EN Electric Treadmill

PL Bieżnia elektryczna

DE Elektrisches Laufband

CZ Elektrický běžecký pás

SK Elektrický bežecký pás

UA Електрична бігова доріжка

EN
PL
DE
CZ
SK
UA

Gymio Run Elite

Model GMTE-S1-V01

EN Operating Instructions Manual
PL Instrukcja Obsługi
DE Betriebsanleitung
CZ Manuál k obsluze
SK Manuál na obsluhu
UA інструкція з експлуатації



SCAN ME
gymiosport.com/europe/

v.24.01.02.GMTE-S1-V01

SCAN ME
fitshow.com/qr

Instrukcja Obsługi

1. Przed instalacją i uruchomieniem bieżni uważnie przeczytaj instrukcję obsługi.
2. Po uruchomieniu bieżni zachowaj instrukcję.
3. Produkt może nieznacznie różnić się od przedstawionego na zdjęciach z powodu aktualizacji modelu.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

UWAGA - Przed użyciem bieżni przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Instrukcja zawiera informacje dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia. Poprawne korzystanie ze sprzętu oraz jego konserwacja wydłużają żywotność produktu i są podstawą do utrzymania ważności gwarancji.

- Ostrzeżenie: Aby uniknąć ryzyka porażenia elektrycznego, przed przystąpieniem do czyszczenia lub prac konserwacyjnych, należy zawsze odłączyć bieżnię od źródła zasilania.
- Nie stosuj przedłużaczy i używaj oryginalnego przewodu zasilającego. Przewód zasilający trzymaj z daleka od źródeł ciepła. Nie używaj bieżni, jeśli przewód zasilający lub wtyczka są uszkodzone.
- Bieżnia powinna być podłączona do uziemionego gniazda elektrycznego o odpowiednim napięciu i częstotliwości prądu.
- Upewnij się, że urządzenie stoi na stabilnej i równej powierzchni podczas użytkowania. Tył bieżni powinien być wolny od przeszkód, zachowaj co najmniej 1 metr wolnej przestrzeni od wszelkich stałych obiektów.
- Unikaj użytkowania bieżni na miękkich, grubych dywanach, ponieważ może to prowadzić do uszkodzenia zarówno dywanu, jak i sprzętu.
- Podczas biegu zawsze miej przypięty do ubrania plastikowy klips bezpieczeństwa, dzięki któremu w razie upadku bieżnia szybko się zatrzyma.
- Nie dotykaj ruchomych części sprzętu.
- Nie wkładaj obcych przedmiotów do żadnych otworów w urządzeniu.
- Nie korzystaj z bieżni w miejscach, gdzie używane są produkty w aerozolu lub podawany jest tlen, aby uniknąć ryzyka zapłonu od iskier silnika.
- Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego i nie jest odpowiednia do ciągłego, długotrwałego biegania
- Bieżnia nie jest przeznaczona dla dzieci i zwierząt– nie dopuszczaj ich w pobliże urządzenia.
- Podczas korzystania z bieżni używaj odpowiedniego obuwia sportowego.
- Korzystaj z dostarczonych poręczy – zapewniają one dodatkowe bezpieczeństwo.
- Czujniki pomiaru tętna nie są urządzeniami medycznymi i mogą nie zapewniać dokładnych pomiarów. Służą wyłącznie jako wsparcie w monitorowaniu ogólnych trendów tętna.
- Aby wyłączyć urządzenie, przekręć wszystkie przełączniki w pozycję "OFF", wyjmij klucz bezpieczeństwa, a następnie odłącz wtyczkę od gniazdka.
- Temperatura otoczenia, w której urządzenie może być używane, to 5–40°C.
- Po zakończeniu użytkowania bieżni wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zapobiec przypadkowemu uruchomieniu urządzenia.

WAŻNE INFORMACJE ELEKTRYCZNE



- Ostrzeżenie: Bieżnia, do prawidłowego działania, wymaga odpowiedniego źródła zasilania. Dla Twojego bezpieczeństwa, jak również bezpieczeństwa innych osób, upewnij się przed podłączeniem urządzenia, że źródło zasilania jest odpowiednie. Nieprawidłowe źródło zasilania może spowodować poważne uszkodzenia sprzętu lub użytkownika. Właściwe źródło zasilania to **AC 220-240V 50-60Hz**.
- Sposób uziemienia:Urządzenie wymaga uziemienia elektrycznego. Podłączenie do poprawnie wykonanego uziemienia zmniejsza ryzyko porażenia prądem w sytuacji awaryjnej. **Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie z wszystkimi lokalnymi przepisami i regulacjami.** Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka, które ma taką samą konfigurację jak wtyczka. **Nie używaj do podłączenia bieżni adaptera do gniazda elektrycznego.**
- Ostrzeżenie: Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenia może powodować ryzyko porażenia prądem. W przypadku wątpliwości, czy produkt jest właściwie uziemiony, skonsultuj się z certyfikowanym elektrykiem. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z produktem. Jeśli nie pasuje do gniazdka, zleć elektrykowi montaż odpowiedniego gniazdka.

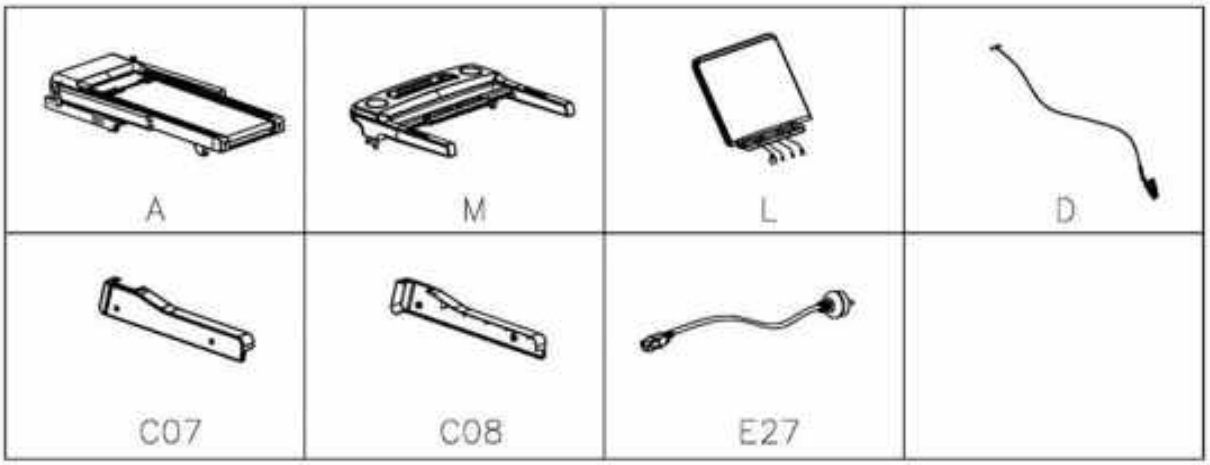
PODSTAWY UŻYTKOWANIA BIEŻNI

- Przed pierwszym użyciem zapoznaj się z całą instrukcją obsługi.
- Podłącz wtyczkę bieżni bezpośrednio do gniazdka elektrycznego, bez użycia przedłużacza.
- Używaj bieżni przez nie więcej niż 2 godziny bez przerwy.
- Pamiętaj, że zmiany prędkości i kąta nachylenia nie następują natychmiast. Ustaw pożądaną prędkość za pomocą konsoli i zwolnij klawisz regulacji. Bieżnia stopniowo dostosuje się do ustawień.
- Bądź ostrożny podczas wykonywania innych czynności, takich jak oglądanie telewizji czy czytanie, podczas korzystania z bieżni. Rozproszenie uwagi może spowodować utratę równowagi lub zejście z centralnej części pasa biegowego, co może prowadzić do poważnych urazów.
- Aby uniknąć upadku i nieoczekiwanych obrażeń, nigdy nie wchodź ani nie schodź z bieżni, gdy pas jest w ruchu. Rozpocznij ćwiczenia od bardzo wolnej prędkości, stojąc na pasie.

- Trzymaj się poręczy podczas dokonywania zmian ustawień.
- Bieżnia wyposażona jest w klucz bezpieczeństwa. Jego usunięcie powoduje natychmiastowe zatrzymanie pasa i automatyczne wyłączenie bieżni. Włożenie klucza zresetuje wyświetlacz.
- Nie używaj nadmiernej siły przy naciskaniu klawiszy na konsoli. Są one zaprojektowane tak, aby działać poprawnie przy delikatnym nacisku.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych czy umysłowych, lub braku doświadczenia i wiedzy, chyba że są one nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem w celu upewnienia się, czy nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do ćwiczeń na urządzeniu. Dotyczy to w szczególności osób po 35 roku życia, przewlekle chorych, kobiet w ciąży i karmiących piersią.
- W przypadku zawrotów głowy, nadmiernego uczucia sytości, bólu w klatce piersiowej lub innych niepokojących objawów podczas treningu, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem. Pamiętaj, że nadmierne ćwiczenia mogą być niebezpieczne dla Twojego zdrowia i życia.
- Po ćwiczeniach na bieżni przez więcej niż 20 minut, pamiętaj o nawodnieniu organizmu.
- Pamiętaj o regularnym smarowaniu urządzenia.
- Nie przekraczaj maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika dla urządzenia. Informację o maksymalnej wadze znajdziesz na etykiecie urządzenia.

INSTRUKCJA MONTAŻU

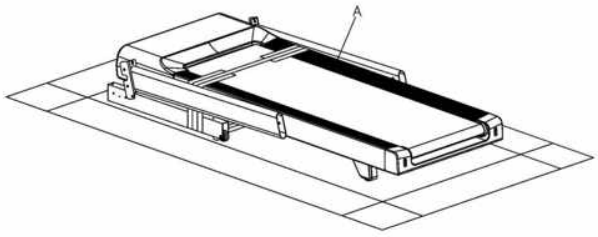
W opakowaniu znajdziesz następujące elementy:



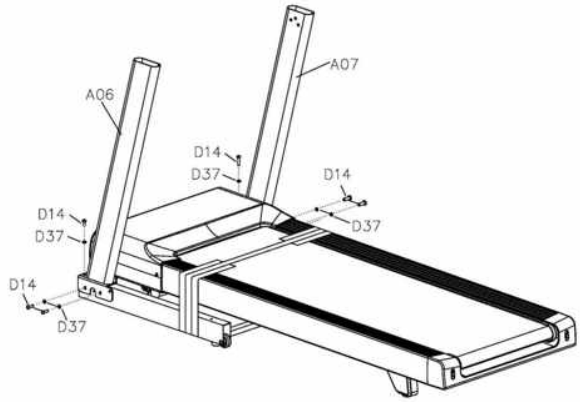
Kod	Nazwa elementu	szt.		Kod	Nazwa elementu	szt.
A	Rama główna	1		C07	Osłona dolna lewa	1
M	Konsola	1		C08	Osłona dolna prawa	1
L	Komputer	1		E27	Przewód zasilający	1
D	Klucz bezpieczeństwa	1				

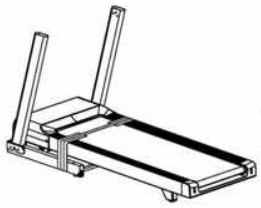
B15 S=13、14、15 (1X)	B16 S=5 (1X)	B19 S=6 (1X)	D14 M8*15 (6X)
			
D44 M8*15 (4X)	D18 M8*16 (6X)	D22 M5*12 (4X)	D37 ø8 (10X)
			

B–1



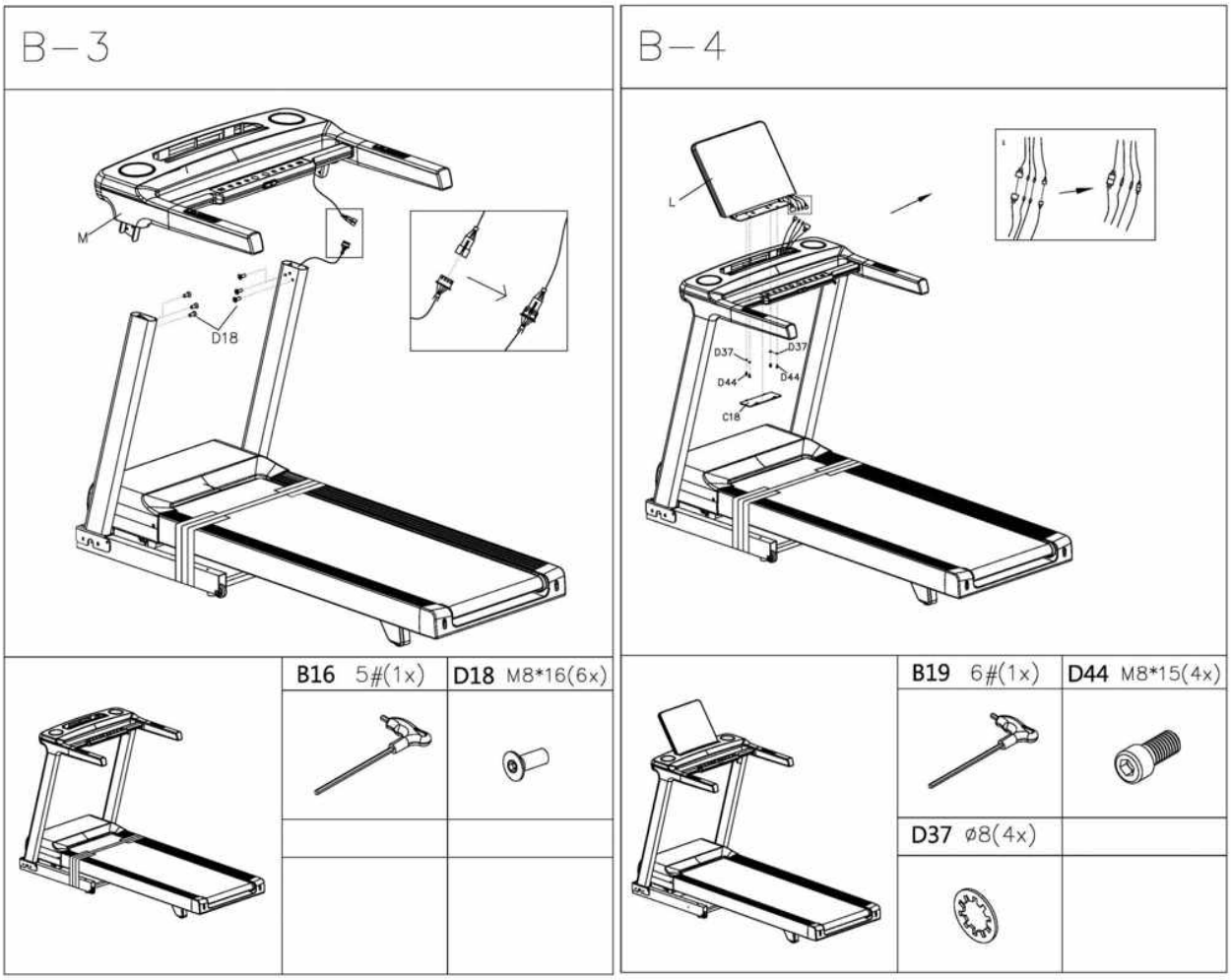
B–2



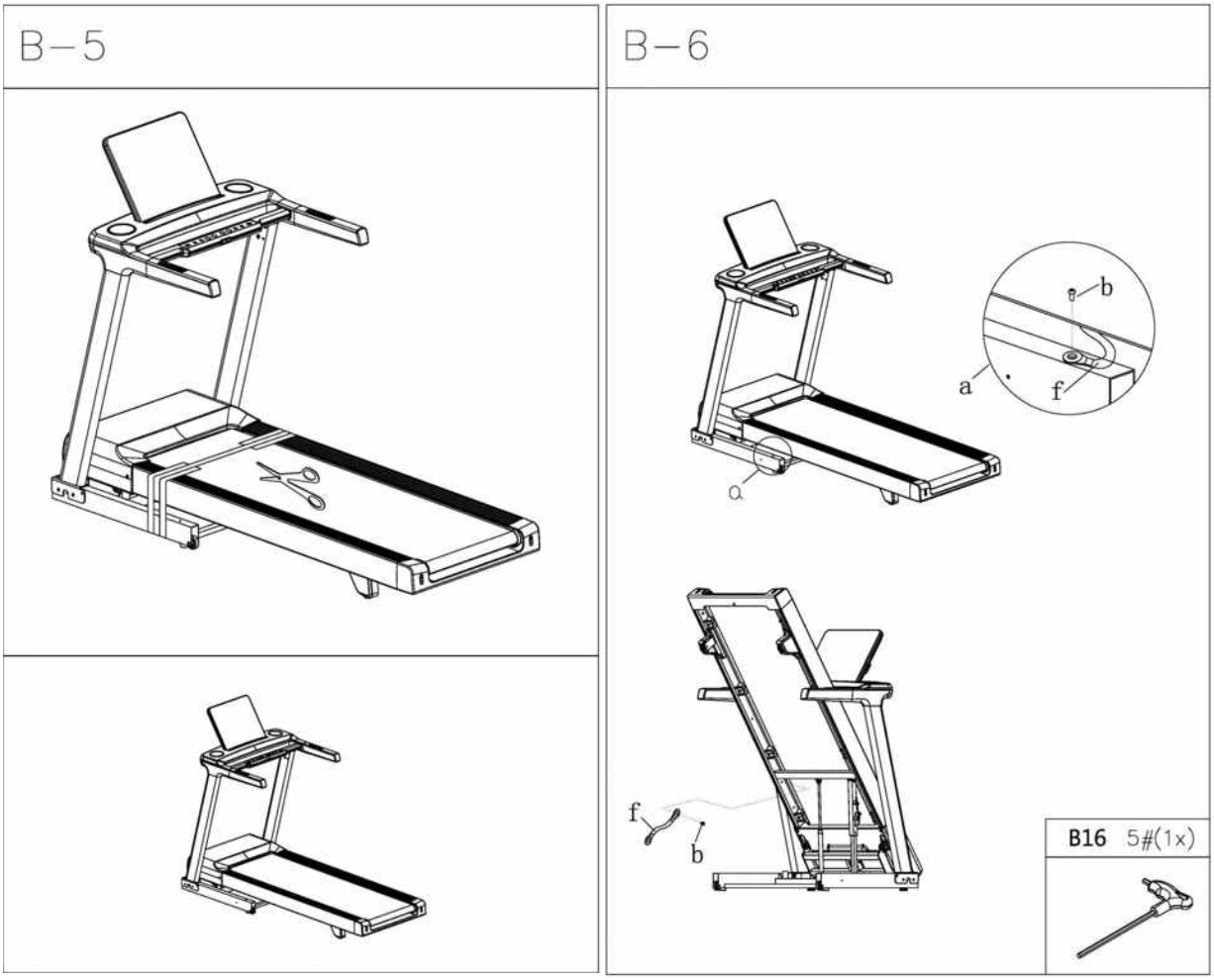


B16 5#(1x)	D14 M8*15(6x)
	
D37 ø8(6x)	
	

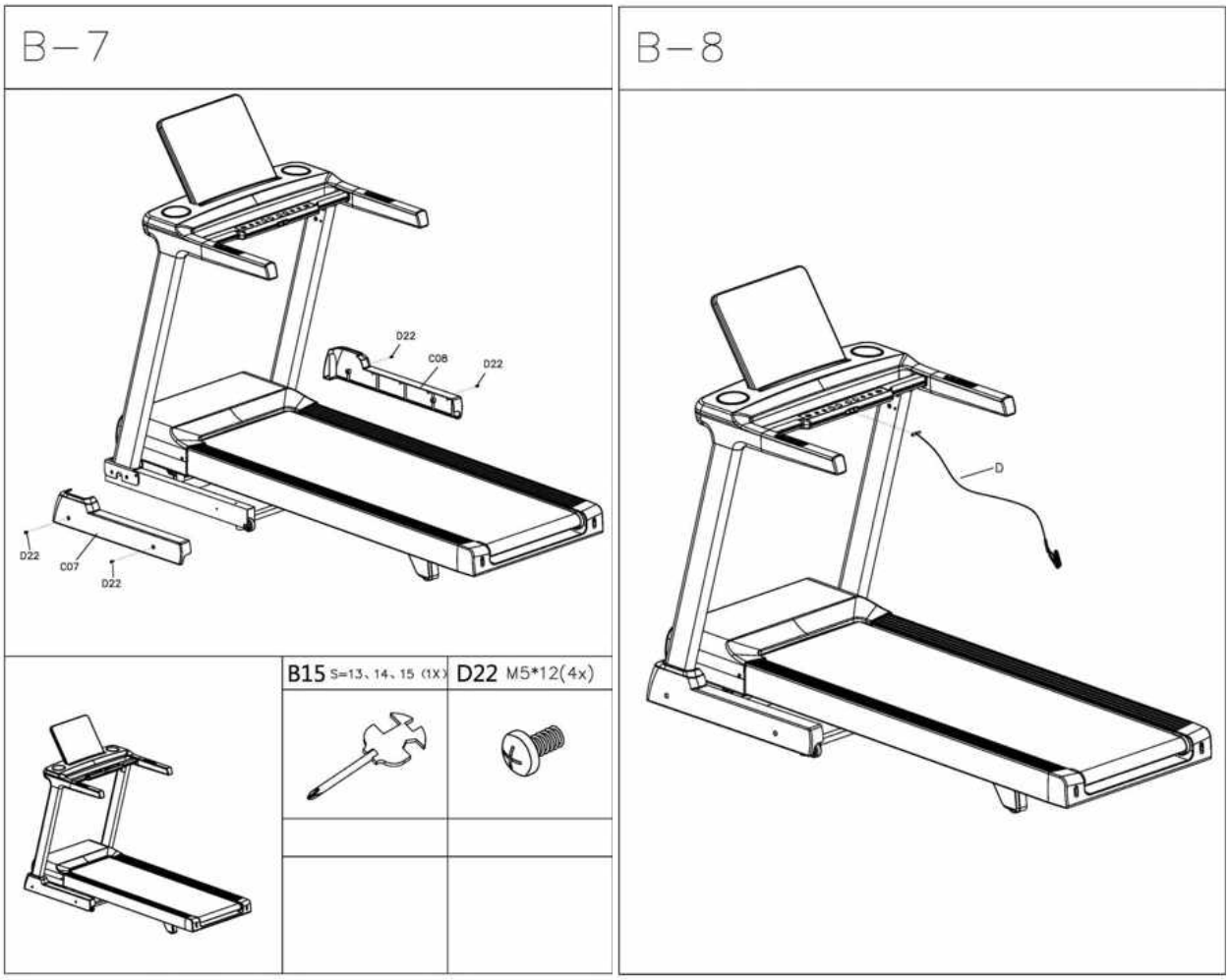
1. Połóż pudełko na płaskiej powierzchni we właściwej pozycji określonej znakiem .
2. Otwórz pudełko.
3. Wyciągnij bieżnię z pudełka. Ta czynność wymaga dwóch osób.
4. Podnieś kolumny bieżni (**A06**, **A07**) i przykręć przy pomocy 6 śrub (**D14**) z podkładkami (**D37**) z użyciem klucza imbusowego (**B16**).



5. Przytrzymaj konsolę (**M**) ponad kolumnami i wykonaj **dokładne połączenie** przewodu wychodzącego z kolumny z przewodem pod konsolą.
   UWAGA! Wykonanie czynności wymaga dwóch osób.
6. Po połączeniu przewodów **odetnij plastikową trytkę** podtrzymującej przewód wystający z kolumny.
7. Nałóż konsolę (**M**) na kolumny dbając, aby nie przycisnąć lub przeciąć przewodu komunikacyjnego.
8. Przykręć konsolę (**M**) do kolumn używając 6 śrub (**D18**) za pomocą klucza imbusowego (**B16**).
9. Przytrzymaj komputer (**L**) ponad konsolą i **dokładnie połącz** wszystkie przewody wychodzące z dołu komputera (**L**) i z góry konsoli. Jest tylko jeden możliwy sposób połączenia przewodów.
10. Ostrożnie osadź komputer w konsoli tak, aby nie przycisnąć lub nie przeciąć przewodów.
11. Przykręć komputer do konsoli przy pomocy 4 śrub (**D44**) i podkładek (**D37**) używając klucza imbusowego (**B19**).
12. Zaślep otwór pod konsolą przy pomocy płytki montażowej (**C18**).

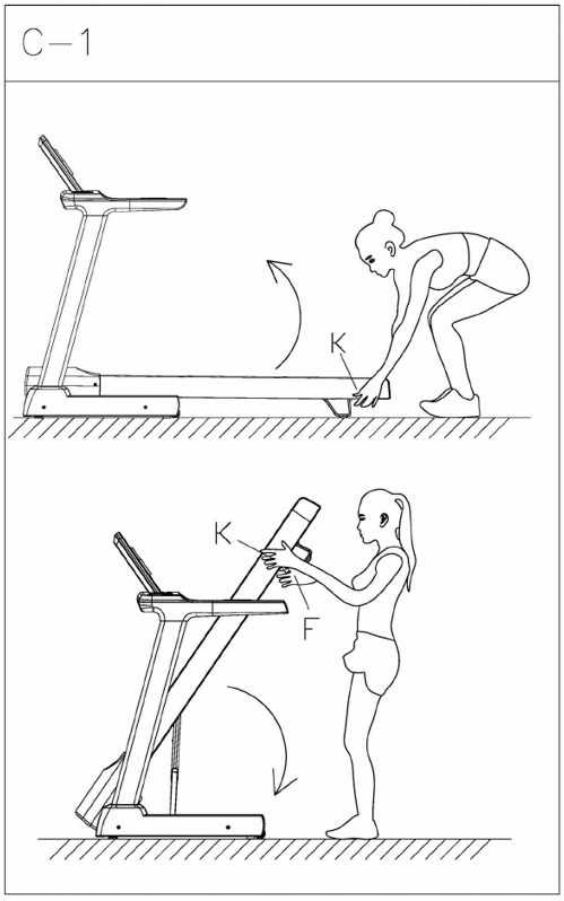


13. Usuń taśmę bindującą łączącą podstawę z pasem biegowym.
14. Odkręć śrubę (**b**) łączącą podstawę bieżni z taśmą (**f**) blokującą podniesienie bieżni przy pomocy klucza imbusowego (**B16**).
15. Podnieś pas biegowy i odkręć kolejną śrubę (**f**). Jak podnieść i opuścić pas biegowy dowiesz się w sekcji “Instrukcja składania”.
16. Zachowaj śruby (**b**) i taśmę (**f**) w razie potrzeby ponownego skręcenia.
17. Opuść pas biegowy.



18. Załóż lewą i prawą osłonę dolną podstawy bieżni i dokręć je za pomocą 4 śrub (**D22**) przy użyciu wielofunkcyjnego klucza (**B15**).
19. Umieść magnetyczny klucz bezpieczeństwa (**D**) w gnieździe konsoli. **WAŻNE!** Bez poprawnego zainstalowania klucza (**D**) **bieżnia nie będzie działać**.
20. Wykonaj **smarowanie pasa biegowego** według właściwego punktu tej instrukcji.
21. Podłącz przewód zasilający do bieżni i gniazda sieciowego.
22. **Bieżnia jest gotowa do rozpoczęcia treningu.**

INSTRUKCJA SKŁADANIA



Podnoszenie pasa biegowego

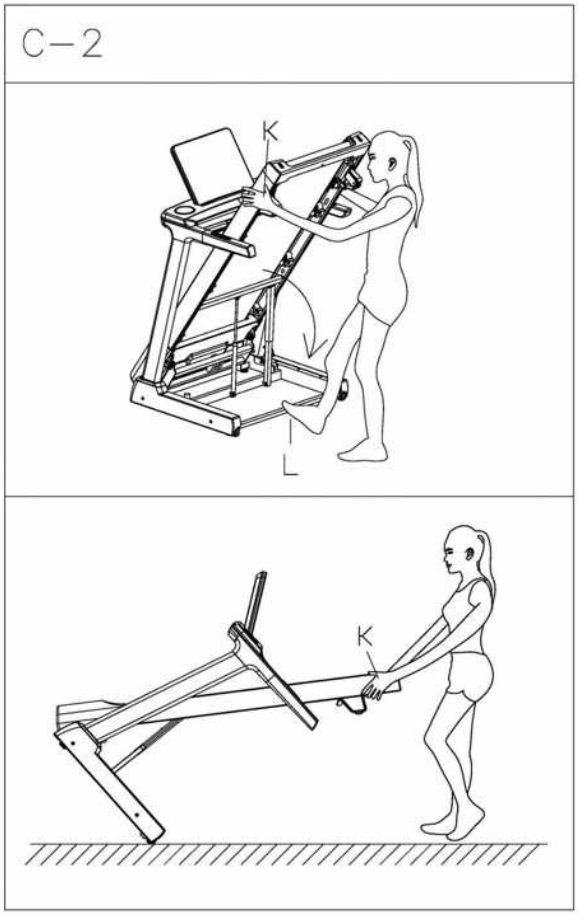
Podnieś pas biegowy (**K**) aż do zablokowania się mechanizmu zapobiegającego opadaniu. W momencie zablokowania będzie słyszalne kliknięcie.

Opuszczanie pasa biegowego

1. Podnieś lekko pas biegowy (**K**), a prawą ręką pociągnij za uchwyt w punkcie (**F**).
2. Naciśnij pas pas biegowy (**K**) w dół. Od pewnego momentu pas biegowy będzie samoczynnie opadać.

UWAGA! Zadbaj, aby w trakcie opuszczania bieżni nie znajdowały się w pobliżu inne osoby, zwierzęta lub przedmioty.

INSTRUKCJA PRZESTAWIANIA



1. Podnieś pas biegowy (**K**) według instrukcji na poprzedniej stronie. Przytrzymaj nogą podstawę bieżni w miejscu oznaczonym na ilustracji jako (**L**).
2. Ciągnąc do siebie za pas biegowy (**K**) obróć bieżnię do pozycji pokazanej na ilustracji. Uważaj, aby w początkowej fazie obracania podstawa bieżni nie przesunęła się.

UWAGA! Bieżnia jest ciężka, więc zanim przystąpisz do przesuwania bieżni miej pewność, że Twoje możliwości fizyczne na to pozwalają.

PRZEWODNIK UŻYTKOWNIKA



Funkcje przycisków:

1. INSTANT INCLINE (Natychmiastowa Zmiana Kąta Nachylenia): Naciśnij przyciski 3, 6 lub 9 lub aby szybko wybrać poziom nachylenia. Możesz dostosować te wartości według własnych potrzeb. W trybie gotowości, przytrzymaj wybraną wartość przez 3 sekundy, aż zacznie migać, następnie użyj przycisków INCLINE +/-, aby ustawić wartość. Po ustawieniu wartości, naciśnij ponownie przycisk, aby zapisać zmiany.
2. PROG (Programy): Naciśnij ten przycisk, aby wybrać spośród 24 programów, 3 programów użytkowników, 2 programów do utrzymania stałego tętna i programu pomiaru tkanki tłuszczowej.
3. START (Start): Naciśnij ten przycisk, aby uruchomić bieżnię.
4. STOP/PAUSE (Stop/Pauza): Naciśnij ten przycisk, aby wstrzymać lub zatrzymać bieżnię.
5. MODE (Tryb): Naciśnij ten przycisk, aby wejść do ustawień CZASU, DYSTANSU, KALORII.
6. INSTANT SPEED (Natychmiastowa Zmiana Prędkości): Naciśnij przyciski 8, 12, 16 aby szybko wybrać prędkość. Podobnie jak w przypadku nachylenia, możesz dostosować te wartości według własnych potrzeb. W trybie gotowości, przytrzymaj wybraną wartość przez 3 sekundy, aż zacznie migać, następnie użyj przycisków SPEED +/-, aby ustawić wartość. Po ustawieniu wartości, naciśnij ponownie przycisk, aby zapisać zmiany.
7. SPEED + (Zwiększanie Prędkości): Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć prędkość bieżni.
8. SPEED - (Zmniejszanie Prędkości): Naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć prędkość bieżni.
9. INCLINE + (Zwiększenie Nachylenia): Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć nachylenie bieżni.
10. INCLINE - (Zmniejszenie Nachylenia): Naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć nachylenie bieżni.

Media HUB:

1. USB INPUT (WEJŚCIE USB): Pełni funkcję **ładowarki USB**. Podłącz kabel i ładuj swoje urządzenia.
2. Kompatybilność i możliwość połączenia z aplikacjami takimi jak **FITSHOW, ZWIFT, KINOMAP**.
3. Kompatybilność z osobistymi urządzeniami do pomiaru tętna takimi jak zegarki sportowe z technologią ANT+ i bluetooth. Uruchom urządzenie do odczytu tętna, aktywuj funkcję ANT+ lub bluetooth, a bieżnia rozpocznie automatycznie odczytywać poziom tętna z urządzenia. Bieżnia nie pokazuje chwilowego odczytu tętna, lecz uśrednione odczyty z dłuższego okresu. Należy więc oczekiwać, że bieżnia **będzie pokazywała prawidłowy puls z opóźnieniem**. Nie gwarantujemy kompatybilności ze wszystkimi urządzeniami do pomiaru pulsu. Można oczekiwać poprawnej współpracy z zegarkami **Garmin z technologią ANT+ i pasami piersiowymi marki Polar**.

Funkcje Wyświetlacza:

1. **SPEED (PRĘDKOŚĆ):** Wyświetla aktualną prędkość. Naciśnij SPEED +/-, aby dostosować prędkość urządzenia.
2. **DISTANCE (DYSTANS):** Wyświetla przebyty dystans
3. **CALORIES (KALORIE):** Wyświetla liczbę spalonych kalorii.
4. **TIME (CZAS):** Wyświetla czas trwania ćwiczenia.
5. **INCLINE/PULSE (NACHYLENIE/PULS):** Przełączanie wyświetlania aktualnego nachylenia i tętna użytkownika. Naciśnij INCLINE +/-, aby dostosować nachylenie urządzenia. Przytrzymaj czujnik pulsu obiema rękami, po około 5 sekundach konsola pokaże wartość pulsu użytkownika. Dane te są orientacyjne i nie mogą być traktowane jako informacja medyczna.
6. **MATRIX (MATRYCA):** Okno wyświetlacza z 400-metrowym torem biegowym. Po zakończeniu okrążenia urządzenie wyda sygnał dźwiękowy i pokaże liczbę ukończonych okrążeń.

Klawisze funkcyjne:

1. **MODE (TRYB)**: Naciśnij przycisk **MODE**, aby wejść w ustawienia CZASU, DYSTANSU, KALORII.
   - Naciśnij SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby ustawić docelową wartość.
   - Naciśnij przycisk START, bieżnia uruchomi się po 3 sekundach.
   - Użyj SPEED +/- i INCLINE +/-, aby dostosować prędkość i nachylenie.
2. **PROGRAM**: Naciśnij przycisk **PROG**, aby wybrać spośród 24 programów, 3 programów użytkowników i programu pomiaru tkanki tłuszczowej.
   2.1. **Ustawianie 24 wbudowanych programów:** W trybie gotowości, naciśnij przycisk PROG, komputer wyświetli 24 programy, wybierz spośród nich.
   - Naciśnij SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby ustawić czas treningu.
   - Każdy program może być podzielony na 10 sekcji; bieżnia wyda sygnał dźwiękowy 3 razy, gdy rozpoczyna się nowa sekcja.
   - Użyj SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby zmieniać prędkość lub nachylenie w każdej sekcji.
   - Urządzenie wyda sygnał dźwiękowy 3 razy i zatrzyma się, gdy program się zakończy.

TIME / PROG.		TIME INTERVAL= setting time/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1

P6	SPEED	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

2.2. **Ustawianie 3 programów użytkowników**: W trybie gotowości, naciśnij przycisk PROG, komputer wyświetli 3 programy użytkowników. Wybierz spośród tych programów.

- Naciśnij SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby ustawić czas treningu.
- Każdy program można podzielić na 10 sekcji; maszyna wyda sygnał dźwiękowy 3 razy, gdy rozpoczyna się nowa sekcja.
- Użyj SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby zmieniać prędkość lub nachylenie w każdej sekcji.
- Urządzenie wyda sygnał dźwiękowy 3 razy i zatrzyma się, gdy program się zakończy.

2.3. **Program dostosowania do rytmu serca (HRC)**: W trybie gotowości, naciskaj przycisk PROG aż dojdziesz do programu HP1 i HP2. Wybierz jeden z nich. Programy różnią się maksymalną prędkością którą może operować bieżnia. Dla programu HP1 jest to 10km/h, a dla programu HP2 maksymalna prędkość to 12km/h. Aby skorzystać z tej funkcji potrzebujesz **pas piersiowy lub inne urządzenie do pomiaru tętna posiadające komunikację ANT+ lub bluetooth**.

- Naciśnij przycisk MODE, na wyświetlaczu wyświetli się wiek użytkownika. Naciskaj SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby wybrać właściwy wiek, oczekiwany poziom tętna i czas biegu. Zatwierdzaj wprowadzone dane naciskając przycisk MODE.
- Każdy program można podzielić na 10 sekcji; maszyna wyda sygnał dźwiękowy 3 razy, gdy rozpoczyna się nowa sekcja.
- Po wprowadzeniu danych wciśnij **START** aby rozpocząć trening.
- Użyj SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby zmieniać prędkość lub nachylenie, ale system i tak kolejno będzie dopasowywał te parametry samoczynnie, aby osiągnąć wskazany poziom tętna.

2.4. **Ustawianie pomiaru tkanki tłuszczowej**: W trybie gotowości, naciśnij przycisk PROG, aż dojdziesz do opcji FAT (TŁUSZCZ).

- Naciśnij przycisk MODE, aby wprowadzić informacje.
- Ustaw wartości SPEED +/- lub INCLINE +/- od F-1 do F-4 (F-1 PŁEĆ, F-2 WIEK, F-3 WZROST, F-4 WAGA).
- Naciśnij przycisk MODE, aby wejść w F-5 (TKANKA TŁUSZCZOWA), przytrzymaj czujniki pulsu, a komputer wyświetli zawartość tkanki tłuszczowej po 3 sekundach.
- Wartość pomiaru tkanki tłuszczowej jest tylko wskazówką i nie stanowi danych medycznych.

F-1	Płeć	01 mężczyzna	02 kobieta
F-2	Wiek	10-99	
F-3	Wzrost	100-200 cm	
F-4	Waga	20-150 kg	
F-5	Tkanka tłuszczowa	≤ 19	Niedowaga
	Tkanka tłuszczowa	=(20---25)	Waga prawidłowa
	Tkanka tłuszczowa	=(26---29)	Nadwaga
	Tkanka tłuszczowa	≥ 30	Otyłość

Pozostałe Funkcje:

Hand Pulse Function (Funkcja Pomiaru Pulsu):
Przytrzymaj czujnik pulsu przez około 5 sekund, ekran wyświetli wartość pulsu użytkownika. Dane te są wyłącznie informacyjnie i nie mogą być traktowane jako dane medyczne.

Lubrication Remind Function (Przypomnienie o smarowaniu):
Urządzenie jest wyposażone w funkcję przypominania o smarowaniu. Po każdym przebiegu 300 km, bieżnia wymaga konserwacji olejem. System będzie przypominał o tym dźwiękiem co 10 sekund, a okno

wyświetli napis „OIL”, co oznacza, że bieżnia wymaga smarowania olejem. Smarowanie pasa bieżni należy wykonać według dalszego punktu tej instrukcji. Po zakończeniu smarowania przytrzymaj przycisk „STOP” przez 3 sekundy, a ostrzeżenie systemu zniknie.

Energy Saving Function (Tryb Oszczędzania Energii):
Aby zmniejszyć zużycie energii, bieżnia wejdzie w tryb uśpienia, jeśli przez 10 minut nie będzie żadnej akcji. Ekran wyświetli przypomnienie przed wejściem w tryb uśpienia. Gdy maszyna wejdzie w tryb uśpienia, proszę zdjąć klucz bezpieczeństwa i włożyć go ponownie, aby aktywować system.

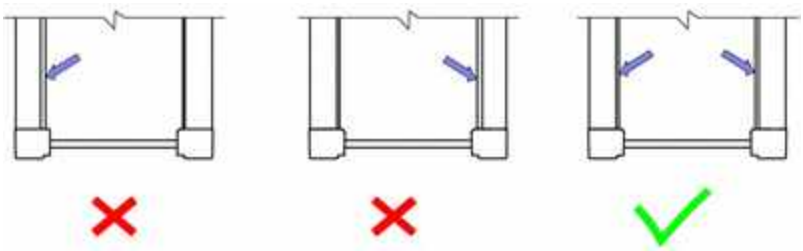
Error Reminding (Komunikaty Błędów):
Jeśli bieżnia wyświetla jakiekolwiek informacje o błędach, w pierwszej kolejności zapoznaj się z rozdziałem instrukcji: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW.

KONSERWACJA I PIELĘGNACJA

Czyszczenie pomoże przedłużyć żywotność i wydajność bieżni. Utrzymuj urządzenie w czystości oraz przeprowadzaj konserwację, regularnie odkurzając jego elementy. Oczyść obie strony pasa biegowego, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu pod pasem. Do czyszczenia powierzchni pasa biegowego używaj czystej, wilgotnej szmatki. Utrzymuj buty do biegania w czystości, aby brud z butów nie zniszczył pasa oraz płyty biegowej.

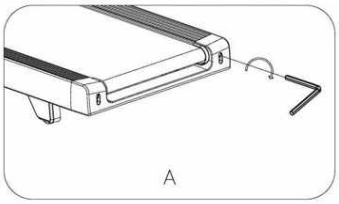
1. W celu utrzymania i przedłużenia żywotności bieżni zalecamy wyłączanie urządzenia na 10 min po każdych 2 godzinach użytkowania oraz całkowitego odłączenia urządzenia od sieci zawsze, gdy nie jest używane.
2. Luźny pas biegowy będzie się ślizgał podczas biegu, natomiast zbyt ciasny pas spowoduje zmniejszenie wydajności silnika, a także zwiększenie tarcia pomiędzy rolką a pasem. Optymalne naprężenie pasa biegowego jest wtedy gdy możemy go odciągnąć ręką na 50-75 mm od płyty.

Centrowanie Pasa Biegowego:

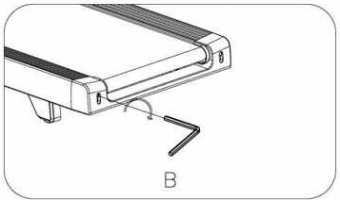


Połóż bieżnię na równym podłożu i nastaw prędkość na 6-8 km/h, aby sprawdzić, czy pas biegowy jest wycentrowany. Pas jest wycentrowany jeżeli odległość z prawej i lewej strony od krawędzi pasa biegowego do bocznych elementów są równe.

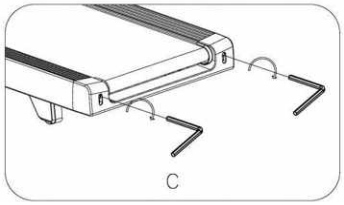
1. Jeśli **pas biegowy** jest przesunięty **prawo**, obróć śrubę regulacyjną po prawej stronie o ¼ obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie obróć lewą śrubę regulacyjną o ¼ obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Powtarzaj ten krok, aż pas zostanie wyśrodkowany (rysunek A).



2. Jeśli **pas biegowy** jest przesunięty w **lewo**, obróć śruby regulacyjne po lewej stronie o ¼ obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie obróć prawą śrubę regulacyjną o ¼ obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Powtarzaj ten krok, aż pas zostanie wyśrodkowany (rysunek B).



3. Z czasem **pas biegowy** może się **poluzować**. Aby napiąć pas, przekręć śruby regulacyjne po lewej i prawej stronie o jeden pełny obrót w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara i sprawdź napięcie pasa. Kontynuuj ten proces, aż pas biegowy będzie prawidłowo napięty. Upewnij się, że obie strony są równomiernie wyregulowane, aby zapewnić prawidłowe ułożenie pasa (rysunek C).



SMAROWANIE BIEŻNI

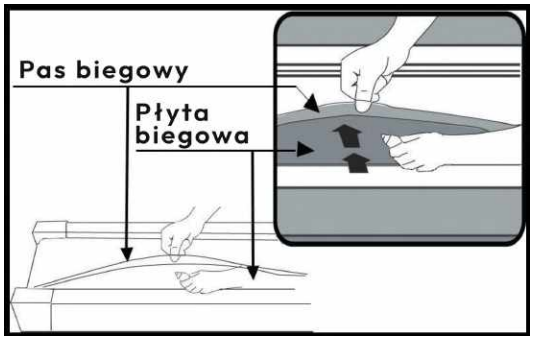
Ważne: Przed pierwszym użyciem bieżnię należy nasmarować.

Smarowanie pasa i płyty biegowej: Smarowanie płyty biegowej i pasa biegowego jest niezbędne, ponieważ tarcie między nimi wpływa na żywotność i działanie bieżni, dlatego zalecamy regularne sprawdzanie płyty i pasa.

Uwaga: Zawsze wyłączaj i odłączaj bieżnię od zasilania przed czyszczeniem, smarowaniem lub naprawą urządzenia.

Jak przeprowadzić smarowanie pasa biegowego:

1. Podnieś pas biegowy z jednej strony i nałóż smar na płytę biegową. Powtórz ten proces dla drugiej strony bieżni. Upewnij się, że **smar dotarł aż pod sam środek pasa biegowego**. Włącz bieżnię i ustaw na prędkość 3 km/h przez 5 minut, aby smar dokładnie się rozprowadził. Prawidłowa ilość smaru użyta do jednego smarowania to **około 4 ml**, czyli załączona do zestawu tubka 20 ml powinna wystarczyć na 5-krotne smarowanie.
2. Części ruchome powinny obracać się swobodnie i cicho. Nieprawidłowości w zakresie ruchomych części będą miały wpływ na bezpieczeństwo sprzętu. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj śruby.
3. W celu utrzymania bieżni w dobrym stanie i przedłużenia jej żywotności, zalecamy regularne wykonywanie konserwacji.



Rekomendowany harmonogram smarowania:

Sporadyczne użytkowanie (mniej niż 3 godzin/tydzień) - co 6 miesięcy
Standardowe użytkowanie (3-5 godzin/tydzień) - co 3 miesiące
Intensywne użytkowanie (więcej niż 5 godzin/tydzień) - co 2 miesiące

DANE TECHNICZNE

Model:	Gymio Run Elite
Parametry zasilania:	AC 220-240V 50-60Hz
Rodzaj silnika:	DC
Moc maksymalna:	3.0 HP (2200 W)
Moc ciągła:	2.0 HP (1480 W)
Sposób regulacji nachylenia:	Automatyczne sterowane elektronicznie
Poziomy nachylenia:	12 poziomów - maksymalne nachylenie 12%
Wymiary powierzchni do biegania:	155 x 51 cm
Waga urządzenia netto:	95 kg
Waga urządzenia brutto:	110 kg
Klasa zastosowania:	Klasa H
Klasa dokładności:	Klasa A
Zakres prędkości pracy:	1 - 20 km/h
Normy i certyfikaty:	CE, EN ISO 20957-1:2013, EN 957-6:2010 + A1:2014
Przeznaczenie:	Bieżnia elektryczna do użytku domowego
Maksymalna waga użytkownika:	140 kg

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	MOŻLIWA PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE PROBLEMU
Bieżnia nie uruchamia się	Bieżnia nie jest podłączona do zasilania.	Podłącz przewód bieżni do zasilania.
	Klucz bezpieczeństwa nie jest podpięty.	Podłącz klucz bezpieczeństwa.
Pas biegowy nie jest wycentrowany	Nieprawidłowy naciąg pasa biegowego z lewej lub prawej strony bieżni.	Wycentruj pas biegowy według tej instrukcji.
Komputer nie działa	Przewód łączący komputer i konsolę jest nieprawidłowo podłączony.	Upewnij się, że konsola i komputer są prawidłowo podłączone przewodem.
	Komputer jest uszkodzony.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
E01 lub E13: Błąd komunikacji	Przewód łączący komputer i konsolę jest nieprawidłowo podłączony.	Sprawdź połączenie przewodu pomiędzy komputerem a konsolą. Jeśli jest poprawne, a problem wciąż występuje, skontaktuj się z serwisem producenta.
E02: Ochrona przed przeciążeniem	Napięcie wejściowe jest niższe niż 50% wymaganego napięcia.	Sprawdź, czy napięcie wejściowe jest prawidłowe.
E03: Brak sygnału czujnika prędkości	Sygnał czujnika prędkości nie może zostać odebrany przez konsolę.	Sprawdź, czy przewód czujnika jest prawidłowo podłączony. Jeśli połączenie jest poprawne, a problem wciąż występuje, skontaktuj się z serwisem producenta.
E04: Błąd nachylenia	Silnik nachylenia jest uszkodzony, przewód silnika nachylenia jest nieprawidłowo podłączony lub uległ uszkodzeniu.	Sprawdź wszystkie połączenia przewodów wykonywane w trakcie pierwszego montażu, a problem wciąż występuje, skontaktuj się z serwisem producenta.
E05: Zabezpieczenie przed przeciążeniem prądowym	Napięcie wejściowe jest za niskie lub za wysokie.	Uruchom ponownie bieżnię. Sprawdź napięcie wejściowe, aby upewnić się, że jest prawidłowe.
	Ruchoma część bieżni zablokowała się lub silnik nie może prawidłowo pracować.	Przeglądnij ruchome części bieżni, aby upewnić się, że pas działa prawidłowo. Sprawdź czy nie przekroczono dopuszczalnej dla urządzenia wagi użytkownika.
E06: Błąd silnika	Przewód silnika jest niepodłączony lub silnik jest uszkodzony.	Sprawdź wszystkie połączenia przewodów wykonywane w trakcie pierwszego montażu, a problem wciąż występuje, skontaktuj się z serwisem producenta.
E08: Błąd konsoli	Konsola jest niepodłączona.	Sprawdź czy górne i dolne przewody konsoli są prawidłowo podłączone. Jeśli połączenie jest poprawne, a problem wciąż występuje, skontaktuj się z serwisem producenta.
E10: Błąd silnika	Ruchoma część bieżni zablokowała pas lub silnik nie może prawidłowo pracować.	Sprawdź ruchome części bieżni, aby upewnić się, że pas działa prawidłowo. Sprawdź czy nie przekroczono dopuszczalnej dla urządzenia wagi użytkownika.