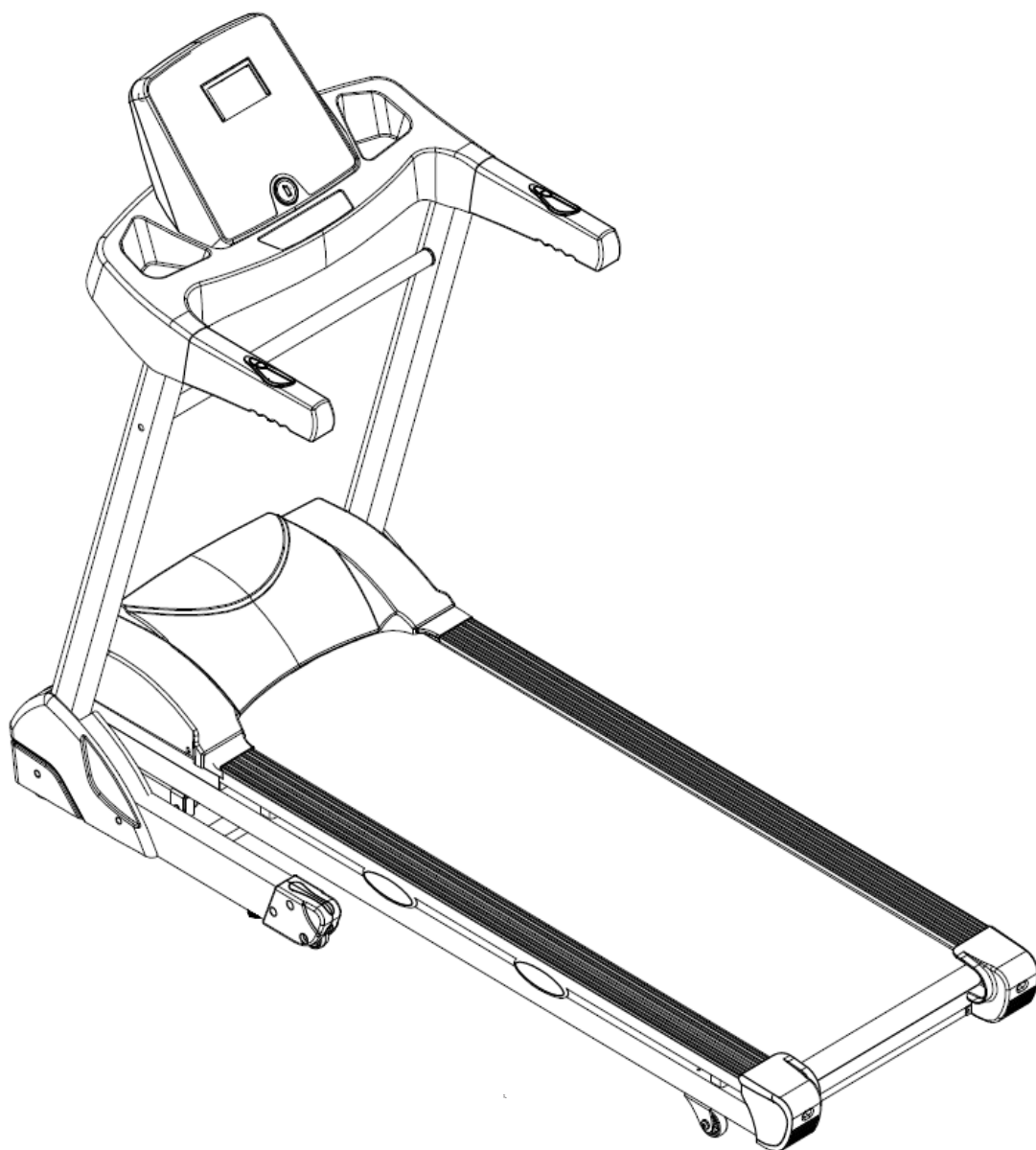




# ***BIEŻNIA ELEKTRYCZNA*** ***HERTZ Cerrus***

**INSTRUKCJA OBSŁUGI**



## O PRODUKCIE:

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

**UWAGA: proszę przeczytać całą instrukcję**

### INSTRUKCJA UZIEMIENIA:

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

### NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM:

Uwaga: przed rozpoczęciem wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń należy skontaktować się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób w wieku powyżej 35 lat lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Przeczytaj całość instrukcji przed użyciem sprzętu fitness. Nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za szkody poniesione przez lub przy wykorzystaniu tej bieżni.

## **WAŻNE:**

Przeczytaj wszystkie instrukcje i ostrzeżenia przed użytkowaniem bieżni.

Zostaw instrukcję w bezpiecznym miejscu.

- dzieci i zwierzęta domowe powinny być trzymane z dala od bieżni. Młodzież i osoby niepełnosprawne muszą być nadzorowane podczas korzystania z bieżni.
  - Przestań ćwiczyć na bieżni gdy czujesz się słabo, boli Cię głowa, masz zawroty głowy doświadczasz bólu w którymś z momentów w trakcie ćwiczeń i skonsultuj się z lekarzem.
  - przypnij klucz bezpieczeństwa na ubranie i dokładnie przetestuj go przed użyciem bieżni.
  - odłącz całość zasilania przed serwisowaniem bieżni.
  - podłącz bieżnię tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka.
  - nie należy użytkować bieżni w miejscach wilgotnych i mokrych.
  - bieżnia nadaje się tylko do użytku domowego.
  - usuń klucz bezpieczeństwa, gdy nie jest używany.
  - kontroluj bieżnię i jej newralgiczne części przed każdym użyciem (czy nie zużyły się)
    - nie korzystaj z bieżni, jeżeli:
      - 1) przewód zasilający jest uszkodzony,
      - 2) bieżnia nie działa prawidłowo,
      - 3) bieżnia została upuszczona lub uszkodzona.
  - nie używaj bieżni na zewnątrz, na wolnym powietrzu.
  - przeczytaj niniejszą instrukcję obsługi dokładnie przed użyciem bieżni.
  - należy dokładnie przeczytać i zrozumieć wszystkie ostrzeżenia umieszczone na bieżni i w tej instrukcji.
  - nie należy nosić luźnej lub zwisającej odzieży podczas korzystania z bieżni.
  - zawsze należy nosić odpowiednie obuwie podczas ćwiczeń i w pobliżu urządzenia.
  - należy rozłożyć i ćwiczyć na bieżni, która ustawiona jest na solidnej i płaskiej powierzchni. Nie można ustawiać bieżni np. na pluszowych dywanach.
  - należy zapewnić wolną przestrzeń wokół bieżni: 100 cm z każdej ze stron, 200 cm na tył.
  - nie należy zmieniać nic w bieżni samemu
  - jeżeli bieżnia nie działa poprawnie proszę skontaktować się z lokalnym sprzedawcą .
- A. W przypadku zauważenia dolegliwości takich, jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
- B. Systemy monitorujące tętno mogą być niedokładne.
- C. Urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt rehabilitacyjny

## 1. OPIS URZĄDZENIA

Bieżnia elektryczna umożliwia treningi biegowe wzmacniające mięśnie, kondycję i wytrzymałość. Ćwiczenia te dotleniają organizm i poprawiają samopoczucie. Bieżnia posiada przejrzysty panel sterujący umożliwiający w prosty sposób ustawienie parametrów treningu oraz sterowanie bieżnią. Prędkość bieżni w szerokim zakresie 0,8-18 km/h, automatyczny 18-stopniowy incline.

## PARAMETRY TECHNICZNE

Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu

Panel wyświetla następujące funkcje: prędkość, czas, dystans, puls, kalorie, itd.

Liczba programów: 25

Typ wyświetlacza: LCD

Moc silnika: 3,0 HP

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Zakres prędkości 0,8-18 km/h

Incline: 0-18 stopni

Wymiary pasa do biegania: 1400\*510 (MM)

Wymiary w opakowaniu (L\*W\*H):1910mm\*850mm\*380mm

Wymiary rozłożona: 179 x 82 x 127 cm

Maksymalny czas ciągłej pracy: 1,5 godz (do 12 godz tygodniowo)

Maksymalna waga użytkownika: 150KG

Urządzenie do użytku domowego, klasa dokładności C

## 2. Pierwsze kroki po zakupie




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

### Kroki:

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

# Montaż urządzenia

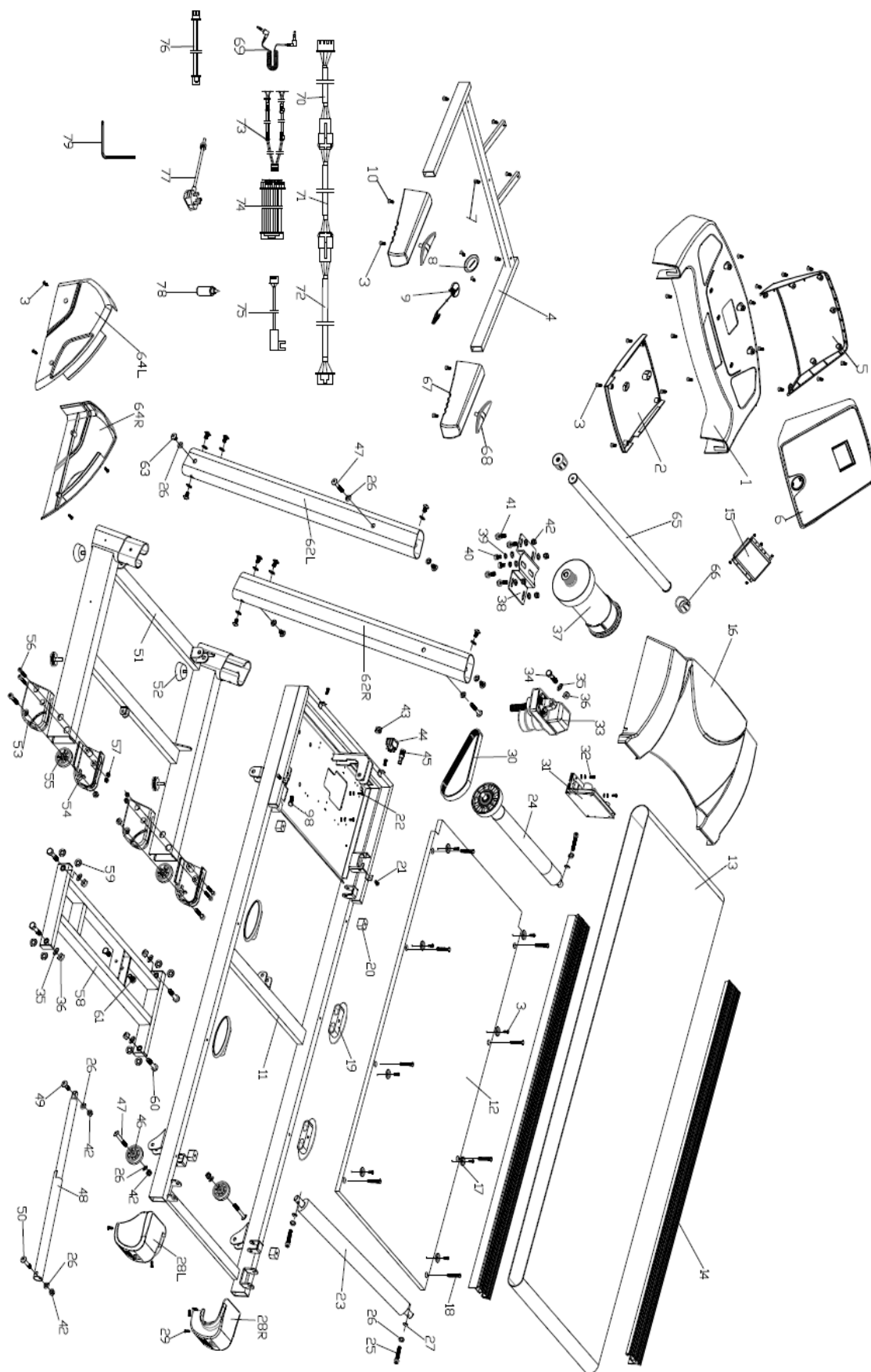
Sprawdź listę elementów montażowych przed przystąpieniem do składania urządzenia **3. Assembly instruction**

Lista części			
Opis	Ilość (szt)	Opis	Ilość (szt)
M8x15 mm. śruba 	14	∅ 4.2x16mm śruba	4
M8x50 mm. śruba	2	Klucz bezpieczeństwa	1
M8 podkładka (∅ 9x∅17xT1.5)	16	Klucz montażowy 	1
olej 	1		

## Informacje dot. montażu :

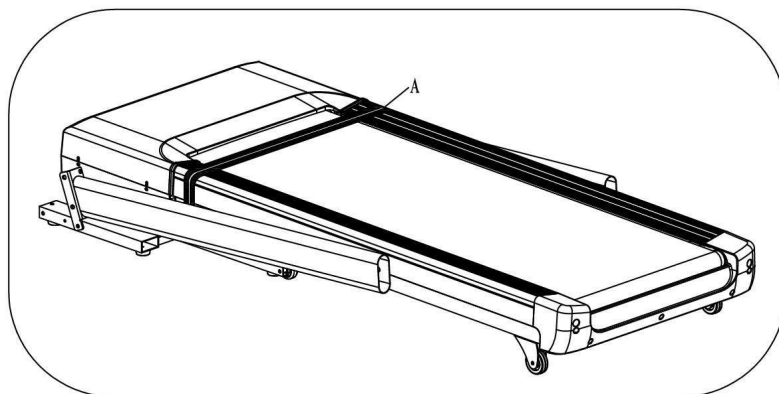
Postępuj zgodnie z poniższymi rysunkami montażowymi.

Pamiętaj aby nie przykręcać śrub do oporu przez zakończeniem montażu i sprawdzeniu czy bieżnia działa prawidłowo.



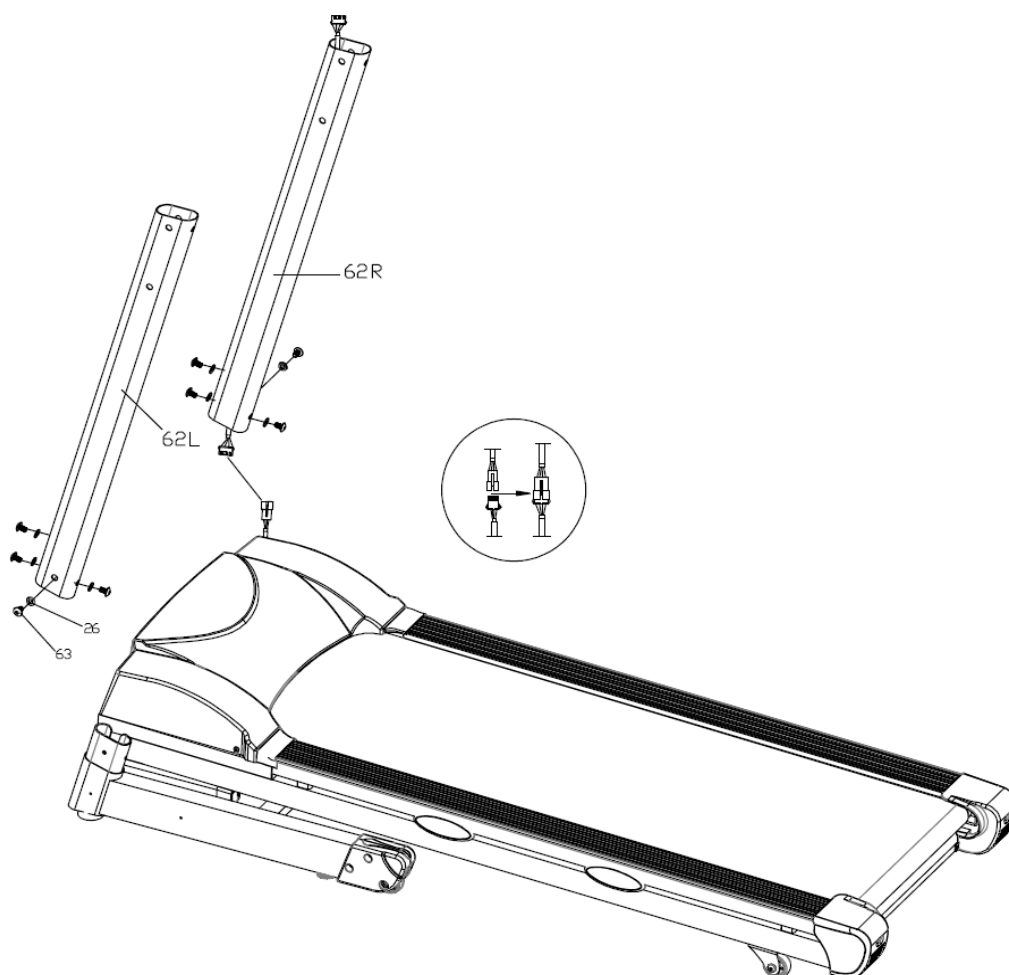
## Krok 1 .

Wymij z kartonu konstrukcję bieżnia wraz płytą biegową.



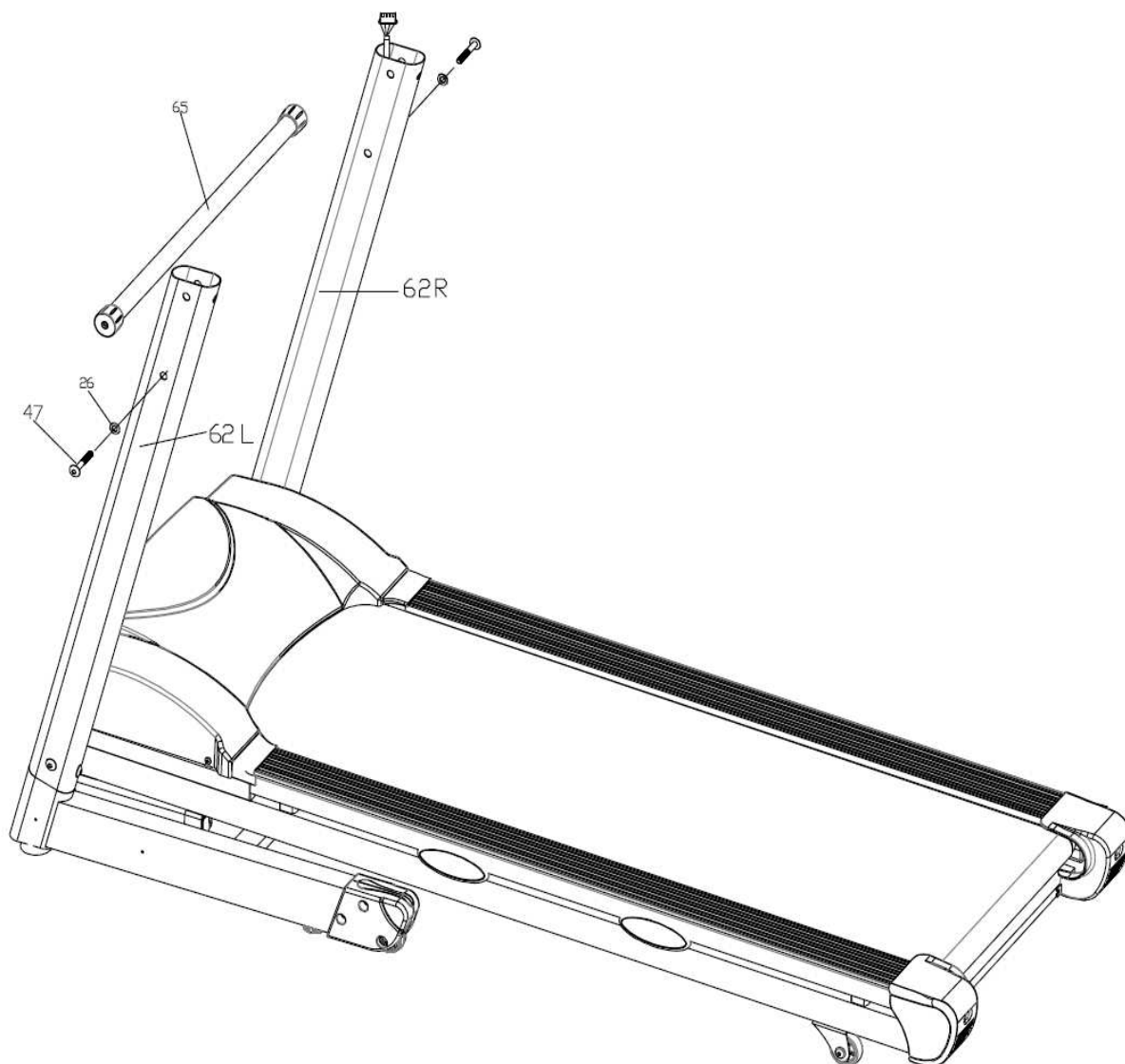
## Krok 2 . Montaż podpór

Zamontuj podpory komputera (62) zgodnie z rys. używając do tego śrub (63) oraz podkładek (26) .



### Krok 3 . Montaż poprzeczki

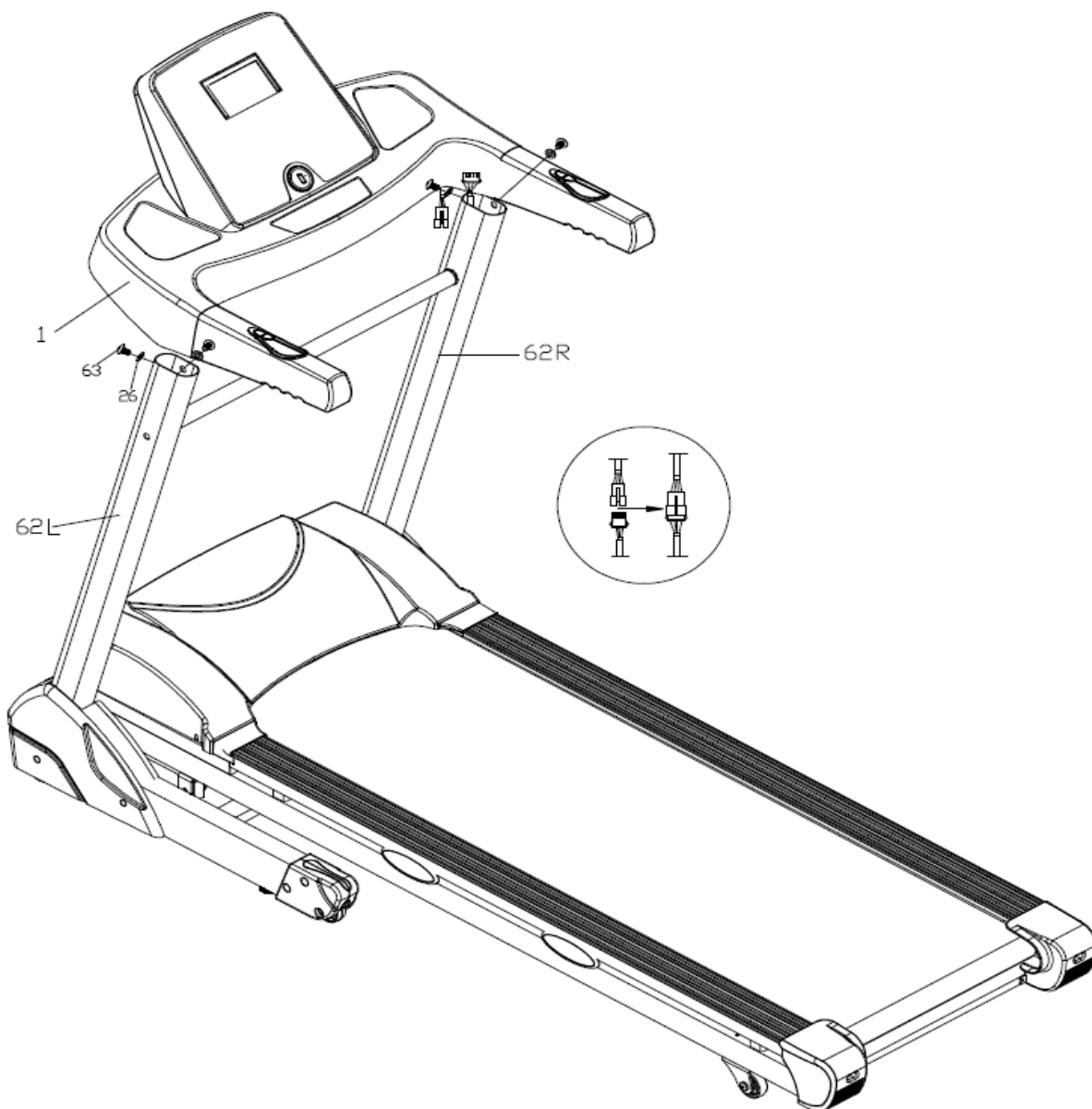
Zamontuj poprzeczkę (65) pomiędzy prawą i lewą podporą jak pokazano na rys. poniżej.  
Użyj do tego śrub (42) z podkładkami (25).





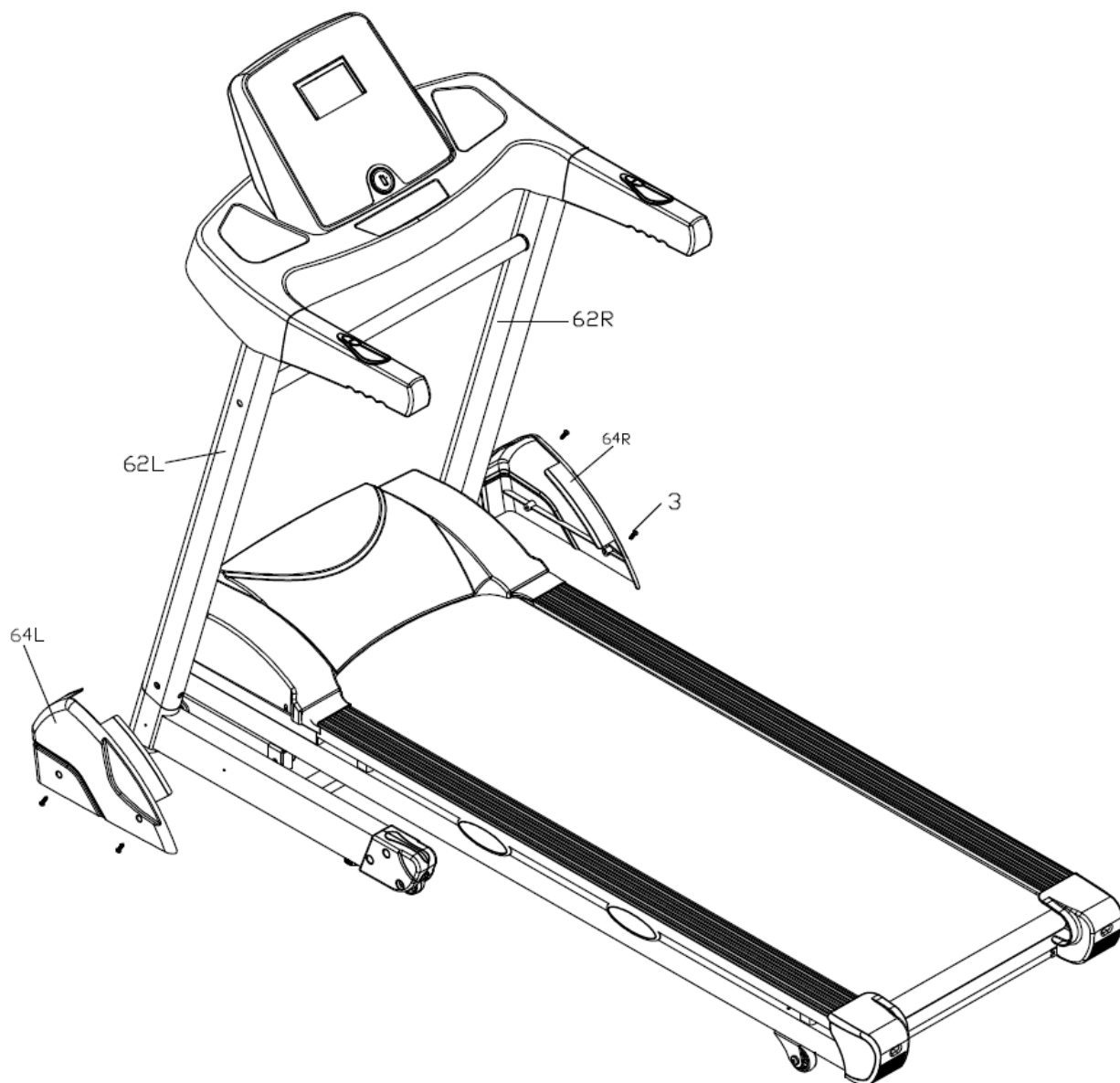
### Krok 3 . Montaż komputera

Zamontuj komputer (1) na podporach (62) zgodnie z rys. używając do tego śrub (63) oraz podkładek (26).



### Krok 3 . Montaż osłon

Zamontuj osłony boczne (64) i przykręć je wkrętami (3).  
z rys. używając do tego śrub E13 oraz podkładek E32 .



## 4. Uruchomienie

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Przełącz przycisk z tyłu obudowy bieżni w pozycję "1". Bieżnia powinna zaznaczyć gotowość do pracy sygnałem dźwiękowym. Pamiętaj aby umieścić klucz bezpieczeństwa na odpowiednim miejscu- bez niego urządzenie nie zadziała.

### Klucz bezpieczeństwa:

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

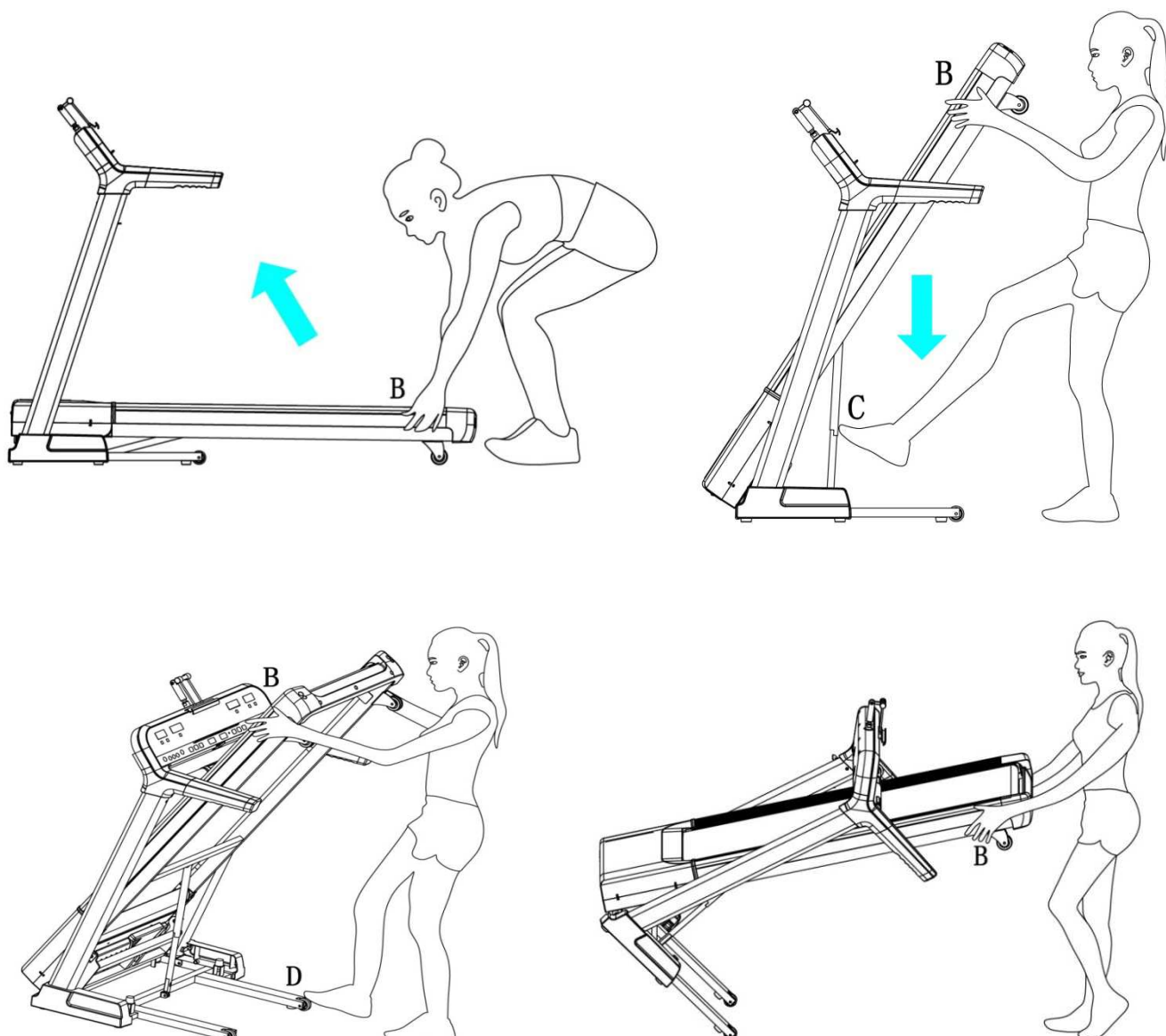
### Składanie urządzenia :

#### ➤ Składanie :

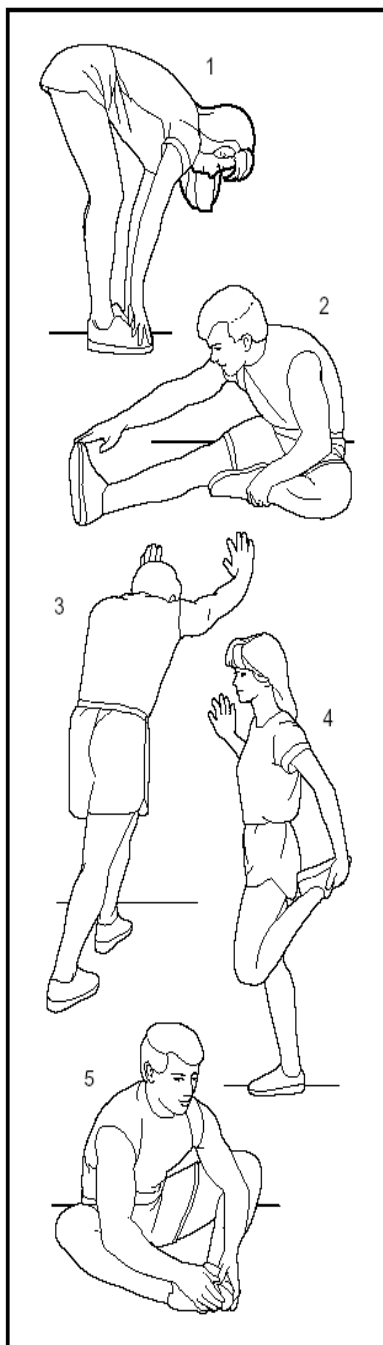
Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.

Przed złożeniem urządzenia, wyłącz zasilanie bieżni.

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



## 5. Ogólne informacje dot. treningu



### a) ROZGRZEWKA

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

### b) ODDYCHANIE

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

### c) CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU

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

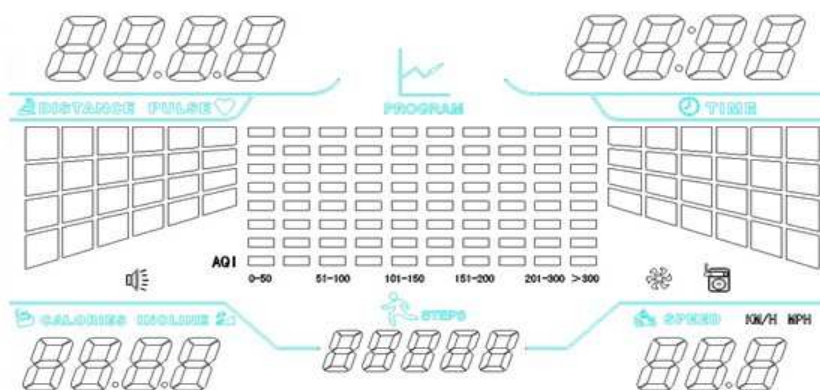
### c) DIETA

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

### c) ROZCIĄGANIE

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

## 5、Instrukcja panela sterującego.



### Tech info

<b>Time &lt;czas&gt;</b>	<b>00:00-99:59 Min</b>
<b>Speed &lt;prędkość&gt;</b>	<b>0.0-18.0 km/h</b>
<b>Distance &lt;dystans&gt;</b>	<b>0.00-99.9 km</b>
<b>Calorie &lt;kalorie&gt;</b>	<b>0-999 KCAL</b>
<b>Heart rate &lt;puls&gt;</b>	<b>70-200 / Min</b>
<b>Program auto &lt;program&gt;</b>	<b>P1-P25</b>

### 1. Przyciski panelu i funkcje:

- 1.1 "START" ,uruchomienie bieżni ;"STOP" ,zatrzymanie bieżni
- 1.2 "MODE": przycisk wyboru programów,:
  - program manualny
  - program odliczania czasu
  - program odliczania dystansu
  - program odliczania kalorii
  - wybór programy automatycznego (P1-P12)
- 1.3 SPEED"+": przycisk prędkości "+", podczas trybu biegania, naciśnij za każdym razem aby zwiększyć prędkość pasa o 0.1KM/H ,ciągłe przytrzymanie przycisku spowoduje stały przyrost prędkości.
- 1.4 SPEED"-": przycisk prędkości "-", podczas trybu biegania, naciśnij za każdym razem aby zmniejszyć prędkość pasa o 0.1KM/H ,ciągłe przytrzymanie przycisku spowoduje stałe zmniejszenie prędkości.
- 1.5 Przyciski skrótu : "3,6,9,12". naciśnij aby przejść bezpośrednio do wybranej prędkości.

### 2. PROGRAMY

- 2.1 Wyświetlacz prędkości(speed) ; w trybie ustawień będzie wyświetlał nr programu (od P1-P25), w trybie treningu, wyświetla aktualna prędkość 1,0-18km/h.
- 2.2 Tryb odliczania czasu :w trybie ustawień,naciśnij "MODE" , wprowadź wartość odliczania ,wyświetlacz czasu pulsuje, początkowy czas to 15:00, naciśnij SPEED+,- aby wybrać odpowiednią wartość. Możliwy do ustawienia czas :5—99 minut. Naciśnij "START"aby uruchomić bieżnię. Jeśli czas odliczania osiągnie wartość 00:00, bieżnia zatrzyma się automatycznie.
- 2.3 Tryb odliczania dystansu: w trybie ustawień,naciśnij "MODE" , wprowadź wartość odliczania ,wyświetlacz dystansu pulsuje , początkowy dystans to 1.0KM ,naciśnij SPEED+,- aby wybrać odpowiednią wartość. Możliwy do ustawienia dystans to : 0.5—99.0KM. Naciśnij "START"aby uruchomić bieżnię z prędkością 1.0KM/H , naciśnij SPEED+,- aby zmienić prędkość treningu .Jeśli dystans odliczania osiągnie wartość 00:00, bieżnia zatrzyma się automatycznie.
- 2.4 Tryb odliczania kalorii: w trybie ustawień,naciśnij "MODE" , wprowadź wartość odliczania ,

wyświetlacz kalorii pulsuje ,początkowa wartość to 50 CAL, naciśnij SPEED+,- brać żadaną wartość. Możliwa do ustawienia wartość to:20—990CAL. Naciśnij "START/STOP" aby uruchomić bieżnię, z prędkością 0.8KM/ H , naciśnij SPEED+,- aby zmienić prędkość treningu .Jeśli spalone kalorie osiągną wartość 00:00, bieżnia zatrzyma się automatycznie.

2.5 "PULS": pomiar pulsu – obie dłonie należy położyć na sensorach pulsu. Wartość zmierzonego pulsu wyświetli się na monitorze. Wyświetlana wartość z zakresu 50-250 na minutę.(jest to wartość orientacyjna, nie jest to pomiar medyczny)

#### Charakterystyka programów

Time program		Set time/ 10 = every period time									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINE	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINE	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINE	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	INCLINE	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	INCLINE	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2

	INCLINE	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	INCLINE	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	INCLINE	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	INCLINE	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	SPEED	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

### 3. Szybki start (tryb ręczny)

- 3.1. podłącz bieżnię, przełącz przycisk zasilania w na pozycję "1" i podłącz klucz bezpieczeństwa
- 3.2. naciśnij "START", rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie na wyświetlaczu. Gdy odliczanie się zakończy bieżnia rozpocznie pracę z prędkością 3 1.0 km/h.
- 3.3 podczas biegu naciśnij "SPEED+" lub "SPEED-" aby ustawić preferowaną prędkość treningu.

### 4. Wbudowane programy treningowe

Urządzenie posiada 25 wbudowanych programów treningowych (P1-P25), w trybie oczekiwania naciśnij "PROGRAM", wyświetlacz "SPEED " pokaże numer programu "P1-P25" ,po wybraniu jednego z programów naciśnij "START" aby rozpocząć trening , każdy trening składa się z 10 części -etapów, każdy z etapów = ustawiony czas/10 . Każde przejście na kolejny etap treningu będzie sygnalizowane dźwiękiem ,prędkość zmieni się po przejściu na kolejny z dziesięciu etap treningu , podczas biegania możesz nacisnąć "SPEED+" lub "SPEED-" aby zmienić prędkość. Urządzenie wróci jednak do parametrów wybranego programu po przejściu na kolejny etap .Gdy czas treningu będzie dobiegał końca urządzenie oznajmi to dźwiękiem . By następnie zwolnić oraz ostatecznie zatrzymać pracę.

#### HRC programy- \*jeśli posiada

- 6.1 Naciśnij przycisk "PROG" aby wybrać "HR1 lub HR2 lub HR3.Następnie naciśnij "START" aby rozpocząć
  - "HR1" program, prędkość maksymalna: 8.0km/h, wiek 30/średni poziom tętna 124
  - "HR2" program,prędkość maksymalna: 9.0km/h, wiek 30/średni poziom tętna 143
  - prędkość maksymalna: 10.0km/h, wiek 30/średni poziom tętna 162
- 6.2 Używając przycisku MODE możesz wprowadzić własny wiek.
- 6.3 Po wprowadzeniu wieku, na wyświetlaczu pojawi się rekomendowany poziom tętna, oczywiście
- 6.4 Po wprowadzeniu wieku lub własnego poziomu tętna, naciskając MODE można ustawić czas treningu wyświetlany w minutach.
- 6.5 Naciśnij START aby rozpocząć
- 6.6 Podczas tego programu wciąż możesz zmieniać kąt nachylenia lub prędkość lecz urządzenie także będzie je zmieniać aby zachować zaprogramowany poziom tętna.
- 6.7 Po rozpoczęciu programu w pierwszej minucie program nic nie zmieni. Po 1 minucie prędkość zmieni się o 0,5 km/h, W następnych minutach także do momentu aż osiągnięte zostanie zaprogramowane tętno. Jeśli urządzenie osiągnie maksymalną prędkość a ustawione tętno nadal nie zostanie osiągnięte , kąt nachylenia bieżni zacznie się zwiększać. Jeśli odczytane tętno jest już za wysokie bieżnia zredukuje kąt nachylenia lub prędkość tak aby osiągnięto zaprogramowane tętno.

HRC1 program				HRC2 program				HRC3program			
	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	niski	średni	wysoki		niski	średni	wysoki		niski	średni	wysoki
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138



64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

Test Body Fat\* - naciśnij UP/DOWN do momentu gdy na wyświetlaczu pojawi się program Body Fat. Zatwierdź wybór naciskając ENTER.

Wybierz i zmień parametry (zmiany dokonujesz przyciskami SPEED „+” i „-”

F-1, F-2, F-3, F-4, F-5

( F-1 PŁEĆ, F-2 WIEK, F-3 WZROST, F-4 WAGA, F-5 BODY FAT TEST )

F-1 w trybie tym wybierz płeć (01- mężczyzna, 02- kobieta )

F-2 w trybie tym wybierz wiek z przedziału : 10-99

F-3 w trybie tym wybierz wzrost z przedziału 100-200

F-4 w trybie tym wybierz wagę z przedziału 20-150

F-5 W trybie tym połóż dłonie na sensorach pulsu.

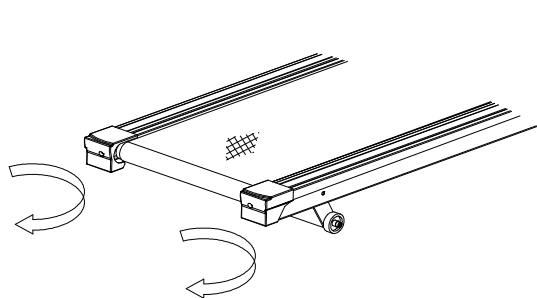
Wynikami są : FAT% całkowity procent tłuszczu w ciele.

F-1	płeć	01-mężczyzna	02-kobieta
F-2	wiek	10-99	
F-3	wzrost	100-200	
F-4	waga	20-150	
F-5	FAT	≤19	szczupły
		=(20---25)	normalny
		=(26---29)	Lekka nadwaga
		≥30	otyłość

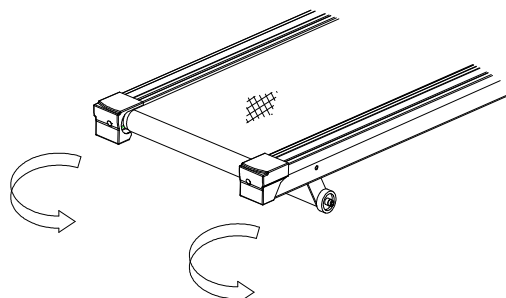
\* program dostępny opcjonalnie

## REGULACJA PASA BIEŻNI

Jeśli pas bieżni zacznie przeskakiwać może być słabo naprężony. Postępuj zgodnie z poniższym : Ustaw prędkość na poziomie 5,6 km/h. Przekręć dostarczonym kluczem imbusowym dwie śruby umieszczone przy tylnej rolce pasa. Przekręć je o pół obrotu lub cały zgodnie z poniższymi rysunkami. UWAGA ! Przykręcaj/odkręcaj pas takim samym obrotem dla lewej śruby I prawej- pas będzie się luzował/ naciągał równoległe.



Napinanie pasa bieżni

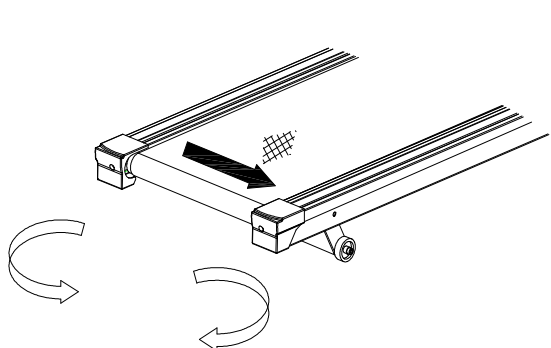


Luzowanie pasa bieżni

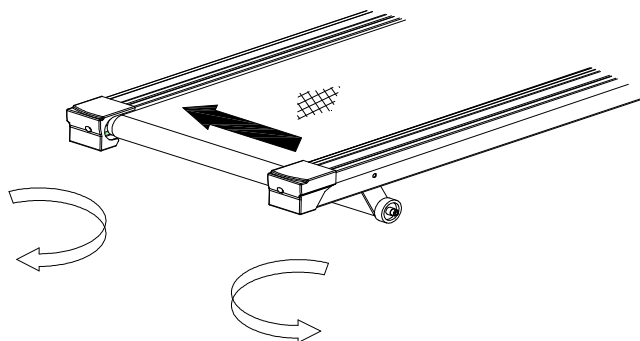
W przypadku gdy pas bieżni nie będzie przesuwiał się równoległe postępuj zgodnie z poniższym : Ustaw prędkość na poziomie 5,6 km/h. Przekręć dostarczonym kluczem imbusowym dwie śruby umieszczone przy tylnej rolce pasa.

Jeśli pas ucieka na prawo przekręć prawą śrubę o obrót lub pół zgodnie z wskazówkami zegara, lub lewą odwrotnie.(do odpowiedniego naprężenia pasa I jego równoległego ruchu ) rys.1

Jeśli pas ucieka na lewo przekręć lewą śrubę o obrót lub pół zgodnie z wskazówkami zegara, lub prawą odwrotnie.(do odpowiedniego naprężenia pasa I jego równoległego ruchu ) rys.2



Pas uciekający w prawo



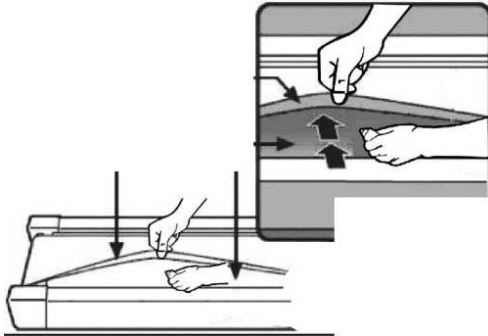
Pas uciekający w lewo

## **SMAROWANIE PASA/PLATWORMY/ ROLEK**

Smarowanie bieżni jest bardzo ważną czynnością. Przed pierwszym użyciem należy sprawdzić czy bieżnia jest odpowiednio nasmarowana. W razie potrzeby należy nasmarować bieżnie. Wraz z urządzeniem otrzymali Państwo smar do konserwacji pasa bieżni (biała butelka).

Smarowanie należy powtarzać co 6-8 tygodni. (lub co 250 km przebiegu )

Smarować należy powierzchnię pod pasem bieżniowym. Smarujemy blat głównie w miejscu gdzie następuje bieg. Nanieś niewielką ilość środka do smarowania na szmatkę i przeciągnąć ją wzdłuż szerokości platformy.



## **OGÓLNE ZALECENIA I CZYSZCZENIE**

Dla zapewnienia długotrwałego użytkowania należy systematycznie czyścić i konserwować (smarować) urządzenie.

Ochrona bieżni jest najlepsza gdy pas oraz platforma utrzymane są w czystości oraz posiadają warstwę smaru.

**OSTRZEŻENIE** –*odłącz kabel zasilający przed przystąpieniem do smarowania.*

### **Czyszczenie**

- Proszę odłączyć zasilanie urządzenia przez rozpoczęciem czyszczenia .
- Używając miękkiej ściereczki wytrzyj kurz z panela sterującego oraz pasa.
- Proszę oczyścić ramę i pas za pomocą delikatnie wilgotnej ściereczki z niewielką ilością mydła, nie używać nafty i ropopochodnych.(po oczyszczeniu zostawić do wyschnięcia)

### **Ostrzeżenie**

Upewnij się że urządzenie jest odłączone od zasilanie przed czyszczeniem I konserwacją.

### **Zalecenia**

Bieżnia powinna być użytkowana tylko wewnątrz, chronić przed wilgocią, podczas czyszczenia uważać aby wilgoć nie dostała się do silnika lub układów elektrycznych. Upewnij się o sprawności instalacji elektrycznej, wszelkie przepięcia lub skoki napięcia mogą spowodować awarię urządzenia.

## WARUNKI GWARANCJI :

Importer tego urządzenia zapewnia, że urządzenie to zostało wykonane z wysokiej jakości materiałów. Warunkiem dorozumianej gwarancji jest użytkowanie zgodne z instrukcją obsługi. Niewłaściwe użycie i / lub nieprawidłowy transport może spowodować utratę gwarancji.

Gwarancja przewidziana jest na okres 2 lat począwszy od daty zakupu. Jeśli nabyte urządzenie jest wadliwe, prosimy o niezwłoczny kontakt z Sprzedawcą .

Jeśli przewód zasilający, który otrzymałeś został zniszczony, aby uniknąć niebezpieczeństwa, powinien on być wymieniony przez nas, nasz dział obsługi lub współzależny profesjonalny serwis gwarancyjny.

Gwarancja nie obejmuje:

- uszkodzeń mechanicznych (np. rozcięcie wyrobu lub jego części podczas rozpakowywania itp)
- uszkodzenie dokonane przez czynniki zewnętrzne.(wpływ niskiej/wysokiej temperatury, wody, wilgoci, nadmierny nacisk lub uderzenie )
- działanie nieautoryzowanych podmiotów i prób samodzielnych napraw.
- niewłaściwe obchodzenie się z produktem.
- niestosowanie się do instrukcji obsługi.
- uszkodzeń z winy użytkownika (nieprofesjonalna próba naprawy, niewłaściwy montaż )

Gwarancja nie obejmuje również części zużywających się oraz elementów luźnych (np. pas i inne mechanizmy ruchome, gumowe i plastikowe części ).

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego/domowego.

Gwarancja nie ma zastosowania do profesjonalnego wykorzystania.

W razie potrzeby części zamienne mogą być zamawiane u Sprzedawcy.

Ewentualne poważniejsze usterki sprzętu, wymagają dostarczenia urządzenia do Sprzedawcy.

Lp.	Data zgłoszenia	Data zakupu	Przebieg napraw	Podpis serwisanta

**Importer :**

Mega Sport A.K. Spółka Jawna  
ul. Grażyńskiego 40  
43-300 Bielsko Biała  
wyprodukowano w Chinach