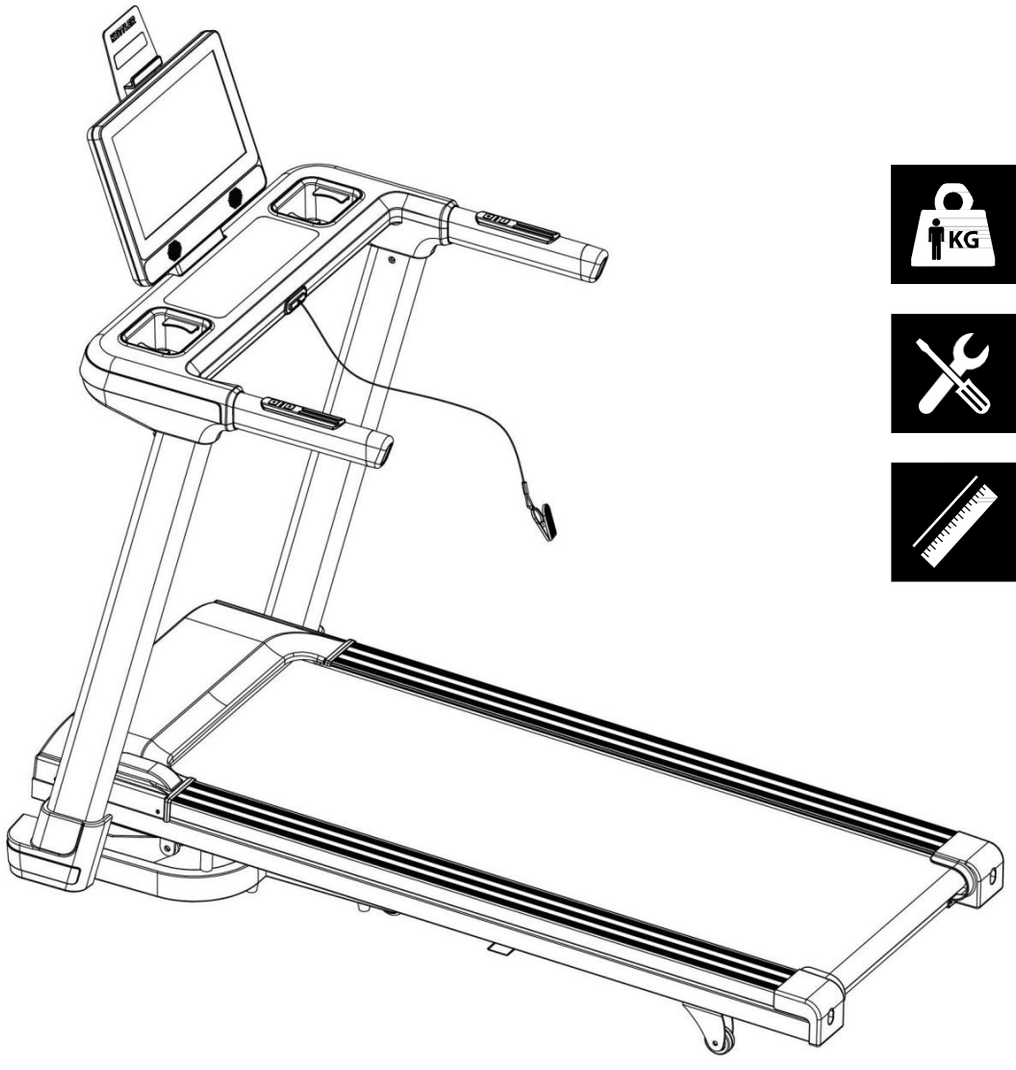
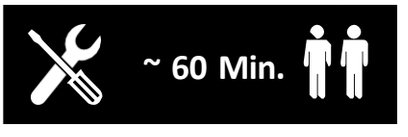
KETTLER

INSTRUKCJA MONTAŻU I OBSŁUGI









FSKTM2022100.01.02

Art. No. K-TM2022-100

ALPHA RUN 300

Spis treści

1 INFORMACJE OGÓLNE 8

1.1 Dane techniczne 8
1.2 Wymiary urządzenia 9
1.3 Bezpieczeństwo osobiste 10
1.4 Bezpieczeństwo elektryczne 11
1.5 Miejsce montażu 12

2 MONTAŻ 13

2.1 Instrukcje ogólne 13
2.2 Zakres dostawy 14
2.3 Montaż 16

3 INSTRUKCJA OBSŁUGI 26

3.1 Ekran konsoli 27
3.2 Funkcje przycisków 28
3.3 Przyciski szybkiego wybierania 29
3.4 Tryby pracy 30
3.5 Programy treningowe 30
3.5.1 Quick Start (SZYBKI START) 31
3.5.2 Target Programmes (PROGRAMY Z CELEM) 32
3.5.3 Preset Programmes (PROGRAMY WSTĘPNIE ZDEFINIOWANE) 34
3.5.4 User-Defined Programmes (PROGRAMY UŻYTKOWNIKA) 36
3.5.5 Heart Rate Controlled Programmes (PROGRAMY STEROWANE TĘTNEM) 38
3.6 Przegląd programów treningowych 40
3.6.1 Przegląd programów treningowych (tabela) 42
3.7 Podłączanie USB-C 43
3.8 Przypomnienie o smarowaniu 43

4 WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU 44

4.1 Ogólne wytyczne 44
4.1.1 Odzież treningowa 44
4.1.2 Rozgrzewka i rozciąganie 44
4.1.3 Trening a przyjmowane leki 45
4.1.4 Używane grupy mięśni 45
4.1.5 Częstotliwość ćwiczeń 45
4.2 Dziennik treningowy 47

5 PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT 48

5.1 Ogólne instrukcje 48

5.2 Rolki transportowe 48
5.3 Mechanizm składania 48
5.3.1 Składanie bieżni 49
5.3.2 Rozkładanie bieżni 49

6 USUWANIE BŁĘDU, PIELĘGNACJA I KONSERWACJA 50

6.1 Ogólne instrukcje 50
6.2 Diagnostyka usterek 50
6.3 Kody błędów i rozwiązywanie problemów 51
6.4 Pielęgnacja i konserwacja 52
6.4.1 Centrowanie pasa biegowego 52
6.4.2 Regulacja napięcia pasa biegowego 53
6.4.3 Smarowanie pasa biegowego 53
6.5 Harmonogram konserwacji i przeglądów 54

7 UTYLIZACJA 54

8 ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH 55

8.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu 55
8.2 Lista części 56
8.3 Schemat urządzenia 60

9 GWARNACJA 62

10 KONTAKT 64

Drogi kliencie,
Dziękujemy za wybranie urządzenia fitness firmy Kettler. Kettler Sport to synonim tradycji, trwałości i najwyższej jakości – cech, które wyróżniają tę markę spośród innych producentów sprzętu fitness do użytku domowego. Klasyczne modele rowerów treningowych, takie jak Golf, towarzyszą użytkownikom od dziesięcioleci. Jednocześnie Kettler nieustannie stawia na innowacyjność, opracowując inteligentne rozwiązania, które podnoszą komfort i funkcjonalność treningu. Kettler Sport zapewnia wszystko, czego potrzebujesz do udanego treningu w domu: sprzęt cardio i siłowy, a także szeroką gamę akcesoriów fitness.

Więcej informacji można znaleźć na stronie https://kettlersport.pl/.

Przeznaczenie

Urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.

Klasa urządzenia określa jego przeznaczenie:
+ Klasa H – do użytku domowego.
+ Klasa S – do użytku półprofesjonalnego (np. stowarzyszenia, hotele, szkoły itp.) oraz komercyjnego (np. studia fitness).

STOPKA REDAKCYJNA

Fitshop GmbH
Nr 1 w Europie w zakresie fitnessu domowego

Siedziba:
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Germany

Prezes:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
No. HRB 1000 SL
Sąd rejonowy Flensburg
Numer identyfikacyjny VAT:
DE813211547

W przypadku pytań dotyczących obsługi klienta, reklamacji lub roszczeń gwarancyjnych należy skontaktować się z autoryzowanym dystrybutorem w danym kraju.

sportpoland.com sp. z o.o. jest odpowiedzialna za dystrybucję i sprzedaż w Polsce.

FITSHOP
Europe's No.1 for Home Fitness

WAŻNE INFORMACJE

Dystrybucją i serwisem naszych produktów w danym kraju zajmują się autoryzowani dystrybutorzy.

W sprawie reklamacji, części zamiennych lub zapytań technicznych należy kontaktować się bezpośrednio ze sprzedawcą lub dystrybutorem. Serwis po zakupie jest świadczony przez dystrybutora. Informacje kontaktowe można znaleźć w rozdziale 10.

Gwarancja na ten produkt jest obsługiwana wyłącznie przez autoryzowanego dystrybutora w danym kraju. W przypadku roszczeń gwarancyjnych, zapytań serwisowych lub napraw należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem lub sprzedawcą, od którego zakupiono produkt.

Producent nie rozpatruje bezpośrednio roszczeń gwarancyjnych. Warunki gwarancji mogą się różnić w zależności od kraju — szczegółowe informacje znajdziesz w polityce gwarancyjnej dystrybutora.

Bezpośrednie rozpatrywanie roszczeń przez producenta Fitshop GmbH nie jest możliwe!

INFORMACJE NA TEMAT NINIEJSZEJ INSTRUKCJI

Przed instalacją i pierwszym użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać całą instrukcję. Instrukcja pomoże szybko skonfigurować urządzenie i wyjaśni, jak bezpiecznie z niego korzystać. Należy zapewnić, aby wszystkie osoby korzystające z urządzenia – szczególnie dzieci oraz osoby z niepełnosprawnościami fizycznymi, sensorycznymi, umysłowymi lub ruchowymi – zostały wcześniej poinformowane o treści niniejszej instrukcji i zapoznały się z nią. W razie wątpliwości użytkowanie urządzenia powinno odbywać się pod nadzorem osób odpowiedzialnych.



Ze względu na ciągłe zmiany i optymalizację oprogramowania, instrukcja może wymagać aktualizacji. Jeśli zauważysz jakiekolwiek rozbieżności podczas montażu lub użytkowania, zapoznaj się z instrukcją dostępną na stronie sklepu internetowego. Najnowsza wersja instrukcji jest tam zawsze dostępna.

Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z aktualną wiedzą na temat bezpieczeństwa, a potencjalne zagrożenia, które mogłyby prowadzić do obrażeń, zostały w miarę możliwości wyeliminowane. Należy dokładnie przestrzegać instrukcji i upewnić się, że wszystkie elementy zostały prawidłowo zamocowane. W razie potrzeby należy ponownie zapoznać się z instrukcją, aby skorygować ewentualne błędy.

Urządzenia treningowe muszą być klasyfikowane według dokładności i zastosowania. Klasy dokładności dotyczą wyłącznie urządzeń, które wyświetlają dane treningowe.

Klasy dokładności:
Klasa A: wysoka dokładność
Klasa B: średnia dokładność
Klasa C: niska dokładność
Klasy dokładności wyjaśniają przeznaczenie urządzenia treningowego.

Klasy zastosowań

Klasa S (studio): zastosowanie profesjonalne i/lub komercyjne.
Te urządzenia treningowe są przeznaczone do użytku w salach treningowych obiektów takich jak kluby sportowe, obiekty szkolne, hotele, kluby i studia, do których dostęp i nadzór jest specjalnie regulowany przez właściciela (osobę prawną).

Klasa H (użytek domowy): użytkowanie w domu.
Te stacjonarne urządzenia treningowe są przeznaczone do użytku w domach prywatnych, gdzie dostęp do urządzenia treningowego jest regulowany przez właściciela (osobę prawną).

Należy zwrócić szczególną uwagę na podane tutaj instrukcje dotyczące bezpieczeństwa i konserwacji. Dystrybutor nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu, wypadki lub uszkodzenia urządzenia, jeśli nie jest on używany zgodnie z niniejszymi wskazówkami.

W niniejszej instrukcji mogą pojawić się następujące informacje dotyczące bezpieczeństwa:

► **UWAGA**
Ta informacja wskazuje na potencjalnie niebezpieczne sytuacje, które, jeśli się ich nie uniknie, mogą skutkować uszkodzeniem mienia.

⚠ **UWAGA**
Ta informacja wskazuje na potencjalnie niebezpieczne sytuacje, które, jeśli się ich nie uniknie, mogą skutkować lekkimi lub drobnymi obrażeniami!

⚠ **OSTRZEŻENIE**
To ostrzeżenie wskazuje na potencjalnie niebezpieczne sytuacje, które, jeśli się ich nie uniknie, mogą prowadzić do śmierci lub poważnych obrażeń!

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**
To ostrzeżenie wskazuje na potencjalnie niebezpieczne sytuacje, które, jeśli się ich nie uniknie, mogą spowodować śmierć lub poważne obrażenia!

ⓘ **UWAGA**
Ta informacja zawiera dalsze przydatne wskazówki.

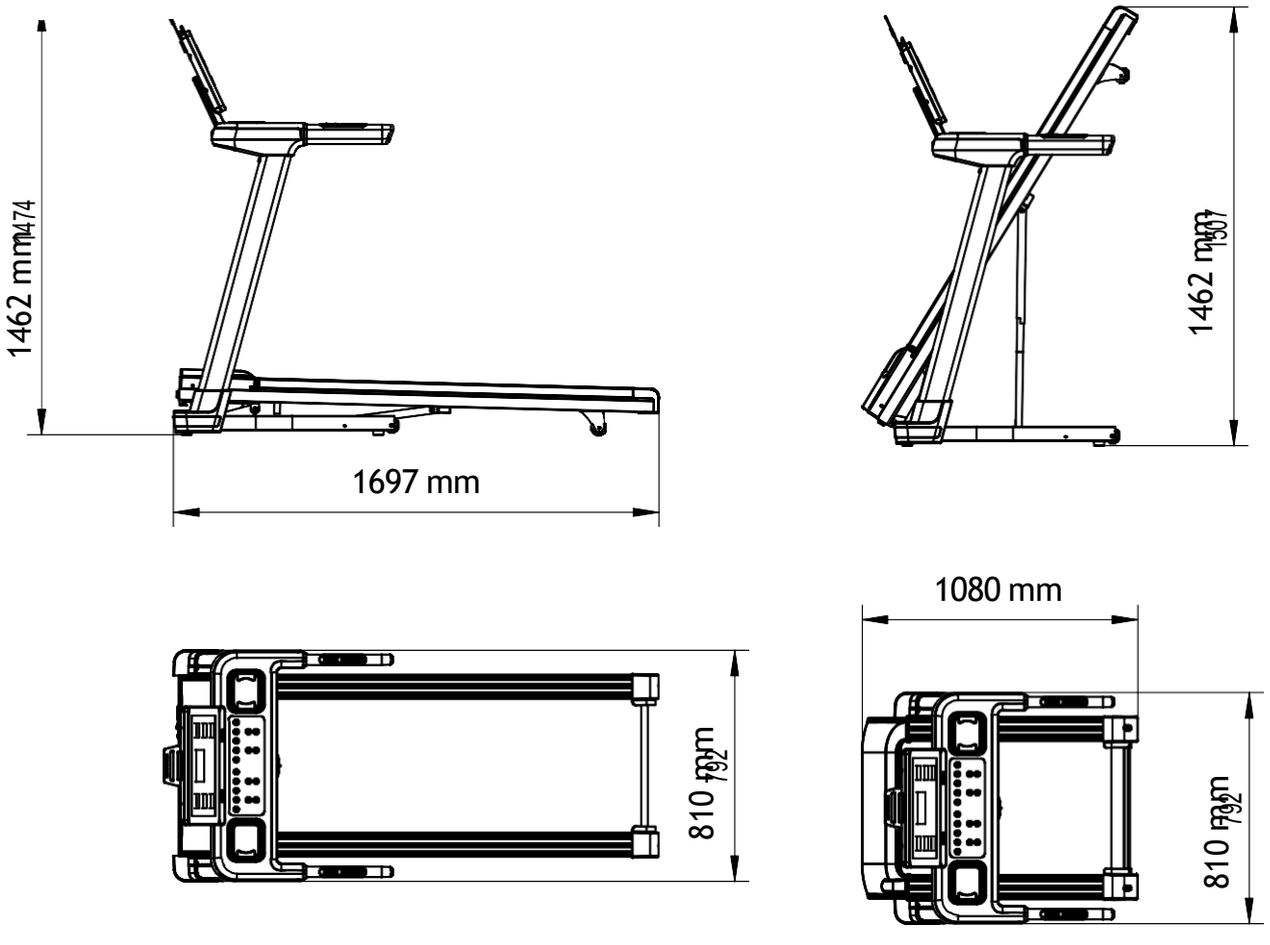
Zachowaj niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu na potrzeby przyszłych odniesień, podczas konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

1.1 Dane techniczne

Waga i wymiary	
Masa urządzenia (brutto, z opakowaniem)	74 kg
Masa urządzenia (netto, bez opakowania)	63 kg
Wymiary opakowań kartonowych (dł. x szer. x wys.)	176 x 86 x 25.5 cm
Wymiary po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.)	169.7 x 81 x 146.2 cm
Wymiary po złożeniu (dł. x szer. x wys.)	108 x 81 x 146.2 cm
Pas biegowy	
Grubość pasa biegowego	1.8 mm
Podest biegowy	15 mm
Rozmiar pasa biegowego (dł. x szer.)	140 cm x 46 cm
Maksymalne obciążenie	
Maksymalna waga użytkownika	120 kg
Specyfikacja techniczna	
Zasilanie	Wyczka sieciowa
Napięcie	220 - 240 V
Dane konsoli	
Wyświetlane dane	Puls (Pulse)
	Prędkość (Speed)
	Dsytans (Distance)
	Kalorie (Calories)
	Czas (Time)
	Tempo (Pace)
	Nachylenie (Incline)
Rozmiar wyświetlacza	15.6 cala
Typ wyświetlacza	LED
Dane silnika	
Minimalna prędkość	0.8 km/h
Maksymalna prędkość	18 km/h
Interwał prędkości	0.1 km/h
Nachylenie	0 - 12 poziomów

Interwał nachylenia	1 poziom
Typ silnika	silnik bezszczotkowy
Przegląd programów	
Szybki Start	1
Programy celu	3
Programy treningowe	24
Programy użytkownika	3
Programy sterowane tętnem	3
Pozostałe dane	
Język menu	Angielski
Połączenie bezprzewodowe	Tak
Pomiar pulsu	Czujniki pulsu na uchwytach, opcjonalnie: pas piersiowy (2.4 GHz)
Klasa użytkowania	H

1.2 Wymiary urządzenia



1.3 Bezpieczeństwo osobiste

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

+ Przed rozpoczęciem używania urządzenia należy zapytać lekarza rodzinnego, czy trening jest odpowiedni ze zdrowotnego punktu widzenia. Dotyczy to przede wszystkim osób, które mają dziedziczną skłonność do nadciśnienia lub schorzeń serca, osób powyżej 45. roku życia, palaczy, osób o podwyższonym poziomie cholesterolu, osób otyłych i/lub osób, które w ciągu ostatniego roku nie uprawiały regularnie żadnego sportu. Jeśli znajdujesz się pod farmakologiczną opieką medyczną mającą wpływ na tętno, wówczas absolutnie konieczne jest zasięgnięcie konsultacji lekarskiej.
+ Należy pamiętać, że zbyt intensywny trening może poważnie zagrażać zdrowiu. Należy również mieć na uwadze, że systemy kontroli pulsu mogą być niedokładne. W razie wystąpienia oznak osłabienia, nudności, zawrotów głowy, bólów, duszności lub innych nieprawidłowych symptomów należy natychmiast przerwać trening i w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem rodzinnym.
+ Właściciel musi przekazać wszystkim użytkownikom wszystkie ostrzeżenia i instrukcje.

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Urządzenie nie może być używane przez dzieci w wieku poniżej 14 lat.
+ Dzieci nie powinny mieć dostępu do urządzenia bez nadzoru.
+ Osoby z niepełnosprawnościami muszą posiadać zezwolenie lekarskie i korzystać z urządzenia wyłącznie pod ścisłym nadzorem.
+ Urządzenie jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez jedną osobę na raz.
+ Jeśli urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa, należy przymocować klips klucza bezpieczeństwa do ubrania przed rozpoczęciem treningu. W przypadku upadku pozwoli to na aktywowanie ZATRZYMANIA AWARYJNEGO urządzenia.
+ W sytuacji awaryjnej, gdy konieczne jest nagłe zatrzymanie treningu, należy wyciągnąć klucz bezpieczeństwa, chwycić się obu poręczy, stanąć na bocznych osłonach pasa biegowego i poczekać, aż bieżnia całkowicie się zatrzyma.
+ Należy trzymać ręce, stopy i inne części ciała, włosy, odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części urządzenia.
+ Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież sportową, a nie luźne ubrania. W przypadku noszenia butów sportowych należy upewnić się, że mają one odpowiednie podeszwy, najlepiej wykonane z gumy lub innych materiałów antypoślizgowych. Buty z obcasami, skórzanymi podeszwami, ćwiekami lub kolcami są nieodpowiednie. Nigdy nie ćwicz boso.

⚠ **UWAGA**

+ Jeśli urządzenie wymaga podłączenia do zasilania za pomocą kabla sieciowego lub zasilacza, należy podłączyć go w taki sposób aby wykluczyć ryzyko potknięcia.
+ Zadbaj, aby podczas treningu nikt nie znajdował się w zasięgu ruchomych części urządzenia, aby uniknąć zagrożenia dla siebie i innych osób.
+ Pamiętaj, że pozostawienie wystających elementów regulacyjnych może utrudniać użytkownikowi poruszanie się.

► **UWAGA**

+ Nie wolno wkładać żadnych przedmiotów do otworów urządzenia.
+ Aby chronić urządzenie przed użyciem przez nieupoważnione osoby trzecie, należy zawsze odłączać kabel zasilający (jeśli jest), gdy nie jest używany i przechowywać go w bezpiecznym miejscu, niedostępnym dla osób nieupoważnionych (np. dzieci).

1.4 Bezpieczeństwo elektryczne

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

+ Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem elektrycznym, należy zawsze odłączać urządzenie od gniazdka sieciowego bezpośrednio po zakończeniu treningu, przed montażem lub demontażem oraz przed konserwacją lub czyszczeniem. Nie należy nigdy ciągnąć za kabel.

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy kabel zasilający jest podłączony do gniazdka sieciowego. Podczas nieobecności użytkownika kabel sieciowy musi być odłączony od gniazdka sieciowego, aby zapobiec niewłaściwemu użyciu przez osoby trzecie lub dzieci.
+ Jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone lub wadliwe, należy skontaktować się ze sprzedawcą. Do czasu naprawy urządzenie nie może być używane.

► **UWAGA**

+ Urządzenie wymaga podłączenia do sieci o napięciu 220-230 V i częstotliwości 50 Hz.
+ Urządzenie może być podłączane wyłącznie bezpośrednio do uziemionego gniazdka za pomocą dostarczonego kabla sieciowego lub zasilacza. Przedłużacze muszą być zgodne z wytycznymi norm VDE. Kabel sieciowy należy zawsze całkowicie rozwinąć.
+ Gniazdko musi być zabezpieczone bezpiecznikiem o minimalnej wartości 16 A, zwłoczny. W przypadku bieżni, ze względu na duży, początkowy pobór mocy przy jej uruchamianiu, zalecany jest bezpiecznik minimum typu C, najlepiej D. Bieżnia powinna być podłączona na osobnym obwodzie elektrycznym - bez innych odbiorników.
+ Nie dokonuj żadnych zmian w kablu sieciowym ani zasilaczu.
+ Kabel sieciowy i zasilacz należy trzymać z dala od wody, ciepła, oleju i ostrych krawędzi. Nie należy układać przewodu zasilającego pod urządzeniem, pod dywanem lub wykładziną ani umieszczać na nim żadnych przedmiotów.
+ Jeśli zakupiony produkt jest wyposażony w konsolę TFT, należy regularnie przeprowadzać aktualizacje oprogramowania. Aby przeprowadzić aktualizację, należy postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na konsoli.
+ Systemy oprogramowania w sprzęcie fitness z konsolami TFT są skonfigurowane wyłącznie do obsługi wstępnie zainstalowanych aplikacji. Nie instaluj żadnych dodatkowych aplikacji.

ⓘ **UWAGA**

+ Wstępnie zainstalowane aplikacje na konsolach TFT są produkowane i dostarczane przez zewnętrznych producentów. Fitshop nie ponosi odpowiedzialności za dostępność, funkcjonalność ani zawartość tych aplikacji.

1.5 Miejsce montażu

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Nie należy umieszczać urządzenia w głównych korytarzach lub drogach ewakuacyjnych.

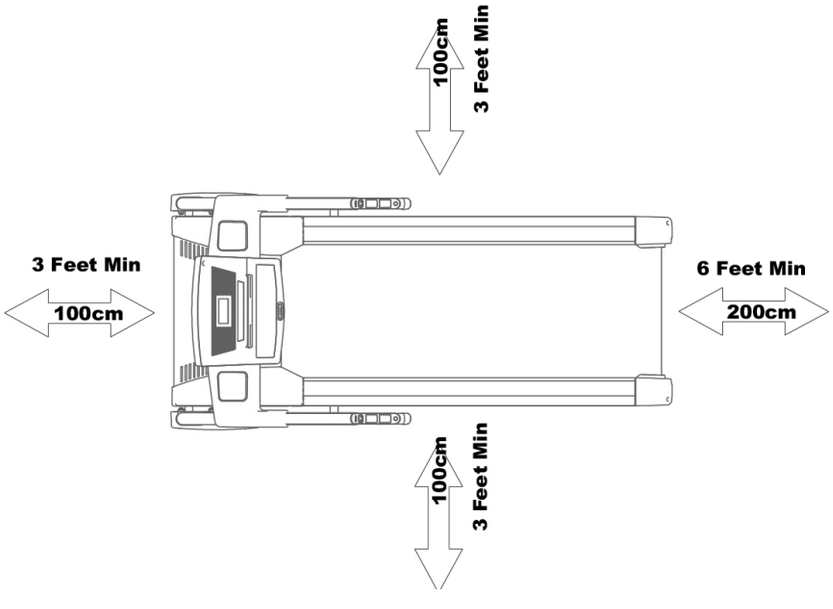
⚠ **UWAGA**

+ Upewnij się, że za bieżnią znajduje się strefa bezpieczeństwa o długości co najmniej 2 m i szerokości nie mniejszej niż szerokość bieżni.
+ Pomieszczenie treningowe powinno być dobrze wentylowane podczas treningu i nie narażone na przeciągi.
+ Wybierz miejsce, w którym ustawisz urządzenie, tak aby zapewnić wystarczającą przestrzeń z przodu, z tyłu i po bokach urządzenia.
+ Wolna przestrzeń w kierunku, z którego dostęp do urządzenia jest możliwy, musi wynosić co najmniej 0,6 m więcej niż strefa ćwiczeń.
+ Powierzchnia, na której ustawiane i montowane jest urządzenie, powinna być równa, nośna i solidna.

► **UWAGA**

+ Urządzenie może być używane tylko wewnątrz suchych i ciepłych pomieszczeń (temperatura otoczenia między 10°C a 35°C). Urządzenia nie należy używać na zewnątrz ani w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności (powyżej 70%), takich jak baseny.
+ Użycie maty ochronnej pod sprzęt może pomóc w ochronie wysokiej jakości nawierzchni podłogowych (parkiet, laminat, korek, dywany) przed wgnieceniami i potem, a także pomóc w wyrównaniu drobnych nierówności.
+ W przypadku sprzętu klasy S, urządzenie może być używane tylko w miejscach, w których dostęp, nadzór i kontrola są szczególnie regulowane przez właściciela.

Zalecana wolna przestrzeń:



2 MONTAŻ

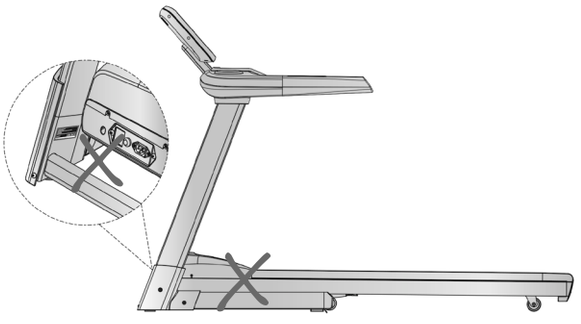
2.1 Instrukcje ogólne

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

+ Nie należy pozostawiać żadnych narzędzi, materiałów opakowaniowych, takich jak folie czy małe części, ponieważ może to stanowić zagrożenie uduszenia dla dzieci. Podczas montażu należy trzymać dzieci z dala od urządzenia.

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Bieżnia jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe, które w przypadku nieprawidłowego obchodzenia się z urządzeniem mogą spowodować jego nagłe rozłożenie. Aby uniknąć ryzyka obrażeń ciała, nigdy nie ciągnij za elementy bieżni wskazane na ilustracji. Nigdy nie próbuj podnosić ani przesuwać bieżni, chwytając ją w oznaczonych miejscach.



+ Należy przestrzegać instrukcji dołączonych do urządzenia, aby zmniejszyć ryzyko obrażeń.

⚠ **UWAGA**

+ Podczas montażu należy zapewnić wystarczającą ilość miejsca na ruch w każdym kierunku.
+ Montaż urządzenia musi być wykonywany przez co najmniej dwie osoby dorosłe. W razie potrzeby, należy zwrócić się o pomoc do osoby trzeciej posiadającej odpowiednie kwalifikacje techniczne.

► **UWAGA**

+ Aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia i podłogi, należy zmontować sprzęt na macie ochronnej lub kartonowym opakowaniu urządzenia.

ⓘ **UWAGA**

+ Aby uprościć montaż, niektóre śruby i nakrętki mogą być już wstępnie zmontowane.
+ Najlepiej jest montować urządzenie w miejscu jego późniejszego użytkowania.

2.2 Zakres dostawy

⚠ **OSTRZEŻENIE**

Bieżnia jest wyposażona w blokadę transportową, która zapobiega jej rozłożeniu podczas transportu. Blokadę transportową należy usunąć przed przystąpieniem do montażu.

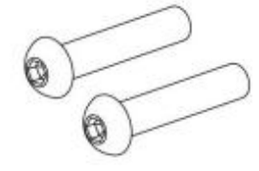
Zakres dostawy obejmuje następujące części. Na początku należy sprawdzić, czy wszystkie części i narzędzia należące do urządzenia wchodzą w zakres dostawy i czy nie wystąpiły uszkodzenia. W przypadku reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio ze sprzedawcą.

⚠ **UWAGA**

Jeśli brakuje jakiejś części zakresu dostawy lub części są uszkodzone, nie wolno rozpoczynać montażu.

ⓘ **UWAGA**

Wymagane narzędzia: narzędzie wielofunkcyjne, klucz imbusowy.

B05 S=13、14、15 (1X)	B06 S5 (1X)	D06 M8*55 (2X)
		
D07 M8*55 (4X)	D11 M8*15 (4X)	D30 ϕ8 (4X)
		
D31 ϕ8 (2X)		
		

 A	 B	 C	 A06
 A07	 C13	 C14	 C18
 E06	 F		

Lista części:

Nr	Nazwa	Ilość		Nr	Nazwa	Ilość
A	BIEŻNIA	1		C13	OSŁONA LEWEGO SŁUPKA KONSOLI	1
B	KONSOLA BIEŻNI	1		C14	OSŁONA PRAWEGO SŁUPKA KONSOLI	1
C	UCHWYT NA TABLET	1		C18	KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA	1
A06	LEWY SŁUPEK KONSOLI	1		E06	KABEL ZASILAJĄCY	1
A07	PRAWY SŁUPEK KONSOLI	1		F	SMAR	1

2.3 Montaż

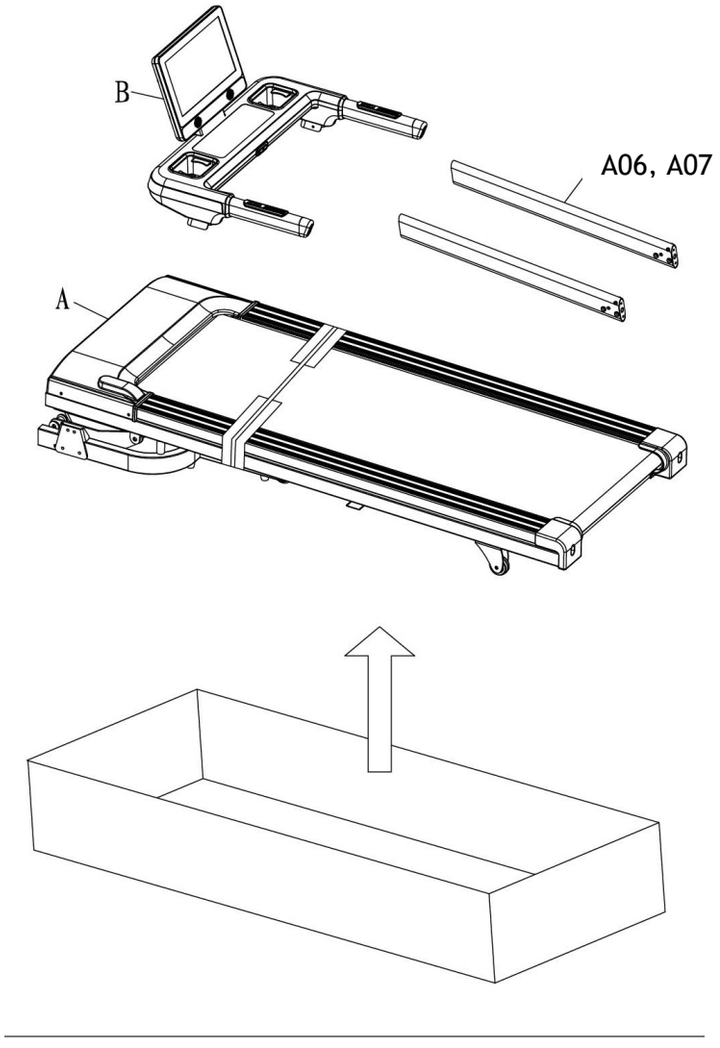
Przed montażem należy dokładnie zapoznać się z poszczególnymi etapami montażu i przeprowadzić go w podanej kolejności.

ⓘ **UWAGA**

+ Najpierw luźno przykręć wszystkie części i sprawdź, czy są prawidłowo dopasowane. Dokręcaj śruby za pomocą wskazanego narzędzia tylko wtedy, gdy zostaniesz do tego poinstruowany.
+ Nie dokręcaj śrub i wkrętów z nadmierną siłą, ponieważ mogą one ulec uszkodzeniu.

Krok 1: **Wyjmowanie bieżni z kartonu**

1. Wyjmij bieżnię i pozostałe części z kartonu.



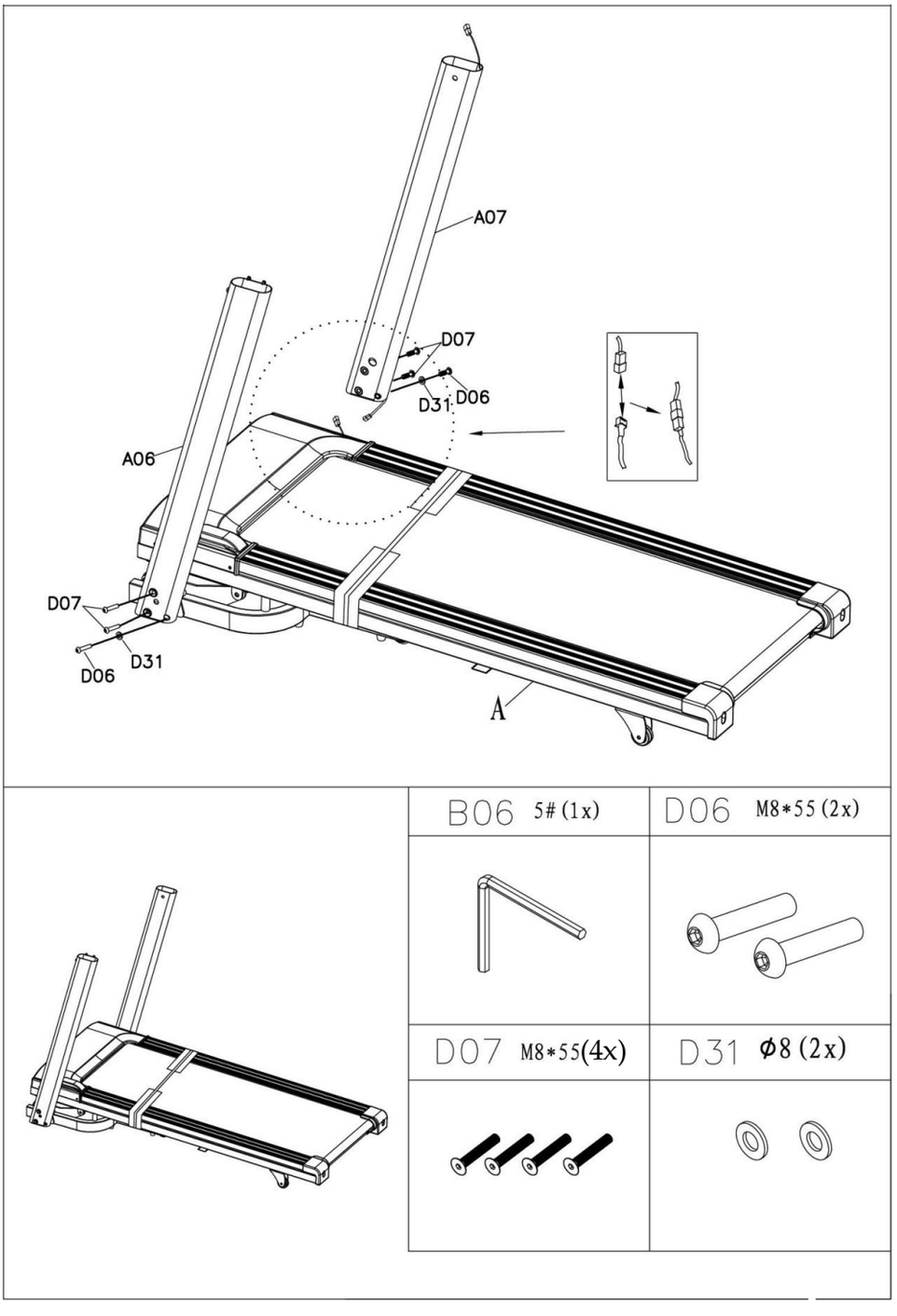
Krok 2: **Montaż słupków konsoli**

Wymagane narzędzie: Klucz imbusowy (B06)

► **UWAGA**

+ Uważaj, aby nie przyciąć przewodów.
+ Upewnij się, że wszystkie połączenia przewodów są prawidłowo i dokładnie podłączone.

1. Podłącz przewód wychodzący z ramy głównej bieżni (A) do przewodu znajdującego się w prawym słupku konsoli (A07).
2. Przymocuj oba słupki konsoli (A06, A07) do ramy głównej bieżni (A). Do zamocowania każdego słupka użyj dwóch śrub (D07), jednej śruby (D06) oraz jednej podkładki (D31).



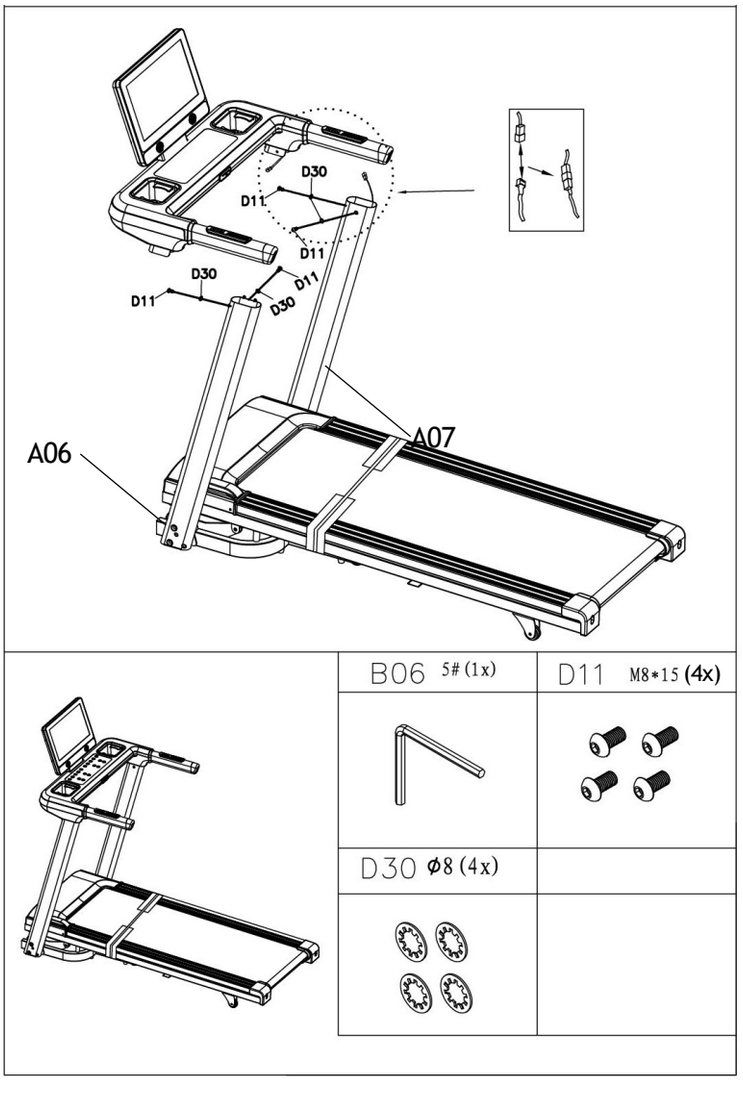
Krok 3: Montaż konsoli

Wymagane narzędzie: Klucz imbusowy (B06)

► **UWAGA**

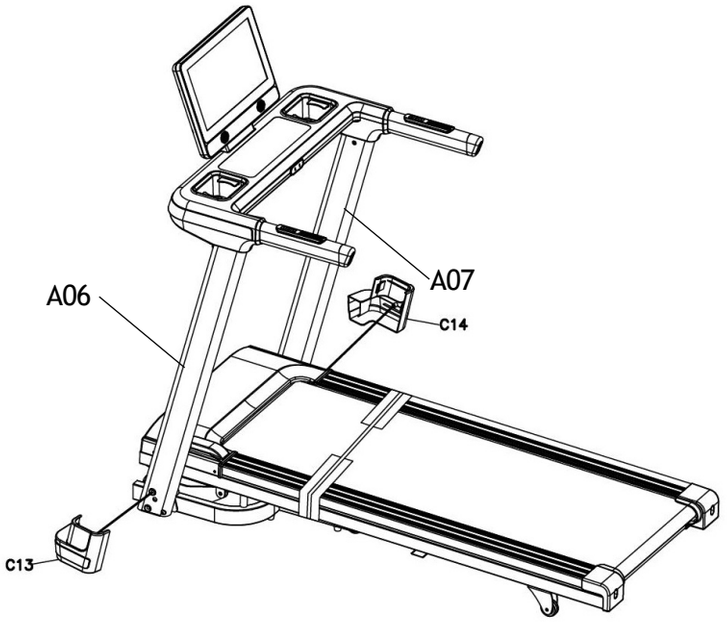
+ Uważaj, aby nie przyciąć przewodów.
+ Upewnij się, że wszystkie połączenia przewodów są prawidłowo i dokładnie podłączone.

1. Podłącz przewód wychodzący z prawego słupka konsoli (A07) z kablem wychodzącym z konsoli (B).
2. Zamontuj konsolę (B) na dwóch słupkach konsoli (A06, A07) używając 4 śrub (D11) oraz czterech podkładek zabezpieczających (D30).



Krok 4: Montaż osłon

1. Zamocuj osłony (C13, C14) na obu słupkach konsoli (A06, A07).





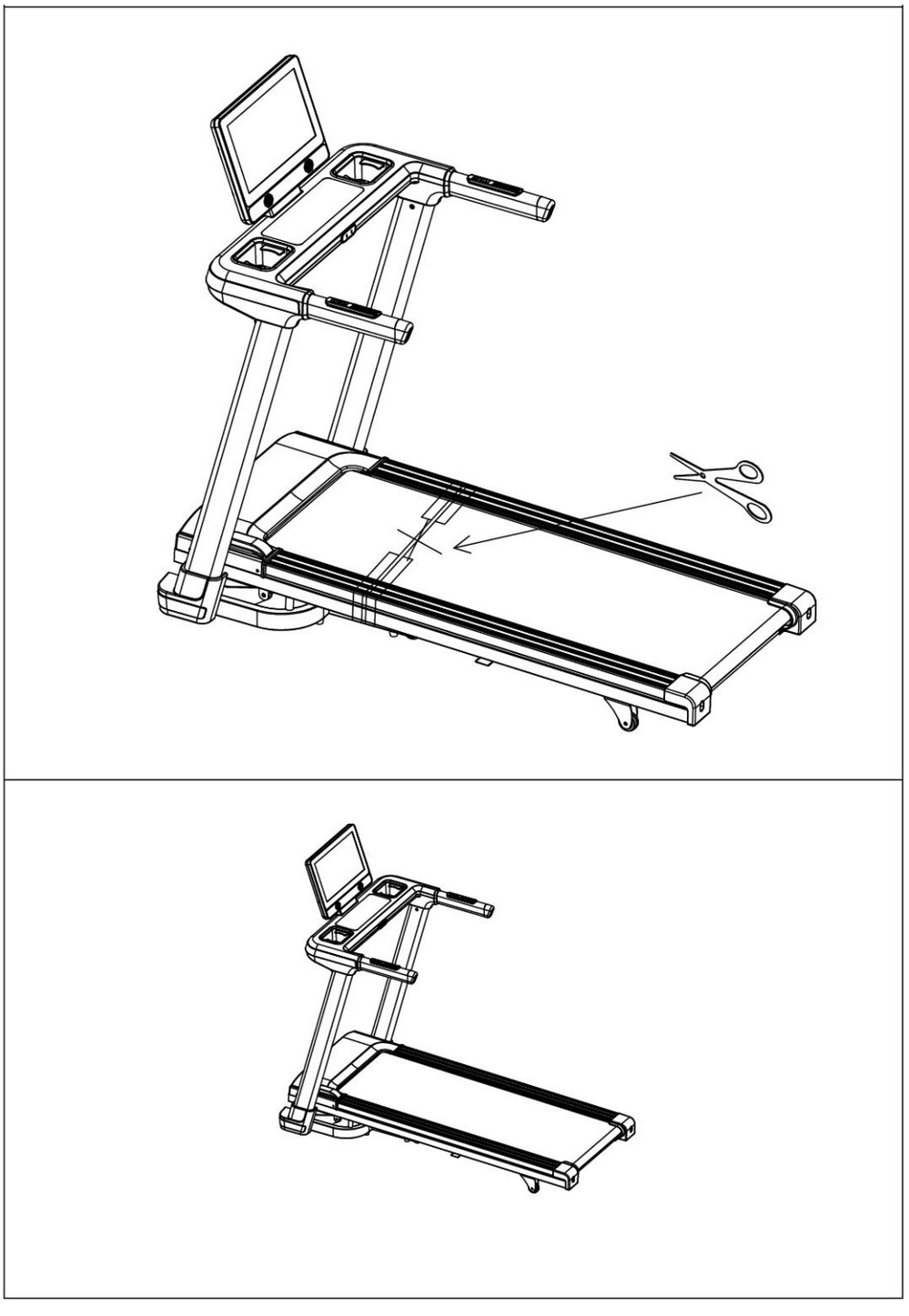
C13 (1x)	C14 (1x)
	

Krok 5: Zwolnienie pierwszej blokady transportowej

► **UWAGA**

+ Nie używaj nożyka do cięcia, ponieważ może to doprowadzić do uszkodzenia urządzenia.
+ Do przecięcia opaski blokady transportowej użyj nożyczek z zaokrąglonymi końcówkami.

1. Przetnij opaskę zabezpieczającą.



Krok 6: Zwolnienie drugiej blokady transportowej

Wymagane narzędzie: Klucz imbusowy (B06)

1. Odkręć zabezpieczenie transportowe (f) znajdujące się z boku bieżni.

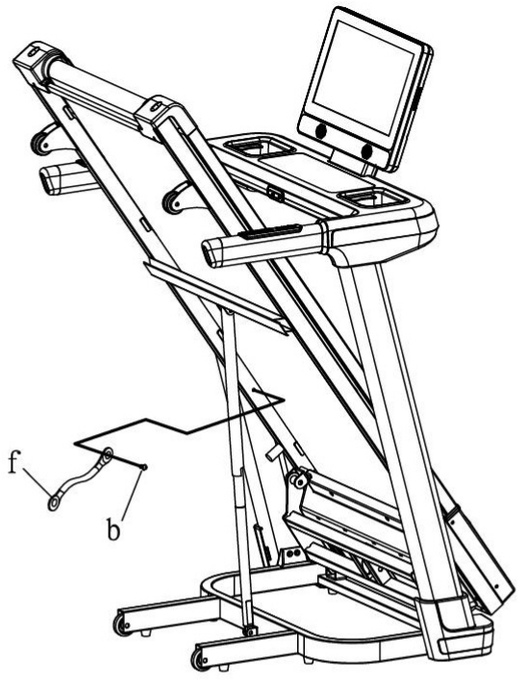


B06 5#(1x)	
	

Krok 7: Zwolnienie trzeciej blokady transportowej

Wymagane narzędzie: Klucz imbusowy (B06

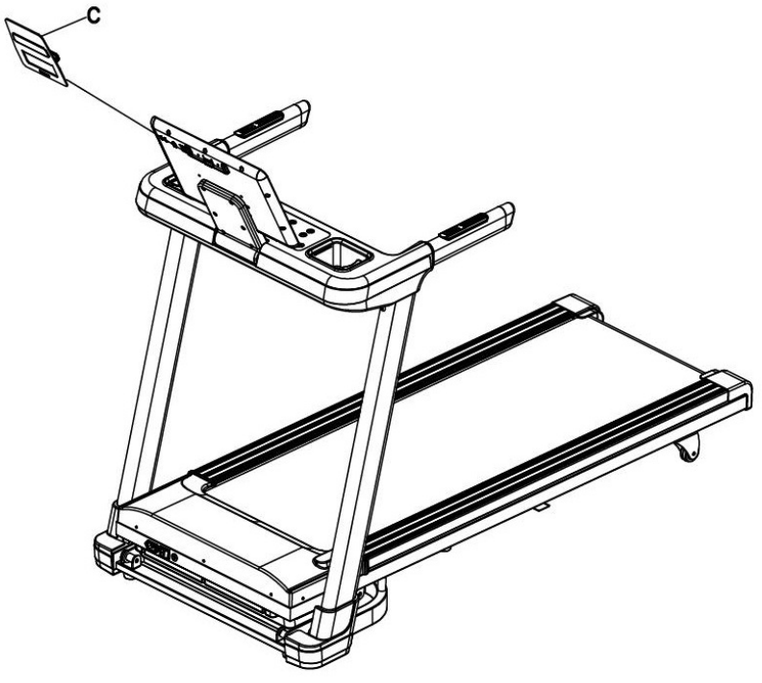
1. Odkręć zabezpieczenie transportowe (f) znajdujące się na spodzie bieżni.



B06 5# (1x)	
	

Krok 8: **Montaż uchwytu na tablet**

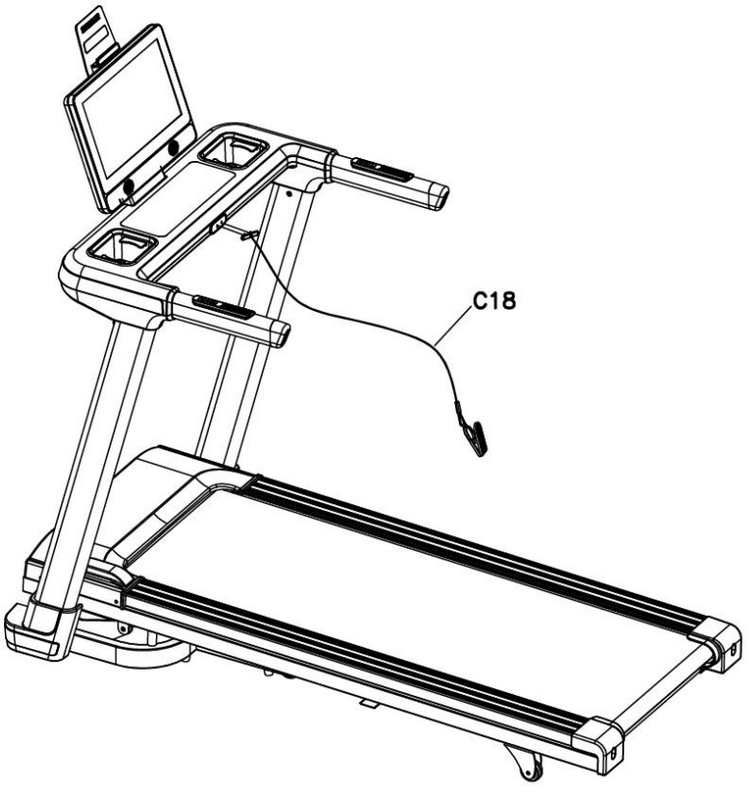
Przymocuj uchwyt tabletu (C) do konsoli bieżni (B).



C	
	

Krok 9: Podłączanie klucza bezpieczeństwa

1. Przymocuj klucz bezpieczeństwa (C18) do konsoli bieżni.
2. Upewnij się, że wszystkie śruby są mocno dokręcone.



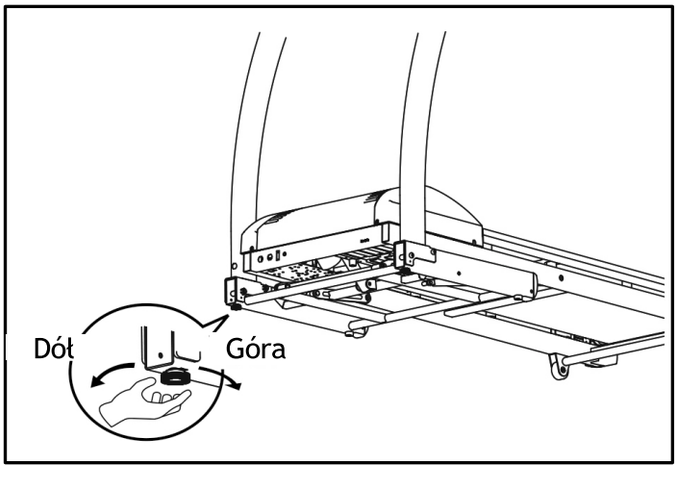
C18	
	

Krok 10: Wyrównanie nóżek

Jeśli podłoże jest nierówne, wypoziomuj i ustabilizuj bieżnię, regulując dwie śruby znajdujące się pod ramą główną.

⚠ **OSTRZEŻENIE**
Bieżnia jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe, które w przypadku nieprawidłowej obsługi mogą spowodować jej nagłe rozłożenie. Przed przystąpieniem do regulacji zapoznaj się z ogólnymi wskazówkami dotyczącymi montażu, zawartymi w rozdziale 2.1 niniejszej instrukcji obsługi.

1. Lekko unieś bieżnię z jednej strony, aby uzyskać dostęp do śruby regulacyjnej znajdującej się pod ramą główną.
2. Obróć śrubę w prawo, aby ją wykręcić i podnieść daną stronę bieżni.
3. Obróć śrubę w lewo, aby ją wkręcić i obniżyć daną stronę bieżni.



Krok 11: Podłączanie urządzenia do sieci

► **UWAGA**
Urządzenie nie może być podłączone do gniazda wtykowego wielokrotnego, w przeciwnym razie nie można zagwarantować, że urządzenie będzie zasilane odpowiednim prądem. Konsekwencją tego mogą być błędy techniczne.

Podłączyć wtyczkę zasilania do gniazdka, które spełnia wymagania opisane w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.

Prawidłowe wchodzenie i schodzenie

1. Aby wejść na bieżnię, chwyć poręcze obiema dłońmi i wejdź na bieżnię stawiając jedną stopą za drugą.
2. Aby zejść, chwyć poręcze obiema rękami i zejdź z bieżni stawiając jedną stopą za drugą.

3 INSTRUKCJA OBSŁUGI

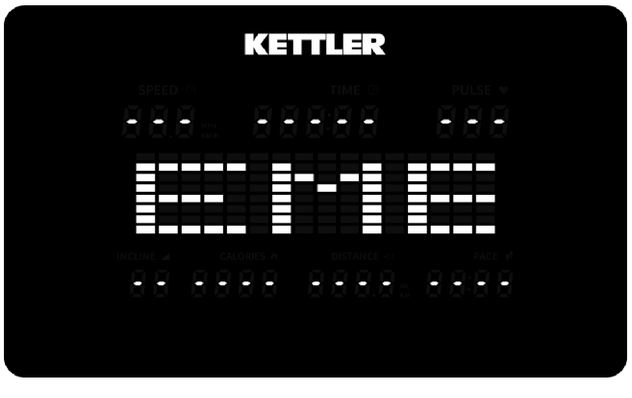
ⓘ **UWAGA**

+ Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i opcjami ustawień urządzenia. Prawidłowe korzystanie z produktu powinno zostać wyjaśnione przez specjalistę.
+ Zawsze zaczynaj trening od niskiej intensywności, stopniowo zwiększając ją w sposób równomierny i łagodny. Trening należy zakończyć fazą wyciszenia (cool down). W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.
+ Większość nowych bieżni wydaje rytmiczny odgłos stukania spowodowany układaniem się nowego, sztywnego jeszcze pasa biegowego do rolek. Czas potrzebny do ustąpienia hałasu zależy od intensywności użytkowania, temperatury i wilgotności wokół bieżni. W skrajnych przypadkach dźwięk ten nie ustępuje w 100%, ale nigdy nie jest niczym niepokojącym i nie stanowi podstawy do roszczenia gwarancyjnego.
+ Należy pamiętać, że emisja hałasu pod obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

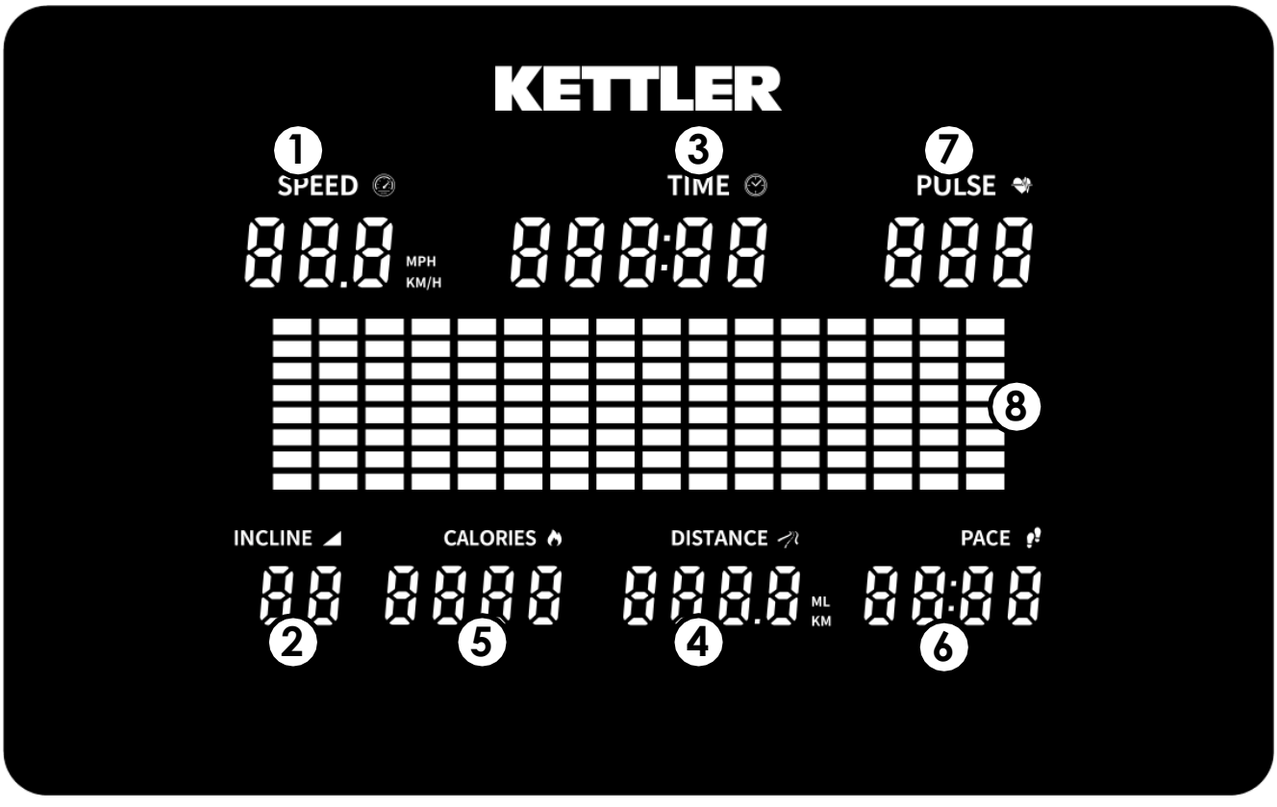
⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Dla bezpieczeństwa użytkownika bieżnia jest wyposażona w funkcję ZATRZYMANIA AWARYJNEGO. Urządzenie działa tylko wtedy, gdy klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo przymocowany do gniazda w konsoli. Jeśli klucz zostanie odłączony, bieżnia automatycznie się zatrzyma. Przed każdym treningiem należy przymocować do ubrania linkę z klipsem. W sytuacji awaryjnej, gdy konieczne jest natychmiastowe zatrzymanie bieżni, wystarczy pociągnąć linkę, aby klucz bezpieczeństwa został wyjęty z gniazda na konsoli.
+ Klips klucza bezpieczeństwa musi być mocno przymocowany do ubrania, aby umożliwić jego odłączenie w razie upadku.
+ Klucz bezpieczeństwa powinien być przechowywany poza zasięgiem dzieci.



Taki komunikat oznacza, że klucz bezpieczeństwa została wyjęty z konsoli.

3.1 Ekran konsoli

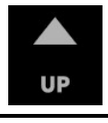


Nr	Wyświetlacz	Nazwa	Funkcja
1	**SPEED**	**Speed** (PRĘDKOŚĆ)	+ Wyświetla prędkość w km/h. + Zakres: 0.8-18.0 km/h. + Możliwość ustawienia: 0.8-18.0 km/h. + Domyślnie ustawiona jednostka to km/h.
2	**INCLINE**	**Incline** (NACHYLENIE)	+ Wyświetla nachylenie. + Zakres: 0-12
3	**TIME**	**Time** (CZAS)	+ Wyświetla czas treningu. + Zakres: 0:00-999:59 + Możliwość ustawienia: 5:00-999:00 + W programach z celem licznik odlicza w dół.
4	**DISTANCE**	**Distance** (DYSTANS)	+ Wyświetla dystans treningu. + Zakres: 0.0-999.9 + Możliwość ustawienia: 1.0-999.0 + W programach z celem licznik odlicza w dół. + Domyślnie ustawiona jednostka to km/h.

5	**CALORIES**	**Calories** (KALORIE)	+ Wyświetla spalone kalorie. + Zakres: 0-9999 + Możliwość ustawienia: 20-9990 + W programach z celem licznik odlicza w dół.
6	**PACE**	**Pace** (TEMPO)	Wyświetla dystans przebiegnięty w ciągu minuty.
7	**PULSE**	**Pulse** (PULS)	Wyświetla tętno, jeśli używane są czujniki tętna na dłoniach lub pas piersiowy. (Pas piersiowy nie wchodzi w skład zestawu)
8	**MATRIX (DM)**	**Profil wydajności**	Wyświetla komunikaty, parametry programu i profile wydajności.

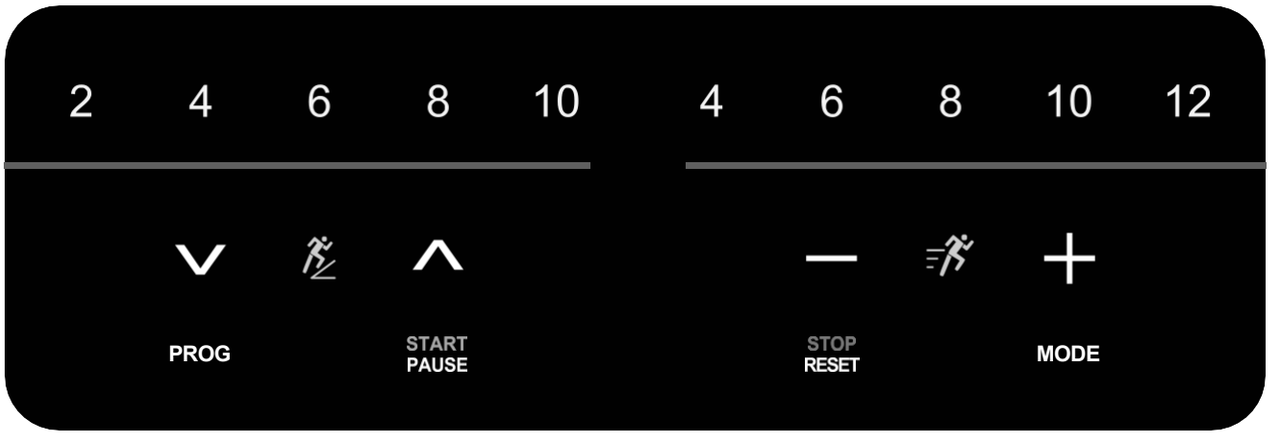
3.2 Funkcje przycisków

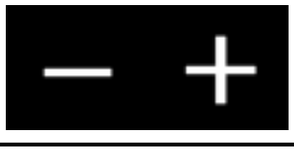
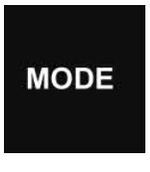


Wyświetlacz	PRZYCISK	FUNKCJA
	**DOWN (INCLINE)** ZMNIEJSZ NACHYLENIE	+ Podczas konfiguracji – przechodzi do niższej pozycji w menu. + Podczas treningu – zmniejsza kąt nachylenia bieżni.
	**UP (INCLINE)** ZWIĘKSZ NACHYLENIE	+ Podczas konfiguracji – przechodzi do wyższej pozycji w menu. + Podczas treningu – zwiększa kąt nachylenia bieżni.
	**PROG** PROGRAM	Umożliwia wybór programu treningowego. Szczegóły znajdują się w rozdziale 3.5.
	**START/PAUSE**	+ START rozpoczyna trening. + PAUSE umożliwia chwilowe przerwanie treningu.
	**STOP/RESET**	+ STOP kończy trening. + Długie naciśnięcie RESET powoduje wyzerowanie aktualnych ustawień treningu.
	**ENTER**	Służy do zatwierdzania wprowadzonych lub wybranych wartości.
	**DOWN (SPEED)** ZMNIEJSZ PRĘDKOŚĆ	+ Podczas konfiguracji – przechodzi do niższej pozycji w menu. + Podczas treningu – zmniejsza prędkość bieżni.

UP	**UP (SPEED)** ZWIĘKSZ PRĘDKOŚĆ	+ Podczas konfiguracji – przechodzi do wyższej pozycji w menu. + Podczas treningu – zwiększa prędkość bieżni.

3.3 Przyciski szybkiego wybierania



PRZYCISK	FUNKCJA
2-10 %	Umożliwia wybór kąta nachylenia bieżni.
	Umożliwia wybór kąta nachylenia bieżni.
	Pozwala wybrać program treningowy.
	+ START – rozpoczyna sesję treningową. + PAUSE - tymczasowo zatrzymuje trening, zachowując aktualne ustawienia i parametry ćwiczenia
4-12 km/h	Umożliwia wybór prędkości.
	Umożliwia wybór prędkości.
	+ W trybie czuwania – przełącza między dostępnymi programami z celem. + Podczas treningu – przełącza między wyświetlanymi parametrami treningu. + W programach wstępnie zdefiniowanych i użytkownika – przełącza między widokiem profilu prędkości a widokiem profilu nachylenia.

STOP RESET	+ STOP – zatrzymaj aktualną sesję treningową. + Długie naciśnięcie powoduje rozpoczęcie resetu aktualnych ustawień treningu.

3.4 Tryby pracy

TRYB PRACY	FUNKCJA
STANDBY (TRYB GOTOWOŚCI)	+ Nie jest uruchomiony żaden program treningowy. Wszystkie wyświetlane wartości wynoszą 0. + Po 5 minutach bezczynności konsola automatycznie przechodzi w tryb uśpienia. + Aby rozpocząć trening, wybierz odpowiedni program treningowy.
SLEEP MODE (TRYB UŚPIENIA)	+ Jest to tryb, w który konsola przechodzi automatycznie po 5 minutach bezczynności w trybie gotowości (Standby). + Wyświetlacz konsoli jest wygaszony i nie są na nim wyświetlane żadne dane. + Aby wyjść z trybu uśpienia, naciśnij dowolny przycisk na urządzeniu.
TRAINING MODE (TRYB TRENINGU)	+ Ten ekran jest wyświetlany podczas trwania sesji treningowej. + W trybie treningu wyświetlane są aktualne dane dotyczące treningu. + Poszczególne parametry treningowe zmieniają się na wyświetlaczu co 5 sekund. + Aby zakończyć trening i powrócić do trybu gotowości (Standby), zatrzymaj lub zakończ sesję treningową.
PAUSE MODE (TRYB PAUZY)	+ Ten ekran jest wyświetlany po wstrzymaniu sesji treningowej. + Aby wyjść z trybu pauzy, wznów sesję treningową.
TRAINING OVERVIEW (PODSUMOWANIE TRENINGU)	+ Wyświetla podsumowanie danych z zakończonej sesji treningowej. + Po 5 minutach bezczynności w trybie podsumowania treningu konsola automatycznie przechodzi w tryb gotowości (Standby).

3.5 Programy treningowe

Urządzenie oferuje wybór programów treningowych, które pomagają osiągnąć założone cele treningowe. Dostępne są następujące programy:

PROGRAM	OPIS	LICZBA
QUICK START (SZYBKI START)	Trening manualny bez wcześniej zdefiniowanych ustawień.	1
TARGET PROGRAMMES (PROGRAMY Z CELEM)	Umożliwiają ustawienie wartości docelowej celu dla sesji treningowej. Po rozpoczęciu treningu ustawiona wartość jest odliczana w dół.	3
PRESET PROGRAMMES (PROGRAMY WSTĘPNIE ZDEFINIOWANE)	Trening według gotowych profili. W razie potrzeby parametry treningowe można dostosować przed rozpoczęciem ćwiczeń.	24

USER-DEFINED PROGRAMMES (PROGRAMY UŻYTKOWNIKA)	Umożliwiają utworzenie własnego, indywidualnego programu treningowego.	3
HEART RATE CONTROLLED PROGRAMMES (PROGRAMY STEROWANE TĘTNEM)	Nachylenie i prędkość są automatycznie dostosowywane do ustawionej docelowej wartości tętna.	3

W kolejnych podrozdziałach znajdują się szczegółowe opisy poszczególnych programów treningowych.

3.5.1 Quick Start (SZYBKI START)

Aby rozpocząć trening bez wcześniej zdefiniowanych ustawień, wybierz program Quick Start (Szybki start).

Uruchamianie programu Quick Start (szybki start):

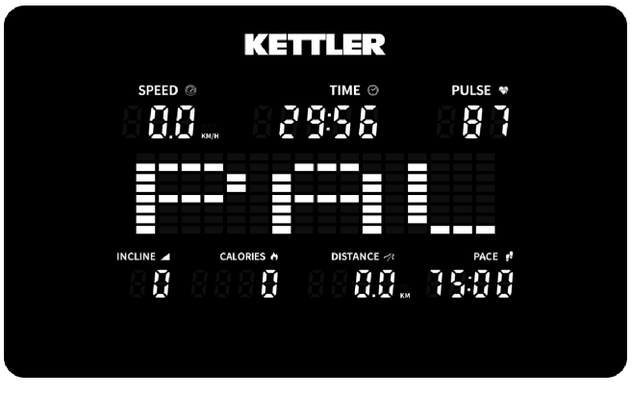
1. W trybie gotowości (Standby) naciśnij przycisk START/PAUSE.

Urządzenie rozpocznie pracę z minimalną prędkością. Wartości parametrów treningowych będą naliczane od zera.

2. Ustaw prędkość i nachylenie bieżni za pomocą odpowiednich przycisków.

ⓘ **UWAGA**
Aktualne parametry treningowe są wyświetlane przez cały czas trwania sesji treningowej.

3. Aby zatrzymać trening, naciśnij przycisk STOP/PAUSE.

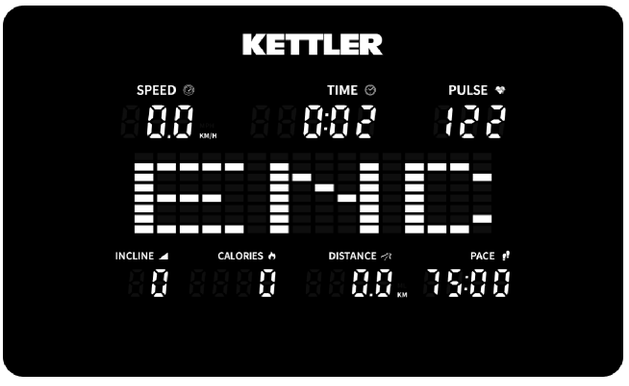


Urządzenie zatrzyma się. Aktualne ustawienie nachylenia bieżni pozostaje bez zmian.

ⓘ **UWAGA**
Jeżeli w trybie pauzy przez 5 minut nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, urządzenie automatycznie zakończy sesję treningową i przełączy się w tryb gotowości (Standby).

4. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk START.
5. Aby zakończyć sesję treningową, naciśnij przycisk STOP/RESET podczas treningu lub w trybie pauzy.

Urządzenie zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawia się komunikat END.



→ ***Po kilku sekundach urządzenie automatycznie przejdzie w tryb gotowości (Standby).***

3.5.2 Target Programmes (PROGRAMY Z CELEM)

Urządzenie oferuje trzy programy z celem, umożliwiające ustawienie jednego z następujących parametrów treningowych jako celu: czasu, dystansu lub liczby spalonych kalorii. Wybrana wartość jest odliczana w dół. Podczas jednej sesji treningowej można ustawić tylko jeden program docelowy.

Uruchamianie programów z celem:



1. W trybie gotowości (Standby) naciśnij przycisk MODE, aby wybrać jeden z następujących programów:
   + Odliczanie czasu (Time countdown)
   + Odliczanie dystansu (Distance countdown)
   + Odliczanie kalorii (Calories countdown)
2. Ustaw wartość docelową za pomocą przycisków szybkiej regulacji ▲/▼.
3. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START.

Na wyświetlaczu pojawi się odliczanie: 3-2-1-GO.



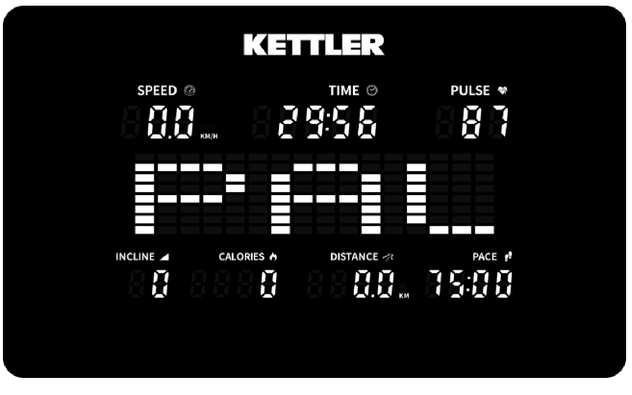
ⓘ **UWAGA**
Urządzenie rozpoczyna pracę z minimalną prędkością i minimalnym nachyleniem bieżni.

4. Prędkość i nachylenie bieżni można regulować w trakcie sesji treningowej.
5. Ustaw żądaną prędkość i nachylenie za pomocą odpowiednich przycisków.

ⓘ **UWAGA**
Aktualne parametry treningowe są wyświetlane przez cały czas trwania sesji treningowej.

6. Aby wstrzymać trening, naciśnij przycisk STOP/PAUSE.

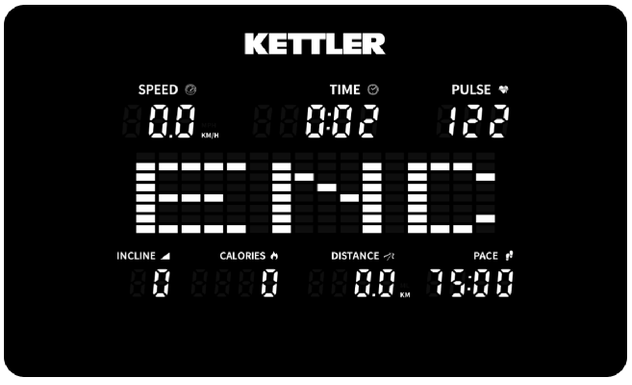
Urządzenie zatrzyma się. Aktualne ustawienie nachylenia bieżni pozostaje bez zmian.



ⓘ **UWAGA**
Jeżeli w trybie pauzy przez 5 minut nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, urządzenie automatycznie zakończy sesję treningową i przełączy się w tryb gotowości (Standby).

7. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk START.
8. Aby zakończyć sesję treningową, naciśnij przycisk STOP/RESET podczas treningu lub w trybie pauzy.
9. Sesja treningowa zakończy się automatycznie po osiągnięciu wartości docelowej 0 dla ustawionego celu.

Urządzenie zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawia się komunikat END.



→ ***Po kilku sekundach urządzenie automatycznie przejdzie w tryb gotowości (Standby).***

3.5.3 Preset Programmes (PROGRAMY WSTĘPNIE ZDEFINIOWANE)

Urządzenie oferuje 24 wstępnie zdefiniowane programy treningowe (P1–P24). Każdy program składa się z kilku segmentów, dla których określono wartości prędkości i nachylenia bieżni.

Uruchamianie programu wstępnie zdefiniowanego:

1. Aby przejść do menu wyboru programów, naciśnij przycisk PROG w trybie gotowości (Standby).
2. Wybierz żądany program (P1–P24) za pomocą przycisków szybkiej regulacji ▲/▼.
3. Aby przejść do ustawień programu, naciśnij przycisk ENTER.
4. Ustaw żądany czas treningu za pomocą przycisków +/- lub ▲/▼.

ⓘ **UWAGA**
Ustawiony czas treningu jest równomiernie rozdzielany pomiędzy wszystkie segmenty programu.

5. Jeżeli nie wprowadzisz żadnych zmian i naciśniesz przycisk START, trening rozpocznie się z domyślnym, wstępnie ustawionym czasem trwania.

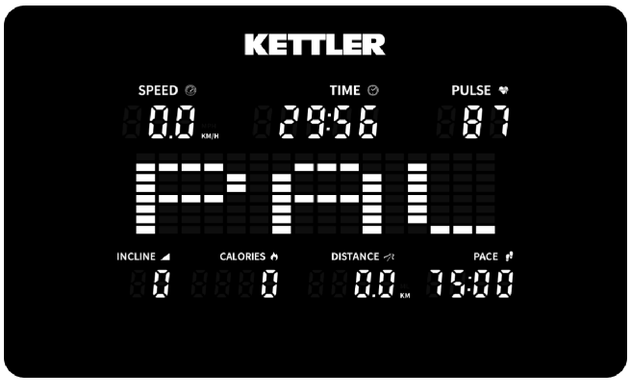
Na wyświetlaczu pojawi się odliczanie: 3-2-1-GO.



ⓘ **UWAGA**
Prędkość i nachylenie bieżni są automatycznie dostosowywane do ustawień wybranego profilu treningowego.

6. Podczas treningu można regulować prędkość i nachylenie bieżni w aktualnie realizowanym segmencie programu za pomocą odpowiednich przycisków.

7. Aby przełączać się między profilem prędkości a profilem nachylenia bieżni, naciśnij przycisk MODE.
8. Aby wstrzymać sesję treningową, naciśnij przycisk STOP/PAUSE.

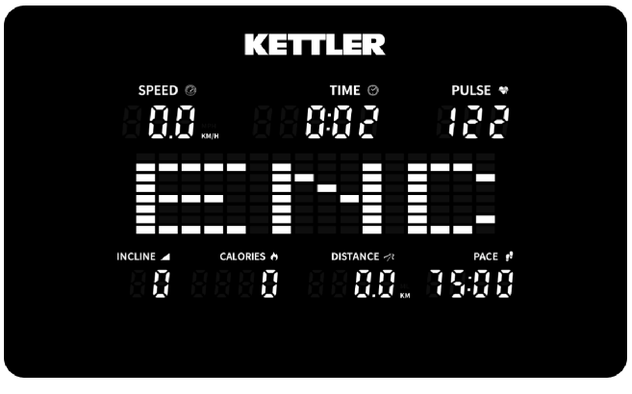


Urządzenie zatrzyma się. Aktualne ustawienie nachylenia bieżni pozostaje bez zmian.

ⓘ **UWAGA**
Jeżeli w trybie pauzy przez 5 minut nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, urządzenie automatycznie zakończy sesję treningową i przełączy się w tryb gotowości (Standby).

9. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk START.
10. Aby zakończyć sesję treningową, naciśnij przycisk STOP/RESET podczas treningu lub w trybie pauzy.
11. Sesja treningowa zakończy się automatycznie po upływie ustawionego czasu.

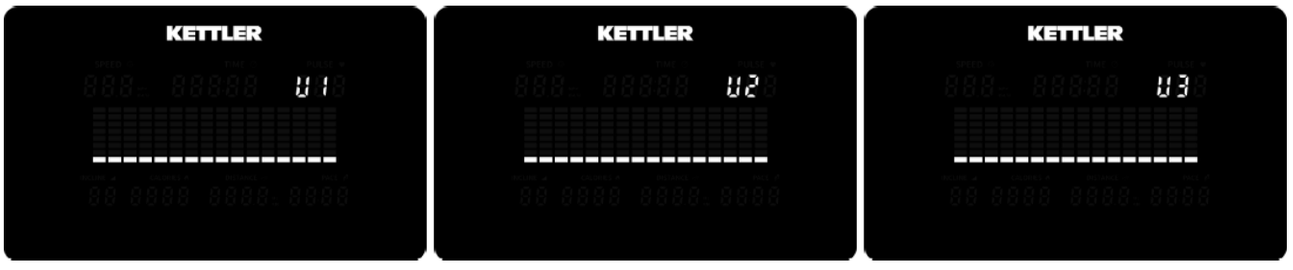
Urządzenie zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat END.



→ ***Po kilku sekundach urządzenie automatycznie przejdzie w tryb gotowości (Standby).***

3.5.4 User-Defined Programmes (PROGRAMY UŻYTKOWNIKA)

Programy użytkownika umożliwiają tworzenie i zapisywanie indywidualnych profili treningowych z własnymi ustawieniami prędkości i nachylenia bieżni. Urządzenie oferuje trzy programy użytkownika (U1–U3).



Uruchamianie programu użytkownika:

1. Aby przejść do menu wyboru programów, naciśnij przycisk PROG w trybie gotowości (Standby).
2. Wybierz jeden z programów użytkownika (U1–U3) za pomocą przycisków szybkiej regulacji ▲/▼.
3. Aby przejść do ustawień programu, naciśnij przycisk ENTER.
4. Ustaw żądany całkowity czas treningu za pomocą przycisków +/- lub ▲/▼.

ⓘ **UWAGA**
Ustawiony czas treningu jest równomiernie rozdzielany pomiędzy wszystkie segmenty programu.

5. Jeżeli nie wprowadzisz żadnych zmian i naciśniesz przycisk START, trening rozpocznie się z domyślnym, wstępnie ustawionym czasem trwania.
6. Ustaw żądany czas trwania każdego segmentu za pomocą przycisków +/-, ▲/▼ lub przycisków szybkiej regulacji.
7. Zatwierdź ustawienia każdego segmentu przyciskiem ENTER, aby przejść do kolejnego segmentu.
8. Ustaw żądane nachylenie bieżni dla każdego segmentu za pomocą przycisków +/-, ▲/▼ lub przycisków szybkiej regulacji.
9. Zatwierdź ustawienia każdego segmentu przyciskiem ENTER.
10. Aby rozpocząć sesję treningową, naciśnij przycisk START.

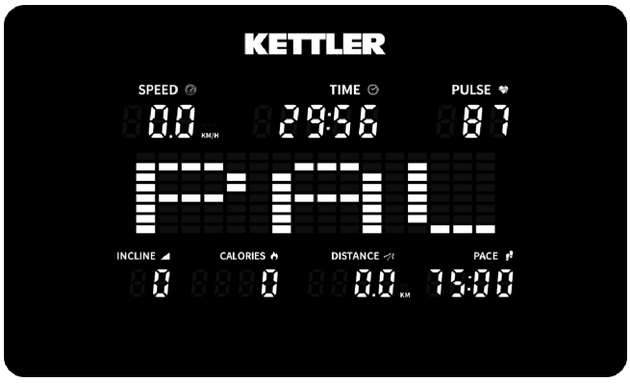
Na wyświetlaczu pojawi się odliczanie: 3-2-1-GO.



ⓘ **UWAGA**

Prędkość i nachylenie bieżni są automatycznie dostosowywane do ustawień zapisanego profilu treningowego.

11. Podczas treningu można regulować prędkość i nachylenie bieżni w aktualnie realizowanym segmencie programu za pomocą odpowiednich przycisków.
12. Aby przełączać się między profilem prędkości a profilem nachylenia bieżni, naciśnij przycisk MODE.
13. Aby wstrzymać sesję treningową, naciśnij przycisk STOP/PAUSE.



Urządzenie zatrzyma się. Aktualne ustawienie nachylenia bieżni pozostaje bez zmian.

ⓘ **UWAGA**

Jeżeli w trybie pauzy przez 5 minut nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, urządzenie automatycznie zakończy sesję treningową i przełączy się w tryb gotowości (Standby).

14. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk START.
15. Aby zakończyć sesję treningową, naciśnij przycisk STOP/PAUSE podczas treningu lub w trybie pauzy.
16. Sesja treningowa zakończy się automatycznie po upływie ustawionego czasu.

Urządzenie zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawia się komunikat END.

→ ***Po kilku sekundach urządzenie automatycznie przejdzie w tryb gotowości (Standby).***

3.5.5 Heart Rate Controlled Programmes (PROGRAMY STEROWANE TĘTNEM)

⚠ **OSTRZEŻENIE**

Urządzenie treningowe nie jest wyrobem medycznym. Pomiar tętna wykonywany przez urządzenie może być niedokładny. Na dokładność pomiaru mogą wpływać różne czynniki. Pomiar tętna służy wyłącznie jako pomoc podczas treningu i nie może być wykorzystywany do celów diagnostycznych.



Programy HRC umożliwiają prowadzenie treningu w oparciu o wartość tętna. Prędkość bieżni jest automatycznie dostosowywana w celu utrzymania docelowego tętna.

+ HRC1: 60 % docelowego tętna.
+ HRC2: 75 % docelowego tętna.
+ HRC3: 85 % docelowego tętna.

ⓘ **UWAGA**

+ Docelowe tętno jest obliczane na podstawie wieku użytkownika.
+ W razie potrzeby można samodzielnie ustawić docelową wartość tętna.

Uruchamianie programów treningowych kontrolowanych tętnem:

1. Aby przejść do menu wyboru programów, naciśnij przycisk PROG w trybie gotowości (Standby).
2. Wybierz jeden z programów HRC1–HRC3 za pomocą przycisków szybkiej regulacji ▲/▼.
3. Aby przejść do ustawień programu, naciśnij przycisk ENTER.
4. Ustaw żądany czas treningu za pomocą przycisków +/- lub ▲/▼.

ⓘ **UWAGA**

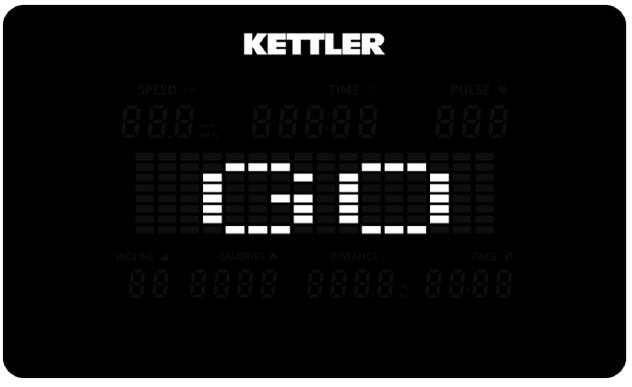
Jeżeli nie wprowadzisz żadnych zmian i naciśniesz przycisk START, trening rozpocznie się z domyślnym, wstępnie ustawionym czasem trwania.

5. Ustaw swój wiek za pomocą przycisków +/- lub ▲/▼.

Docelowa wartość tętna zostanie automatycznie dostosowana do podanego wieku.

6. W razie potrzeby możesz zmienić docelową wartość tętna za pomocą przycisków +/- lub ▲/▼.
7. Aby rozpocząć sesję treningową, naciśnij przycisk START.

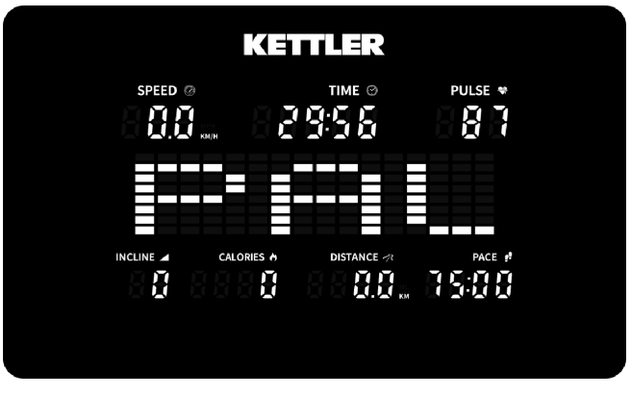
Na wyświetlaczu pojawi się odliczanie: 3-2-1-GO.



ⓘ **UWAGA**

+ Prędkość bieżni jest automatycznie regulowana w celu utrzymania docelowej wartości tętna.
+ Program treningowy kontrolowany tętnem można uruchomić również bez sygnału pomiaru tętna.
+ Jeżeli w krótkim czasie urządzenie nie wykryje sygnału pomiaru tętna, automatycznie zakończy sesję treningową.

8. Nachylenie bieżni można regulować ręcznie.
9. Aby wstrzymać sesję treningową, naciśnij przycisk STOP/PAUSE.



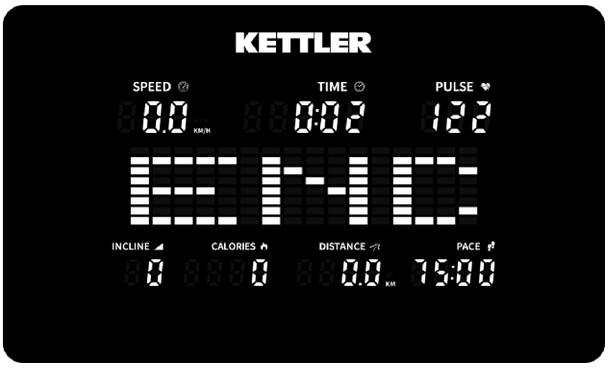
Urządzenie zatrzyma się. Aktualne ustawienie nachylenia bieżni pozostaje bez zmian.

ⓘ **UWAGA**

Jeżeli w trybie pauzy przez 5 minut nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, urządzenie automatycznie zakończy sesję treningową i przełączy się w tryb gotowości (Standby).

10. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk START.
11. Aby zakończyć sesję treningową, naciśnij przycisk STOP/PAUSE podczas treningu lub w trybie pauzy.
12. Sesja treningowa zakończy się automatycznie po upływie ustawionego czasu.

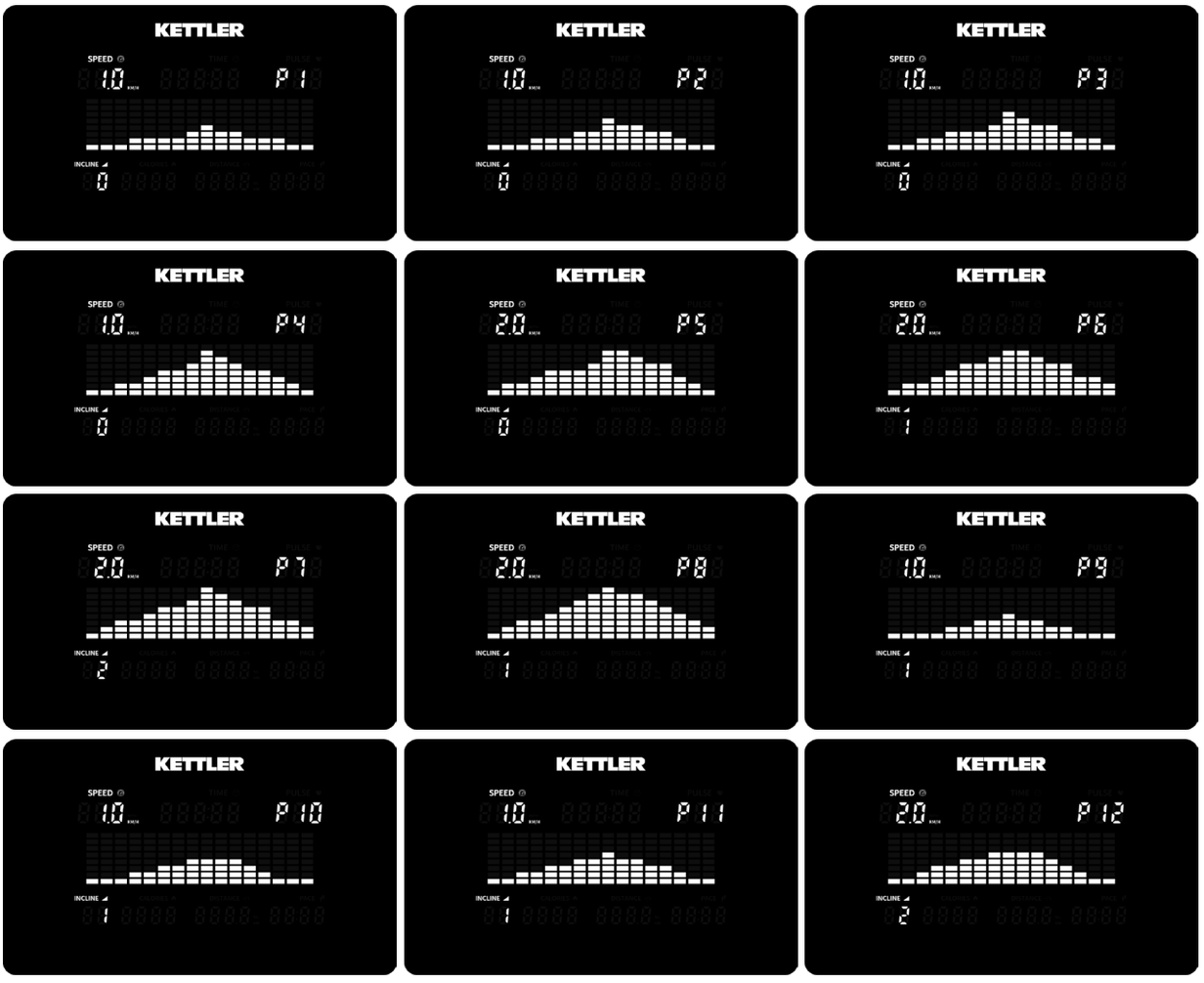
Urządzenie zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat END.

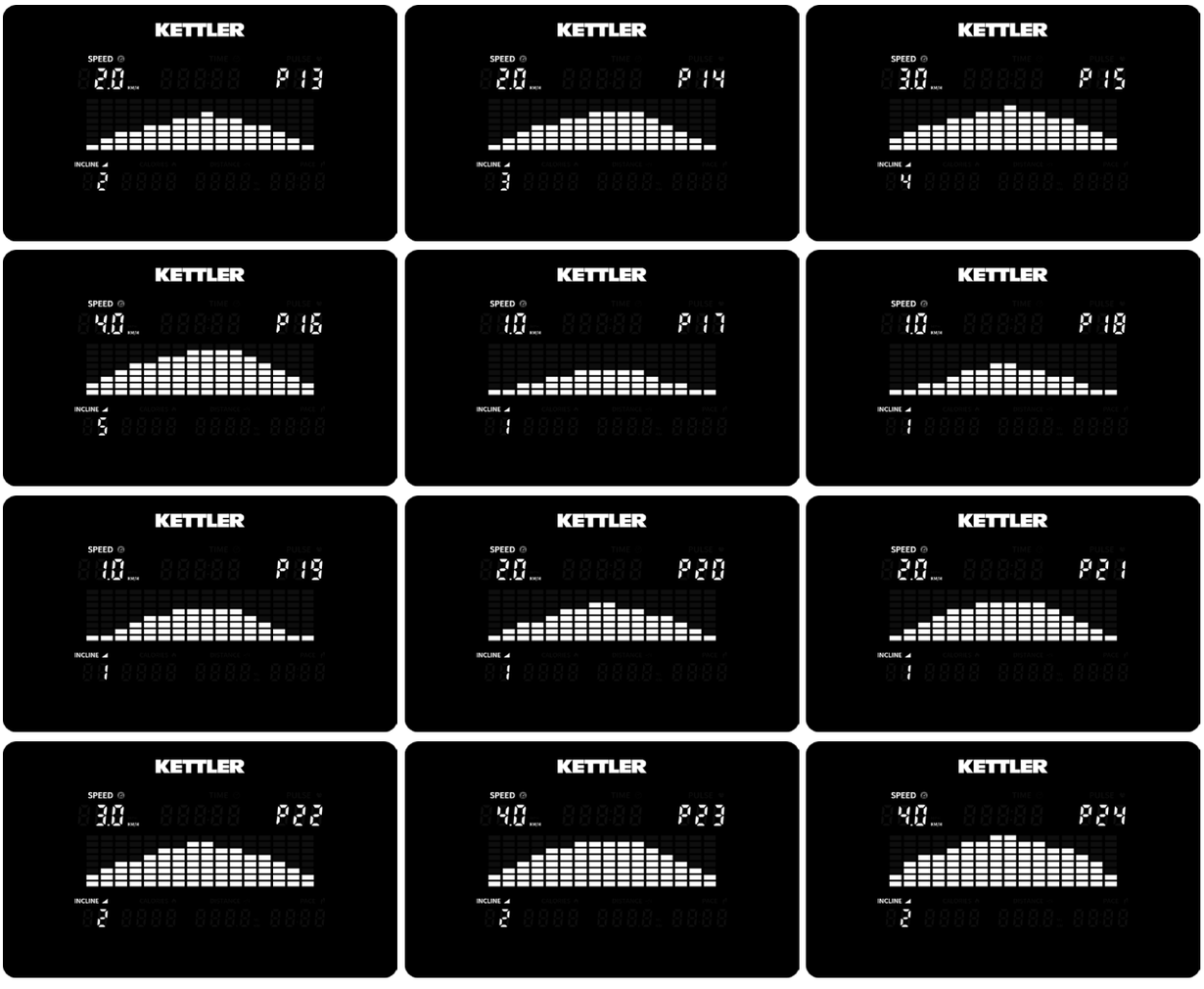


→ ***Po kilku sekundach urządzenie automatycznie przejdzie w tryb gotowości (Standby).***

3.6 Przegląd programów treningowych

Poniższe wykresy przedstawiają profil 24 gotowych – wstępnie zdefiniowanych - programów.




KETTLER
SPEED 2.0 P13
INCLINE 2
KETTLER
SPEED 2.0 P14
INCLINE 3
KETTLER
SPEED 3.0 P15
INCLINE 4
KETTLER
SPEED 4.0 P16
INCLINE 5
KETTLER
SPEED 1.0 P17
INCLINE 1
KETTLER
SPEED 1.0 P18
INCLINE 1
KETTLER
SPEED 1.0 P19
INCLINE 1
KETTLER
SPEED 2.0 P20
INCLINE 1
KETTLER
SPEED 2.0 P21
INCLINE 1
KETTLER
SPEED 3.0 P22
INCLINE 2
KETTLER
SPEED 4.0 P23
INCLINE 2
KETTLER
SPEED 4.0 P24
INCLINE 2

3.6.1 Przegląd programów treningowych (tabela)

W tej tabeli znajduje się przegląd segmentów gotowych programów treningowych

Program		Czas treningu / 16 = czas każdego segmentu															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1	2	2	3	3	3	4	5	7	6	5	4	4	3	2	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P2	SPEED	1	2	2	3	4	4	5	6	10	8	8	5	5	3	2	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P3	SPEED	1	2	3	4	5	5	6	8	12	10	8	7	6	4	3	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P4	SPEED	1	2	3	4	6	7	8	10	13	11	10	8	7	5	4	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P5	SPEED	2	3	4	5	7	7	8	10	14	13	12	10	9	6	4	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P6	SPEED	2	3	4	5	7	9	10	12	14	13	12	10	9	6	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	4	4	5	2	6	6	3	3	2	2	3	3
P7	SPEED	2	3	5	6	8	9	10	12	15	13	12	10	9	6	6	3
	INCLINE	2	2	3	3	4	4	4	3	5	5	2	2	5	5	2	2
P8	SPEED	2	3	5	6	8	10	12	14	15	14	13	11	9	7	6	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2
P9	SPEED	1	1	2	2	3	4	5	6	7	6	6	4	3	2	1	1
	INCLINE	1	1	2	3	4	5	6	7	8	7	7	5	4	2	1	1
P10	SPEED	1	2	2	3	4	5	6	7	8	7	7	5	4	2	2	1
	INCLINE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	8	6	5	3	2	1
P11	SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	8	6	5	3	2	1
	INCLINE	1	2	4	5	6	7	8	9	10	9	9	7	6	4	2	1
P12	SPEED	2	2	4	5	6	7	8	9	10	9	9	7	6	4	2	2
	INCLINE	2	3	5	6	7	8	9	10	11	10	10	8	7	5	3	2
P13	SPEED	2	3	5	6	7	8	9	10	11	10	10	8	7	5	3	2
	INCLINE	2	4	6	7	8	9	10	11	12	11	11	9	8	6	4	2
P14	SPEED	2	4	6	7	8	9	10	11	12	11	11	9	8	6	4	2
	INCLINE	3	5	7	8	9	10	11	12	12	12	12	10	9	7	5	3

P15	SPEED	3	5	7	8	9	10	11	12	13	12	12	10	9	7	5	3
	INCLINE	4	6	8	9	10	11	12	12	12	12	12	11	10	8	6	4
P16	SPEED	4	6	8	9	10	11	12	13	14	13	13	11	10	8	6	4
	INCLINE	5	7	9	10	11	12	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5
P17	SPEED	1	2	3	3	5	6	7	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	4	5	5	4	4	3	2	2	1	1
P18	SPEED	1	2	3	4	5	7	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	INCLINE	1	1	2	2	3	4	5	6	6	5	5	4	3	2	1	1
P19	SPEED	1	2	4	5	7	8	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	INCLINE	1	1	2	3	4	5	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
P20	SPEED	2	3	5	6	8	9	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	INCLINE	1	2	3	4	5	6	7	8	8	7	7	5	4	3	2	1
P21	SPEED	2	4	6	7	9	10	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	INCLINE	1	2	3	4	6	7	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
P22	SPEED	3	5	7	8	10	11	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	INCLINE	2	3	4	5	7	8	9	10	10	9	9	7	6	4	3	2
P23	SPEED	4	6	8	9	11	12	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	INCLINE	2	3	5	6	8	9	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
P24	SPEED	4	7	9	10	12	13	14	15	15	14	14	12	11	9	7	4
	INCLINE	2	4	6	7	9	10	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2

3.7 Podłączanie USB-C

ⓘ **UWAGA**

Możesz ładować urządzenie mobilne za pomocą konsoli – potrzebny jest do tego kabel USB-C. (Nie wchodzi on w skład zestawu)

3.8 Przypomnienie o smarowaniu

Urządzenie posiada funkcję automatycznego przypomnienia o smarowaniu. Komunikat pojawi się po przebiegnięciu 300 km. Należy wówczas nasmarować pas biegowy, zgodnie z niniejszą instrukcją.

ⓘ **UWAGA**

Po zakończeniu smarowania należy nacisnąć przycisk STOP/PAUSE i przytrzymać go przez trzy sekundy.

→ ***Przypomnienie o smarowaniu zniknie.***

4 WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU

4.1 Ogólne informacje

Podczas treningu ważne jest prawidłowe wykonywanie ćwiczeń, aby uniknąć kontuzji i osiągnąć pożądany efekt treningowy. Upewnij się, że stosujesz prawidłową technikę i trenujesz z odpowiednim poziomem intensywności. W razie wątpliwości lub problemów zdrowotnych należy zawsze skonsultować się z ekspertem, takim jak trener lub lekarz. Zawsze zaczynaj trening z niskim obciążeniem i zwiększaj intensywność w sposób równomierny i łagodny. Trening należy zakończyć fazą wyciszenia (cool down). W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.

4.1.1 Odzież treningowa

Podczas treningu należy nosić odpowiednią odzież sportową, która jest wygodna i oddychająca. Unikaj odzieży, która ogranicza ruchy lub jest niewygodna. Upewnij się, że buty są odpowiednie i zapewniają wystarczające wsparcie. Ponadto zawsze noś ze sobą ręcznik, aby móc wytrzeć pot i utrzymać urządzenie w czystości.

4.1.2 Rozgrzewka i rozciąganie

Ważne jest, aby przed treningiem odpowiednio się rozgrzać i rozciągnąć, aby uniknąć kontuzji i poprawić wydajność. Rozciąganie pomaga rozluźnić mięśnie i poprawić ich elastyczność. Pamiętaj, aby przed każdym treningiem wykonać krótką sesję rozciągania.

Ćwiczenia rozgrzewające:

1. Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość barków.
2. Zacznij od delikatnych krążeń ramion, powoli przesuwając ramiona do przodu w małych okręgach w kontrolowany sposób.
3. Wykonuj krążenia ramion do tyłu, aby rozluźnić barki i ramiona.
4. Wykonuj przysiady, powoli kucając, a następnie ponownie prostując się. Upewnij się, że kolana nie wychodzą poza palce stóp.

⚠ **UWAGA**
Nie należy ćwiczyć, gdy mięśnie są obolałe, ani nadmiernie ich obciążać, ponieważ może to prowadzić do kontuzji.



4.1.3 Trening a przyjmowane leki

Jeśli regularnie przyjmujesz leki i chcesz ćwiczyć, ważne jest, aby być świadomym możliwych skutków ubocznych. Należy zapytać lekarza, czy przyjmowane leki mają wpływ na trening.

4.1.4 Używane grupy mięśni

Trening na tym urządzeniu angażuje następujące grupy mięśni:

+ Mięśnie pośladkowe
+ Mięśnie nóg

Upewnij się, że podczas treningu masz wyprostowane plecy. Nie garb się i nie wyginaj pleców w łuk.

4.1.5 Częstotliwość ćwiczeń

Regularne ćwiczenia mają kluczowe znaczenie dla osiągania postępów i zachowania zdrowia w dłuższej perspektywie. Ciągłe ćwiczenia mogą wzmocnić mięśnie, poprawić wytrzymałość i poprawić ogólne samopoczucie. Pamiętaj, że nawet krótkie treningi wykonywane regularnie, mogą pomóc w osiągnięciu długoterminowych rezultatów.

Trening z orientacją na tętno
Trening oparty na tętnie to skuteczny i zdrowy sposób na poprawę kondycji. Na podstawie wieku oraz poniższej tabeli możesz łatwo określić optymalne tętno dla swojego treningu. Jeśli Twoje tętno przekroczy ustawioną wartość docelową, włączy się alarm dźwiękowy. Poniżej można sprawdzić, jakie tętno docelowe jest odpowiednie dla poszczególnych celów treningowych.

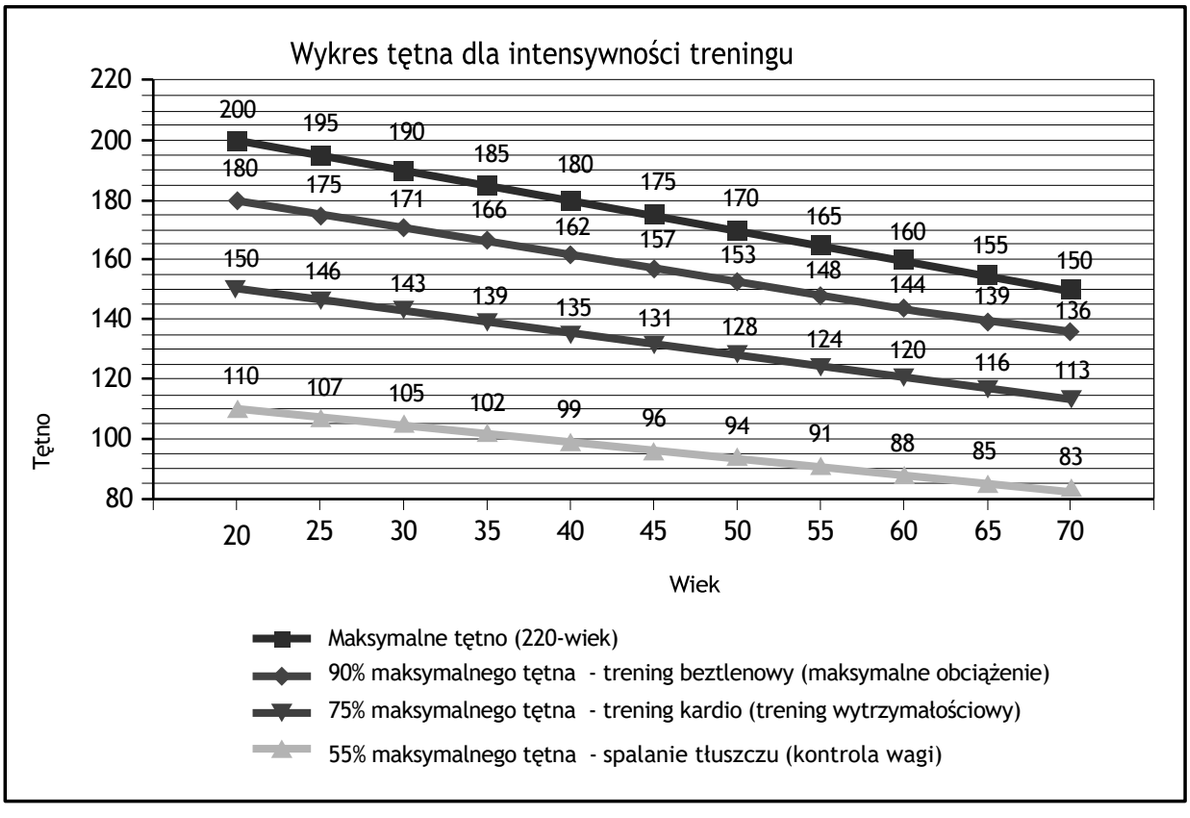
Spalanie tłuszczu (kontrola wagi): Głównym celem jest spalenie zapasów tłuszczu. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest niska intensywność treningu (około 55% maksymalnego tętna) oraz dłuższy czas trwania treningu.

Trening kardio (trening wytrzymałościowy): Podstawowym celem jest zwiększenie wytrzymałości i sprawności fizycznej poprzez poprawę dostarczania tlenu przez układ sercowo-naczyniowy. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest średnia intensywność (około 75% maksymalnego tętna) oraz średni czas trwania treningu.

Trening beztlenowy (maksymalne obciążenie): Głównym celem treningu maksymalnego obciążenia jest poprawa regeneracji po krótkich, intensywnych obciążeniach, aby móc szybko powrócić do strefy tlenowej. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest wysoka intensywność (około 90% maksymalnego tętna) przy krótkim, intensywnym obciążeniu, które jest następnie przeplatane fazą regeneracyjną, aby zapobiec zmęczeniu mięśni.

Przykład:
Dla 45-letniego mężczyzny lub kobiety maksymalne tętno wynosi 175 (220 - 45= 175).

+ Strefa docelowa spalania tłuszczu (55%) wynosi około 96 uderzeń/min. = (220 - wiek) x 0,55.
+ Strefa docelowa treningu kardio (75%) wynosi około 131 uderzeń/min. = (220 - wiek) x 0,75.
+ Maksymalne tętno dla treningu beztlenowego (90%) wynosi około 157 uderzeń/min. = (220 - wiek) x 0,9.



4.2 Dziennik treningowy

(Copy template)

Data | Dystans | Czas (min.) | Poziom oporu | Obciążenie | Ø Tętno | Spalone kalorie | Czuję się ... | Waga użytkownika

5 PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT

5.1 Ogólne instrukcje

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Miejsce przechowywania należy wybrać tak, aby można było wykluczyć nieuzasadnione użycie przez osoby trzecie lub dzieci.
+ Jeśli urządzenie nie jest wyposażone w kółka transportowe, to musi zostać zdemontowane przed transportem.

► **UWAGA**

+ Należy upewnić się, że w wybranym miejscu przechowywania urządzenie jest chronione przed wilgocią, kurzem i brudem. Miejsce przechowywania powinno być suche i dobrze wentylowane, ze stałą temperaturą otoczenia od 10°C do 35°C.

5.2 Rolki transportowe

► **UWAGA**

Jeśli chcesz przetransportować swoje urządzenie po szczególnie wrażliwych i delikatnych powierzchniach podłogowych, takich jak parkiet, deski lub laminat, wyłóż trasę transportową kartonem lub podobnym materiałem, aby uniknąć ewentualnych uszkodzeń podłogi.

1. Należy stanąć za urządzeniem i podnieść je, aż ciężar zostanie przeniesiony na kółka transportowe. Następnie można z łatwością przenieść urządzenie w nowe miejsce. W przypadku transportu na duże odległości urządzenie należy zdemontować i bezpiecznie zapakować.
2. Należy wybrać nowe miejsce zgodnie z instrukcjami zawartymi w punkcie 1.5 niniejszej instrukcji obsługi.

5.3 Mechanizm składania

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Bieżnia jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe, które w przypadku nieprawidłowej obsługi mogą spowodować jej nagłe rozłożenie. Więcej informacji na ten temat znajduje się w odpowiednim rozdziale niniejszej instrukcji obsługi.
+ Nie podnoś bieżni, chwytając za pas biegowy ani tylne kółka transportowe. Elementy te nie są przystosowane do podnoszenia bieżni i trudno je pewnie uchwycić.

ⓘ **UWAGA**

Bieżnię można złożyć, dzięki czemu zajmuje mniej miejsca podczas przechowywania. Złożona bieżnia jest również łatwiejsza w transporcie.

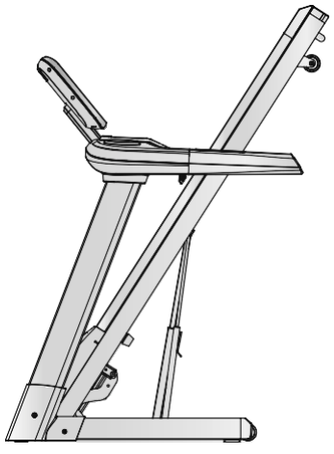
5.3.1 Składanie bieżni

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Nie należy podłączać urządzenia w stanie złożonym do prądu. Nie wolno próbować uruchamiać urządzenia w stanie złożonym.
+ Przed złożeniem pas biegowy musi być całkowicie zatrzymany.

⚠ **UWAGA**

+ Nie należy opierać się o urządzenie w stanie złożonym i nie wolno kłaść na nim niczego, co mogłyby spowodować jego utratę stabilności lub przewrócenie.



► **UWAGA**

+ Przed złożeniem bieżni należy usunąć wszelkie przedmioty stojące na lub obok bieżni, które mogą zostać rozlane lub przewrócone, lub uniemożliwić złożenie bieżni.

1. Wyłącz urządzenie i wyciągnij wtyczkę z gniazdka.
2. Chwyć oburącz drążek wsporczy bezpośrednio pod tylną częścią pasa biegowego, aby uzyskać stabilny punkt podnoszenia.
3. Upewnij się, że hamulec hydrauliczny jest prawidłowo zablokowany i podnieś bieżnię do przodu.
4. Stań w bezpiecznej odległości i sprawdź, czy mechanizm blokujący został poprawnie zabezpieczony. Pociągnij delikatnie w dół za tylną część pasa – bieżnia nie powinna się przesunąć.

5.3.2 Rozkładanie bieżni

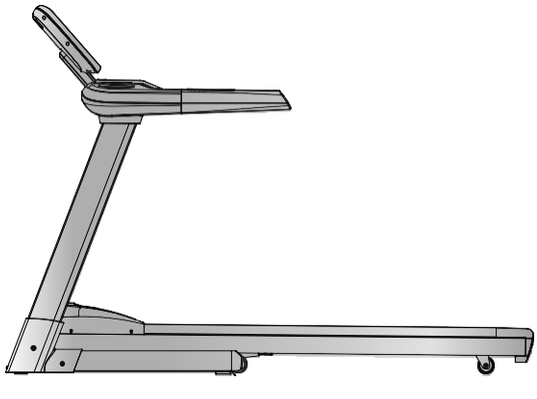
► **UWAGA**

+ Przed rozłożeniem bieżni należy usunąć wszelkie przedmioty stojące na lub obok bieżni, które mogą zostać rozlane lub przewrócone, lub uniemożliwić rozłożenie bieżni

1. Stań za bieżnią i pchnij lekko tylną część pasa do przodu, w kierunku wyświetlacza.
2. Aby zwolnić blokadę hamulca hydraulicznego, lewą stopą pchnij górną część hamulca hydraulicznego nieco do przodu, aż blokada się zwolni i możliwe będzie pociągnięcie bieżni do tyłu – w dół.
3. Trzymaj bieżnię stabilnie podczas jej opadania.

Hamulec hydrauliczny samoczynnie łagodnie opada.

4. Po obniżeniu bieżni o 2/3 wysokości możesz przestać ją trzymać – sama łagodnie opadnie na podłoże.



6 USUWANIE BŁĘDU, PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

6.1 Ogólne instrukcje

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Nie należy wprowadzać żadnych nieuprawnionych zmian w urządzeniu.

⚠ **UWAGA**

+ Uszkodzone lub zużyte elementy mogą negatywnie wpływać na bezpieczeństwo użytkownika i trwałość urządzenia. Dlatego uszkodzone i zużyte elementy należy natychmiast wymieniać. W takich przypadkach należy zwracać się do autoryzowanego przedstawiciela. Nie wolno używać urządzenia, dopóki nie zostanie ono naprawione. W razie potrzeby używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.

► **UWAGA**

+ Oprócz wymienionych tutaj instrukcji i zaleceń dotyczących konserwacji i pielęgnacji, mogą być wymagane dodatkowe usługi serwisowe i/lub usługi naprawcze – uprawnienia do ich wykonywania mają wyłącznie autoryzowani technicy serwisowi.

6.2 Diagnostyka usterek

Sprzęt przechodzi regularne kontrole jakości podczas produkcji. Niemniej jednak, mogą wystąpić w nim usterki lub nieprawidłowości. Często to poszczególne części odpowiadają za te zakłócenia, a ich wymiana zazwyczaj wystarcza do rozwiązania problemu. W celu naprawy najczęstszych błędów zapoznaj się z poniższym zestawieniem. Jeśli urządzenie nadal nie działa prawidłowo, skontaktuj się ze sprzedawcą lub dystrybutorem.

Błąd	**Przyczyna**	**Usuwanie**
Konsola nie reaguje	Brak klucza bezpieczeństwa lub jest nieprawidłowo włożony	Sprawdzić, czy klucz bezpieczeństwa jest włożony i ewentualnie włożyć go
Krzywo ułożony pas Odgłosy tarcia	Pas biegowy nie jest wycentrowany	Wycentrować pas zgodnie z instrukcją
Poślizg pasa / pas zatrzymuje się	Nieprawidłowe naprężenie pasa / smarowanie	Sprawdzić naprężenie pasa / wykonać smarowanie zgodnie z instrukcją
Wyświetlacz nic nie pokazuje / nie działa	+ Przerwany dopływ prądu + Poluzowane połączenie kablowe	+ Ustawić włącznik sieciowy na pozycję ON (włączony) + Sprawdzić, czy jest włożony klucz bezpieczeństwa + Sprawdzić połączenia kablowe
Brak wyświetlania tętna	+ Źródła zakłóceń w pomieszczeniu + Nieodpowiedni pasek na klatce piersiowej + Nieprawidłowa pozycja paska na klatce piersiowej + Uszkodzony pasek na klatce piersiowej lub wyczerpana bateria + Uszkodzony wskaźnik tętna	+ Usunąć źródła zakłóceń (np. telefon komórkowy, WLAN, kosiarka robotyczna lub odkurzacz robotyczny itp.) + Użyć odpowiedniego paska na klatce piersiowej (patrz ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW) + Poprawić ułożenie paska na klatce piersiowej i/lub zwilżyć elektrody + Wymienić baterie + Sprawdzić, czy możliwe jest wyświetlanie tętna w oparciu o tętno ręki

6.3 Kody błędów i rozwiązywanie problemów

Układ elektroniczny urządzenia stale przeprowadza testy. W przypadku wykrycia nieprawidłowości, na wyświetlaczu pojawi się kod błędu, a normalne działanie urządzenia zostanie zatrzymane dla Twojego bezpieczeństwa.

W celu uzyskania pomocy technicznej należy skontaktować się z dystrybutorem.

6.4 Pielęgnacja i konserwacja

Regularna konserwacja pasa biegowego jest kluczowa dla prawidłowego działania bieżni. Obejmuje ona regulację, napinanie oraz smarowanie pasa. Uszkodzenia wynikające z braku lub niewystarczającej konserwacji nie są objęte gwarancją, dlatego należy przeprowadzać regularne kontrole stanu technicznego urządzenia.

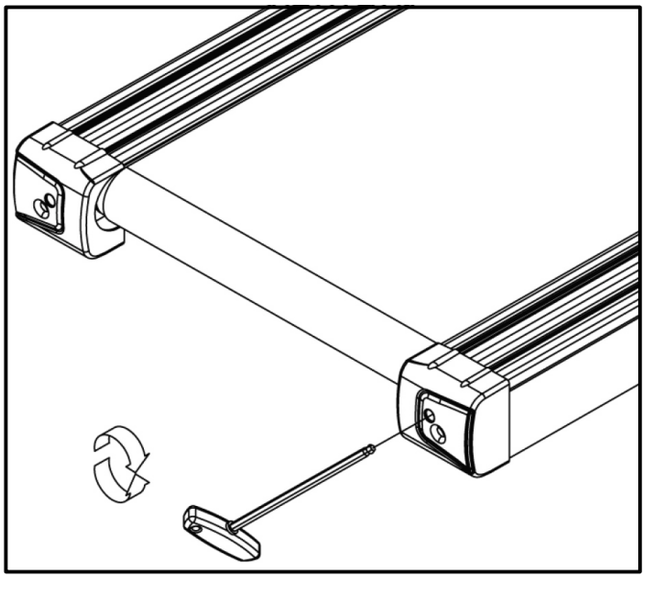
Podczas regulacji i napinania pasa należy zachować szczególną ostrożność – zarówno zbyt mocne, jak i zbyt słabe napięcie może prowadzić do uszkodzenia bieżni. Pas biegowy jest fabrycznie wyregulowany zgodnie z obowiązującymi normami, jednak w wyniku transportu może dojść do jego przemieszczenia.

6.4.1 Centrowanie pasa biegowego

Podczas pracy bieżni pas biegowy powinien przesuwać się możliwie centralnie i prosto. Jego ustawienie może się zmieniać w zależności od obciążenia lub nierówności podłoża, na którym stoi urządzenie. Bieżnia zawsze powinna stać wypoziomowana, aby uniemożliwić przesuwanie się pasa biegowego.

⚠ **UWAGA**
Podczas regulacji pasa biegowego nikt nie powinien przebywać na bieżni!

1. Bieżnia powinna pracować z prędkością 5 km/h.
2. Jeśli pas przesuwa się w lewo, przekręć lewą śrubę regulacyjną z tyłu urządzenia o maksymalnie ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a prawą śrubę o ¼ obrotu w kierunku przeciwnym.
3. Jeśli pas przesuwa się w prawo, przekręć prawą śrubę regulacyjną o maksymalnie ¼ obrotu w prawo, a lewą o ¼ obrotu w lewo.
4. Po każdej regulacji obserwuj ruch pasa przez około 30 sekund, ponieważ zmiana może nie być widoczna od razu.
5. Powtarzaj procedurę, aż pas biegowy będzie poruszał się centralnie. Jeśli regulacja nie przynosi efektu, skontaktuj się ze sprzedawcą lub dystrybutorem.



6.4.2 Regulacja napięcia pasa biegowego

Jeśli pas biegowy ślizga się po rolkach podczas pracy bieżni (co objawia się zauważalnym szarpaniem), należy go ponownie napiąć. W większości przypadków poślizg wynika z naturalnego rozciągnięcia pasa w trakcie użytkowania, co jest normalnym zjawiskiem.

ⓘ **UWAGA**
Napinanie pasa odbywa się za pomocą tych samych śrub regulacyjnych, które służą do jego centrowania.

1. Bieżnia powinna pracować z prędkością 5 km/h.
2. Przekręć lewą i prawą śrubę regulacyjną (jedną po drugiej) o maksymalnie ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Ruch dokręcania należy zawsze wykonać symetrycznie dla obu stron.
3. Sprawdź, czy pas nadal się ślizga. Jeśli problem nie ustąpił, powtórz procedurę do momentu prawidłowego napięcia pasa.

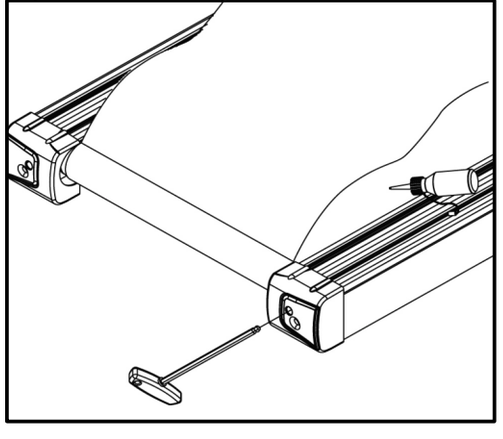
6.4.3 Smarowanie pasa biegowego

Jeśli pas biegowy nie jest odpowiednio nasmarowany, tarcie znacznie wzrasta, co prowadzi do szybszego zużycia pasa, płyty bieżni, silnika i elektroniki sterującej. Zwiększone tarcie wyczuwalne i słyszalne podczas użytkowania oznacza konieczność natychmiastowego smarowania. Smarowanie należy przeprowadzać co najmniej co 3 miesiące lub co 50 godzin pracy, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Należy brać pod uwagę również temperaturę otoczenia bieżni i regularnie kontrolować stopień nasmarowania pasa. Kontrola stopnia nasmarowania powinna odbywać się co najmniej raz w tygodniu.

ⓘ **UWAGA**
Jeśli bieżnia jest wyposażona w mechanizm składania, można ją smarować również w pozycji złożonej.

1. Delikatnie poluzuj obie śruby służące do napinania pasa - symetrycznie, o taką samą ilość obrotów w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Zapamiętaj ile obrotów śrub wykonałeś żeby poluzować pas.
2. Lekko unieś pas biegowy po jednej ze stron.
3. Nałóż niewielką ilość smaru silikonowego na całą powierzchnię płyty pasa biegowego i rozprowadź go równomiernie.
4. Nałóż niewielką ilość smaru silikonowego na całą powierzchnię płyty pasa biegowego i rozprowadź go równomiernie.
5. Uruchom bieżnię na minimalnej prędkości, na kilkanaście sekund, aby równomiernie rozprowadzić smar po całej powierzchni pasa.
6. Usuń nadmiar smaru silikonowego przy pomocy miękkiej ściereczki.

ⓘ **UWAGA**
Smarowanie należy również przeprowadzić po dłuższym okresie nieużywania bieżni.



6.5 Harmonogram konserwacji i przeglądów

Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych potem, urządzenie należy czyścić wilgotnym ręcznikiem (bez rozpuszczalników!) po każdej sesji treningowej.

Poniższe rutynowe zadania muszą być wykonywane w określonych odstępach czasu:

Element	Co tydzień	Co miesiąc	Co kwartał
Konsola - wyświetlacz	C	S	
Naprężenie pasa biegowego			S
Smarowanie pasa biegowego			S
Plastikowe osłony	C	S	
Śruby i połączenia kablowe			S
Legenda: C = wyczyść; S = sprawdź			

7 UTYLIZACJA

Po zakończeniu okresu eksploatacji urządzenia nie można wyrzucić do zwykłych odpadów domowych. Zamiast tego, należy je przekazać do punktu zbiórki elektrośmieci. Więcej informacji można uzyskać w lokalnym punkcie recyklingu lub u władz gminnych odpowiedzialnych za gospodarkę odpadami.



Materiały te mogą być poddane recyklingowi zgodnie z ich symbolami. Dzięki ponownemu wykorzystaniu, recyklingowi materiałów lub innym formom odzysku starego sprzętu, przyczyniasz się do ochrony środowiska.

8 ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

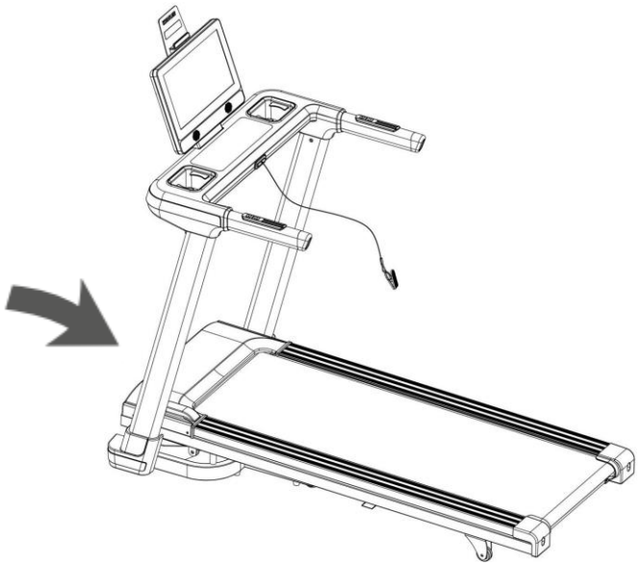
8.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu

Aby zapewnić najlepszą możliwą obsługę, prosimy o podawanie nazwy modelu, numeru części oraz numeru części u dostawcy ze schematu urządzenia i listy części. Odpowiednie opcje kontaktu można znaleźć w rozdziale KONTAKT niniejszej instrukcji obsługi.

ⓘ **UWAGA**

Numer seryjny urządzenia jest unikalny. Znajduje się on na białej naklejce. Dokładne położenie tej naklejki pokazano na poniższej ilustracji.

Wprowadź numer seryjny w odpowiednim polu.



Numer seryjny:

Marka/ Kategoria:

Kettler / bieżnie

Nazwa modelu:

Alpha Run 300

Numer artykułu:

K-TM2022-100

8.2 Lista części

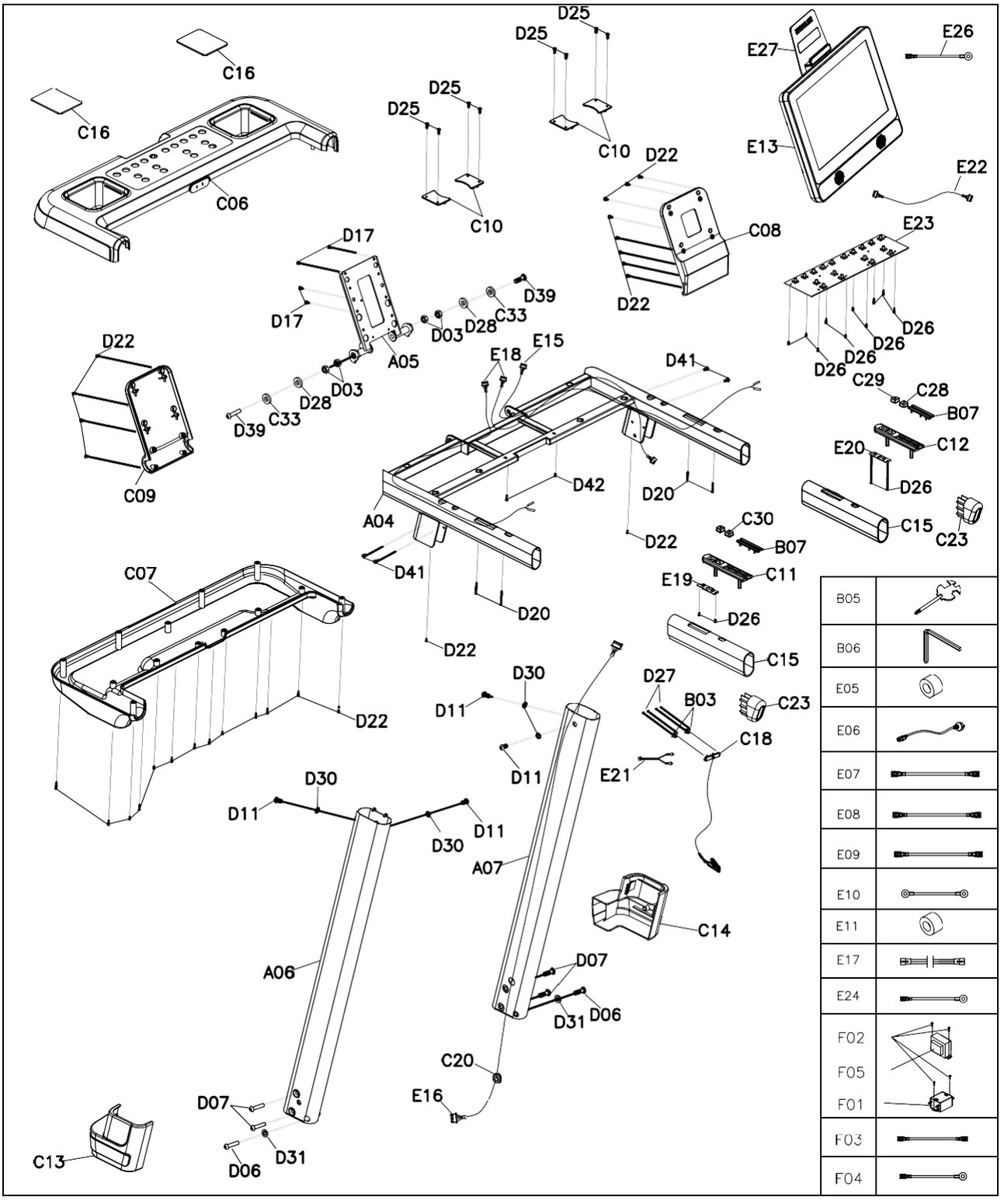
Nr	Numer części	Nazwa (ENG)	Specyfikacja	Ilość
A01	3.83546B.100.001.000	Base frame		1
A02	3.11646B.300.001.000	Incline bracket		1
A03	3.83546C.200.001.000	Main frame		1
A04	3.83546B.320.001.000	Console bracket		1
A05	3.83546B.320.002.000	Console fixing bracket		1
A06	3.83546B.380.001.000	Left upright tube		1
A07	3.83546B.380.002.000	Right upright tube		1
A08	1.02.83546B.2022.000	Console board fixing bracket		1
B01	1.03.02.00.11646B.505	Front roller		1
B02	1.03.03.00.11646B.505	Back roller		1
B03	1.02.10946A.3827.000	Safety key spring plate		2
B04	1.03.05.00.000042.000	Incline drive pipe		8
B05	1.03.13.05.000001.505	Wrench w/screw driver		1
B06	1.03.13.04.000001.505	5# Allen wrench		1
B07	1.03.99.00.000251.000	Hand pulse plate		4
B08	1.03.01.00.83546B.509	Cylinder		1
B09	1.02.82246B.4021.505	Brushless motor pressing board		1
B10	1.03.99.00.000015.512	Guide hook		2
C01	1.05.03.01.11646B.000	Motor top cover		1
C02	1.05.03.02.11646B.000	Motor bottom cover		1
C03	1.05.04.01.000024.000	Left rear cover		1
C04	1.05.04.02.000021.000	Right rear cover		1
C05	1.05.06.00.000167.000	Side rail		2
C06	1.05.02.02.83546B.000	Console top cover		1
C07	1.05.02.03.83546B.000	Console bottom cover		1
C08	1.05.02.09.83546B.000	Console support top cover		1
C09	1.05.02.10.83546B.000	Console support bottom cover		1
C10	1.05.99.00.001502.000	Water bottle clamp block		4
C11	1.05.99.00.001503.000	Incline hand pulse cover		1
C12	1.05.99.00.001504.000	Speed hand pulse cover		1
C13	1.05.01.13.000068.000	Left upright tube cover		1

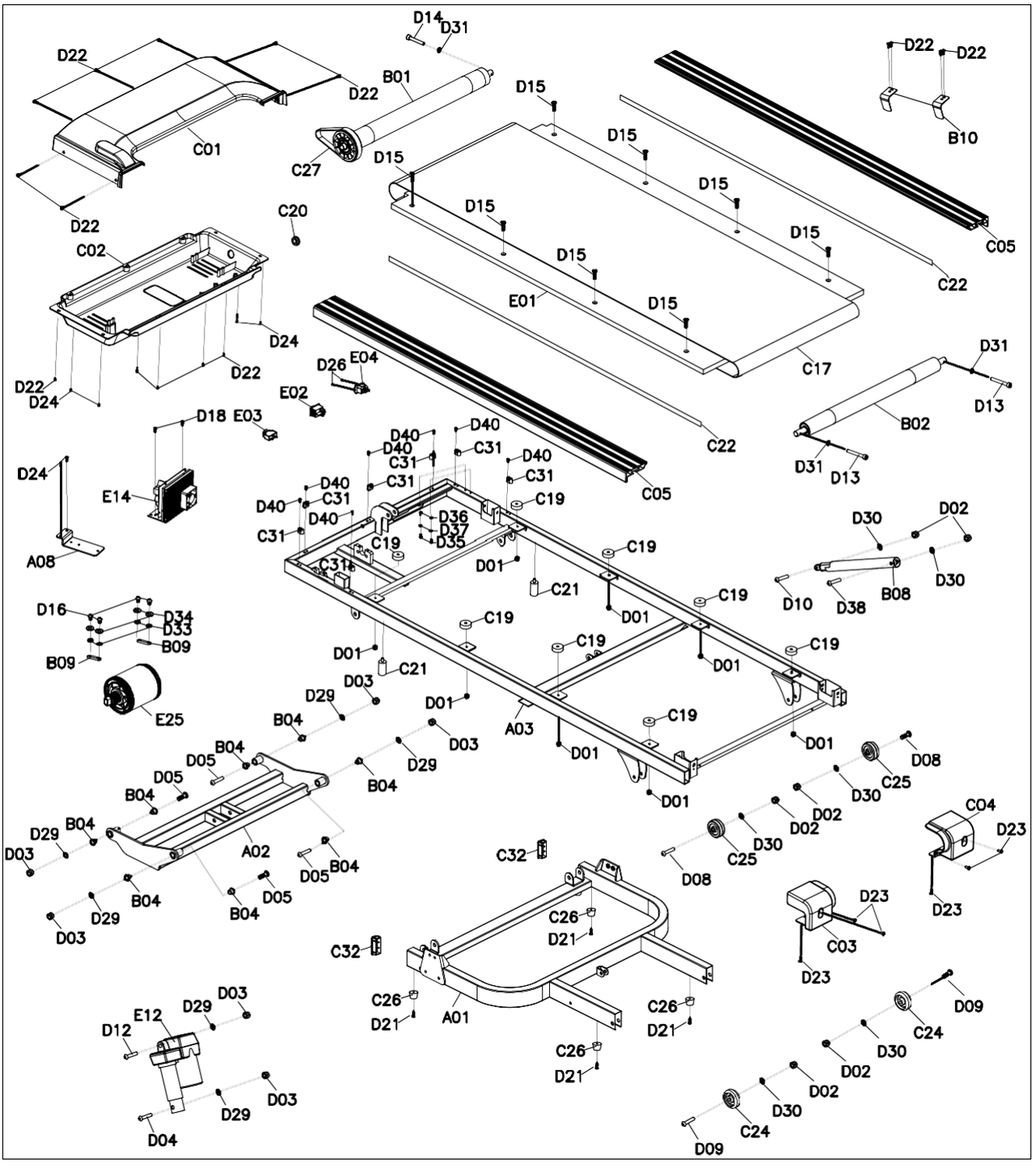
C14	1.05.01.13.000069.000	Right upright tube cover		1
C15	1.05.01.05.60302Q.401	Handle foam		2
C16	1.05.99.00.001505.401	Water bottle EVA		2
C17	1.05.05.00.11646D.401	Running belt		1
C18	"1.05.99.00.000580.403 1.05.99.00.000600.403"	Safety key		1
C19	1.05.01.06.000020.401	Black cushion		8
C20	1.05.01.03.000001.401	Ring shape protective plug		2
C21	1.05.01.06.000056.000	Cylindrical cushion		2
C22	1.05.99.00.000787.401	EVA pad		3
C23	1.05.01.02.000001.401	End cap		2
C24	1.05.01.10.000001.401	Transport wheel		2
C25	1.05.01.10.000002.000	Adjustable wheel		2
C26	1.05.01.12.000005.401	Foot pad		4
C27	1.05.07.00.J39062.401	Motor belt		1
C28	1.05.99.00.000919.401A	button		1
C29	1.05.99.00.000919.401B	button		1
C30	1.05.99.00.000919.401C	button		2
C31	1.05.99.00.001291.000	Motor top cover fixing base		7
C32	1.05.01.02.000021.401	Square plug		2
C33	1.05.99.00.000002.401	Plastic gasket		2
D01	1.04.01.03.060000.512	Nut	M6	8
D02	1.04.01.03.080000.512	Nut	M8	6
D03	1.04.01.03.100000.512	Nut	M10	10
D04	1.04.02.01.109564.512	Bolt	M10*95	1
D05	1.04.02.01.105503.512	Bolt	M10*55	4
D06	1.04.02.01.085503.512	Bolt	M8*55	2
D07	1.04.02.03.085500.512	Bolt	M8*55	4
D08	1.04.02.01.084003.512	Bolt	M8*40	2
D09	1.04.02.01.083562.512A	Bolt	M8*32	2
D10	1.04.02.01.083002.512	Bolt	M8*30	1
D11	1.04.02.01.081500.512	Bolt	M8*15	6
D12	1.04.02.01.104562.512	Bolt	M10*45	1
D13	1.04.02.02.066500.512	Bolt	M6*65	2

D14	1.04.02.02.065500.512	Bolt	M6*55	1
D15	1.04.02.03.063500.512	Bolt	M6*35	8
D16	1.04.02.02.061500.512	Bolt	M6*15	4
D17	1.04.02.04.051600.512	Bolt	M5*16	4
D18	1.04.02.04.051000.512	Bolt	M5*10	2
D20	1.04.02.07.4A3000.512	Screw	ST4.2*30	4
D21	1.04.02.05.4A2000.512	Screw	M5*16	4
D22	1.04.02.05.4A1200.512	Screw	ST4.2*12	44
D23	1.04.02.05.4A1290.512	Screw	ST4.2*12	6
D24	1.04.02.06.4A1290.512	Screw	ST4.2*12	6
D25	1.04.02.05.4A0800.512	Screw	ST4.2*8	8
D26	1.04.02.05.2A0800.512	Screw	ST2.9*8	16
D27	1.04.02.05.2B0690.502	Screw	ST2.5*6	4
D28	1.04.03.04.102620.502	Big washer	φ10*φ26*2.0	2
D29	1.04.03.01.100000.512	Locked washer	10	6
D30	1.04.03.01.080000.512	Locked washer	8	10
D31	1.04.03.03.080000.512	Flat washer	Φ8	2
D32	1.04.03.01.060000.512	Locked washer	6	3
D33	1.04.03.03.060000.512	Flat washer	6	4
D34	1.04.03.02.060000.512	Spring washer	6	4
D35	1.04.02.04.050890.502	Bolt	M5*8	2
D36	1.04.03.01.050000.502	Locked washer	5	2
D37	1.04.03.02.050000.502	Spring washer	5	2
D38	1.04.02.01.084503.512	Bolt	M8*45	1
D39	1.04.02.02.109564.512	Bolt	M10*95	2
D40	1.04.02.06.4A2500.512	Screw	ST4.2*25	7
D41	1.04.02.27.4A1300.512	Screw	ST4.2*13	4
D42	1.04.02.05.4A2500.512	Screw	ST4.2*25	2
E01	1.05.99.00.83546C.401	Running board		1
E02	1.06.01.01.000001.401	Square switch button		1
E03	1.06.99.04.000001.006	Overload protector		1
E04	1.06.99.99.000001.000	Power socket		1
E05	1.06.99.01.000001.401	Magnet core		1
E06	1.06.05.01.3B0500.001	Power wire		1

E07	1.06.05.02.120020.402	AC single wire		1
E08	1.06.05.02.135020.402	AC single wire		2
E09	1.06.05.02.135020.406	AC single wire		2
E10	1.06.05.04.135050.413	Grounding wire		1
E11	1.06.99.02.000020.401	Magnet ring 3		1
E12	1.06.06.03.170600.000	Incline motor		1
E13	1.06.02.01.83546C.000	Console		1
E14	1.06.03.01.83546C.000	Control board		1
E15	1.06.04.01.6A0030.000	Console top signal wire		1
E16	1.06.04.02.6A0030.000	Console middle signal wire		1
E17	1.06.04.03.630030.000	Console bottom signal wire		1
E18	1.06.04.99.2A1000.000	Hand pulse wire		2
E19	1.06.08.99.000172.000	Incline button board		1
E20	1.06.08.99.000173.000	Speed button board		1
E22	1.06.04.99.650030.000	Button connecting wire		1
E23	1.06.08.02.000049.000	Button board		1
E24	1.06.05.04.150020.413	Control board grounding wire		1
E25	1.06.06.06.550000.000	Motor		1
E26	1.06.05.04.110051.413	Grounding wire		1
E27	1.02.83546B.3227.000	Tablet holder		1
F01	1.06.99.08.000012.006	Filter		1
F02	1.06.99.07.000007.006	Inductance		1
F03	1.06.05.02.135020.406	AC single wire		1
F04	1.06.05.04.135050.413	Grounding wire		1
F05	1.04.02.05.4A1000.512	Screw	ST4.2*12	1

8.3 Schemat urządzenia




D14
D31
D22
D22
B01
D22
D22
D15
D15
D15
D15
D15
D15
D15
D15
D15
B10
C01
C27
C20
C02
C05
C22
E01
C17
D24
D22
D22
D24
D26
E04
E02
D31
D13
B02
D31
D13
C22
C05
D18
E03
D40
D40
D40
C31
C31
D40
C31
C31
C31
D40
C31
D40
D40
C19
D36
D37
D35
C19
C19
D01
C21
D01
C19
C19
C19
C19
D01
C21
D01
D01
D01
D01
D01
D24
E14
A08
D30
D02
D30
D10
D38
B08
D16
D34
D33
B09
B09
E25
D03
D29
B04
D03
D29
B04
A03
D08
C25
D30
D02
D02
D30
C25
D08
C04
D23
D23
D05
D05
B04
B04
D29
B04
D03
A02
D05
B04
D05
B04
D29
D03
C32
C26
D21
C32
C26
D21
A01
C26
D21
C26
D21
D23
C03
D23
D09
C24
D30
D02
D02
D30
C24
D09
D03
D29
E12
D12
D03
D29
D04

9 GWARANCJA

Warunki gwarancji
Gwarancja przysługuje wyłącznie pierwszemu nabywcy urządzenia lub osobie, która otrzymała nowy produkt w prezencie od pierwotnego nabywcy. Okres gwarancji wynosi 24 miesiące.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek wynikających z udokumentowanych wad materiałowych lub błędów produkcyjnych.

Szczegółowe warunki gwarancji są dostępne na stronie: **https://kettlersport.pl/pl/about/gwarancja-kettler-32.html.**

Wyłączenia gwarancji
Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych:
+ niewłaściwym użytkowaniem lub obsługą,
+ czynnikami środowiskowymi (np. wilgoć, wysokie temperatury, przepięcia elektryczne, kurz),
+ nieprzestrzeganiem zasad bezpieczeństwa określonych w instrukcji obsługi,
+ stosowaniem niezgodnym z przeznaczeniem urządzenia,
+ użyciem siły (np. uderzenia, kopnięcia, upadki),
+ nieautoryzowanymi próbami naprawy.

Warunki użytkowania

+ Użytek domowy – wyłącznie do użytku prywatnego, w gospodarstwach domowych, do 3 godzin dziennie.
+ Zastosowanie półprofesjonalne – użytkowanie do 6 godzin dziennie (np. w ośrodkach rehabilitacyjnych, hotelach, klubach fitness, siłowniach firmowych).
+ Użytkowanie profesjonalne – użytkowanie przekraczające 6 godzin dziennie (np. w komercyjnych siłowniach).

Gwarancja producenta jest dobrowolnym zobowiązaniem i nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza praw konsumenta wynikających z niezgodności towaru z umową (Ustawa z 27.07.2002, Dz.U.02.141.1176).

Zgłaszanie usterki

Zgłoszenie usterki w ramach gwarancji należy dokonać poprzez formularz dostępny na stronie: **https://kettlersport.pl/pl/about/serwis-kettler-i-czesci-zamienne-33.html.**

Przed zgłoszeniem zalecamy zapoznanie się z tą instrukcją obsługi oraz sekcją “Najczęściej zadawane pytania” na podanej stronie.

Informacje wymagane do wysłania zgłoszenia
+ **Dowód zakupu** – niezbędny do rozpatrzenia roszczenia gwarancyjnego.
+ **Numer seryjny urządzenia** – umożliwiający identyfikację modelu i przyspieszający proces serwisowy.

Jeśli nie wiesz, gdzie znaleźć numer seryjny, zapoznaj się z rozdziałem „Numer seryjny i nazwa modelu” w instrukcji obsługi.

Koszty naprawy i serwis gwarancyjny

Na podstawie zgłoszenia serwis dokonuje oceny zasadności roszczenia gwarancyjnego i podejmuje odpowiednie działania:

+ naprawę urządzenia,
+ wymianę uszkodzonych części,
+ zwrot lub wymianę urządzenia (jeśli naprawa nie jest możliwa).

Naprawy i wymiany części staramy się realizować w miejscu użytkowania urządzenia, jednak w niektórych przypadkach może być konieczny transport sprzętu do serwisu.

W okresie gwarancji wszelkie koszty związane z naprawą pokrywa producent. Po upływie okresu gwarancyjnego koszty napraw ponosi właściciel urządzenia.

Serwis pogwarancyjny

Po upływie okresu gwarancji naprawy mogą być wykonywane w Autoryzowanych Serwisach Pogwarancyjnych. Aby znaleźć najbliższy punkt serwisowy, odwiedź stronę: **https://kettlersport.pl/pl/about/autoryzowane-serwisy-pogwarancyjne-43.html**.

W razie dodatkowych pytań skontaktuj się z naszym zespołem pod adresem: **serwis@sportpoland.com**.

10 KONTAKT

PL

DYSTRYBUTOR I SERWIS
SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.
UL. GDYŃSKA 45
80-209 TUCHOM, POLSKA

serwis@sportpoland.com
OBSŁUGA KLIENTA
+48 785 000 300
info@kettlersport.pl

Szczegółowe informacje na temat aktualnej oferty, gwarancji oraz serwisu można znaleźć na poniższej stronie internetowej:

https://kettlersport.pl/

Notatki

Notatki

KETTLER

ALPHA RUN 300