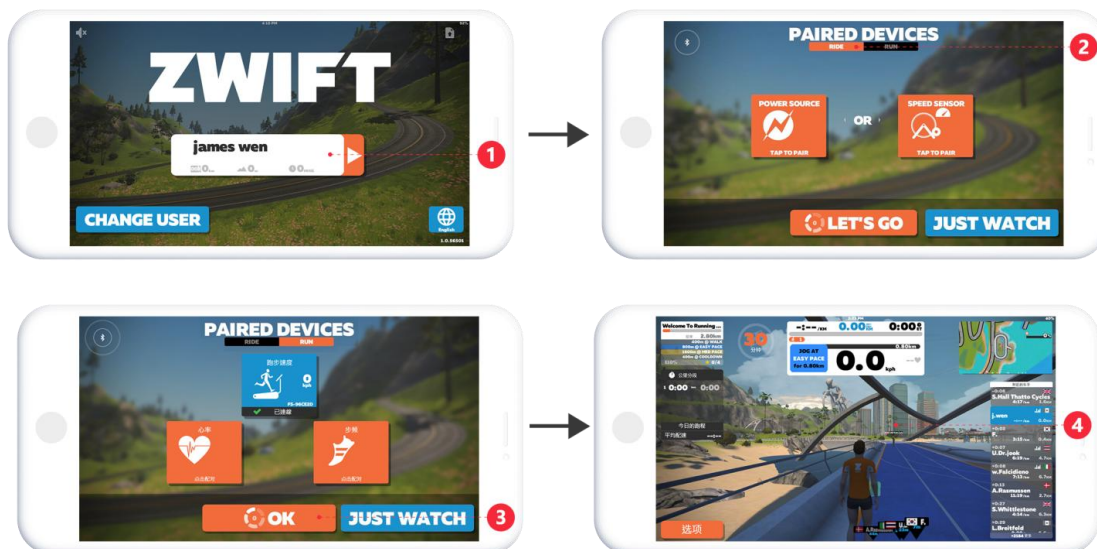
NR.	OPIS	SPEC.	IL.	NR.	OPIS	SPEC.	IL.
1	Rama główna		1	51	#6 Klucz ampulowy	30*80	1
2	Rama silnika podnoszenia		1	52	Błat		1
3	Lewa kolumna		1	53	AC Silnik		1
4	Prawa kolumna		1	54	Silnik podnoszenia		1
5	Podpora wyświetlacza		1	55	Czujnik		1
6	Wyświetlacz		1	56	Przewód górny		1
7	Płytki mocująca listwę boczną		6	57	Przewód dolny		1
8	Przedni wałek		1	58	Włącznik		1
9	Tylny wałek		1	59	Bezpiecznik		1
10	Sprężyna przy kluczu bezpiecz.		2	60	AC Pojedynczy przewód		1
11	Płytki czujników pomiaru pulsu		4	61	Pierścień magnetyczny		1
12	Locating plate		4	62	Niebieski pojedynczy przewód		1
13	Łożysko	6004Z	4	63	Pojedynczy przewód		1
14	Łożysko	6203	8	64	Brązowy pojedynczy przewód		1
15	#6 Klucz ampulowy	80*80	1	65	Pojedynczy przewód 1		1
16	Śrubokręt		1	66	Uziemienie przewód		1
17	#8 Klucz ampulowy	80*80	1	67	Gniazdko		1
18	Incline shaft		1	68	Przewód zasilający		1
19	Tuleja		4	69	Śruba	M10*20	10
20	Pokrywa silnika		1	70	Śruba	M12*95	2
21	Przednia pokrywa silnika		1	71	C-buckle	φ20*1T	4
22	Lewa osłona ramy		1	72	Podkładka	φ20*0.5T	4
23	Prawa osłona ramy		1	73	Nak	12	2
24	Listwy boczne		2	74	Podkładka C	12	2
25	Lewa listwa boczna		1	75	Podkładka C	10	8
26	Prawa listwa boczna		1	76	Podkładka	10	6
27	Lewa osłona tylna		1	77	Śruba	M10*42	1
28	Prawa osłona tylna		1	78	Śruba	M10*35	2
29	Upright trim strip		2	79	Śruba	M10*42	4
30	Limit cushion		2	80	Nakrętka	M10	10
31	Supporting leg		2	81	Śruba	M10*75	1
32	Elastomer	φ50*75*M10	4	82	Śruba	M10*65	3
33	Elastomer	φ50*75*M10	2	83	Nakrętka	10	18
34	Pas		1	84	Śruba	M10*50	8
35	Pasek silnika		1	85	Śruba	M8*20	4
36	Mocowanie listwy bocznej		6	86	Nakrętka	8	4
37	Rękaw		2	87	Śruba	M6*30	8
38	Górna część podpory wyśw.		1	88	Śruba	M8*12	4
39	Dolna część podpory wyśw.		1	89	Śruba	M10*35	8
40	Podpora klucza bezp		1	90	Śruba	4.2*19	12
41	Ostona klucza bezp		1	91	Śruba	4.2*15	11
42	Mocowanie klucza bezp		1	92	Śruba	4.2*12	6
43	Miejsce na klucz bezp		1	93	Śruba	4.2*15	4
44	Lewa piankowa poręcz		1	94	Śruba	4.2*19	32
45	Prawa piankowa poręcz		1	95	Śruba	4.2*15	18
46	Lewa dolna ostona poręczy		1	96	Śruba	4.2*13	38
47	Prawa dolna ostona poręczy		1	97	Nakrętka	M6	4
48	Tylna ostona wyświetlacza		1	98	Nakrętka	M4	12
49	Górna ostona wyświetlacza		1	99	Wrench w/screw driver	S=13、14、15	1
50	Dolna ostona wyświetlacza		1				

PROBLEMY I ROZWIĄZANIA:

KOD BŁĘDU	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
E01	Wyłączenie z powodu zbyt niskiego napięcia zasilania podczas pracy	1. Zresetuj urządzenie, wyłącz zasilanie na 1 minutę. 2. Sprawdź, czy wtyczka zasilania, gniazdko lub przetątnik nie są poluzowane. 3. Sprawdź, czy napięcie zasilania nie jest zbyt niskie. 4. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, skontaktuj się z działem serwisu technicznego.
E02	Czujnik temperatury działa nieprawidłowo.	1. Zresetuj urządzenie, wyłącz zasilanie na 1 minutę. 2. Sprawdź, czy połączenie wtyczki NTC w przetworniku nie jest poluzowane. 3. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, skontaktuj się z działem serwisu technicznego.
E04	Zbyt duży prąd wyjściowy	1. Zresetuj urządzenie, wyłącz zasilanie na 5 minut. 2. Sprawdź, czy obciążenie nie jest zbyt duże. 3. Sprawdź, czy mechanizm przeniesienia napędu działa prawidłowo. 4. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, skontaktuj się z działem serwisu technicznego.
E06	Przetwornik – przepięcie	1. Sprawdź, czy napięcie zasilania jest prawidłowe. 2. Zresetuj urządzenie, wyłącz zasilanie na 1 minutę. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, skontaktuj się z działem serwisu technicznego.
E07	Błąd komunikacji – przekroczony czas oczekiwania	1. Sprawdź, czy przewód połączeniowy między przetwornikiem a panelem sterującym nie jest uszkodzony. Sprawdź połączenia przewodów między przetwornikiem a panelem sterowania. 2. Sprawdź przetwornik oraz panel sterowania. W przypadku usterki wymień je.
E08	Landing anomaly	1. Zresetuj urządzenie, wyłącz zasilanie na 1 minutę. 2. Upewnij się, że silnik i przewody silnika są dobrze zaizolowane. 3. Sprawdź, czy obciążenie mieści się w zakresie projektowym oraz czy mechanizm przeniesienia napędu działa prawidłowo. 4. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, skontaktuj się z działem serwisu technicznego.
E09	Przegrzanie przetwornika	1. Popraw wentylację przestrzeni urządzenia, wyczyść radiator przetwornika częstotliwości. 2. Zwróć się do serwisu w celu wymiany wentylatora chłodzącego przetwornik (błąd występuje gdy temperatura przetwornika osiąga 50 °C podczas uruchamiania). 3. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, skontaktuj się z działem serwisu technicznego.
E0B	Przeciążenie przetwornika	1. Sprawdź czy obciążenie nie jest zbyt duże. 2. Sprawdź, czy mechanizm przeniesienia napędu działa prawidłowo.
E0D	Odtłączony silnik – wykryto brak połączenia	1. Sprawdź, czy przewody i złącza między silnikiem a przetwornikiem nie są poluzowane. 2. Silnik nie jest podłączony.
E22	Błąd EEPROM	Odtłącz zasilanie na 2 minuty, następnie ponownie je włącz. Jeśli urządzenie się nie uruchomi, wymień przetwornik.
E23	Zbyt niskie napięcie zasilania wyświetlacza	1. Sprawdź, czy napięcie zasilania wejściowego falownika jest prawidłowe. 2. Sprawdź, czy wtyczka zasilania w gniazdku nie jest poluzowana.
E25	Przycisk awaryjny STOP	1. Sprawdź, czy wyłącznik awaryjny nie jest poluzowany lub odtłączony. 2. Sprawdź, czy przewód łączący panel z przetwornikiem nie jest poluzowany.

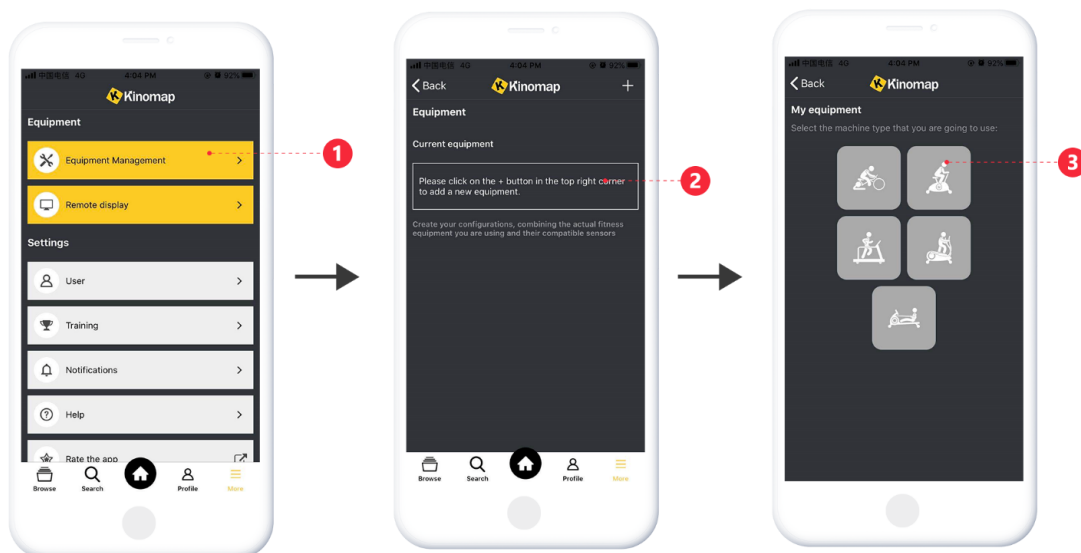
APLIKACJE (BLUETOOTH APP)

1. ZWIFT



Pobierz i zainstaluj aplikację ZWIFT z App Store.
Wejdź w aplikację ZWIFT, utwórz konto i zarejestruj się;
Zaloguj się do swojego konta i wyszukaj bieżnię;
Połącz urządzenia, naciśnij OK, by rozpocząć;
Naciśnij START na bieżni i zacznij biec.

2. KINOMAP



Pobierz i zainstaluj aplikację Kinomap w App Store.
Wejdź w Kinomap w zakładkę Equipment;
Dodaj nowe urządzenie treningowe;
Wybierz rodzaj urządzenia;
Wybierz odpowiednie urządzenie

PRODUCENT:

 **DS FITNESS**

DS FITNESS

Del Sport Sp. z o.o.

ul. Potczyńska 63

01-336 Warszawa

IMPORTER:



DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Potczyńska 63

01-336 Warszawa

Email: delsport@delsport.pl

Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424

www.delsport.pl

SERWIS: serwis@delsport.pl