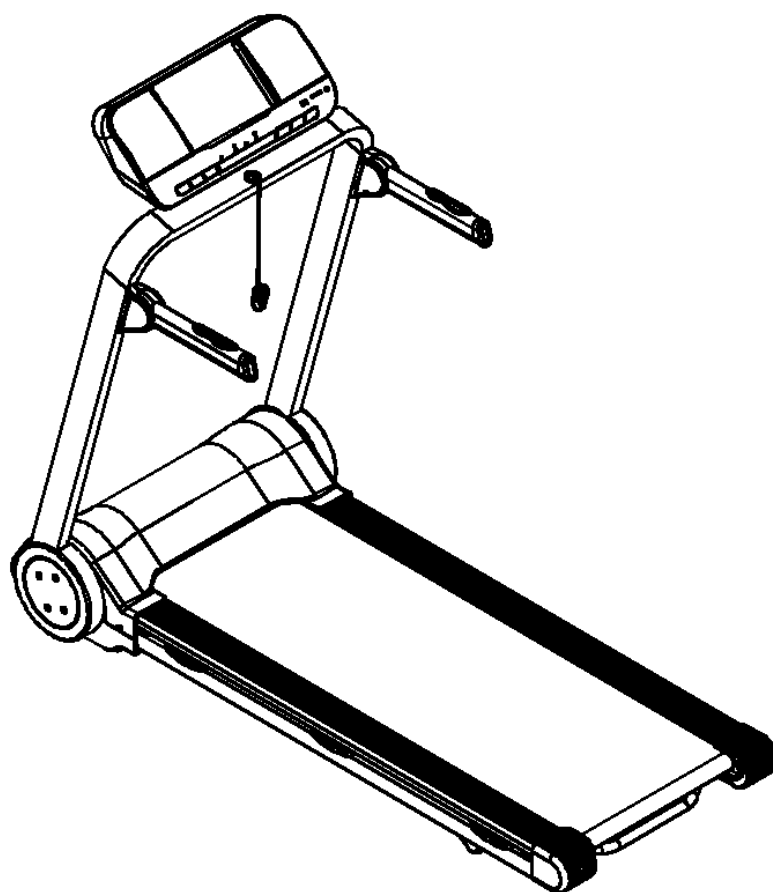




# ***BIEŻNIA ELEKTRYCZNA HERTZ CLEVER (TM15462)***

**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.

## OSTRZEŻENIE:

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

## 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.

- 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. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
- 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.

## 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: 1,75 HP

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Zakres prędkości 1,0-16 km/h

Wymiary pasa do biegania: 1300\*450 (mm)

Wymiary rozłożona: 1640\*730\*1275 (mm)

Wymiary złożona do pionu: 370\*730\*1610 (mm)

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

Maksymalna waga użytkownika: 130KG

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.

Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z

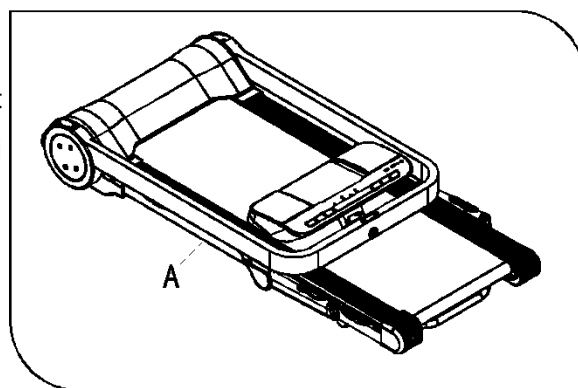


europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni

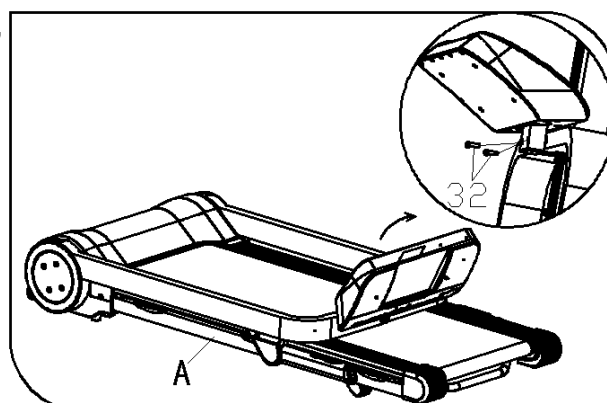
sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

# Montaż urządzenia

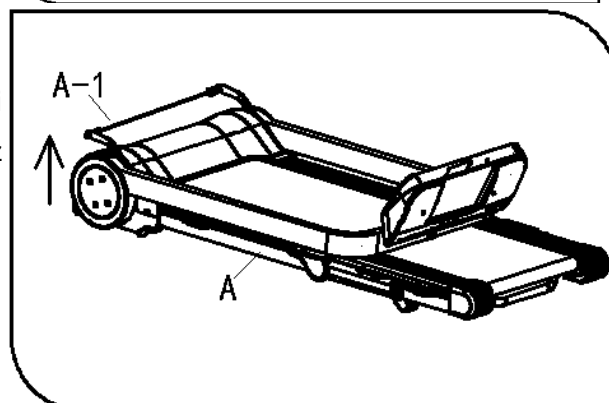
1. Ostrożnie otwórz karton i wyjmij urządzenie. Bieżnia jest tak zapakowana aby montaż był jak najszybszy i bezproblemowy.



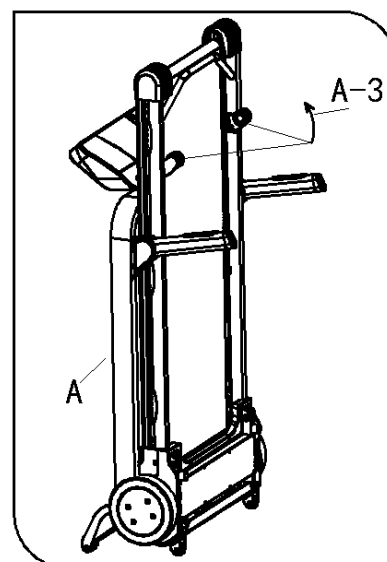
2. Unieś komputer i przymocuj go dwoma śrubami (32) , zgodnie z rys. obok.



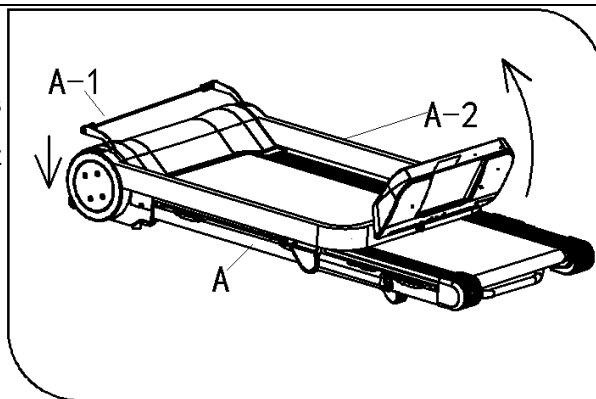
3. Wyciągnij pałąk stabilizujący (A-1) i ustaw go w pozycji wskazanej przez strzałkę a następnie unieś wsporniki oraz panel sterujący do góry, zgodnie z rys. obok



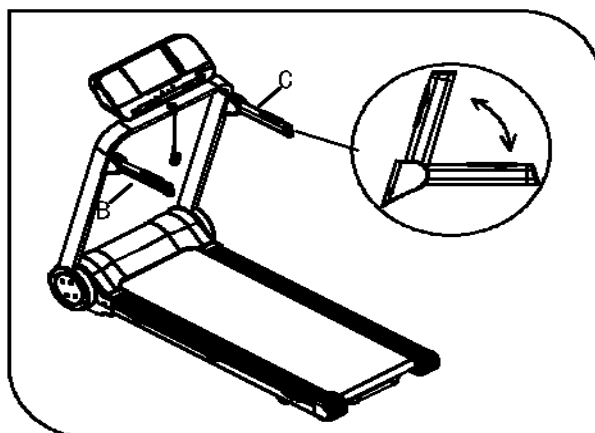
4. Obróć części A-3, zgodnie z rys. obok .



5. **Złóż** pałąk stabilizujący (A-1) a następnie unieś wsporniki (A-2) oraz panel sterujący do góry, zgodnie z rys. obok

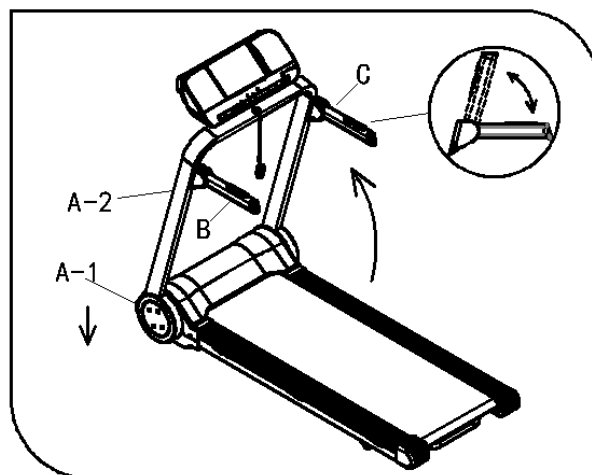
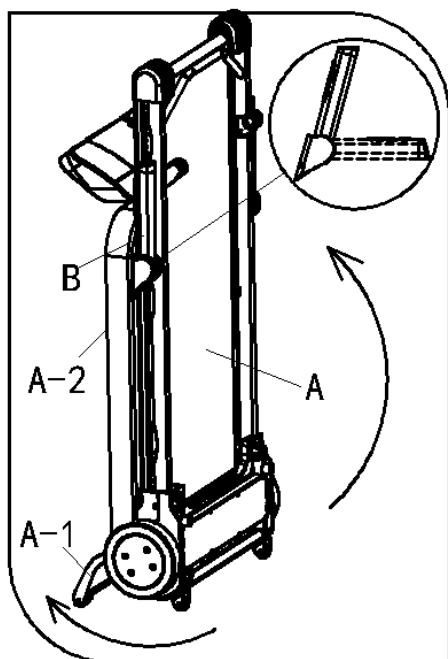


6. Wyciągnij i rozłóż rączki (B i C), zgodnie z rys. poniżej.



7. Podnoszenie i opuszczanie bieżni. Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.

Aby złożyć bieżnię należy wyjąć pałąk (A-1) jak pokazano poniżej, następnie podnieś główną platformę (A) do pionu aż usłyszysz kliknięcie blokujące bieżnię. Aby bieżnię rozłożyć należy ponownie schować pałąk (A-1) tak jak pokazuje strzałka na rys. poniżej a następnie przy położonej na płasko bieżni, podciągnąć część (A-2) do góry a na koniec ponownie wyciągnąć i rozłożyć rączki (B i C). Złożona bieżnia nie może być obsługiwana !



## 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 czerwony 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.

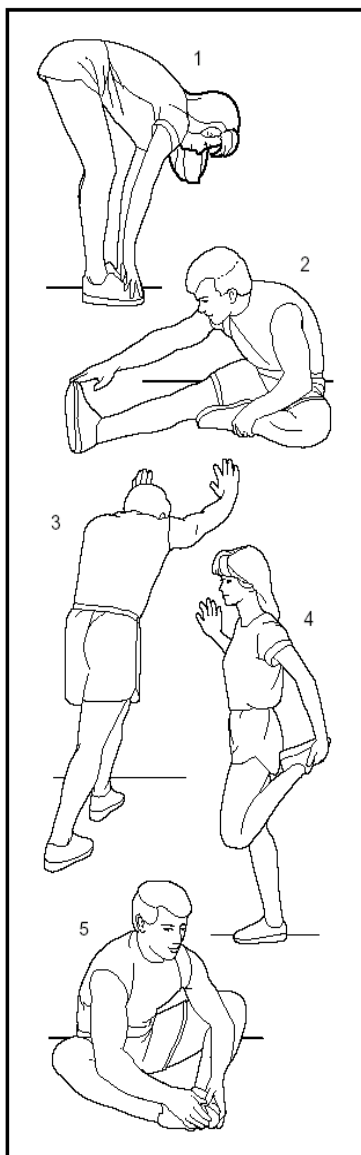
### Tryb oszczędzania energii:

Urządzenie posiada system oszczędzania energii. Wyświetlacz wyłączy się gdy przez 10 minut nie będzie żadnej aktywności na urządzeniu. Aby przywrócić panel do działania, naciśnij dowolny przycisk.

### Wyłączanie urządzenia:

Pamiętaj aby po zakończonym treningu wyłączyć bieżnię na przycisku z tyłu budowy. Jeśli urządzenie nie będzie użytkowane przez dłuższy czas, odłącz je także z gniazdka sieciowego.

## 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 parti 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.



### 1. Przyciski panelu i funkcje:

#### WINDOW DISPLAY:

1. "SPEED" wyświetlacz LED będzie wyświetlał aktualną prędkość. Prędkość wyświetlana jest w zakresie 1.0-16.0 km/h. Jeśli bieżnia rozpoczyna pracę rozpocznie się odliczanie "3", "2", "1".
2. "DIS., TIME, CAL." wyświetlacz LED będzie wyświetlał aktualny czas TIME 00:00 - 99:59. Po osiągnięciu 99:59, bieżnia zatrzyma się i wyświetli się komunikat końca treningu "End". W trybie odliczania po osiągnięciu 0:00, bieżnia się zatrzyma i wyświetli się komunikat "End". Po 5 sek bieżnia się wyłączy.  
"CALORIES" wyświetlacz LED będzie wyświetlał spalone kalorie w zakresie 0 – 999.0. Jeśli licznik przekroczy 999 zliczanie zacznie się ponownie od 0. W trybie odliczania po osiągnięciu 0:00, bieżnia się zatrzyma i wyświetli się komunikat "End". Po 5 sek bieżnia się wyłączy.  
"DISTANCE" wyświetlacz LED pokazuje dystans w zakresie 0.00 - 99.90km. Jeśli licznik przekroczy 999 zliczanie zacznie się ponownie od 0. W trybie odliczania po osiągnięciu 0:00, bieżnia się zatrzyma i wyświetli się komunikat "End". Po 5 sek bieżnia się wyłączy.
3. "PULSE / INCLINE" jeśli użytkownik położy dłonie na sensorach pulsu, wyświetlacz "PULSE" będzie pokazywał tętno w zakresie 50 - 200 uderzeń/min. (są to tylko szacunkowe odczyty- nie medyczne). Jeśli wyświetlacz "INCLINE" jest aktywny, pokazuje on kąt nachylenia bieżni w zakresie 0-12%.

#### FUNKCJE PRZYCISKÓW:

1. "PROG" : -naciśnięcie powoduje przełączanie się pomiędzy programami "P01-P02-...-P12, U01-U02-U03, oraz HP1-HP2-FAT".  
"P01-P12" to programy z różną charakterystyką zmian prędkości i kąta nachylenia.  
"U01-U03" to programy własne użytkowników.  
"HP1-HP2" to programy HRC.  
"FAT" to test Body fat. "
2. "MODE" naciśnięcie powoduje przełączanie się pomiędzy "0:00", "15:00", "1.0", "50.0" ("0:00" oznacz tryb manualny, "15:00" to tryb odliczania czasu, "1.0" tryb odliczania dystansu, "50.0" tryb odliczania kalorii.). Aby zwiększyć lub zmniejszyć ustawiany parametr należy użyć przycisków „+” lub „-” a następnie nacisnąć "START" aby rozpocząć trening.
3. "START/STOP" Naciśnij aby rozpocząć lub zakończyć trening.
4. Speed "+" / "-" naciśnij aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość o 0.1km za każdym przyciśnięciem. Naciśnięcie przycisku dłużej niż 0.5 sekundy spowoduje stały przyrost prędkości.



---

5. Incline “+”/“-” naciśnij aby zwiększyć lub zmniejszyć kąt nachylenia o 1 stopień za każdym przyciśnięciem. Naciśnięcie przycisku dłużej niż 0.5 sekundy spowoduje stały przyrost kąta nachylenia.

#### **TRYB SZYBKIEGO STARTU (MANUAL):**

1. podłącz bieżnię, przełącz przycisk zasilania w na pozycję “1” i podłącz klucz bezpieczeństwa
- 2 naciśnij “START”, rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie na wyświetlaczu. Gdy odliczanie się zakończy bieżnia rozpocznie pracę z prędkością 1,0 km/h.
- 3 podczas biegu naciśnij “SPEED+” lub “SPEED-” aby ustawić preferowaną prędkość treningu.

#### **Możliwe funkcje przycisków:**

1. Naciśnięcie speed – zwiększy prędkość.
2. Naciśnięcie speed + zmniejszy prędkość
3. Naciśnięcie incline - zwiększy kąt nachylenia
4. Naciśnięcie incline + zmniejszy kąt nachylenia
5. Naciśnięcie START/STOP będzie zmniejszał prędkość aż do zatrzymania bieżni.
6. 5 sek.

#### **TRYB MANUALNY:**

1. W trybie podstawowym naciśnij “START/STOP” a bieżnia rozpocznie pracę z prędkością 1.0km/h a kąt nachylenia będzie wynosił “0”. Pozostałe parametry także będą wyświetlane jako “0”. Reguluj prędkością lub kątem nachylenia dzięki przyciskom “+”/“-” w rączkach.
2. W trybie podstawowym naciśnij MODE aby przejść do trybu odliczania, “TIME” czas będzie wyświetlany jako “15:00” Naciśnij “INCLINE+”, “INCLINE -”, “SPEED+”, “SPEED -” aby ustawić czas treningu w zakresie 5:00 – 99:00 minut.
3. W trybie podstawowym naciśnij MODE aby przejść do trybu odliczania, “DIST” czas będzie wyświetlany jako “1:00” Naciśnij “INCLINE+”, “INCLINE -”, “SPEED+”, “SPEED -” aby ustawić czas treningu w zakresie 0,5:00 – 60:00 km.
4. W trybie podstawowym naciśnij MODE aby przejść do trybu odliczania, “CAL” czas będzie wyświetlany jako “50” Naciśnij “INCLINE+”, “INCLINE -”, “SPEED+”, “SPEED -” aby ustawić czas treningu w zakresie 50-999.
5. Po ustawieniu naciśnij START i bieżnia po 3 sek rozpocznie pracę. Ustaw prędkość lub kąt nachylenia naciskając “INCLINE+”, “INCLINE -”, “SPEED+”, “SPEED -”. Naciśnij STOP aby zatrzymać urządzenie.

#### **WBUDOWANE PROGRAMY:**

Urządzenie posiada 12 wbudowanych programów treningowych (P1-P12), w trybie oczekiwania naciśnij “PROGR”, wyświetlacz “SPEED” pokaże numer programu “P1-P12”. Możesz ustawić czas treningu naciskając “SPEED+” lub “SPEED-”, po wybraniu jednego z programów naciśnij “START” aby rozpocząć trening, każdy trening składa się z 16 części -etapów, każdy z etapów = ustawiony czas/16. 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.

## OPIS PROGRAMÓW:

Każdy program składa się z 16 etapów w których rozkład zmian prędkości i kąta nachylenia przedstawia się następująco.:

### Diagram :

Parametr Program		Ustawiony czas/16= czas zmiany parametrów															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1	3	3	7	7	5	5	5	7	7	5	5	5	5	3	2
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2	3	3	5	4	4	7	4	4	7	7	7	7	4	4	3
	INCLINE	3	3	8	8	8	2	2	7	7	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2	3	5	5	7	7	8	5	5	5	3	3	8	8	4	3
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2	2	3	5	5	5	7	7	7	7	5	5	5	3	3	2
	INCLINE	3	3	5	5	5	8	8	8	8	8	8	5	5	5	2	2
P5	SPEED	3	4	5	5	7	7	8	9	9	9	8	7	6	5	4	3
	INCLINE	2	2	4	4	7	7	5	5	5	5	7	6	5	4	1	1
P6	SPEED	2	3	4	4	5	5	6	6	6	7	8	8	9	9	4	2
	INCLINE	1	6	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	2	2	2	1
P7	SPEED	3	4	7	4	9	3	8	3	7	3	7	3	9	4	4	2
	INCLINE	1	1	3	3	3	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	2
P8	SPEED	3	4	6	3	4	6	7	2	4	6	8	3	4	5	9	4
	INCLINE	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5	3	3	4	4
P9	SPEED	3	5	6	3	5	7	3	6	8	4	5	9	3	5	9	4
	INCLINE	2	4	4	2	5	5	2	6	6	2	7	7	2	2	5	5
P10	SPEED	3	4	5	5	5	7	8	5	5	7	8	5	5	5	9	3
	INCLINE	2	6	6	6	4	4	4	6	6	6	6	6	6	3	3	3
P11	SPEED	3	4	5	7	8	9	7	5	6	7	8	8	9	7	5	4
	INCLINE	1	5	5	5	3	3	3	6	6	3	3	3	3	5	5	5
P12	SPEED	4	5	9	9	6	9	9	9	6	6	9	9	9	9	5	4
	INCLINE	3	7	7	5	8	8	4	4	7	7	7	4	4	4	4	4

## PROGRAMY UŻYTKOWNIKÓW:

Oprócz 12 wbudowanych programów bieżnia posiada także 3 programy własne użytkowników (U01, U02, oraz U03).

### 1. Ustawianie programów użytkowników:

Naciśnij "PROG" aż dojdiesz do programów własnych użytkowników (U01, U02, oraz U03). Naciśnij "MODE" aby ustawić pierwszy etap treningu. Użyj "SPEED+", "SPEED-" aby ustawić prędkość, oraz "INCLINE+", "INCLINE-" aby ustawić kąt nachylenia, następnie naciśnij "MODE" aby zatwierdzić ustawienie pierwszego etapu i przejść od ustawień następnego, Tak należy ustawić wszystkie etapy.

Uruchom ustawiony program:

## PROGRAMY KONTROLI TĘTNA:

HP1 program				HP2 program				HP3program			
Wiek		Strefa docelowa		Wiek		Strefa docelowa		Wiek		Strefa docelowa	
	Niski	Średnie	Wysoki		Niski	Średnie	Wysoki		Niski	Średnie	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

1. Naciśnij "PROG" aż dojdiesz do programów kontroli tętna HP1, HP2, or HP3.

Mark: Naciśnij START po wyborze odpowiedniego programu HP1 or HP2 or HP3, m podpowie (The data is shown as below).

"HRC1" program: Maksymalna prędkość biegu 8.0km/h, age 30\średnie tętno 124/Min ;

"HRC2" program: Maksymalna prędkość biegu 9.0km/h, age 30\ średnie tętno 143/Min ;

"HRC3" program: Maksymalna prędkość biegu 10.0km/h, age 30\ średnie tętno 162/Min ;

2. Press "ENTER" button to set the age. The default age for time window is 30. User can adjust the proper age by pressing "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -". The age range is from 15 to 80(For more details, please refer to HP1 or HP2 or HP3 heart rate control program diagram).

3. User presses "MODE" button after select the correct age, system will recommend a proper heart rate target zone displayed on window for reference as per the age user selects. User can also, as per body condition, select the heart rate target zone he or she wants by pressing "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -". The range is from 86 to 179 (For more details, please refer to HP1 or HP2 or HP3 heart rate control program diagram)

4. User presses "MODE" button and enters time setting interface after select the age and heart rate target zone. The pre-set time of "TIME" window display is 30:00. User can adjust exercise time by pressing "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -". The range is from 10:00to 99:00.

5. Press "START" to start the treadmill.

6. When HRC1, HRC2 or HRC3 is on, adjust the speed and incline by pressing "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -", but the system still can adjust the speed and incline automatically to make the user's heart rate get close to target zone.

7. When exercise starts, the first minute is warm up period, so the system will not adjust the speed and incline automatically, only manual adjustment works. After one minute, the system will first increase the speed by 0.5 mile/time or 0.5 KM/time automatically as per user's heart rate. When the speed reaches the

maximum speed of HP1, HP2 or HP3, and the heart rate is still not close to target zone, the system will increase the incline by 1 level/time automatically to increase the amount of exercise, which makes the heart rate get close to target zone. The speed and incline will stay original state when the heart rate reaches the target zone.

Mark: The chest belt must be attached tightly to chest and closed to the skin (It is recommended to use chest belt fist).

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.

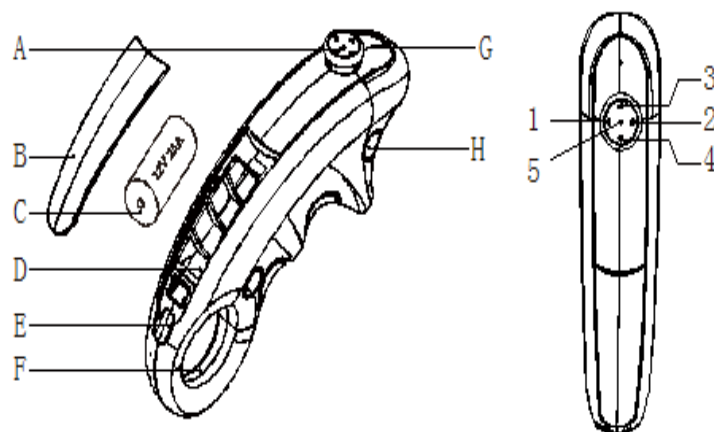
Wynikami są : FAT% całkowity procent tłuszczu w ciele.

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

## 2. Joystick ( opcjonalnie)

Bieżnia Hertz Clever może być doposażona w joystick sterujący.

A	A	Joystick	F	F	Pierścień na palec	1	Zwiększanie incline
B	B	Pokrywa baterii	G	G	Wskaźnik	2	Zmniejszanie incline
C	C	bateria	H	H	Śrubka	3	Zwiększanie prędkości
Dcvxz	D	Gniazdo baterii				4	Zmniejszanie prędkości
E	E	Klips pokrywy baterii				5	START / STOP



### 3. Aplikacja APP

1. Wymagania systemowe urządzenia typu tablet/smartphone: Posiadane urządzenie musi spełniać poniższe wymagania systemowe :

Bluetooth: Bluetooth BLE 4.0 lub wyższe

Wersja Android : Android 4.3 lub wyższe


Wersja Apple iPad: iOS 7 lub wyższe

Kompatybilne tablety iPad model: iPadMini, iPadMini2, iPad Mini 3, iPad Air, iPad Air2.


2, Wyszukanie i instalacja oprogramowania



Android System: Zeskanuj kod QR\* znajdujący się na bieżni.

Alternatywa dla urządzeń Apple, odszukaj "C2 Treadmill" w iPhone app Store i zainstaluj, lub odszukaj "C2 Runing" w iPad app Store i zainstaluj.

3. Po zainstalowaniu aplikacji, system utworzy na ekranie urządzenia ikonę  . Naciśnij ją aby uruchomić aplikację.

4. Po uruchomieniu aplikacji, naciśnij  aby wejść do informacji i ustawień.

5. Naciśnij ikonę  aby połączyć się poprzez Bluetooth z bieżnią pod nazwą : C2-XXXXXXX ( należy wcześniej włączyć funkcję Bluetooth na urządzeniu ). The treadmill has to be properly connected in order to enter the running interface.

6. Jeśli chcesz przechowywać swoje wyniki, naciśnij   aby zalogować się na swoim loginie , i mieć dostęp do swojego konta na serwerze.

### 3. Szybki start (tryb ręczny)

1. Włącz bieżnię i załóż klucz bezpieczeństwa na odpowiednie miejsce. Uruchom aplikację i połącz z bieżnią.

2. Naciśnij START/STOP na joysticku, panelu sterowania lub aplikacji aby uruchomić pas bieżni od prędkości 1.0km/h. Kąt nachylenia będzie wynosił "0" Pozostałe parametry także będą wyświetlać „0"

3. Po rozpoczęciu treningu użyj joysticka, przycisków w rączkach lub aplikacji aby zmienić kąt nachylenia lub prędkość.

---

## 4. Wbudowane programy treningowe

Aby skorzystać z gotowych programów treningowych należy uruchomić aplikację i wybrać odpowiedni program treningowy dostępny z listy lub wybrać jeden z programów własnych do własnego ustawienia. Programy te są dostępne w zależności od możliwości wybranej aplikacji.


## 5. BLUETOOTH& MP3 (opcjonalnie):

Jeśli smartphone lub tablet są podłączone z bieżnią przez Bluetooth, tryb "C2-AUDIO-BT" zostanie automatycznie włączony, jeśli nie będzie podłączenia urządzenia przez kabel oraz nie będzie podłączonego USB lub karty SD. Można wtedy odtwarzać muzykę z urządzenia poprzez wbudowane głośniki.

Jeśli urządzenie jest podłączone przez kabel, oraz podłączone są w tym samym momencie USB oraz karta SD, w pierwszej kolejności system odtworzy muzykę z podłączenia przez kabel. Jeśli kabel zostanie odłączony muzyka odtwarzana będzie z USB, jeśli USB będzie odłączone – muzyka będzie odtwarzana z karty SD.

Jeśli słuchasz muzyki, użyj przycisków po lewej stronie panelu sterującego aby

: Następny utwór, : Poprzedni utwór, : Głośność mocniej, : Głośność mniej,

: Pauza, Odtwórz, Bluetooth włącz/wyłącz. Jeśli używasz aplikacji, przytrzymaj ten przycisk przez 3 sekundy aby połączyć / rozłączyć Bluetooth.

Podłącz kabel USB do gniazda USB na panelu a drugą końcówkę do smartphona lub tabletu aby naładować urządzenie.

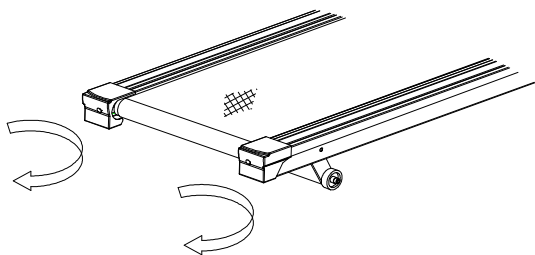
### UWAGI:

1. Jeśli joystick nie działa prawidłowo, sprawdź czy baterie są sprawne i naciśnij dowolny przycisk aby sprawdzić czy dioda na joysticku się zapala. Następnie naciśnij przez 8 sek przycisk START/STOP. System przejdzie do trybu zapamiętania joysticka a pole SPEED na panelu będzie wyświetlało komunikat "88". Naciśnij wtedy jakikolwiek przycisk na joysticku aby zapamiętać ustawienie.
2. Unikaj kontaktu z wodą joysticka oraz baterii ponieważ taki kontakt może spowodować awarię urządzenia.
3. Joystick może łatwo ulec uszkodzeniu. Unikaj mocnego naciskania przycisków oraz uważaj aby joystick nie wypadł z ręki .

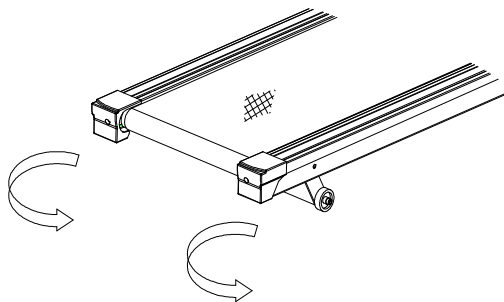
## **REGULACJA PASA BIEŻNI**

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 poniższymi informacjami.

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 równolegle.



Napinanie pasa bieżni

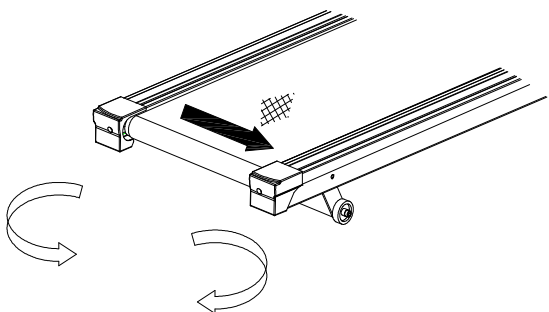


Luzowanie pasa bieżni

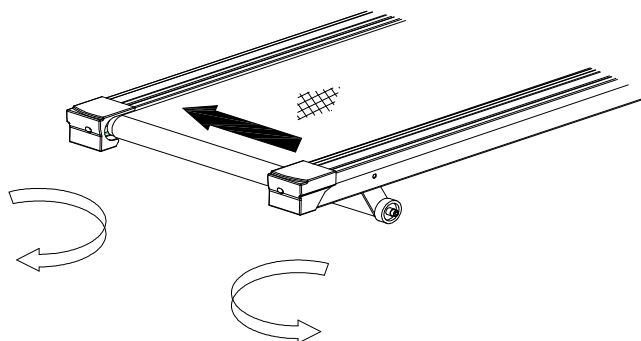
W przypadku gdy pas bieżni nie będzie przesuwiał się równolegle postępuj zgodnie z poniższym : Ustaw prędkość na poziomie 5,6 km/h. Przekręć dostarczonym kluczem imbusowym dwie śruby umieszczone przy tylnej rolce pasa.

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

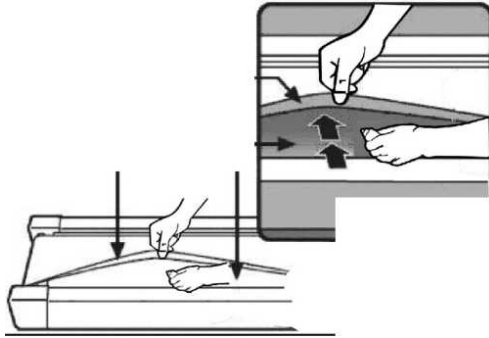


## **SMAROWANIE PASA/PLATWORMY/ ROLEK**

Smarowanie bieżni jest bardzo ważną czynnością. Przed pierwszym użyciem należy sprawdzić czy bieżnia jest odpowiednio nasmarowana. W razie potrzeby należy nasmarować bieżnię. 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 biegowym .Smarujemy blat głównie w miejscu gdzie następuje bieg. Nanieś niewielką ilość środka do smarowania na szmatkę i przeciągnąć nią 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 utrzymywane są w czystości oraz posiadają warstwę smaru.

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

### **Czyszczenie**

- a) Proszę odłączyć zasilanie urządzenia przez rozpoczęciem czyszczenia .
- b) Używając miękkiej ściereczki wytrzyj kurz z panela sterującego oraz pasa.
- c) 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

## DIAGRAM SERWISOWY ORAZ LISTA SERWISOWA



NO	OPIS.	SPEC.	ILOŚĆ	NO	OPIS.	SPEC.	ILOŚĆ
1	Incline Main Frame		1	51	Bolt	M6*55	2
2	Main Frame		1	52	Bolt	M6*35	1
3	Upright Post Frame		1	53	Bolt	M6*30	4
4	Turn Axis Left Fixing Board		1	54	Bolt	M8*12	6
5	Enhance Tube Frame		1	55	Bolt	M8*16	4
6	Left Handle Bar Frame		1	56	Bolt	M8*65	1
7	Right Handle Bar Frame		1	57	Bolt	M6**16	2
8	Plectrum Frame		2	58	Nut	M6	7
9	Motor Base Frame		1	59	Nut	M8	8
10	Turn Axis Right Fixing Board		1	60	Screw	ST4.0*12	38
11	Handle Bar Frame		2	61	Screw	ST4.2*45	2
12	Pin Adjust Board		2	62	Flat Washer	Fi 8	10
13	Front Roller		1	63	Spring Washer	Fi 8	10
14	Rear Roller		1	64	Lock Washer	Fi 6	3
15	Pin		4	65	Screw	ST2.9*8	6
16	Position Post		4	66	Screw	ST2.9*6.5	4
17	Pin Press Spring		4	67	Bolt	M10*45	3
18	Press Spring		2	68	Flat Washer	Fi 10	6
19	Handle Bar Press Spring		2	69	Bolt	M10*50	2
20	Side Rail Bolt		6	70	Bolt	M10*16	2
21	5# Wrench		1	71	Lock Washer	Fi 10	4
22	Big Washer		2	72	Screw	ST4.0*12	3
23	Motor Top Cover		1	73	Inner End Cap		1
24	Motor Bottom Cover		1	74	Computer		1
25	Side Rail		2	75	Control Board		1
26	Left End Cap		1	76	Safety Key		1
27	Right End Cap		1	77	DC Motor		1
28	Left Upright Decoration Cover		1	78	Pulse With Incline Button		1
29	Right Upright Decoration Cover		1	79	Pulse With Speed Button		1
30	Support Handle		2	80	Incline Motor		1
31	Left Wheel Frame		1	81	Magnetic Core		1
32	Bolt	M6*45	2	82	Magnetic Ring		1
33	Bottom Board		1	83	Square Switch		1
34	Handle Bar End Cap		2	84	Running Board		1
35	Form Grip		2	85	Power Wire		1
36	Right Upright Decoration Cover-R		1	86	Right Wheel Frame		1
37	Driving Belt	J170-6	1	87	Safety Switch		1
38	EVA Pad		1	88	Nut	M5	4
39	Moving Wheel		2	89	Key-Press Extension Wire		2
40	Bolt	M6*55	1	90	Heart Rate Extension Wire		2
41	Flat Foot Pad		4	91	Bolt	M8*35	2
42	Power Wire Clip		1	92	Left Handle Bar		2

					Decoration Cover		
43	Running Belt		1	93	Right Handle Bar Decoration Cover		2
44	Safety Key Fixing Frame		1	94	Left Upright Decoration Cover-L		1
45	Safety Key Spring Ball		1	95	Right Upright Decoration Cover-L		1
46	Nut	M5	4	96	Left Decoration Cover-R		1
47	Bolt	M6*16	2	97	Outer Tube Sleeve		2
48	Bolt	M8*55	6	98	Cushion Pad		6
49	Bolt	M10*8 0	1	99	Photoelectricity Sensor		1
50	Nut	M10	12	100	Pin	φ12*M5	2
a-1	AC Single Wire		1	101	Screw	ST4.2 *12	9
a-2	AC Single Wire		1	102	Taper Cushion Pad		2
a-3	Remote Control		1	103	Bolt	ST2.9*12	6
10 4 S	Steel Tube		1	105	Warning Label		2
10 6 L	Label for End Cap		2	107	Label for Main Frame		2