# *BIEŻNIA ELEKTRYCZNA HERTZ FITNESS RUN MASTER 5.0 (F80)*

## 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 porażenia przez prąd elektryczny. To urządzenie wyposażone jest w przewód i wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazda, które powinno być zgodne z lokalnymi normami i przepisami.

## OSTRZEŻENIE:

Nie należy podejmować próby użycia bieżni z adapterem napięcia.

Nie należy podejmować próby użycia bieżni z przedłużaczem.

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

## WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Maszyna jest przeznaczona do użytku domowego.
- Napięcie robocze maszyny to 220V
- Przed użytkowaniem bieżni wykonaj 10-minutową rozgrzewkę oraz ubierz ubrania i buty nadające się do uprawiania sportu.
- Nie stój na pasie biegowym kiedy regulujesz, sprawdzasz lub uruchamiasz bieżnię.
- Uważaj w trakcie wchodzenia lub schodzenia z maszyny. Przed uruchomieniem złap się poręczy i stań na bocznych platformach (nie na pasie biegowym). Po uruchomieniu bieżni stań na pasie biegowym na najniższej prędkości i powoli zwiększaj tempo. Przed opuszczeniem pasa biegowego powoli zmniejszaj prędkość do minimum.
- Dzieci powinny być pod nadzorem dorosłego podczas przebywania na lub obok maszyny.
- Bieżnia powinna być osłonięta od promieni słonecznych, wilgoci czy zabrudzeń. Wszystkie części powinny być często czyszczone.

## NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM:

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

## WAŻNE:

Przeczytaj wszystkie instrukcje i ostrzeżenia przed użytkowaniem bieżni.

Zostaw instrukcję w bezpiecznym miejscu.

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

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

**Dla zachowania bezpieczeństwa stosuj się do poniższych zaleceń:**

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

## 1. OPIS URZĄDZENIA

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

## PARAMETRY TECHNICZNE

- Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu
- Panel wyświetla następujące funkcje: prędkość, czas, dystans, puls, kalorie (wskazania mogą odbiegać od rzeczywistych)
- Zakres prędkości: 1-18 KM/H
- Moc silnika: 3.5 HP
- Temperatura pracy: 0-40 st.C
- Typ wyświetlacza : LED-biały
- Maksymalna waga użytkownika: 140kg
- Pochylenie: 0 – 15%
- Pomiar tętna z dłoni
- 12 programów
- Moduł Bluetooth – muzyka, FitShow, Kinomap, Zwift
- Wymiary pasa do biegania : 50 x 136cm
- Wymiary rozłożona 187 x 92 x 140 cm
- Napięcie wejściowe 220V 50-60Hz

## 2. PIERWSZE KROKI PO ZAKUPIE

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

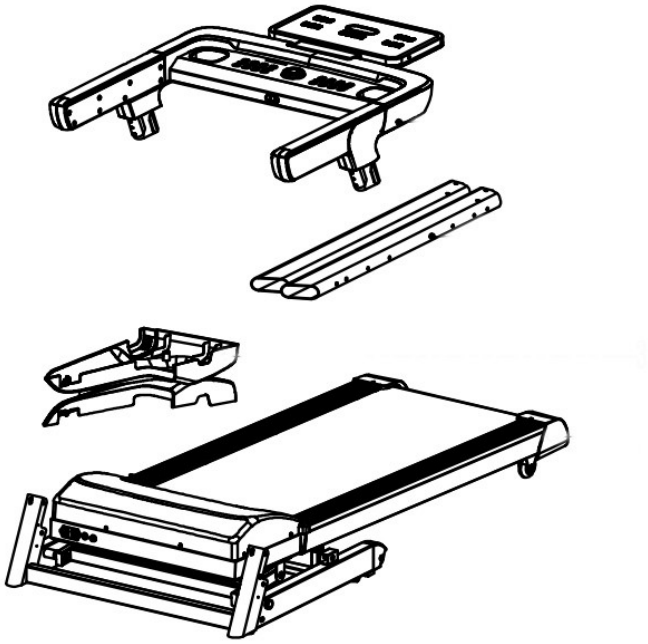
1) Uważnie przeczytaj całą instrukcję przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami instrukcji.
2) Sprawdź wszystkie czy wszystkie elementy bieżni były w kartonie.
3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gąbki .
4) Jeśli zauważysz że brakuję jakiegokolwiek elementu bieżni, skontaktuj się z sprzedawcą.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



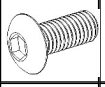
Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu,zobowiązany jest do oddanie go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wyniknąć z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

## 3. MONTAŻ URZĄDZENIA

**1.** Ostrożnie otwórz karton i wyjmij urządzenie. Bieżnia jest tak zapakowana aby montaż był jak najszybszy i bezproblemowy.

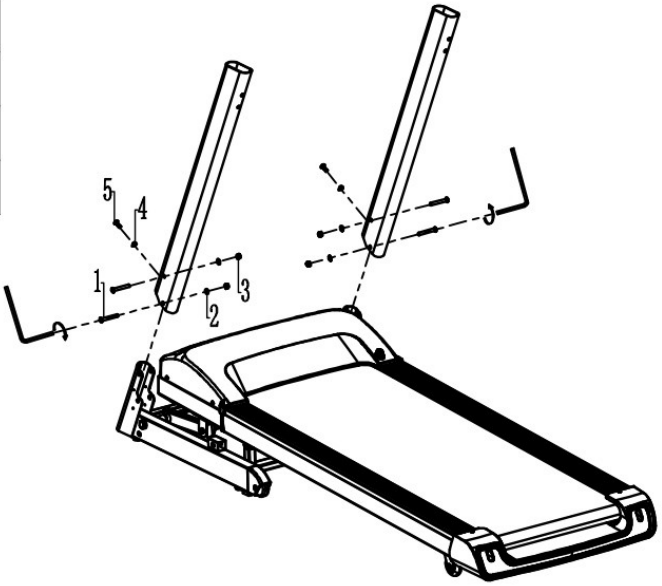


**2.** Po otwarciu kartonu znajdziesz poniższe części montażowe. Sprawdź czy wszystkie elementy znajdują się w kartonie.

| NR | OPIS CZĘŚCI | | ILOŚĆ (SZT.) | NR | OPIS CZĘŚCI | | ILOŚĆ (SZT.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Śruba M8x60 |  | 4 | 7 | Klucz uniwersalny |  | 1 |
| 2 | Śruba M8x20 |  | 10 | 8 | Imbus 6mm |  | 1 |
| 3 | Podkładka M8 |  | 4 | 9 | Imbus 5mm |  | 1 |
| 4 | Wkręt 4.2x13 |  | 2 | 10 | Instrukcja |  | 1 |
| 5 | Podkładka zakrzywiona M8 |  | 10 | 11 | Klucz bezpieczeństwa |  | 1 |
| 6 | Nakrętka M8 |  | 4 | 12 | Olejek silikonowy |  | 1 |

**3.** Zamontuj kolumny do podstawy bieżni. Dla każdej kolumny użyj: 2x śruby M8x60, 2X nakrętki M8, 1x śruby M8x20 i 1x podkładka zakrzywiona M8. **Przy montażu prawej kolumny wepnij przewód wystający z kolumny do wtyczki w podstawie bieżni. UWAGA – nie uszkodź kabla.**

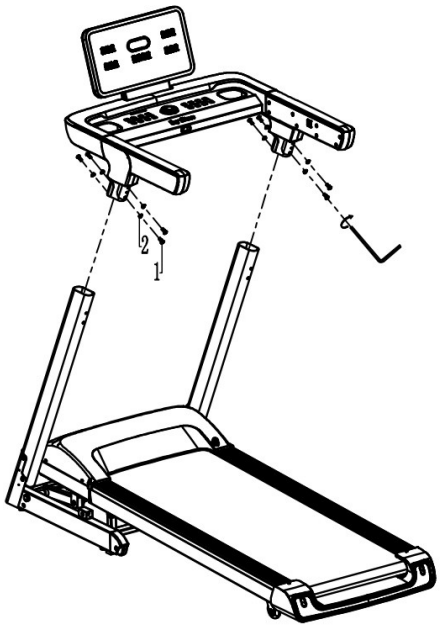
| NO | NAME | QTY |
|---|---|---|
| 1 | M8*60 SCREW | 4 |
| 2 | M8 FLAT WASHER | 4 |
| 3 | M8 NUT | 4 |
| 4 | M8 CURVE WASHER | 2 |
| 5 | M8*20 SCREW | 2 |




**4.** Wepnij kabel z prawej kolumny do wtyczki wystającej z konsoli. Następnie nałóż konsolę na kolumny **UWAGA – nie uszkodź kabla przy nakładaniu konsoli**.

Po nałożeniu konsoli dokręć ją do kolumn za pomocą 4x śruby M8x20 i 4x podkładki M8.

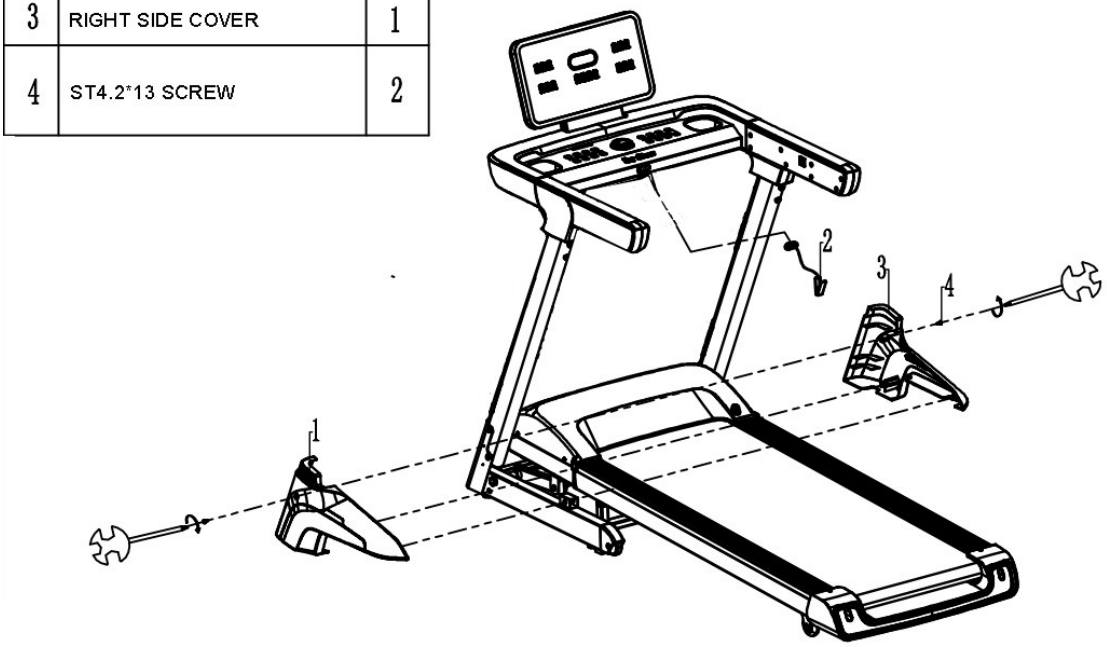
| NO | NAME | QTY |
|---|---|---|
| 1 | M8*20 SCREW | 8 |
| 2 | M8 CURVE WASHER | 8 |



**5.** Nasadź osłony boczne przy bokach podstawy bieżni. Dokręć je wkrętami 4.2x13.

Przyłóż klucz bezpieczeństwa do odpowiedniego miejsca na konsoli aby rozpocząć użytkowanie sprzętu.

| NO | NAME | QTY |
|---|---|---|
| 1 | LEFT SIDE COVER | 1 |
| 2 | SAFETY KEY | 1 |
| 3 | RIGHT SIDE COVER | 1 |
| 4 | ST4.2*13 SCREW | 2 |



## 4. URUCHOMIENIE

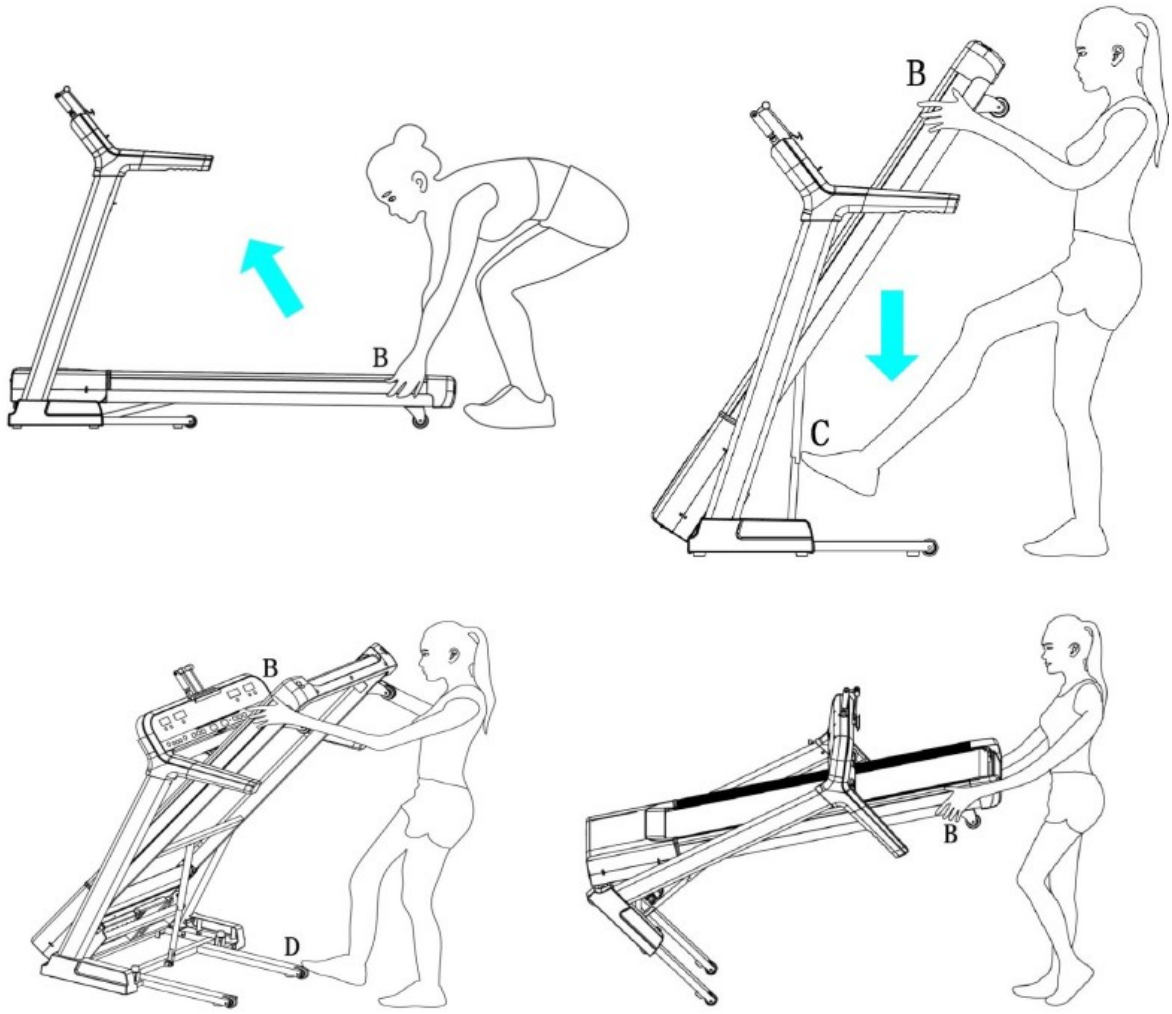
Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Przełącz przycisk z tyłu obudowy bieżni w pozycję “I”. Bieżnia powinna zaznaczyć gotowość do pracy zaświecając wszystkie okna na 2 sekundy. Pamiętaj aby umieścić klucz bezpieczeństwa na odpowiednim miejscu - bez niego urządzenie nie zadziała.

### KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

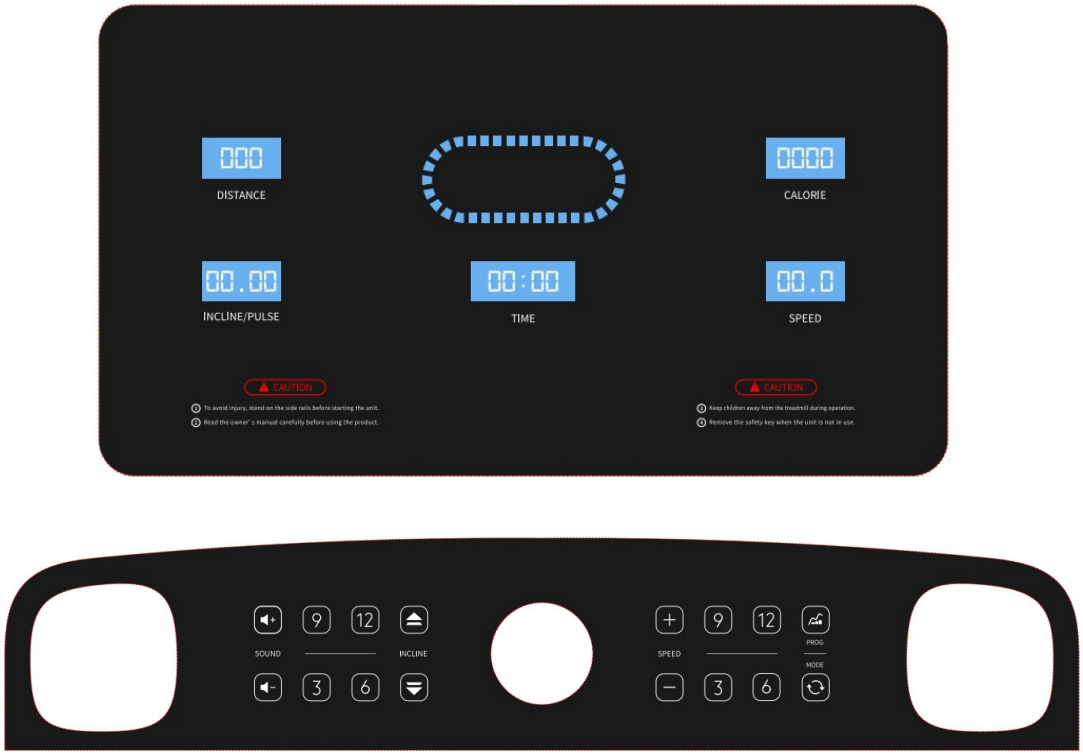
Urządzenie będzie działało poprawnie tylko jeśli klucz bezpieczeństwa będzie znajdował się na właściwej pozycji na panelu. Drugi koniec klucza bezpieczeństwa przypnij do ubrania. W każdej chwili np podczas zasłabnięcia, możesz odpiąć klucz bezpieczeństwa I tym samym unieruchomić bieżnię. W celu ponownego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

### SKŁADANIE URZĄDZENIA

Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.
Przed złożeniem urządzenia, wyłącz zasilanie bieżni.
Unieś koniec pasa biegowego do góry, do momentu aż urządzenie się nie zablokuje. Podnoszenie i opadanie bieżni jest wspomagane poprzez podnośnik hydrauliczny. Opadanie bieżni jest samoczynne I wolne. Nie wspomagać opuszczania bieżni poprzez dociskanie pasa.



# 5. INSTRUKCJA PANELU STERUJĄCEGO




## 1. FUNKCJE WYŚWIETLACZA

- **SPEED** – Wyświetla bieżącą prędkość
- **INCLINE/PULSE** – Wyświetla bieżące nachylenie bieżni. Wyświetla tętno gdy trzymasz srebrne czujniki tętna. Informacja jest poglądowa i nie może być używana do badań lekarskich.
- **DIST** – Wyświetla przebiegnięty lub pozostały dystans
- **TIME** – Wyświetla czas treningu lub czas pozostały do końca
- **CALORIE** – Wyświetla liczbę spalonych lub pozostałych do spalenia kalorii w trakcie treningu

## 2. FUNKCJE PRZYCISKÓW (OD LEWEJ)

- **SOUND –** regulacja głośności muzyki
- **3,6,9,12** – przyciski skrótów nachylenia
- **INCLINE** – regulacja nachylenia bieżni
- **START/STOP (koło na środku) –** początek i koniec treningu, przełączanie wariantów trybów
- **SPEED** – regulacja prędkości
- **3,6,9,12** – przyciski skrótów prędkości
- **PROG** – wybór programów wbudowanych (tabela niżej)
- **MODE** – wybór trybów odliczania (kalorii, czasu, dystansu)

## 3. SZYBKI START

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

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

## 4. TRYB COUNTDOWN

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

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

## 5. PROGRAMY WBUDOWANE

Gdy bieżnia nie pracuje naciśnij przycisk PROG, pojawi się program do wyboru (P1-P12). Następnie okno TIME wyświetli domyślną wartość, którą możesz regulować przyciskami SPEED +/-. Programy wbudowane dzielą się na 20 sekcji równo rozłożonych na ustawiony czas.

## 6. FUNKCJA PULSE

Gdy bieżnia pracuje złap srebrne czujniki przez około 5 sekund. Komputer wyświetli bieżące tętno. W trakcie sprawdzania tętna zobaczysz ikonę w kształcie serca. Dane pomiarowe są informacją poglądową i nie mogą być używane do badań lekarskich.

## 7. FUNKCJA MP3

Połącz swój telefon z bieżnią za pomocą Bluetooth.

## 8. FUNKCJA BLOKADY BEZPIECZEŃSTWA

Po wyjęciu klucza bezpieczeństwa z wyznaczonego miejsca bieżnia się szybko zatrzyma odtwarzając pikający alarm. By wznowić działanie bieżni umieść ponownie klucz bezpieczeństwa w konsoli, maszyna wznowi działanie na domyślnym programie.

# TABELA PROGRAMÓW WBUDOWANYCH

| TIME SECTION / PROGRAM | | SETTING TIME / 20= EACH SECTION OPERATION TIME | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| P01 | SPEED | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 |
| | INCLINE | 0 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| P02 | SPEED | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 1 |
| | INCLINE | 0 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 | 7 | 9 | 9 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 |
| P03 | SPEED | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 |
| | INCLINE | 0 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 |
| P04 | SPEED | 3 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 5 | 9 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 |
| | INCLINE | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| P05 | SPEED | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 4 | 3 | 3 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| | INCLINE | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| P06 | SPEED | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 7 | 8 | 3 | 6 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | INCLINE | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| P07 | SPEED | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| | INCLINE | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| P08 | SPEED | 2 | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| | INCLINE | 0 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 | 7 | 9 | 9 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 |
| P09 | SPEED | 2 | 4 | 4 | 7 | 7 | 4 | 7 | 8 | 4 | 8 | 9 | 9 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| | INCLINE | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P10 | SPEED | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | INCLINE | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| P11 | SPEED | 3 | 4 | 5 | 9 | 5 | 9 | 5 | 5 | 5 | 9 | 5 | 5 | 5 | 5 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| | INCLINE | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| P12 | SPEED | 2 | 5 | 8 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 6 | 6 | 9 | 9 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| | INCLINE | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

### 10. TEST BODY FAT

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

Twój index body fat (program sprawdza zależność pomiędzy wzrostem a wagą).
Poprawna wartość powinna wynosić 20-25, wartość poniżej 19 oznacza niedowagę, 25-29 oznacza nadwagę a powyżej 30 – otyłość. Jest to informacja poglądowa i nie może być używana do badań lekarskich.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 01 | Płeć | 01 M | 02 K |
| 02 | Wiek | 10------99 | |
| 03 | Wzrost | 100----240 | |
| 04 | Waga | 20-----160 | |
| 05 | FAT | ≤19 | Niedowaga |
| | FAT | =(20---25) | Waga w normie |
| | FAT | =(25---29) | Nadwaga |
| | FAT | ≥30 | Otyłość |

## 6. KONSERWACJA SPRZĘTU

### DBANIE O SPRZĘT

a) Proszę odłączyć zasilanie urządzenia przez rozpoczęciem czyszczenia .
b) Używając miękkiej ściereczki wytrzyj kurz z panelu sterującego oraz pasa.
c) Proszę oczyścić ramę i pas. Jeśli pas jest bardzo brudny możesz użyć mokrej szmatki. Nie używaj żadnych środków chemicznych. (po oczyszczeniu zostawić do wyschnięcia)
d) Zdemontuj pokrywę silnika i delikatnie odkurz wnętrze dookoła silnika. Zwróć uwagę aby nie uszkodzić komponentów elektronicznych. Nie dotykaj obszaru pod pokrywą rękami.

# KONSERWACJA PASA I PLATFORMY

Smarowanie bieżni jest bardzo ważną czynnością. Wraz z urządzeniem otrzymali Państwo olejek do konserwacji pasa bieżni. Cała butelka olejku powinna wystarczyć na około 1-1,5 roku użytkowania bieżni.

Bieżnia po zmontowaniu jest gotowa do użytku. Pierwsze smarowanie należy wykonać po okresie około 1 miesiąca po zakupie, później smarowania pasa należy dokonywać w zależności od użytkowania:

- użytkowanie lekkie (mniej niż 3h / tydzień) – smarowanie raz na 1,5 miesiąca
- użytkowanie intensywne (więcej niż 7h / tydzień) – smarowanie raz na 1 miesiąc

Aby nasmarować bieżnię należy wyłączyć urządzenie z zasilania, podnieść pas biegowy do góry do momentu, aż zostanie on zablokowany przez pneumatyczny siłownik.

W tej pozycji należy sięgnąć od spodu i nanieść niewielką ilość oleju za pomocą szmatki na **wewnętrzną**, **jaśniejszą część pasa** (ok. 10-centymetrowy pasek olejku z lewej oraz prawej strony pasa – zaznaczono na rys.).
Po tej czynności należy opuścić pas do dołu i uruchomić bieżnię. Przez kilka minut bieżnia powinna pracować na niskiej prędkości bez użytkownika w zakresie 3-4 km/h w celu rozprowadzenia olejku po całej szerokości pasa.

**Nie należy nanosić olejku na płytę biegową, ani na zewnętrzną część pasa!**




W razie jakichkolwiek wątpliwości dot. konserwacji pasa prosimy o kontakt z działem serwisu.

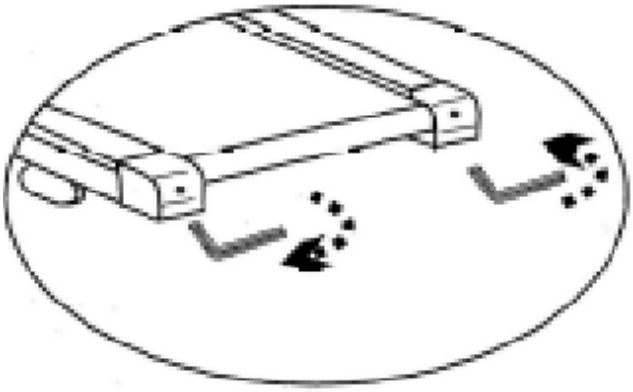
**BIEŻNIĘ ZALECAMY SMAROWAĆ RĘCZNIE – W wypadku smarowania poprzez otwór do automatycznego smarowania na pokrywie silnika jednorazowo można wlać maksymalnie 1ML olejku silikonowego. Użycie większej ilości grozi zalaniem bieżni i uszkodzeniem elektroniki.**

## CENTROWANIE PASA BIEGOWEGO

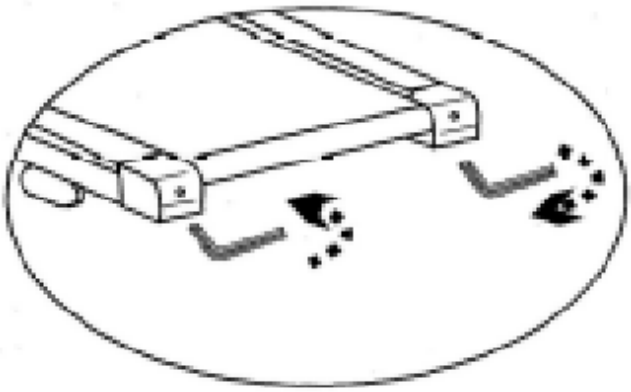
Podczas treningu jedna stopa mocniej naciska na pas. Przez to może dochodzić do przesunięcia pasa. Zwykle będzie się on centrował samoistnie lecz przy dłuższym treningu może on pozostać przesunięty względem środka. W takim wypadku postępuj zgodnie z poniższą instrukcją. Nie wykonuj tej czynności w luźnych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

- Nie przekręcaj klucza imbusowego więcej niż ¼ obrotu po jednej stronie naraz.
- Uruchom bieżnię z prędkością 6km/h. Nikt nie może znajdować się na bieżni.
- Jeśli odstęp po lewej stronie jest zbyt duży: dokręć lewą śrubę ¼ obrotu i odkręć prawą śrubę ¼ obrotu
- Jeśli odstęp po prawej stronie jest zbyt duży: odkręć lewą śrubę ¼ obrotu i dokręć prawą śrubę ¼ obrotu

pas przesuwa się w prawo



pas przesuwa się w lewo

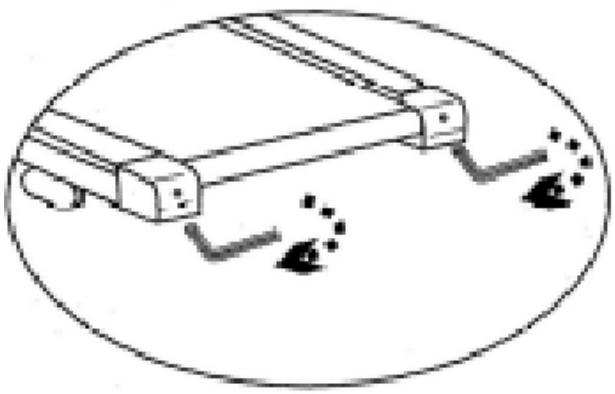


Po zakończeniu centrowania pasa chodź na bieżni przez około 5 minut z prędkością 6km/h. Jeśli pas nadal nie jest wycentrowany powtórz procedurę. Zwracaj uwagę na napięcie pasa. Zbyt duże napięcie może skrócić jego żywotność.

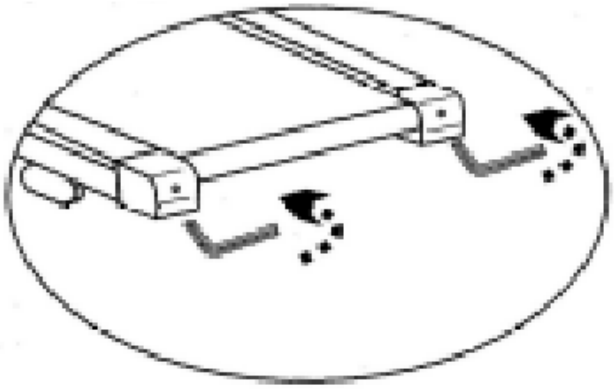
## NAPINANIE PASA BIEGOWEGO

Po dłuższym okresie użytkowania bieżni napięcie pasa będzie stopniowo maleć. Można je sprawdzić kładąc powoli jedną stopę na bieżni – jeśli pas zatrzyma się pod butem oznacza to konieczność jego napięcia.
Aby rozwiązać ten problem należy dokręcić obie śruby regulujące o ¼ obrotu. Nie dokręcaj ich o więcej niż ¼ obrotu. Jeśli pas wypada z centry wykonaj procedurę centrowania opisaną wyżej.

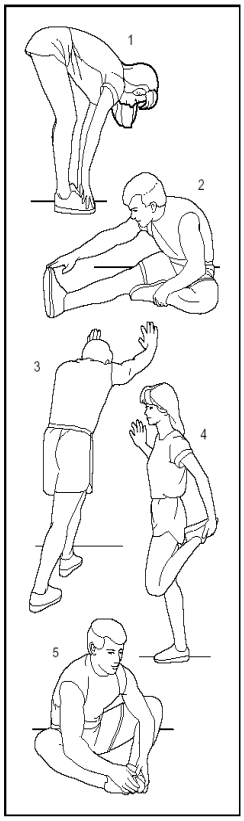
dociąganie pasa



luzowanie pasa



## 7. OGÓLNE UWAGI I ZALECENIA DOT. TRENINGU I UŻYTKOWANIA




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

**ODDYCHANIE**
Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu podczas wykonywania ćwiczeń. Wdychaj powietrze nosem a wydychaj ustami. Oddech musi by skoordynowany i odpowiedni do tępa ćwiczeń.

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

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

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

**Uwagi !**

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

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



# INFORMACJE SERWISOWE
# TYLKO DLA AUTORYZOWANYCH SERWISANTÓW

## KODY BŁĘDÓW

| KOD BŁĘDU | MOŻLIWA AWARIA | POWÓD |
|---|---|---|
| „-----” | Klucz bezpieczeństwa | Bieżnia nie wykryła klucza bezpieczeństwa |
| E01 | Konsola, PCB, kabel słupkowy | Brak komunikacji PCB-konsola |
| E02 | Silnik | Za duży prąd |
| E03 | Silnik | Przeciążenie |
| E10 | PCB | Płytka sterująca przegrzana |
| E11 | Zasilanie | Nagły niski prąd |
| E12 | Zasilanie | Nagły za wysoki prąd |
| E14 | Silnik | Błąd silnika |
| E16 | PCB | Błąd PCB |

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