



***BIEŻNIA ELEKTRYCZNA
HERTZ FITNESS
RUN MASTER 2.5
(T4500F)***

INSTRUKCJA OBSŁUGI



O PRODUKCIE:

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

UWAGA: proszę przeczytać całą instrukcję

INSTRUKCJA UZIEMIENIA:

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

OSTRZEŻENIE:

Nie należy podejmować próby użycia bieżni z adapterem napięcia.

Nie należy podejmować próby użycia bieżni z przedłużaczem.

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

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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

NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM:

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

WAŻNE:

Przeczytaj wszystkie instrukcje i ostrzeżenia przed użytkowaniem bieżni.

Zostaw instrukcję w bezpiecznym miejscu.

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

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

Dla zachowania bezpieczeństwa stosuj się do poniższych zaleceń:

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

1. OPIS URZĄDZENIA

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

PARAMETRY TECHNICZNE

- Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu
- Panel wyświetla następujące funkcje: prędkość, czas, dystans, puls, nachylenie, kalorie (wskazania mogą odbiegać od rzeczywistych)
- Zakres prędkości: 1-18 KM/H
- Moc silnika: 2.5 HP
- Typ wyświetlacza : LED-niebieski
- Maksymalna waga użytkownika: 120kg
- Pochylenie: 0-18 poziomów
- Pomiar tętna z dłoni
- 25 + 3 programy
- Wymiary pasa do biegania : 45 x 140cm
- Napięcie wejściowe 220V 50-60Hz

- wymiary po rozłożeniu

a) długość: 185 cm

b) szerokość: 77 cm

c) wysokość: 136 cm

- wymiary po złożeniu

a) długość: 118 cm

b) szerokość: 77 cm

c) wysokość: 145 cm



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 poru. Śruby dokręć po sprawdzeniu czy wszystko działa.



Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddanie go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby 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.

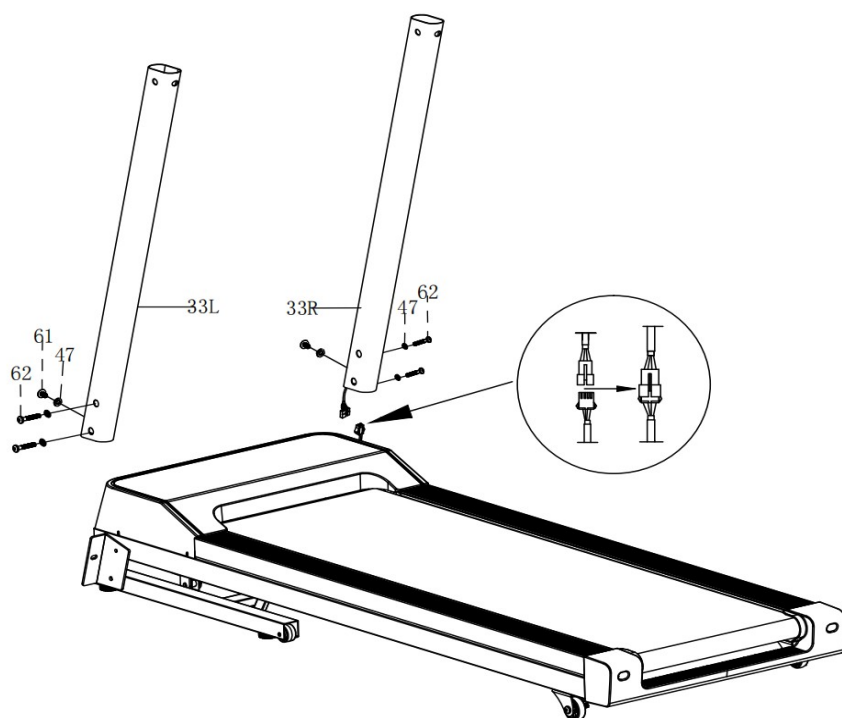
3. MONTAŻ URZĄDZENIA

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

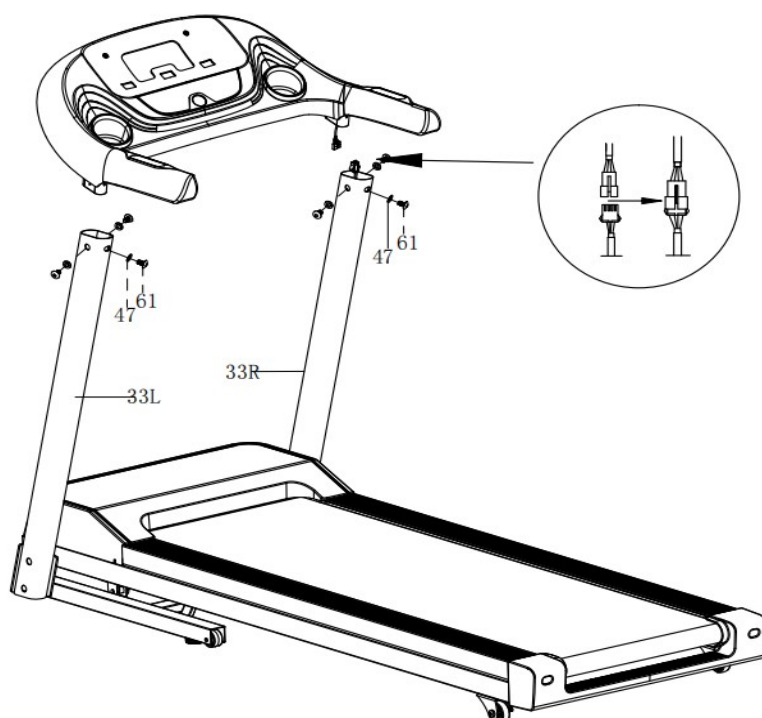
2. Po otwarciu kartonu znajdziesz poniższe części montażowe. Sprawdź czy wszystkie elementy znajdują się w kartonie.

OPIS CZĘŚCI	ILOŚĆ (SZT.)	OPIS CZĘŚCI		ILOŚĆ (SZT.)
ŚRUBA M8x16 mm	8	OLEJ SILIKONOWY		1
ŚRUBA M10x50 mm	2	KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA		1
PODKŁADKA M8 (φ16-φ9*T1.6)	10	KLUCZ IMBUSOWY S5		1
WKREŃT 4,2x16 mm	6			

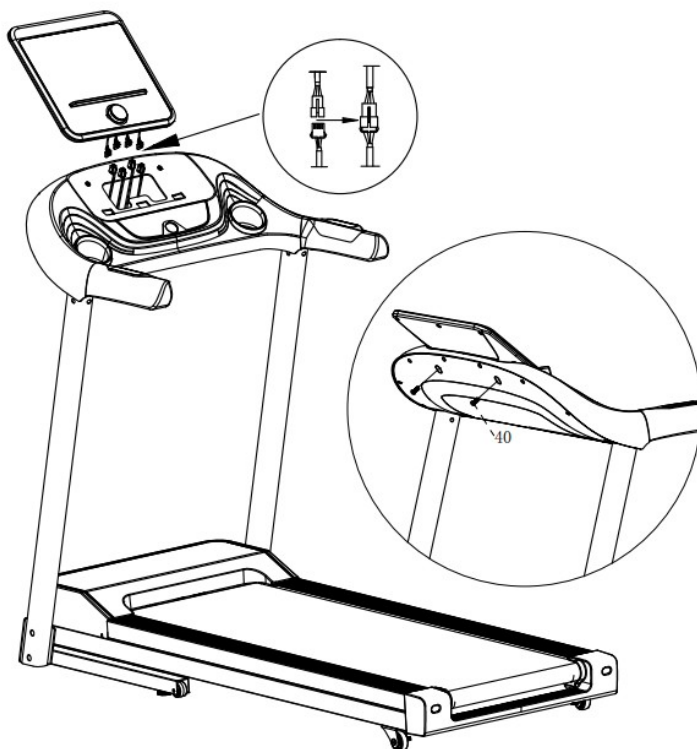
3. Podłącz kable biegnące przez KOLUMNĘ (33R). Użyj ŚRUB M8*15mm (61) oraz PODKŁADEK (47) aby przytwierdzić KOLUMNY (33L/R) do RAMY GŁÓWNEJ. Uważaj aby nie uszkodzić kabli.



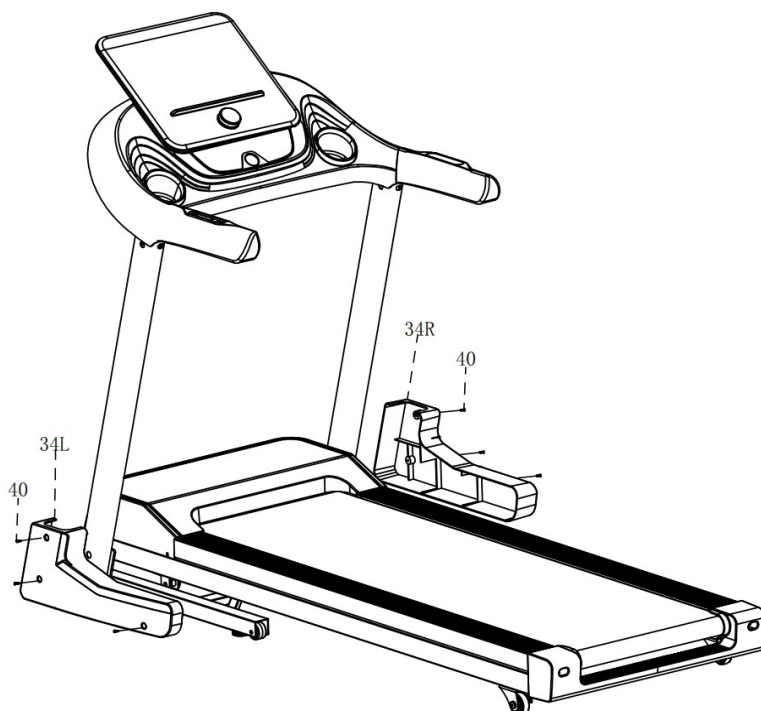
4. Podłącz kable biegnące prawą KOLUMNĄ (33R) do KONSOLI. Użyj ŚRUB M8*16 (61) i PODKŁADEK (47) aby zamontować KONSOLĘ na KOLUMNY (33L/R).



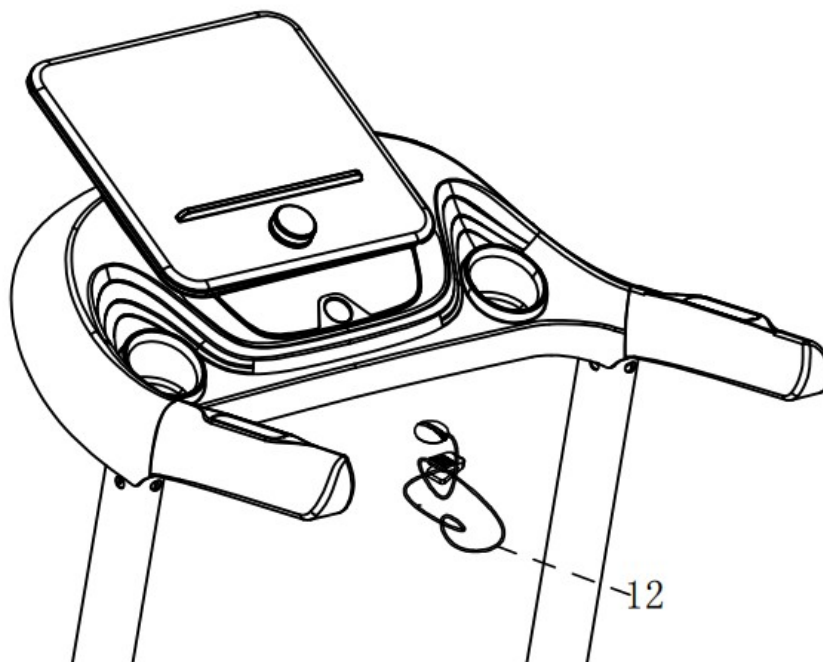
5. Podłącz KOMPUTER kablami. Następnie użyj WKREŚTÓW 4,2x16mm (40) aby przytwierdzić KOMPUTER do KONSOLI.



6. Użyj WKREŚTÓW 4,2x16mm (40) aby zamontować OSŁONY BOCZNE (34L/R).



6. Umieść KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA (12) w KONSOLI.



4. URUCHOMIENIE

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

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

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

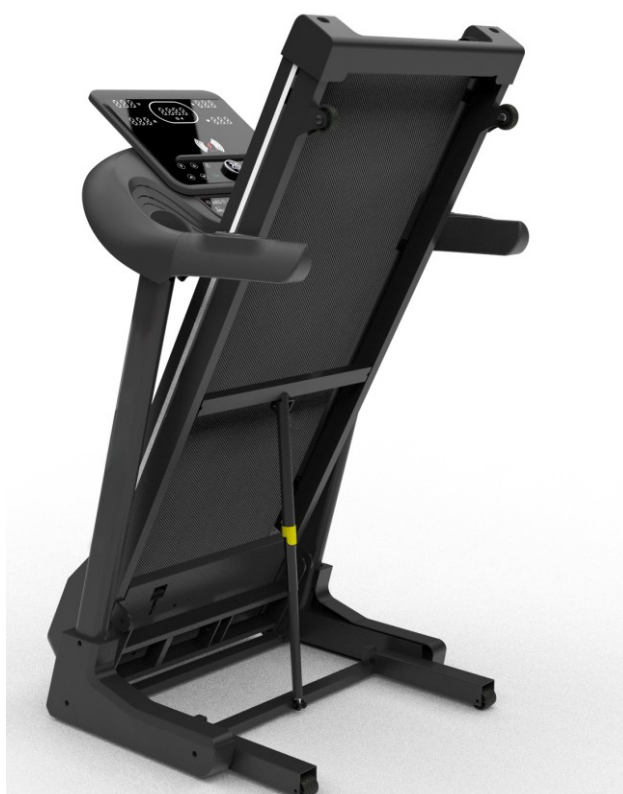
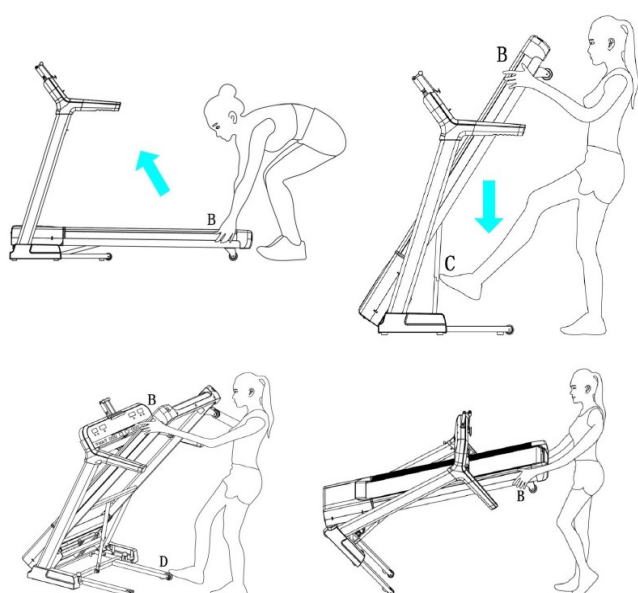
SKŁADANIE URZĄDZENIA

Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.

Przed złożeniem urządzenia, wyłącz zasilanie bieżni.

Unieś koniec pasa biegowego do góry, do momentu aż urządzenie się nie zablokuje.

Podnoszenie i opadanie bieżni jest wspomagane poprzez podnośnik hydrauliczny. Opadanie bieżni jest samoczynne i wolne. Nie wspomagać opuszczania bieżni poprzez dociskanie pasa.

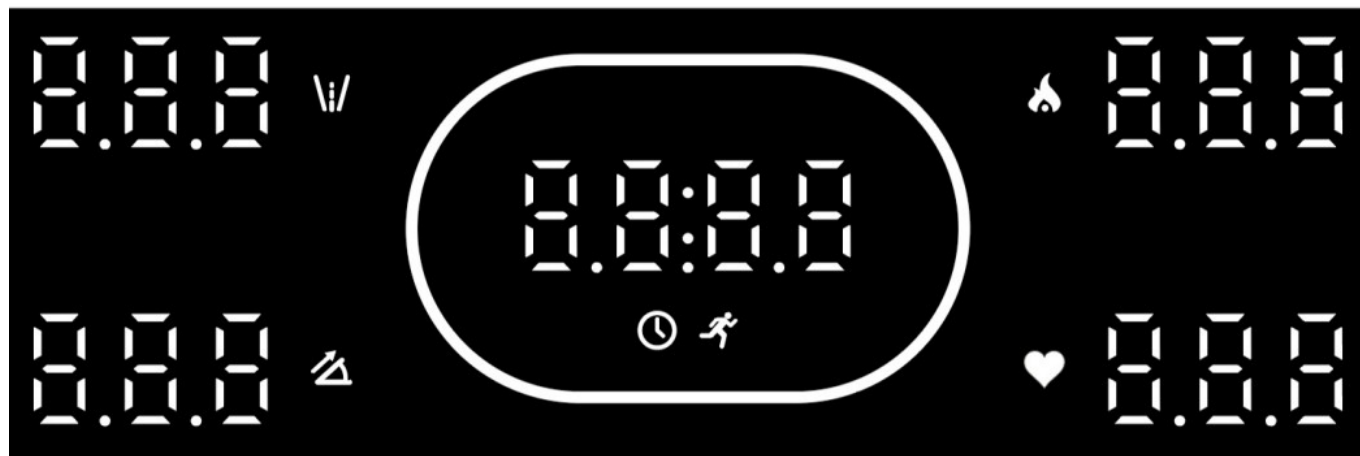


5. INSTRUKCJA PANELU STERUJĄCEGO

DISTANCE

TIME/SPEED

CALORIES



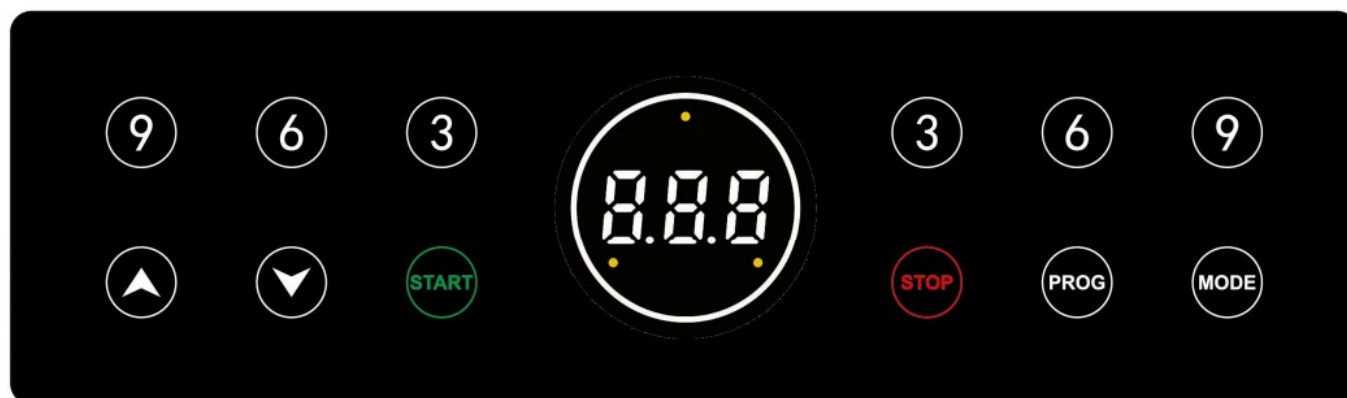
INCLINE

PULSE

PRZYCISKI SKRÓTU INCLINE

PRĘDKOŚĆ

PRZYCISKI SKRÓTU PRĘDKOŚCI



PRZYCISKI INCLINE

POKRĘTŁO REGULACJI PRĘDKOŚCI

PRZYCISKI PROGRAM/MODE

1. FUNKCJE WYŚWIETLACZA

- **SPEED** – Wyświetla bieżącą prędkość. Wyświetla program podczas jego uruchamiania.
- **INCLINE** – Wyświetla bieżące nachylenie bieżni.
- **DISTANCE** – Wyświetla przebiegnięty dystans.
- **TIME** – Wyświetla czas treningu.
- **CAL** – Wyświetla spalone w trakcie treningu kalorie.
- **PULSE** – Wyświetla bieżące tętno. Dane pomiarowe są informacją poglądową i nie mogą być używane do badań lekarskich.

2. FUNKCJE PRZYCISKÓW

- **START** – Rozpoczyna pracę bieżni. Po 3-sekundowym odliczaniu bieżnia uruchomi się w najniższej prędkości (1km/h) lub prędkości domyślnej.
- **STOP** – Zatrzymuje bieżnię.
- **PROGRAM** – Pozwala na wybór programu (P01-P24, HP1-HP3, FAT)
 - P01-P24 – programy wbudowane
 - HP1-HP3 – programy kontroli tętna
 - FAT – kontrola stopnia body fat
- **MODE** – Wybór trybu manualnego lub trybów countdown (TIME, DISTANCE, CALORIE)
 - tryb manualny
 - tryb time countdown
 - tryb distance countdown
 - tryb calorie countdown
- **SPEED +/-** - Regulacja prędkości domyślnej przy uruchomieniu (w odstępach 0.1km/h)
- **SKRÓT SPEED** – Szybka regulacja prędkości w trakcie pracy bieżni (6,9,12)
- **INCLINE +/-** - Regulacja nachylenia domyślnego przy uruchomieniu (w odstępach 1)
- **SKRÓT INCLINE** - Szybka regulacja nachylenia w trakcie pracy bieżni (6,9,12)
- **POKRĘTŁO SPEED** – Przekręć w prawo aby zwiększyć prędkość, w lewo aby zmniejszyć.

3. SZYBKI START

Po włączeniu zasilania naciśnij przycisk START, bieżnia uruchomi się do 5 sekund.

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

4. TRYB COUNTDOWN

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

- **TIME COUNTDOWN** – okno TIME wyświetli domyślną wartość (15:00), przyciskami SPEED+/- wybierz jak długo chcesz biegać
- **CAL COUNTDOWN** – okno CAL wyświetli domyślną wartość (50), przyciskami SPEED+/- wybierz ile kalorii chcesz spalić
- **DISTANCE COUNTDOWN** – okno DIST wyświetli domyślną wartość (1.0), przyciskami SPEED+/- wybierz jaki dystans chcesz przebiec

5. PROGRAMY WBUDOWANE

Gdy bieżnia nie pracuje naciśnij przycisk PROG, w oknie DISTANCE pojawi się program do wyboru (P1-P24). Następnie okno TIME wyświetli domyślną wartość 30:00, którą możesz regulować przyciskami SPEED +/- . Programy wbudowane dzielą się na 10 sekcji równo rozłożonych na ustawiony czas. W trakcie trwania każdej z sekcji możesz dodatkowo regulować prędkość (SPEED +/-), po przejściu do kolejnej sekcji prędkość wróci do wartości zaprogramowanej dla tej sekcji.

INTERFEJS USTAWIEŃ PROGRAMÓW

- **DISTANCE** - Wyświetla wybrany program.
- **SPEED** - Wyświetla wybór prędkości.
- **TIME** - Wyświetla wybrany czas treningu.
- **INCLINE** - Wyświetla wstępne nachylenie.
- **INCLINE/CALO** – Wyświetla puls gdy trzymasz ręce na czujnikach, w innym wypadku wyświetla nachylenie.

6. FUNKCJA PULSE

Gdy bieżnia pracuje złap srebrne czujniki przez około 5 sekund. Komputer wyświetli bieżące tętno. W trakcie sprawdzania tętna zobaczysz ikonę w kształcie serca. Aby zmierzyć dokładne tętno zrób pomiar gdy bieżnia się zatrzyma i trzymaj czujniki przez nie mniej niż 30 sekund. Dane pomiarowe są informacją poglądową i nie mogą być używane do badań lekarskich.

7. FUNKCJA BLUETOOTH

Połącz swój telefon z bieżnią za pomocą Bluetooth.

8. TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII

Jeśli bieżnia nie pracuje i żaden przycisk nie zostanie naciśnięty przez 10 minut system wejdzie w tryb oszczędzania energii i zgasi wyświetlacz. Aby obudzić wyświetlacz naciśnij dowolny przycisk.

9. FUNKCJA BLOKADY BEZPIECZEŃSTWA

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

TABELA PROGRAMÓW WBUDOWANYCH

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
Nr	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0
	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

TABELA PROGRAMÓW KONTROLI TĘTNA

HP1				HP2				HP3			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	lowest	default	highest		lowest	default	highest		lowest	default	highest
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163

51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

Target zone jest wartościami tętna, w których użytkownik powinien utrzymywać swój organizm podczas treningu.

1. Używając przycisku PROGRAM wybierz tryb HR1-HR3. Po naciśnięciu START od razu po wybraniu trybu HR system zaaplikuje domyślne parametry:

- HR1 - maksymalna prędkość 8km/h, wiek 30, domyślne docelowe tętno 124bpm
- HR2 - maksymalna prędkość 9km/h, wiek 30, domyślne docelowe tętno 143bpm
- HR3 - maksymalna prędkość 10km/h, wiek 30, domyślne docelowe tętno 162bpm

2. Jeśli po wybraniu trybu naciśniesz przycisk MODE przejdziesz do ustawienia wieku, który będzie się wyświetlać w oknie SPEED. Wybierz swój wiek przyciskami INCLINE+/- (zakres 15-80 lat, domyślnie 30)

3. Po ustawieniu wieku naciśnij ponownie przycisk MODE aby przejść do ustawienia tętna docelowego. System pokaże wartość proponowaną dla wieku (widoczną w tabeli powyżej). Przyciskami INCLINE+/- możesz ustawić własne tętno docelowe (odnieś się do tabeli powyżej dla każdego z programów HR1-HR3).

4. Po ustawieniu tętna docelowego naciśnij ponownie przycisk MODE aby przejść do ustawienia czasu treningu. System pokaże wartość domyślną (10:00). Przyciskami INCLINE+/- możesz ustawić własne tętno docelowe (zakres 10:00-99:00).

5. Naciśnij ponownie przycisk MODE aby przejść do interfejsu gotowości lub użyj przycisku START, by zacząć od razu.

6. W trybach HRC możesz regulować prędkość oraz nachylenia (przyciski SPEED+/- oraz INCLINE+/-) ale komputer będzie automatycznie dostosowywał parametry treningu tak, by utrzymać uprzednio ustawione tętno docelowe.

7. Pierwsza minuta treningu jest rozgrzewką, w tym czasie system nie dostosowuje parametrów do tętna i pozwala Ci się rozgrzać we własnym tempie przy manualnej regulacji. Po tym czasie system automatycznie będzie przyspieszał z częstotliwością 0.5km/time na podstawie Twojego obecnego tętna. Jeśli system dojdzie do prędkości maksymalnej danego trybu HR bez osiągnięcia wartości docelowej tętna zacznie zwiększać nachylenie z częstotliwością 1poziom/time. Jeśli tętno docelowe zostanie przekroczone system zacznie stopniowo redukować kolejno nachylenie do 0 co 1 poziom a następnie prędkość co 0.5km/h co 10 sekund.

UWAGA: Program kontroli tętna wymaga użycia paska z czujnikiem tętna na klatkę piersiową. Pasek musi dokładnie przylegać do skóry na klatce piersiowej.

11. TEST BODY FAT

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

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

PARAMETRY	WARTOŚCI	DODATKOWE INFORMACJE
F-1 SEX (płeć)	01-02	01-mężczyzna 02-kobieta
F-2 AGE (wiek)	10-99 lat	
F-3 HEIGHT (wzrost)	100-200cm	
F-4 WEIGHT (waga)	20-150kg	

KONSERWACJA PASA I PLATFORMY

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

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

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

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

W tej pozycji należy sięgnąć od spodu i nanieść niewielką ilość oleju na szmatkę po czym nanieść go za jej pomocą 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, regularnie i dokładnie odkurzać oraz 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. Jeśli pas jest bardzo brudny możesz użyć mokrej szmatki. Nie używaj żadnych środków chemicznych. (po oczyszczeniu zostawić do wyschnięcia)
- d) Zdemontuj pokrywę silnika i delikatnie odkurz wewnątrz dookoła silnika. Zwróć uwagę aby nie uszkodzić komponentów elektronicznych. Nie dotykaj obszaru pod pokrywą rękami.

Ostrzeżenie:

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

Zalecenia

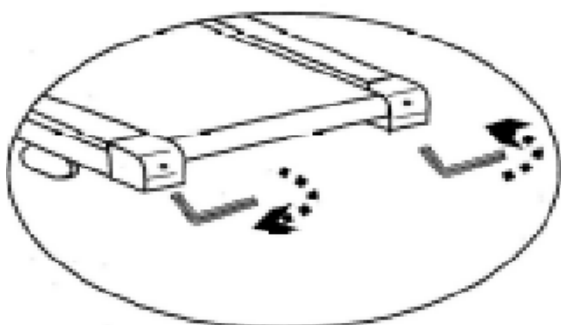
Bieżnia powinna być użytkowana tylko wewnątrz, należy chronić ją przed wilgocią, a podczas czyszczenia uważać, aby wilgoć nie dostała się do silnika lub układów elektrycznych. Upewnij się o sprawności instalacji elektrycznej, wszelkie przepięcia lub skoki napięcia mogą spowodować awarię urządzenia.

CENTROWANIE PASA BIEGOWEGO

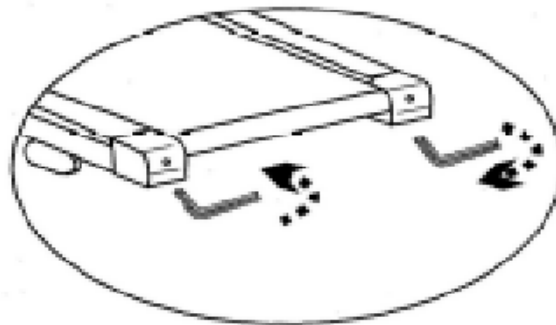
Podczas treningu jedna stopa mocniej naciska na pas. Przez to może dochodzić do przesunięcia pasa. Zwykle będzie się on centrował samoistnie lecz przy dłuższym treningu może on pozostać przesunięty względem środka. W takim wypadku postępuj zgodnie z poniższą instrukcją. Nie wykonuj tej czynności w luźnych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

- Nie przekręcaj klucza imbusowego więcej niż $\frac{1}{4}$ obrotu po jednej stronie naraz.
- Uruchom bieżnię z prędkością 6km/h. Nikt nie może znajdować się na bieżni.
- Jeśli odstęp po lewej stronie jest zbyt duży: dokręć lewą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu i odkręć prawą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu
- Jeśli odstęp po prawej stronie jest zbyt duży: odkręć lewą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu i dokręć prawą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu

pas przesuwają się w prawo



pas przesuwają się w lewo



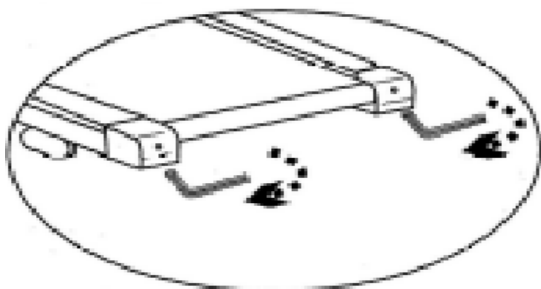
Po zakończeniu centrowania pasa chodź na bieżni przez około 5 minut z prędkością 6km/h. Jeśli pas nadal nie jest wycentrowany powtórz procedurę. Zwracaj uwagę na napięcie pasa. Zbyt duże napięcie może skrócić jego żywotność.

NAPINANIE PASA BIEGOWEGO

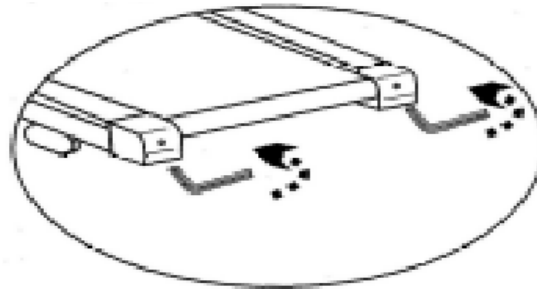
Po dłuższym okresie użytkowania bieżni napięcie pasa będzie stopniowo maleć. Można je sprawdzić kładąc powoli jedną stopę na bieżni – jeśli pas zatrzyma się pod butem oznacza to konieczność jego napięcia.

Aby rozwiązać ten problem należy dokręcić obie śruby regulujące o $\frac{1}{4}$ obrotu. Nie dokręcaj ich o więcej niż $\frac{1}{4}$ obrotu. Jeśli pas wypada z centry wykonaj procedurę centrowania opisaną wyżej.

dociąganie pasa



luzowanie pasa



OGÓLNE UWAGI I ZALECENIA DOT. TRENINGU I UŻYTKOWANIA

ROZGRZEWKĄ

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

ODDYCHANIE

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU

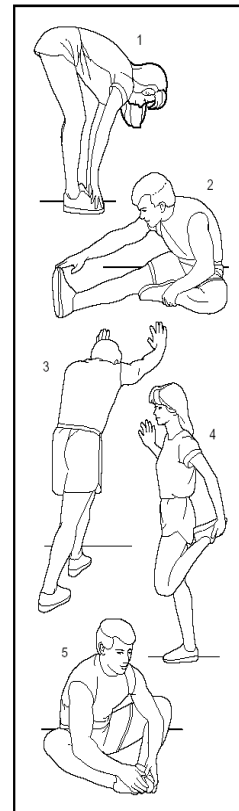
Pamiętaj że po intensywnym treningu jednej partii mięśni musisz dać im następnie odpocząć od 24-48 godz.

DIETA

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

ROZCIĄGANIE

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



Uwagi !

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

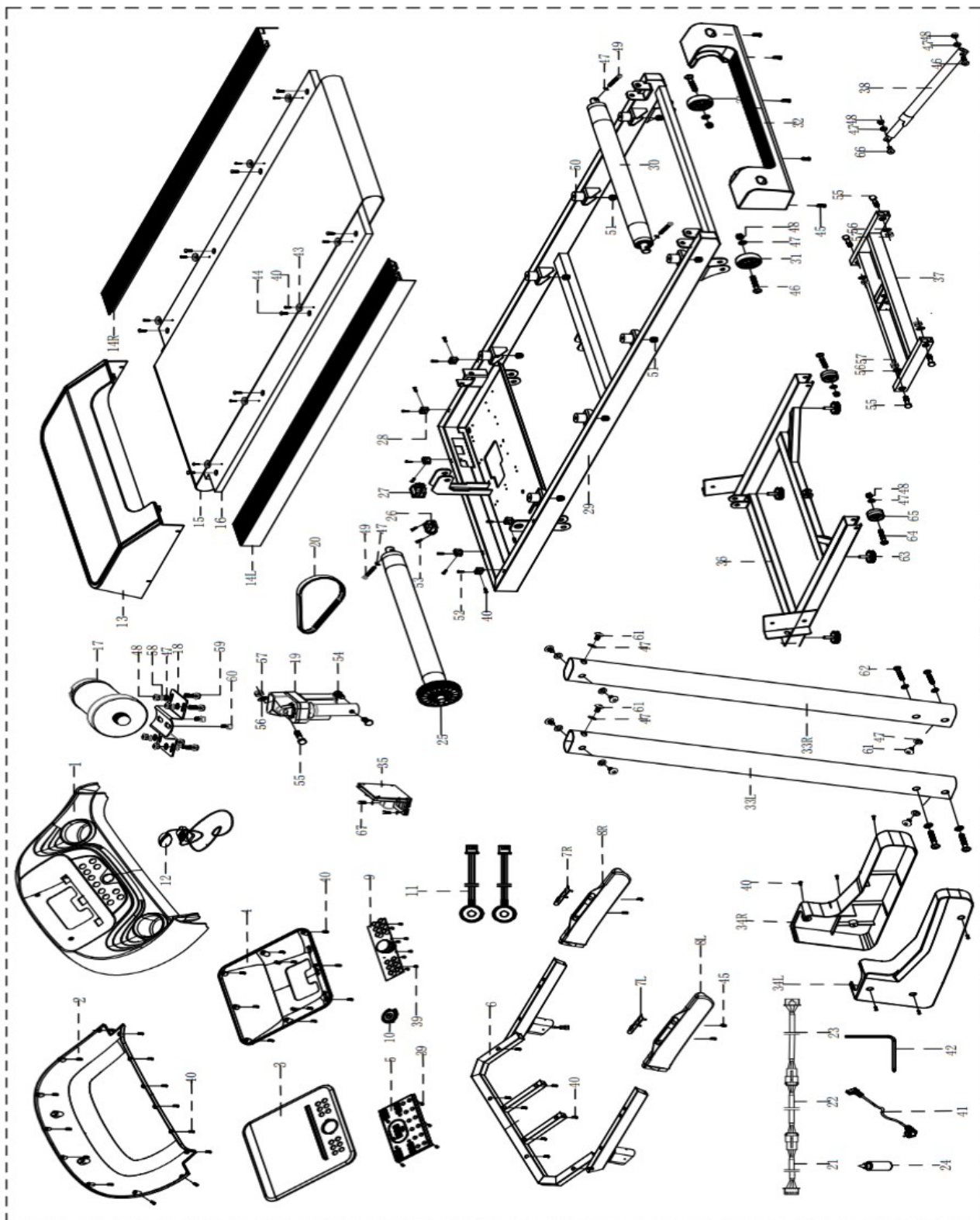
ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS

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



INFORMACJE SERWISOWE

TYLKO DLA AUTORYZOWANYCH SERWISANTÓW



LISTA CZĘŚCI

NO	Parts Name	qty	No	Parts name	qty
1	Ośłona konsoli	1	35	Płyta kontrolera	1
2	Tylna osłona konsoli	1	36	Rama główna	1
3	Ośłona wyświetlacza	1	37	Rama pochylenia	1
4	Tylna osłona wyświetlacza	1	38	Cylinder	1
5	PCB wyświetlacza	1	39	Wkręty $\phi 3 \times 7$	14
6	Rama uchwytów	1	40	Wkręt $\phi 4.2 \times 13$	43
7	Czujnik tętna	2	41	Kabel zasilający	1
8	Gąbka uchwytów	2	42	Klucz imbusowy	1
9	PCB przycisków	1	43	Mocowanie platformy bocznej	8
10	PCB ładowarki bezprzewodowej	1	44	Śruba M6*25	8
11	Głośnik	2	45	Wkręt ST4.2*13	9
12	Klucz bezpieczeństwa	1	46	Śruba M8*45	3
13	Ośłona silnika	1	47	Podkładka $\phi 9 - \phi 16$	23
14	Platformy boczne	2	48	Nakrętka M8	10
15	Pas biegowy	1	49	Śruba M8*55	3
16	Płyta biegowa	1	50	Poduszka M6	8
17	Silnik	1	51	Nakrętka M6	8
18	Baza silnika	1	52	Wkręt M4.2*25	6
19	Silnik pochylenia	1	53	Śruba M4.2*13	2
20	Pasek silnika	1	54	Śruba M10*30	2
21	Kabel górny	1	55	Śruba M10*45 X6MM	5
22	Kabel środkowy	1	56	Podkładka $\phi 11 - \phi 21$	5
23	Kabel dolny	1	57	Nakrętka M10	5
24	Olej silikonowy	1	58	Podkładka sprężynowa	4
25	Przednia rolka	1	59	Śruba M8*20	4
26	Konektor	1	60	Śruba M8*10	2
27	Przełącznik	1	61	Śruba M8*16	8
28	Mocowanie osłony silnika	6	62	Śruba M8*50	4
29	Rama bazowa	1	63	Regulowana nóżka	4
30	Tylna rolka	1	64	Śruba M8*50	2
31	Tylne kółko	2	65	Kółko transportowe	2
32	Zaślepka	1	66	Śruba M8*30	1
33	Kolumna(L/R)	2	67	Śruba M4*10	2
34	Ośłona boczna(L/R)	2			

KODY BŁĘDÓW

Kod	Problem	Możliwy powód	Możliwe rozwiązanie
E01	Brak sygnału wyświetlacza	Złe połączenie kablem	Sprawdź lub wymień kable
		Wadliwy wyświetlacz	Wymień wyświetlacz
		Wadliwy kontroler	Wymień kontroler
E02	Problem między kontrolerem a silnikiem	Kabel silnika źle podłączony	Sprawdź kable silnika
		Brak lub złe napięcie wyjściowe kontrolera	Wymień kontroler
		Wadliwy silnik	Wymień silnik
E03	Błąd prędkości	Czujnik prędkości jest źle zamontowany	Wyreguluj pozycję czujnika prędkości
		Wadliwy czujnik	Wymień czujnik
		Wadliwy kontroler	Wymień kontroler
E04	Przeciążenie napięcia	Zbyt duże napięcie wejściowe	Wyreguluj napięcie wejściowe
		Wadliwy silnik	Replace the motor
		Wadliwy kontroler	Wymień kontroler
E05	Przeciążenie prądu	Prąd za duży	Wyreguluj prąd
		Zablokowany silnik	Sprawdź konstrukcję
		Wadliwy kontroler	Wymień kontroler
E06	Za niskie napięcie	Za niskie napięcie wejściowe	Sprawdź podłączenie do prądu
		Wadliwy kontroler	Wymień kontroler
E07	Klucz bezpieczeństwa w złej pozycji	Klucz bezpieczeństwa wypadł	Zamontuj klucz bezpieczeństwa
		Wadliwy system bezpieczeństwa	Wymień konsolę

Importer:

HERTZ FITNESS B2B Sp. z o.o.

ul. Grażyńskiego 40

43-300 Bielsko-Biała

Polska

wyprodukowano w Chinach