



# ***BIEŻNIA ELEKTRYCZNA HERTZ LUNA (GV-4300)***

**INSTRUKCJA OBSŁUGI**



## O PRODUKCIE:

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

**UWAGA: proszę przeczytać całą instrukcję**

### INSTRUKCJA UZIEMIENIA:

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

### **OSTRZEŻENIE:**

**nie należy podejmować próby użycia bieżni z adapterem napięcia.**

**nie należy podejmować próby użycia bieżni z przedłużaczem.**

### **NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM:**

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

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



dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddanie go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte,

lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego.

Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

## **WAŻNE:**

Przeczytaj wszystkie instrukcje i ostrzeżenia przed użytkowaniem bieżni.

Zostaw instrukcję w bezpiecznym miejscu.

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

## 1. OPIS URZĄDZENIA

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

## PARAMETRY TECHNICZNE

Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu

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

Liczba programów: 48

Typ wyświetlacza: LCD

Moc silnika : 2,0 HP

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Zakres prędkości: 1-14 km/h

Wymiary pasa do biegania: 126 x 44 (cm)

Wymiary rozłożonej bieżni: 159 x 74 x 130 (cm)

Maksymalny czas pracy: 2 godz./dzień (nie więcej niż 10 godz./tydzień)

Maksymalna waga użytkownika : 120 kg

Urządzenie do użytku domowego, klasa dokładności C

## 2. Pierwsze kroki po zakupie

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

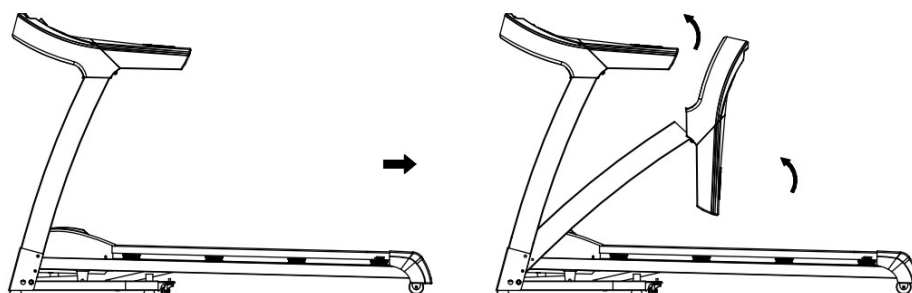
**Kroki :**

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

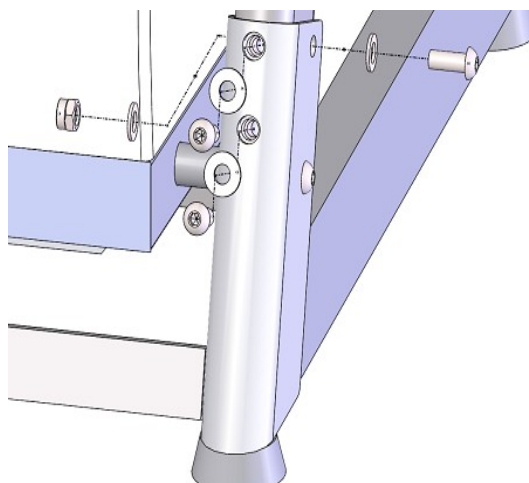
# Montaż urządzenia

Ostrożnie otwórz karton i wyjmij urządzenie. Bieżnia spakowana została w taki sposób, aby jak najbardziej ułatwić zmontowanie urządzenia. Wszystkie elementy bieżni są ze sobą fabrycznie połączone, a montaż bieżni jest bardzo prosty i intuicyjny, zgodny z poniższym schematem:

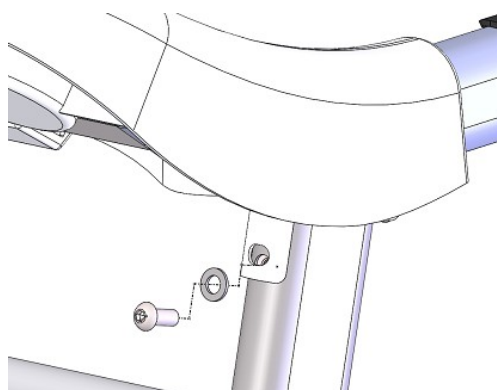
1. Unieś podpory komputera oraz komputer



2. Skręć przednie podpory z ramą główną oraz komputer z podporami za pomocą dostarczonych śrub.



3. Boczne osłony plastikowe przymocuj do ramy za pomocą wkrętów.



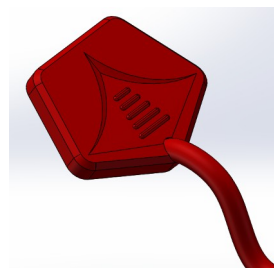
## 4. Uruchomienie



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

### Klucz bezpieczeństwa:

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

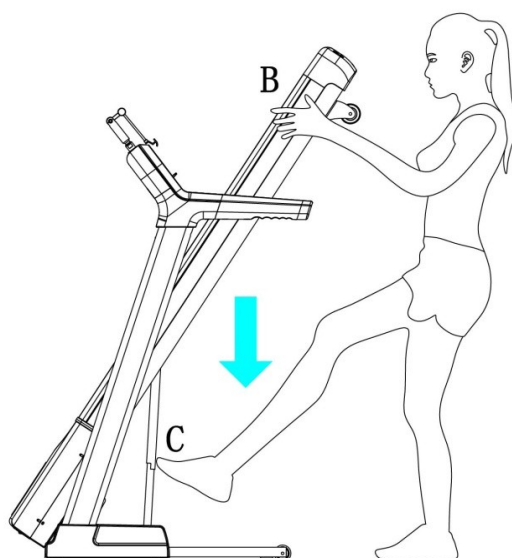


### Składanie urządzenia:

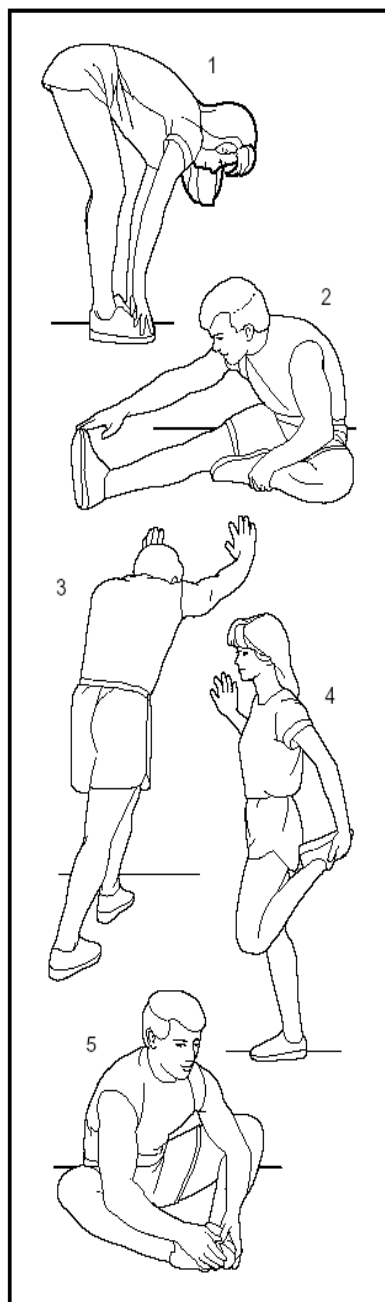
Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.

Przed złożeniem urządzenia, wyłącz zasilanie bieżni.

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



## 5. Ogólne informacje dot. treningu



### a) ROZGRZEWKĄ

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

### b) ODDYCHANIE

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

### c) CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU

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

### d) DIETA

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

### e) ROZCIĄGANIE

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

## 6. Instrukcja panelu sterującego



### Przyciski panelu i funkcje bieżni:

#### 1. START / STOP

Naciśnij ten przycisk, aby rozpocząć/zakończyć trening. Po wciśnięciu przycisku bieżnia rozpocznie pracę z prędkością 1,0 km/h. Wciśnięcie tego przycisku w momencie, gdy bieżnia osiąga prędkość wyższą niż 3,5 km/h spowoduje zwolnienie pasa, a następnie jego zatrzymanie. Jeśli wciśnięcie przycisku nastąpi w momencie, gdy bieżnia porusza się z prędkością mniejszą niż 3,0 km/h, pas zatrzyma się natychmiast.

#### 2. BODYFAT

Naciśnij przycisk „BODYFAT” - w oknie pojawi się komunikat „SEX→1”, który wskazuje płeć „man”. Następnie z tego miejsca można wybrać konkretną płeć: „man” (1) lub „woman” (2) za pomocą przycisków „speed up” i „speed down”.

Naciśnij przycisk „mode” - w oknie pojawi się komunikat „AGE→25” – jest to początkowa wartość dot. wieku. Następnie można wybrać wiek za pomocą przycisków „speed up” i „speed down”, w zakresie od 10 do 99 lat.

Wciśnij ponownie przycisk „mode” – pojawi się komunikat „HEIGHT” z wartością początkową dot. wzrostu. W oknie pojawi się wartość 170 cm. Następnie można wybrać wysokość za pomocą przycisków „speed up” i „speed down”, w zakresie od 50 do 250 cm.

Wciśnij ponownie przycisk „mode” - w oknie pojawi się komunikat „WEIGHT” z wartością początkową dot. wagi - 60 kg. Następnie można wybrać wagę użytkownika przyciskami „speed up” i „speed down” w zakresie od 20 do 150 kg.

---

Wciśnij ponownie przycisk „mode”, w oknie pojawi się komunikat „BMI”. Chwyć oburącz uchwyty z czujnikami tętna, po czym w oknie pojawi się wartość BMI, czyli wskaźnik masy ciała. Aby wyjść z tego programu, wystarczy nacisnąć przycisk „MODE / BODYFAT”.

Uwaga: poniższe wyjaśnienie ma charakter wyłącznie informacyjny (jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące wyników, skontaktuj się z lekarzem)

Wyjaśnienie:

Wskaźnik BMI: < 19: niedowaga

Wskaźnik BMI: 19 ~ 24,99: waga prawidłowa

Wskaźnik BMI: 25 ~ 30: nadwaga

Wskaźnik BMI: > 30: otyłość

### 3 „SPEED DOWN”

W czasie pracy bieżni naciśnięcie tego klawisza spowoduje **zmniejszenie** prędkości pasa do takiej, której potrzebujesz.

### 4. „SPEED UP”

W czasie pracy bieżni naciśnięcie tego klawisza spowoduje **zwiększenie** prędkości pasa do takiej, której potrzebujesz.

### 5. „PROG” (można naciskać w sposób ciągły do wyboru oczekiwanego trybu)

Naciśnij przycisk „PROG”, aby dokonać wyboru programu treningu spośród 48 bezpośrednio zainstalowanych. Prosimy o ostrożny dobór ustawień.

### 6. „MODE”

Naciśnij ten klawisz w czasie pracy bieżni, aby odpowiednio ustawić czas, dystans i kalorie.

Naciśnij klawisze „set-up” lub „set-down”, aby ustawić wartość czasu, odległości i kalorii.

Następnie naciśnij przycisk „start”, bieżnia będzie działać wówczas z prędkością 1,0 km/h.

Ustawione wartości będą odliczane w dół - gdy wartość spanie do „0”, bieżnia zatrzyma się.

### 7. / 8. „NEXT” / „PRE”

Jeśli używasz funkcji USB, naciśnij ten klawisz, aby wybrać następny lub poprzedni utwór w pamięci USB.

### 9. / 10/ „INCLINE UP” / „INCLINE DOWN”

Naciśnij ten klawisz, aby zwiększyć lub zmniejszyć nachylenie pasa bieżni, z wyjątkiem sytuacji alarmowej.

### 11. / 12. „VOL +” / „VOL -”

Naciśnij ten przycisk, by zwiększyć lub zmniejszyć głośność.

### 13. „SAFETY KEY”

W nagłych przypadkach pociągnij za klucz bezpieczeństwa - bieżnia natychmiast się zatrzyma.

## **REGULACJA PASA BIEŻNI**

Jeśli pas bieżni zacznie przeskakiwać może być słabo naprężony. Postępuj zgodnie z poniższymi zaleceniami:

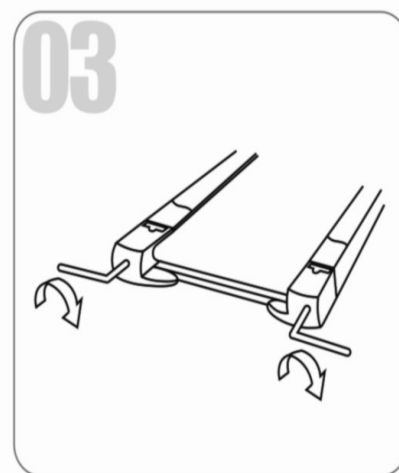
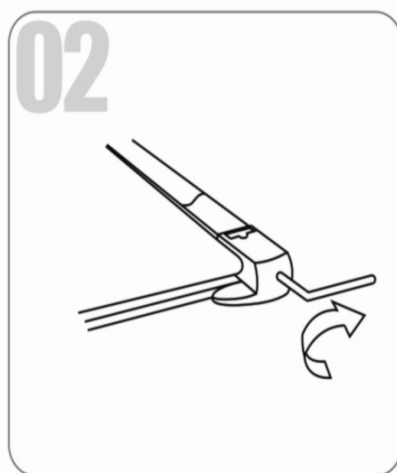
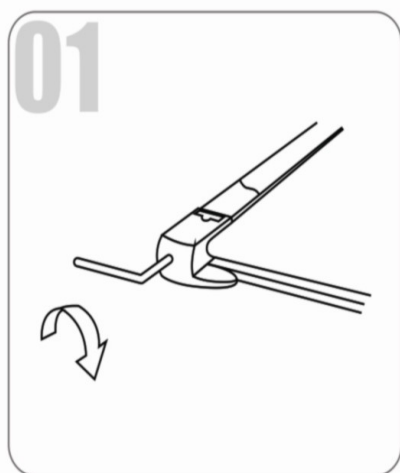
Ustaw prędkość na poziomie 5,6 km/h. Przekręć dostarczonym kluczem imbusowym dwie śruby umieszczone przy tylnej rolce pasa. Przekręć je o pół obrotu lub cały, zgodnie z poniższymi rysunkami nr 3.

**UWAGA!** Przykręcaj i odkręcaj pas takim samym obrotem dla lewej i prawej śruby - pas będzie się luzował lub naciągał równolegle.

W przypadku gdy pas bieżni nie będzie przesuwiał się równolegle postępuj zgodnie z poniższymi zaleceniami:

Ustaw prędkość na poziomie 5,6 km/h. Przekręć dostarczonym kluczem imbusowym dwie śruby umieszczone przy tylnej rolce pasa. Jeśli pas ucieka na lewo przekręć lewą śrubę o obrót lub pół zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lub lewą odwrotnie. (do odpowiedniego naprężenia pasa i jego równoległego ruchu ) rys.1

Jeśli pas ucieka w prawo przekręć prawą śrubę o obrót lub pół zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lub prawą odwrotnie. (do odpowiedniego naprężenia pasa i jego równoległego ruchu ) rys.2



## **KONSERWACJA PASA i PLATFORMY**

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

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

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

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

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



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

---

## **OGÓLNE ZALECENIA I CZYSZCZENIE**

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

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

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

### **Czyszczenie**

- a) Proszę odłączyć zasilanie urządzenia przez rozpoczęciem czyszczenia .
- b) Używając miękkiej ściereczki wytrzyj kurz z panelu sterującego oraz pasa.
- c) Proszę oczyścić ramę i pas za pomocą delikatnie wilgotnej ściereczki z niewielką ilością mydła, nie używać nafty i substancji ropopochodnych (po oczyszczeniu zostawić do wyschnięcia)
- d) Zaleca się raz na 2 miesiące oczyścić elementy elektroniki urządzenia za pomocą odkurzacza, kompresora itp. W tym celu należy zdjąć pokrywę silnika.

### **Ostrzeżenie**

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

### **Zalecenia**

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

### **Importer:**

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