

PLATINUM T30 CORE TREADMILL

PL Instrukcja obsługi

27 - 39



Uwaga

- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.



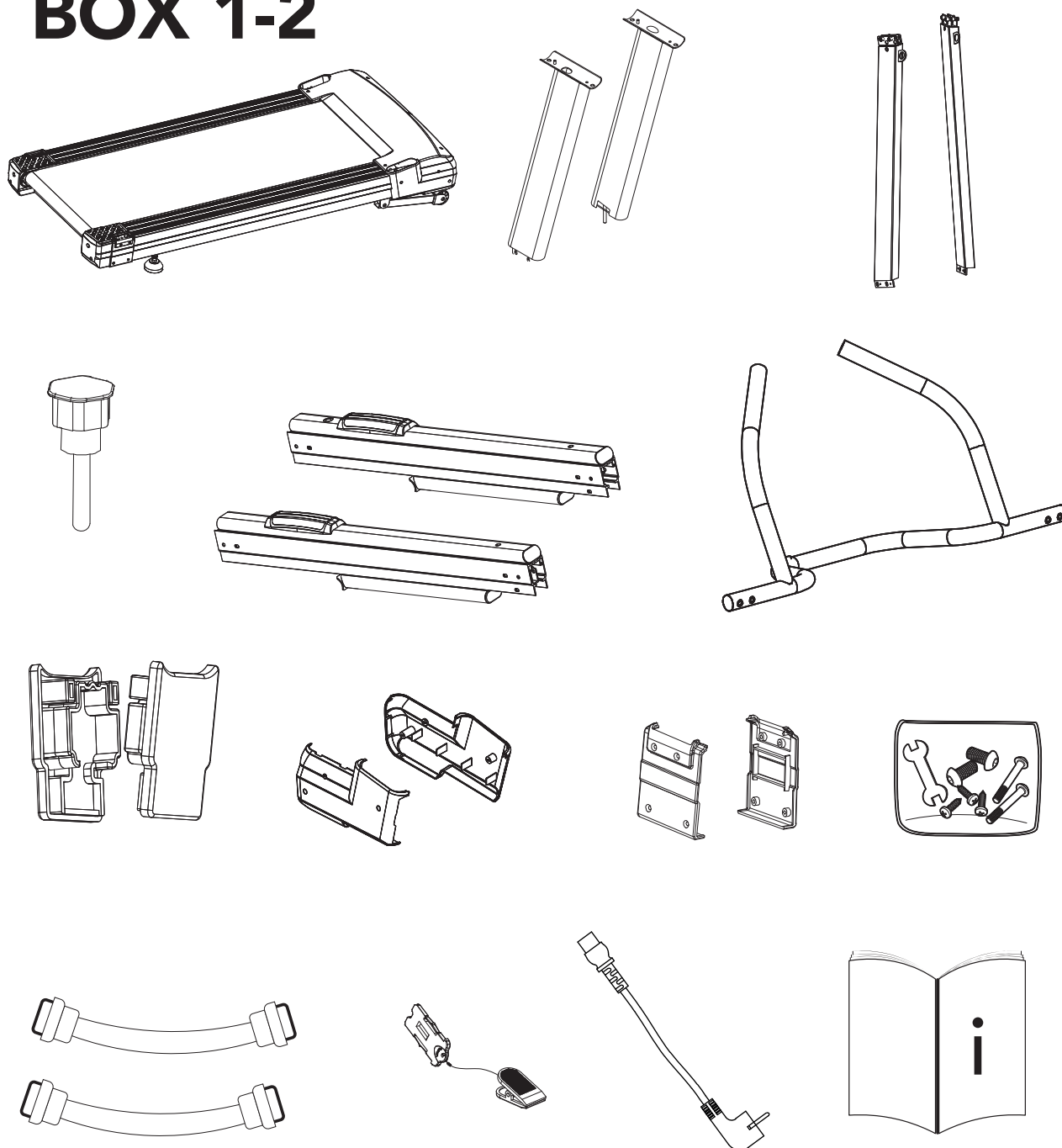
A



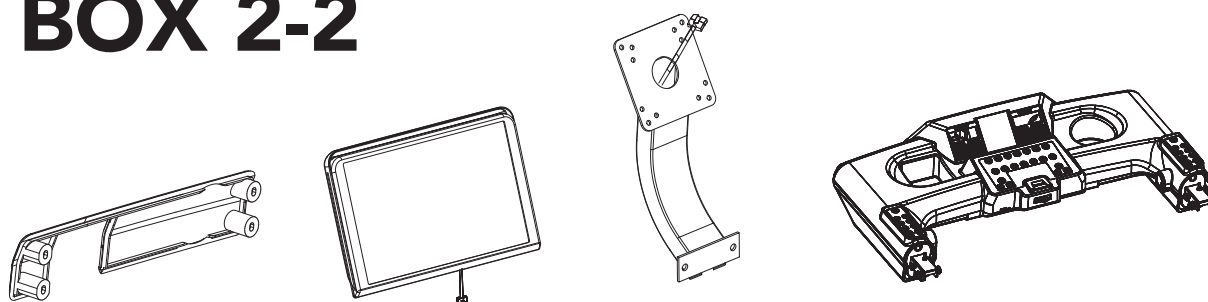


B

BOX 1-2



BOX 2-2

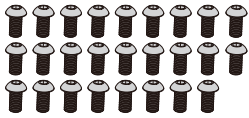




C



M4x15L - 10 pcs



Button Head Cap Screw
M8x16L - 26 pcs



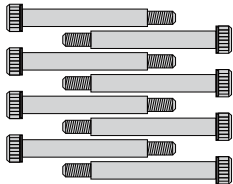
Button Head Cap Screw
M10x20L - 8 pcs



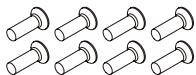
Cross Truss Head Screw
M5x12L - 4 pcs



Button Head Cap Screw
M8x60L - 4 pcs



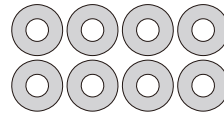
Socket Head Cap Screw
M10x100L(1/2) - 8 pcs



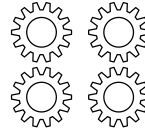
Flat Head Cross Screw
M5x15L - 8 pcs



Flat Wash
M29x16x1.5t - 1 pcs



Flat Washer
M10x19x1.5t - 8 pcs



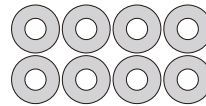
External tooth lock washer
M10 - 4 pcs



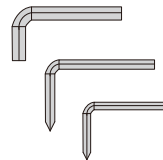
Spring Washer
M8 - 2 pcs



Spring Washer
M5 - 4 pcs



Flat Washer
M8x19x1.5t - 8 pcs

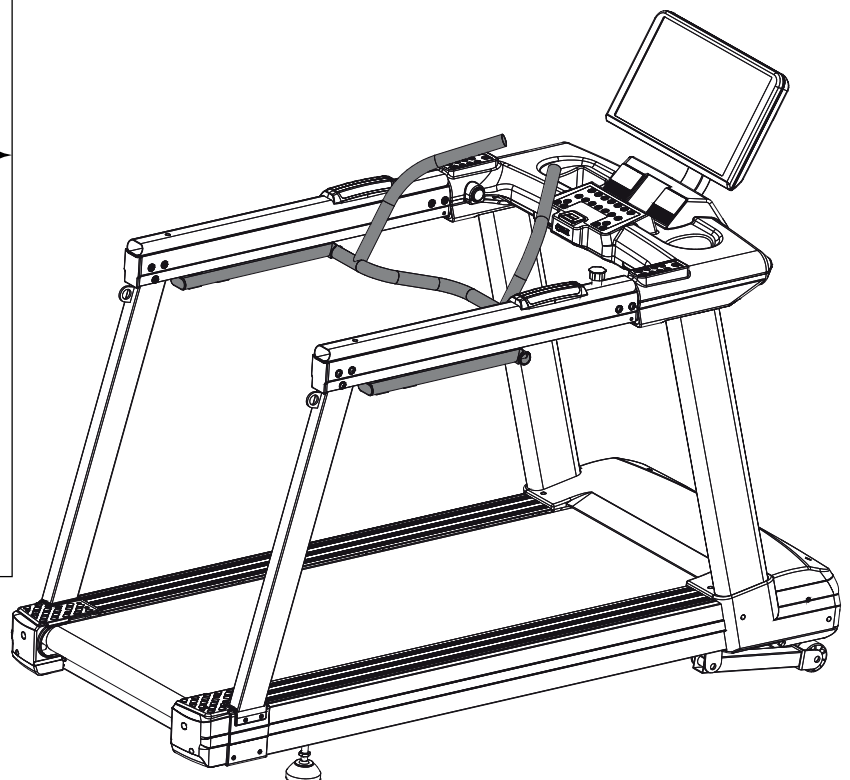
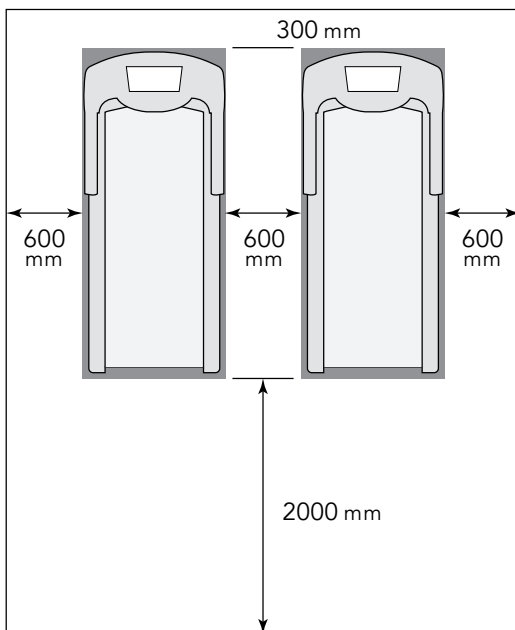


Allen Key M8 - 1 pc

Allen Key M6 - 1 pc

Allen Key M5 - 1 pc

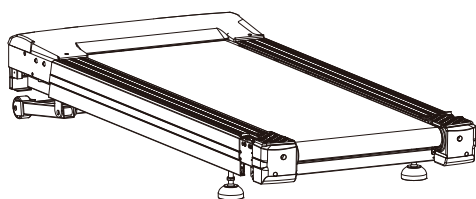
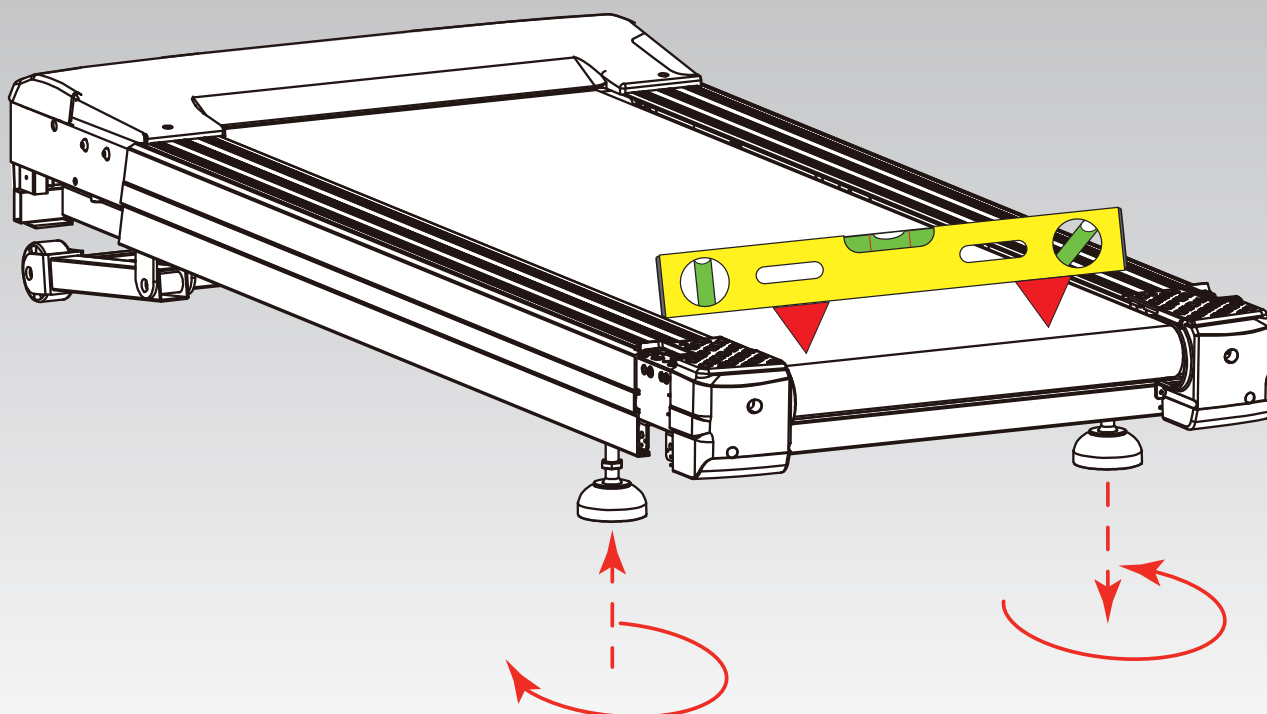
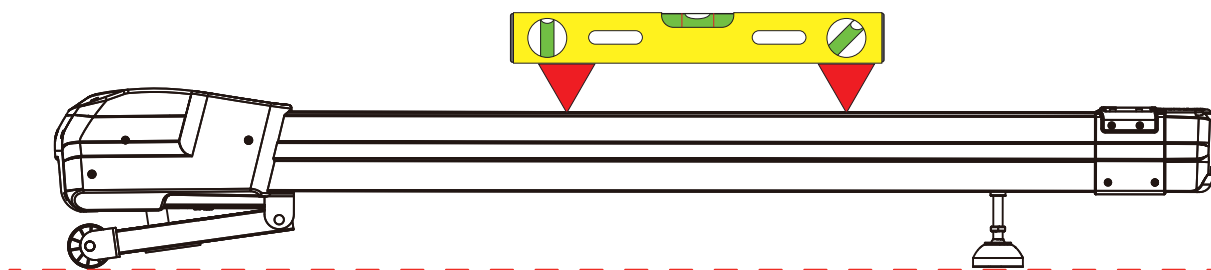
D-00





Platinum T30 Core Treadmill

D-01



M4x15L - 10 pcs



Button Head Cap Screw
M8x16L - 26 pcs



Button Head Cap Screw
M10x20L - 8 pcs



Cross Truss Head Screw
M5x12L - 4 pcs



Button Head Cap Screw
M8x60L - 4 pcs



Socket Head Cap Screw
M10x100L(1/2) - 8 pcs



Flat Head Cross Screw
M5x15L - 8 pcs



Flat Wash
M29x16x1.5t - 1 pcs



Flat Washer
M10x19x1.5t - 8 pcs



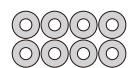
External tooth lock washer
M10 - 4 pcs



Spring Washer
M8 - 2 pcs



Spring Washer
M5 - 4 pcs



Flat Washer
M8x19x1.5t - 8 pcs



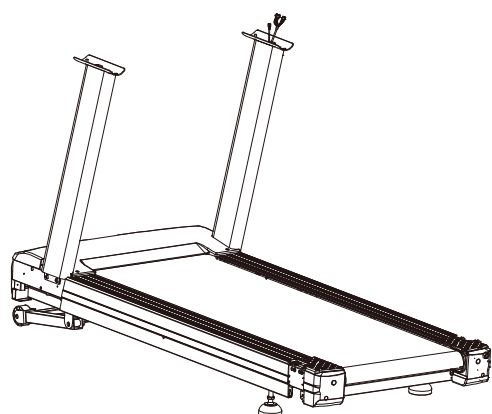
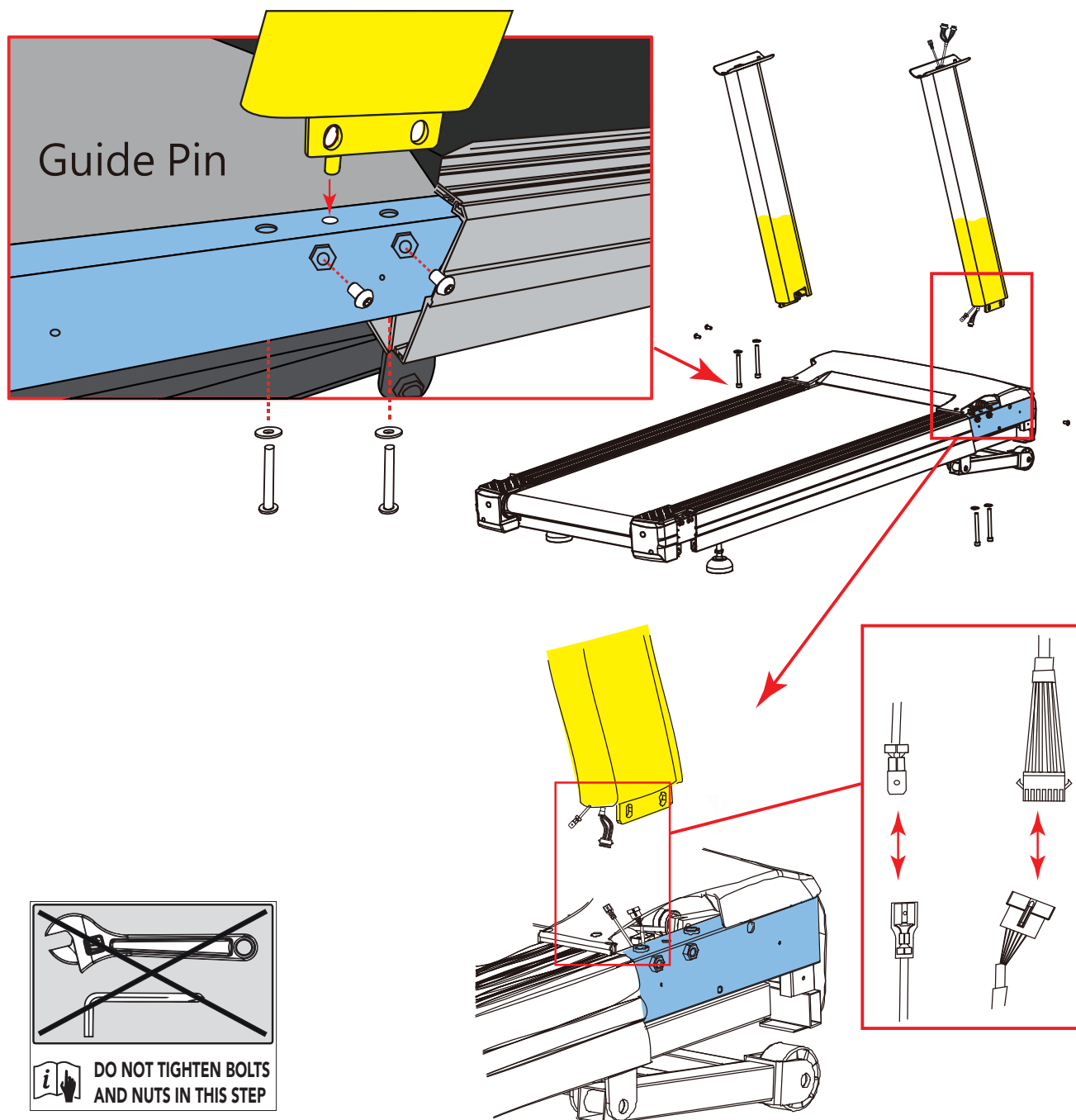
Allen Key M8 - 1 pc

Allen Key M6 - 1 pc

Allen Key M5 - 1 pc



D-02

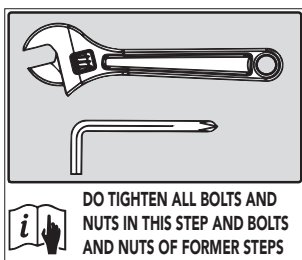
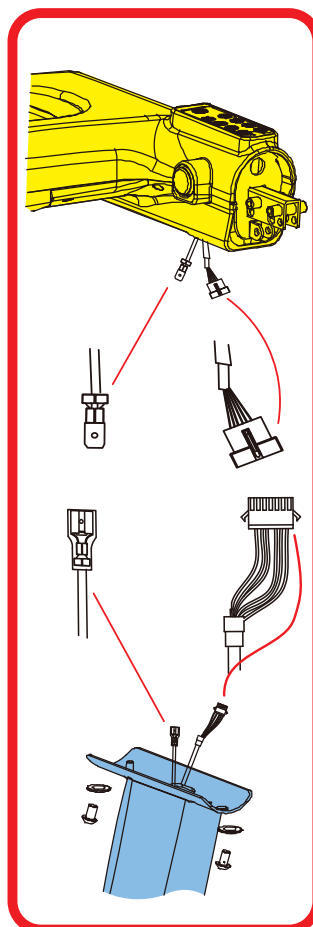
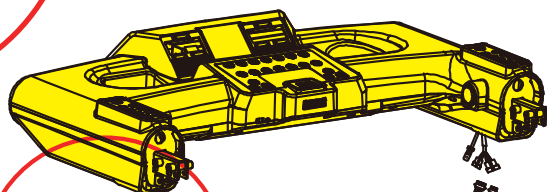
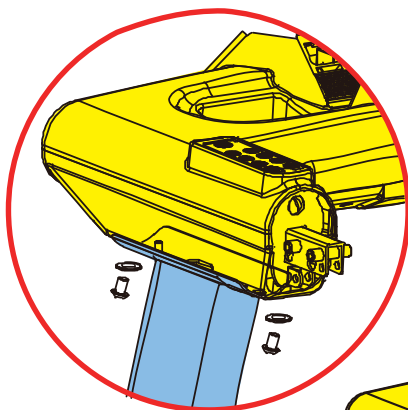


	M4x15L - 10 pcs		Flat Washer M10x19x1.5t - 8 pcs
	Button Head Cap Screw M8x16L - 26 pcs		External tooth lock washer M10 - 4 pcs
	Button Head Cap Screw M10x20L - 8 pcs		Spring Washer M8 - 2 pcs
	Cross Truss Head Screw M5x12L - 4 pcs		Spring Washer M5 - 4 pcs
	Button Head Cap Screw M8x60L - 4 pcs		Flat Washer M8x19x1.5t - 8 pcs
	Socket Head Cap Screw M10x100L(1/2) - 8 pcs		Allen Key M8 - 1 pc
	Flat Head Cross Screw M5x15L - 8 pcs		Allen Key M6 - 1 pc
	Flat Wash M29x16x1.5t - 1 pcs		Allen Key M5 - 1 pc

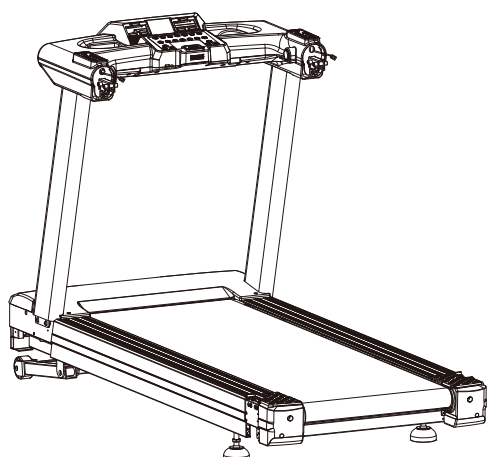
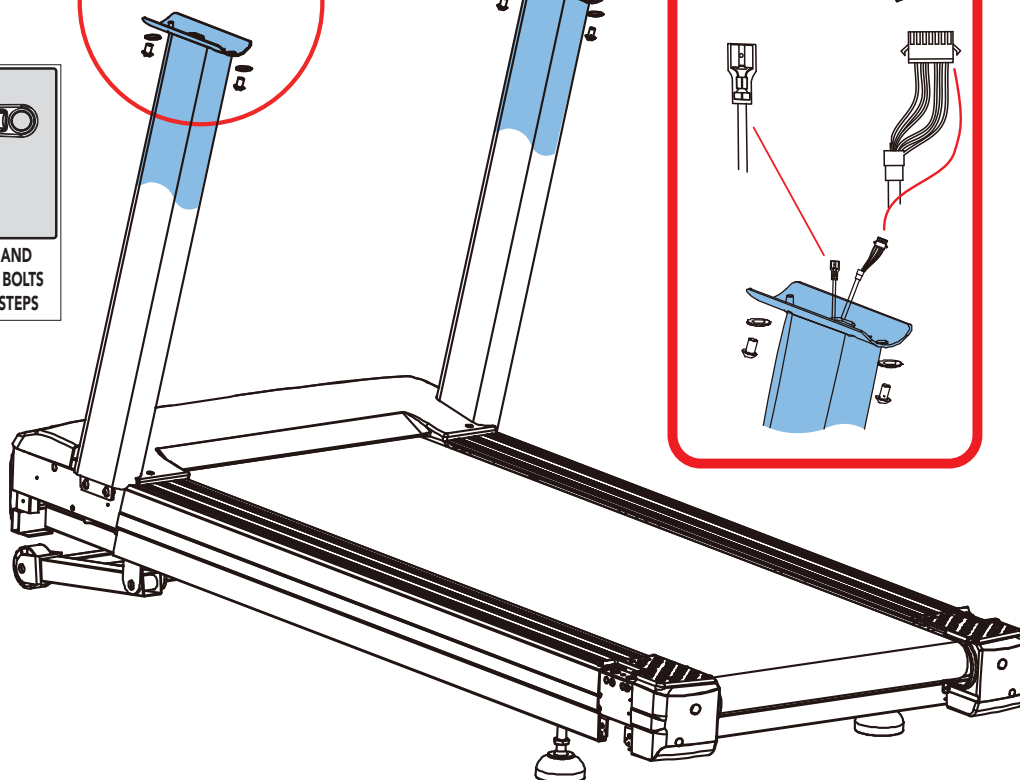


Platinum T30 Core Treadmill

D-03



DO TIGHTEN ALL BOLTS AND NUTS IN THIS STEP AND BOLTS AND NUTS OF FORMER STEPS



M4x15L - 10 pcs



Button Head Cap Screw
M8x16L - 26 pcs



Button Head Cap Screw
M10x20L - 8 pcs



Cross Truss Head Screw
M5x12L - 4 pcs



Button Head Cap Screw
M8x60L - 4 pcs



Socket Head Cap Screw
M10x100L(1/2) - 8 pcs



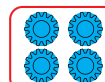
Flat Head Cross Screw
M5x15L - 8 pcs



Flat Wash
M29x16x1.5t - 1 pcs



Flat Washer
M10x19x1.5t - 8 pcs



External tooth lock washer
M10 - 4 pcs



Spring Washer
M8 - 2 pcs



Spring Washer
M5 - 4 pcs



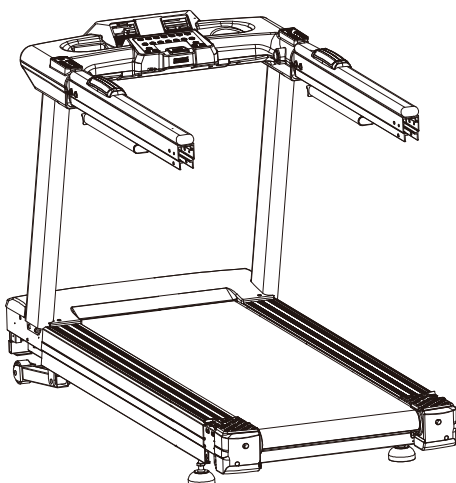
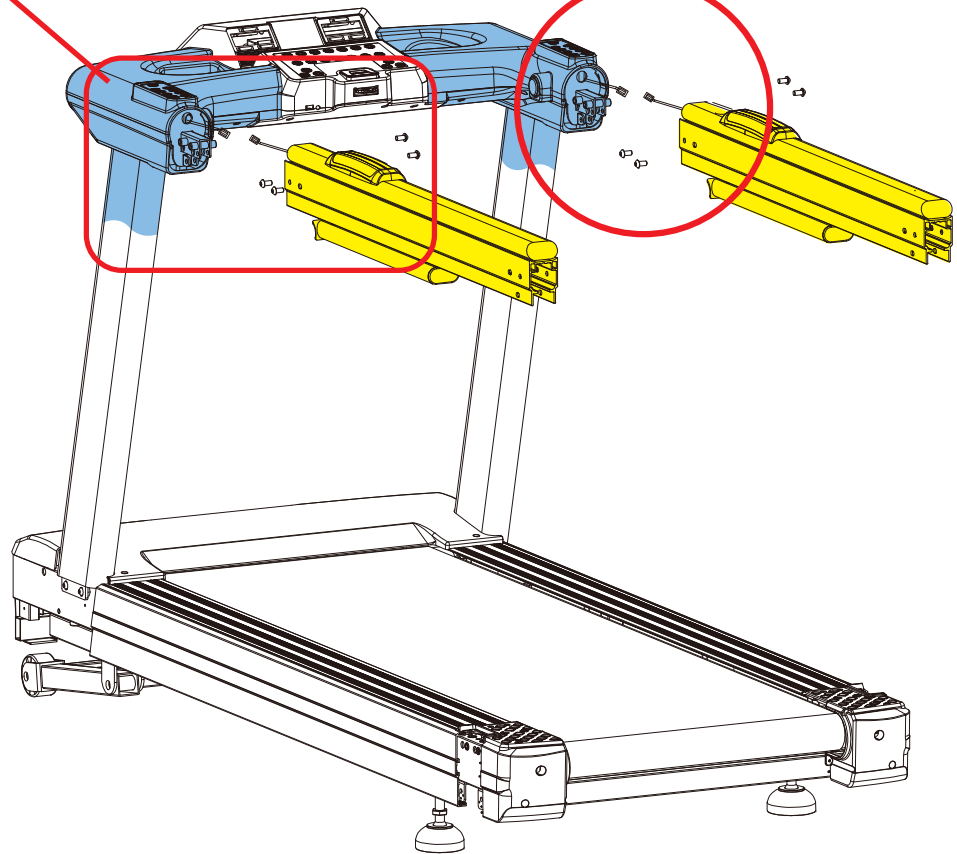
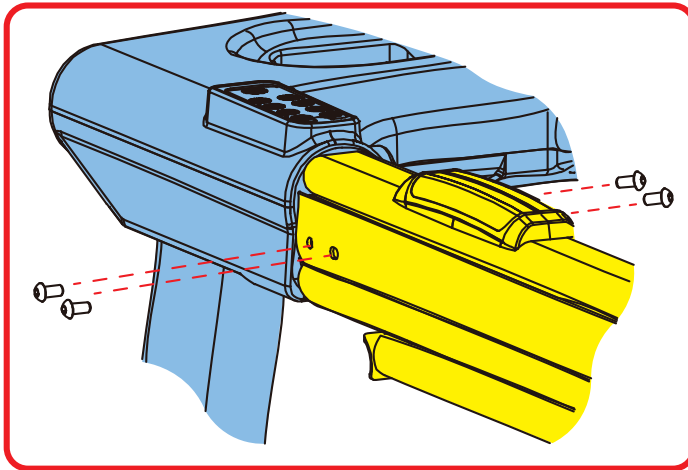
Flat Washer
M8x19x1.5t - 8 pcs



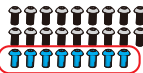
Allen Key M8 - 1 pc
Allen Key M6 - 1 pc
Allen Key M5 - 1 pc



D-04



M4x15L - 10 pcs



Button Head Cap Screw
M8x16L - 26 pcs



Button Head Cap Screw
M10x20L - 8 pcs



Cross Truss Head Screw
M5x12L - 4 pcs



Button Head Cap Screw
M8x60L - 4 pcs



Socket Head Cap Screw
M10x100L(1/2) - 8 pcs



Flat Head Cross Screw
M5x15L - 8 pcs



Flat Wash
M29x16x1.5t - 1 pcs



Flat Washer
M10x19x1.5t - 8 pcs



External tooth lock washer
M10 - 4 pcs



Spring Washer
M8 - 2 pcs



Spring Washer
M5 - 4 pcs



Flat Washer
M8x19x1.5t - 8 pcs



Allen Key M8 - 1 pc

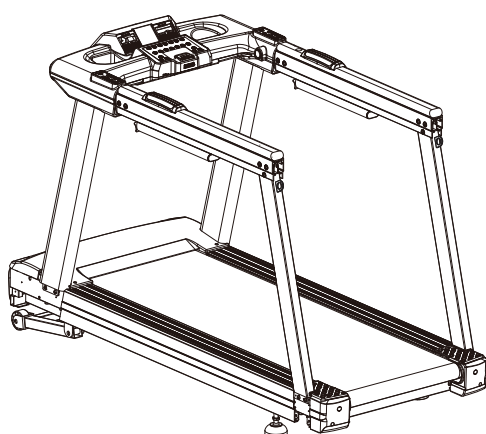
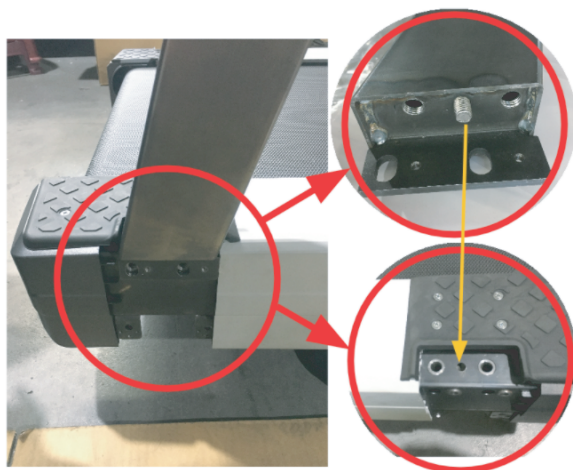
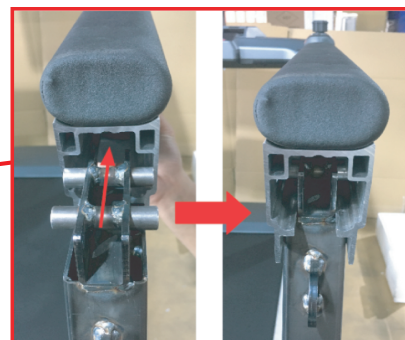
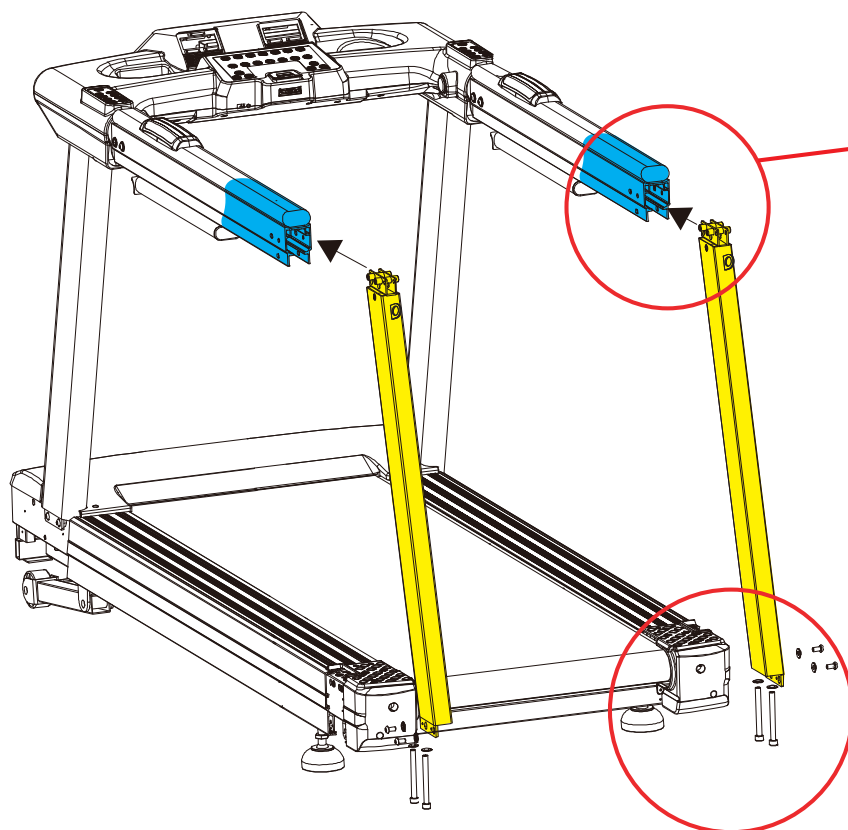
Allen Key M6 - 1 pc

Allen Key M5 - 1 pc



Platinum T30 Core Treadmill

D-05



M4x15L - 10 pcs



Button Head Cap Screw
M8x16L - 26 pcs



Button Head Cap Screw
M10x20L - 8 pcs



Cross Truss Head Screw
M5x12L - 4 pcs



Button Head Cap Screw
M8x60L - 4 pcs



Socket Head Cap Screw
M10x100L(1/2) - 8 pcs



Flat Head Cross Screw
M5x15L - 8 pcs



Flat Wash
M29x16x1.5t - 1 pcs



Flat Washer
M10x19x1.5t - 8 pcs



External tooth lock washer
M10 - 4 pcs



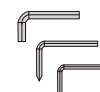
Spring Washer
M8 - 2 pcs



Spring Washer
M5 - 4 pcs



Flat Washer
M8x19x1.5t - 8 pcs



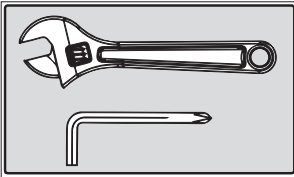
Allen Key M8 - 1 pc

Allen Key M6 - 1 pc

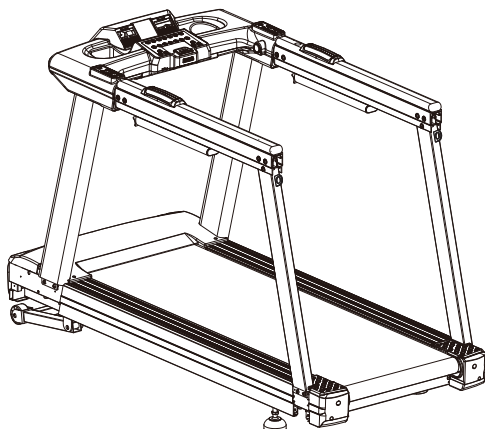
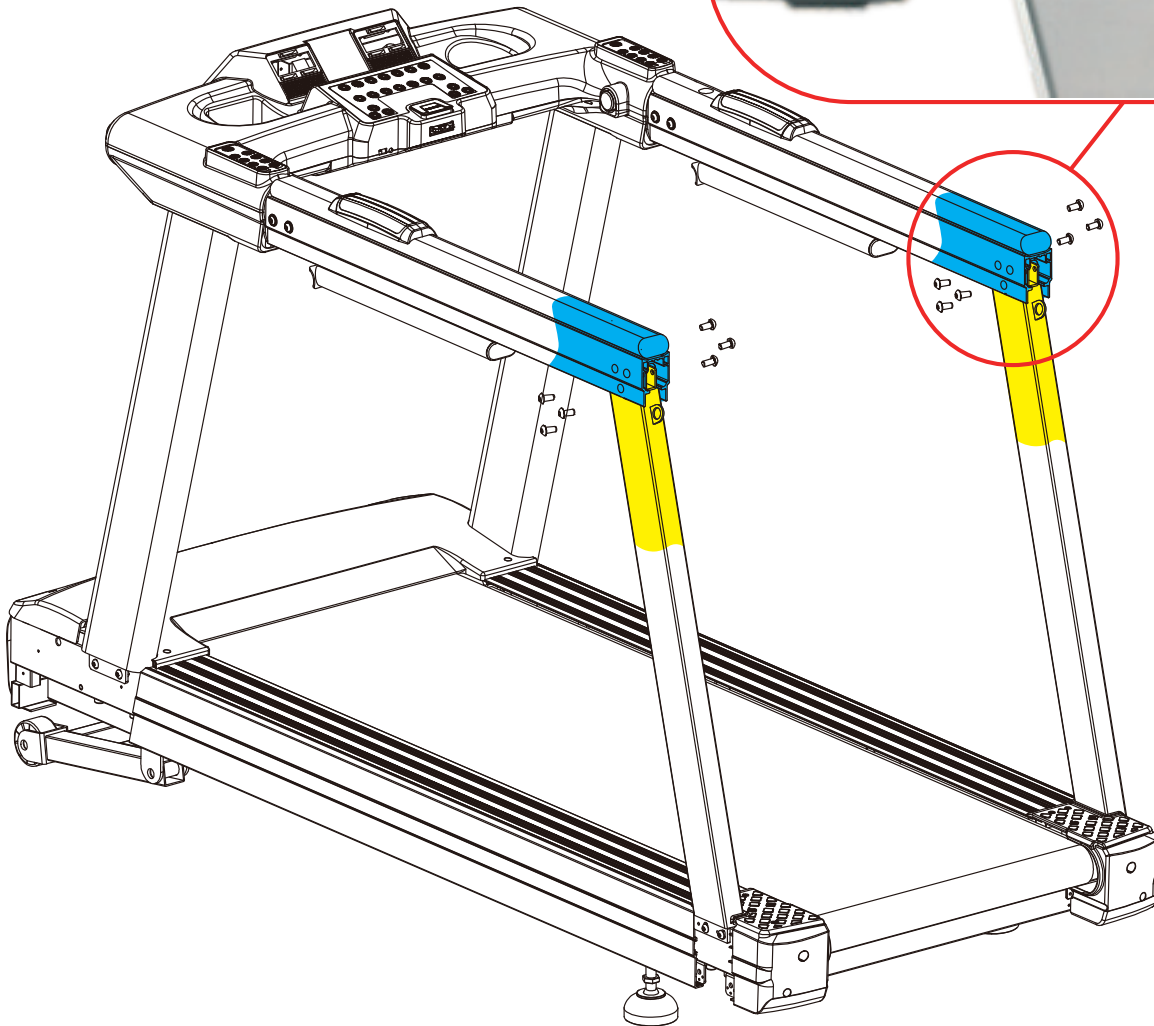
Allen Key M5 - 1 pc



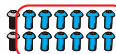
D-06



DO TIGHTEN ALL BOLTS AND NUTS IN THIS STEP AND BOLTS AND NUTS OF FORMER STEPS



M4x15L - 10 pcs



Button Head Cap Screw
M8x16L - 26 pcs



Button Head Cap Screw
M10x20L - 8 pcs



Cross Truss Head Screw
M5x12L - 4 pcs



Button Head Cap Screw
M8x60L - 4 pcs



Socket Head Cap Screw
M10x100L(1/2) - 8 pcs



Flat Head Cross Screw
M5x15L - 8 pcs



Flat Wash
M29x16x1.5t - 1 pcs

Flat Washer
M10x19x1.5t - 8 pcs

External tooth lock washer
M10 - 4 pcs

Spring Washer
M8 - 2 pcs

Spring Washer
M5 - 4 pcs

Flat Washer
M8x19x1.5t - 8 pcs

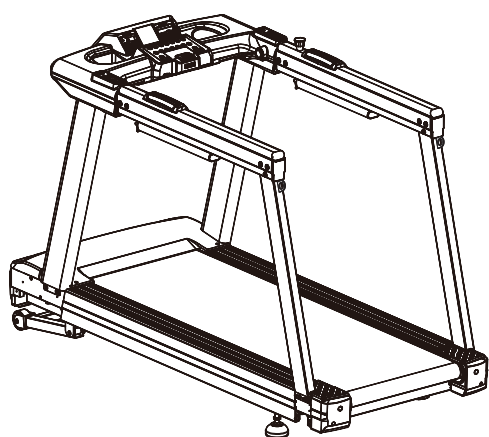
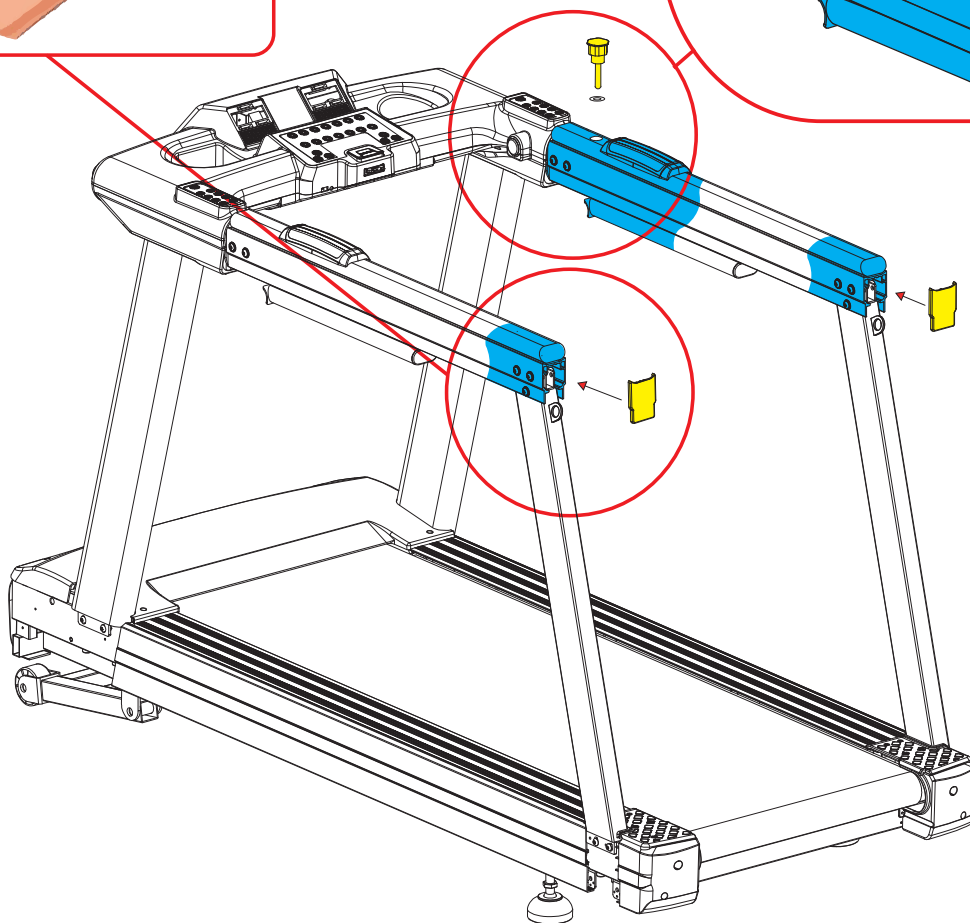
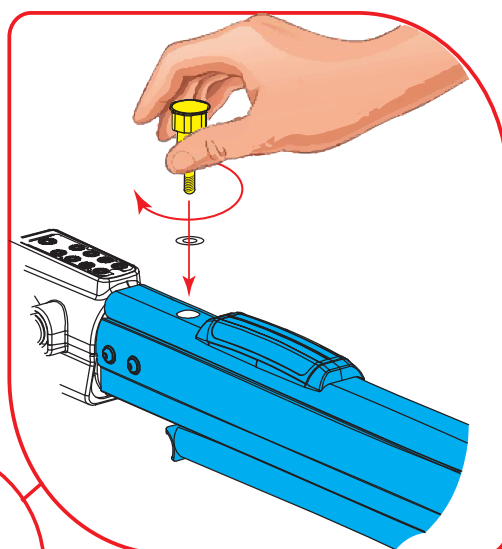
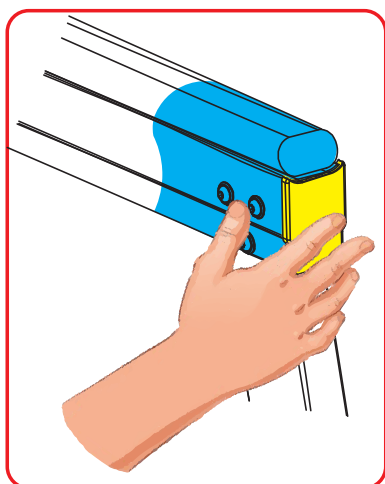
Allen Key M8 - 1 pc

Allen Key M6 - 1 pc

Allen Key M5 - 1 pc



D-07



M4x15L - 10 pcs



Button Head Cap Screw
M8x16L - 26 pcs



Button Head Cap Screw
M10x20L - 8 pcs



Cross Truss Head Screw
M5x12L - 4 pcs



Button Head Cap Screw
M8x60L - 4 pcs



Socket Head Cap Screw
M10x100L(1/2) - 8 pcs



Flat Head Cross Screw
M5x15L - 8 pcs



Flat Wash
M29x16x1.5t - 1 pcs

Flat Washer
M10x19x1.5t - 8 pcs

External tooth lock washer
M10 - 4 pcs

Spring Washer
M8 - 2 pcs

Spring Washer
M5 - 4 pcs

Flat Washer
M8x19x1.5t - 8 pcs

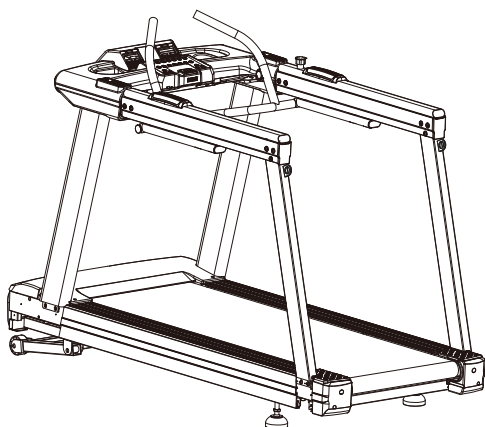
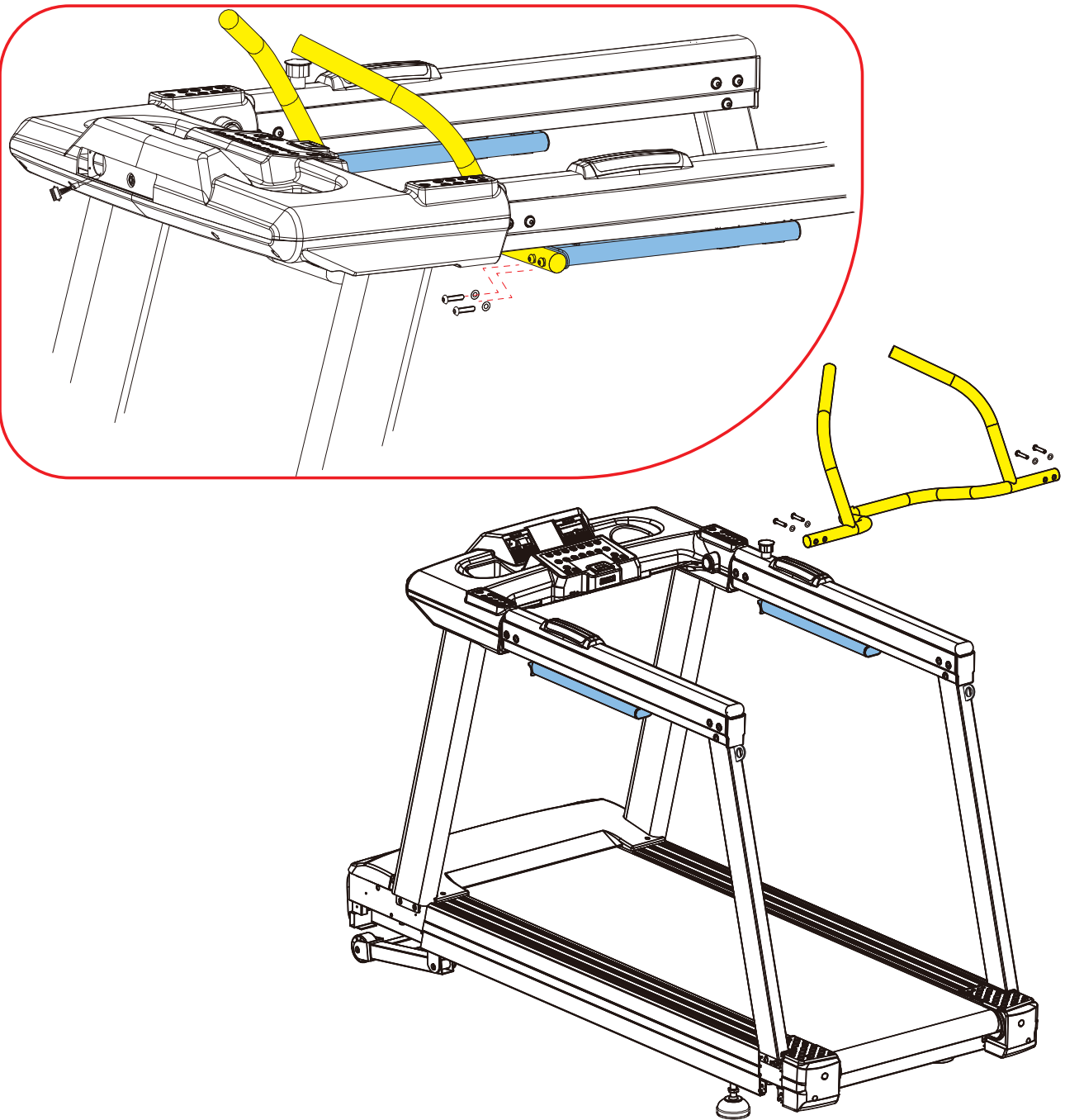
Allen Key M8 - 1 pc

Allen Key M6 - 1 pc

Allen Key M5 - 1 pc



D-08



M4x15L - 10 pcs



Button Head Cap Screw
M8x16L - 26 pcs



Button Head Cap Screw
M10x20L - 8 pcs



Cross Truss Head Screw
M5x12L - 4 pcs



Button Head Cap Screw
M8x60L - 4 pcs



Socket Head Cap Screw
M10x100L(1/2) - 8 pcs



Flat Head Cross Screw
M5x15L - 8 pcs



Flat Wash
M29x16x1.5t - 1 pcs

Flat Washer
M10x19x1.5t - 8 pcs

External tooth lock washer
M10 - 4 pcs

Spring Washer
M8 - 2 pcs

Spring Washer
M5 - 4 pcs

Flat Washer
M8x19x1.5t - 8 pcs

Allen Key M8 - 1 pc

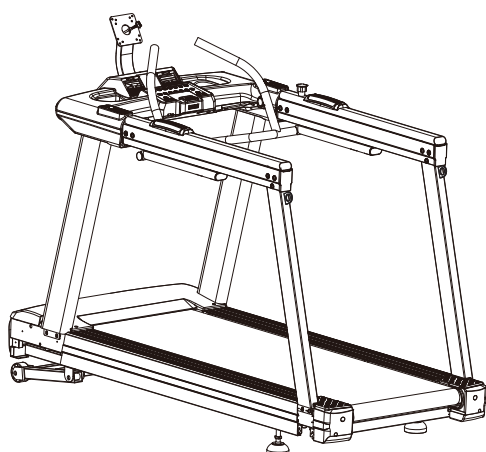
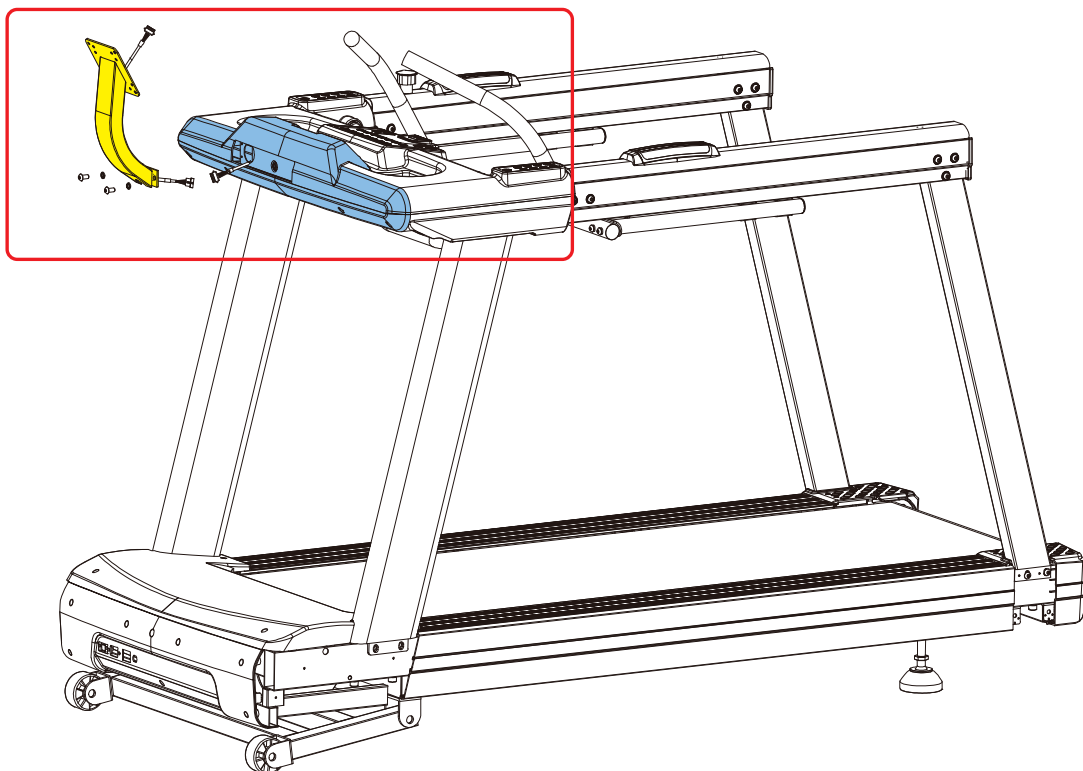
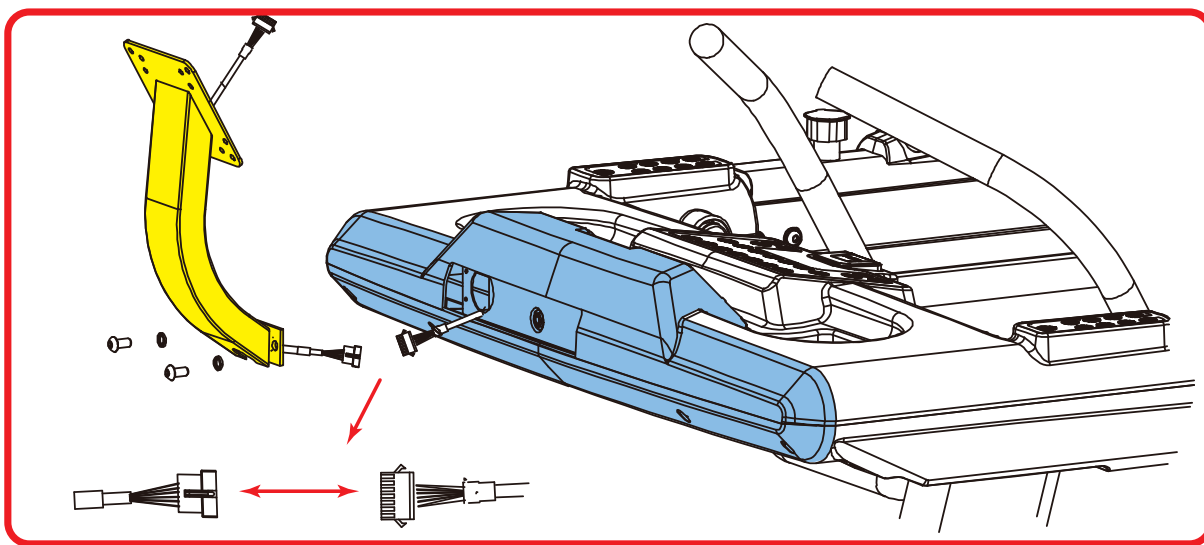
Allen Key M6 - 1 pc

Allen Key M5 - 1 pc



Platinum T30 Core Treadmill

D-09



M4x15L - 10 pcs



Button Head Cap Screw
M8x16L - 26 pcs



Button Head Cap Screw
M10x20L - 8 pcs

Cross Truss Head Screw
M5x12L - 4 pcs

Button Head Cap Screw
M8x60L - 4 pcs

Socket Head Cap Screw
M10x100L(1/2) - 8 pcs



Flat Head Cross Screw
M5x15L - 8 pcs

Flat Wash
M29x16x1.5t - 1 pcs

Flat Washer
M10x19x1.5t - 8 pcs

External tooth lock washer
M10 - 4 pcs

Spring Washer
M8 - 2 pcs

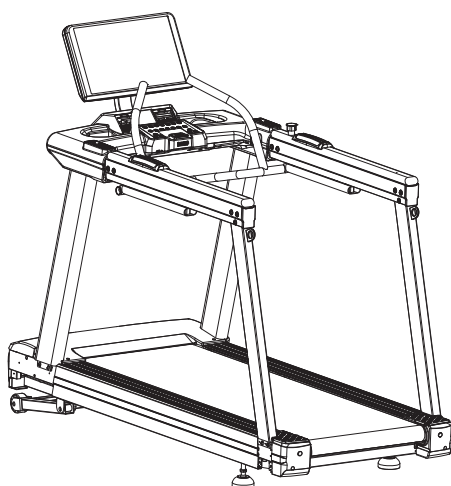
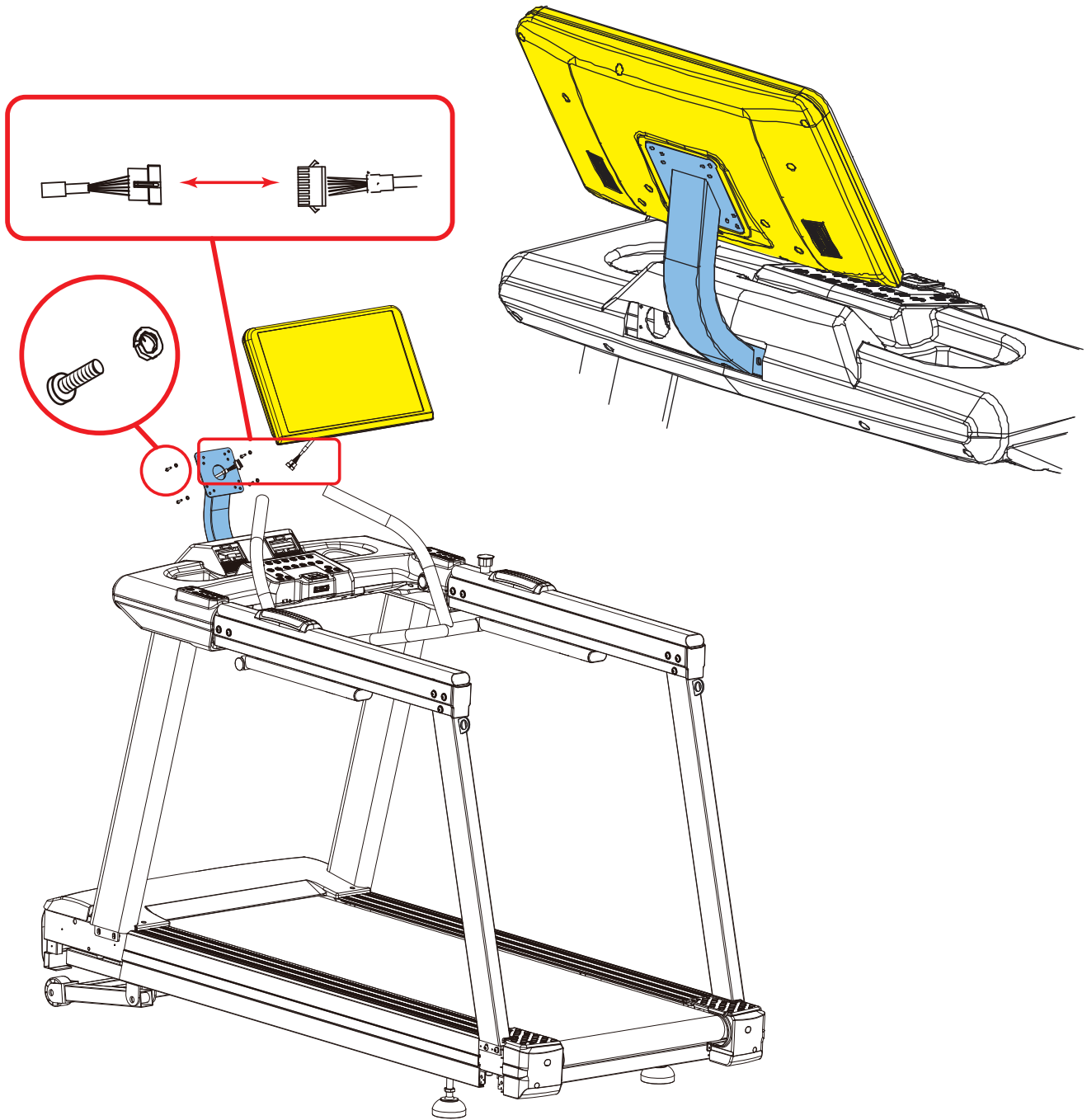
Spring Washer
M5 - 4 pcs

Flat Washer
M8x19x1.5t - 8 pcs

Allen Key M8 - 1 pc
Allen Key M6 - 1 pc
Allen Key M5 - 1 pc



D-10



M4x15L - 10 pcs

Flat Washer
M10x19x1.5t - 8 pcs

Button Head Cap Screw
M8x16L - 26 pcs

External tooth lock washer
M10 - 4 pcs

Button Head Cap Screw
M10x20L - 8 pcs

Spring Washer
M8 - 2 pcs



Cross Truss Head Screw
M5x12L - 4 pcs

Button Head Cap Screw
M8x60L - 4 pcs



Spring Washer
M5 - 4 pcs

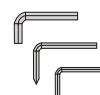
Socket Head Cap Screw
M10x100L(1/2) - 8 pcs

Flat Washer
M8x19x1.5t - 8 pcs



Flat Head Cross Screw
M5x15L - 8 pcs

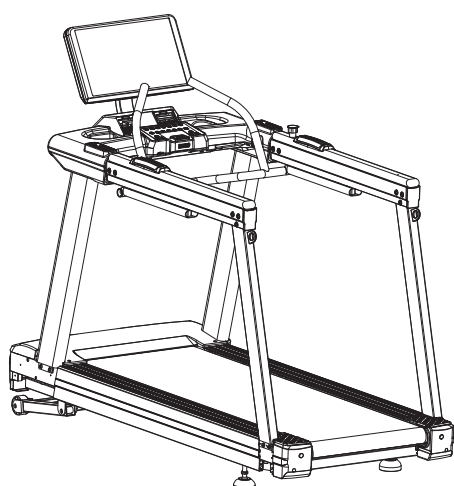
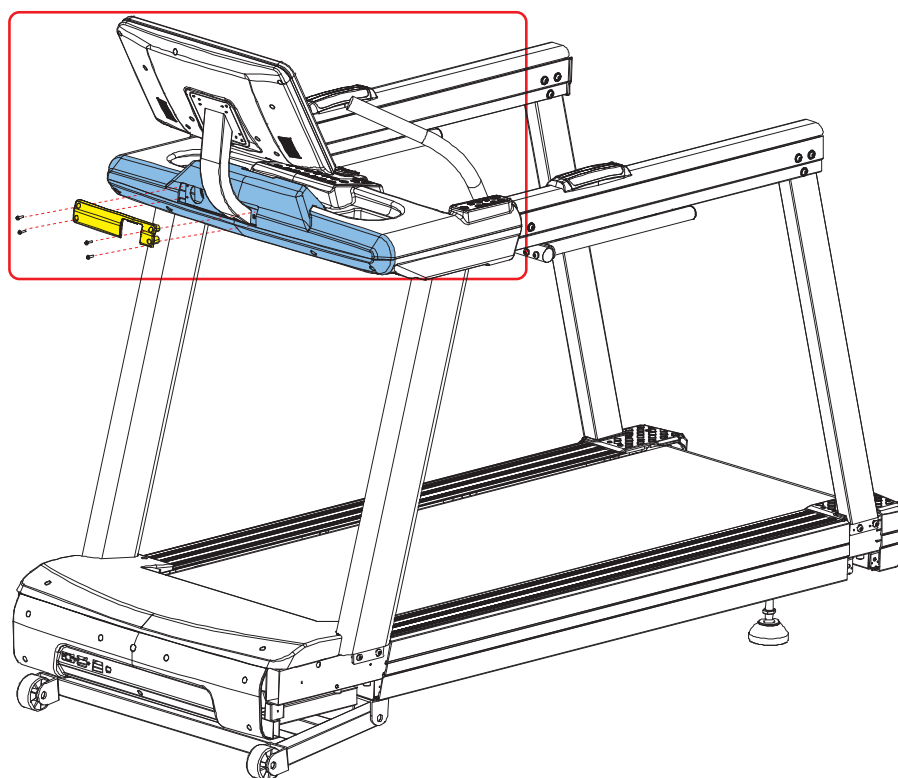
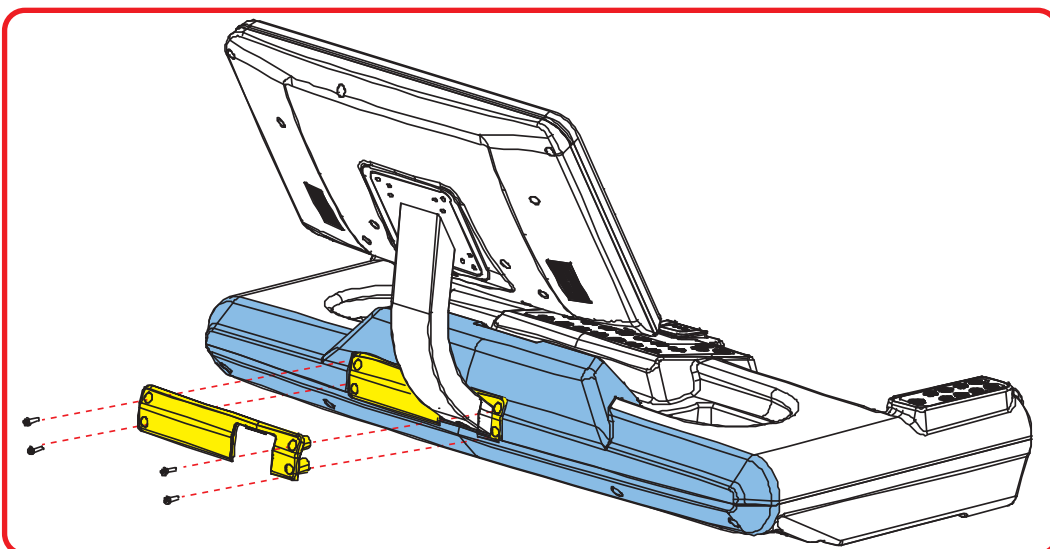
Flat Wash
M29x16x1.5t - 1 pcs



Allen Key M8 - 1 pc
Allen Key M6 - 1 pc
Allen Key M5 - 1 pc



D-11



M4x15L - 10 pcs

Button Head Cap Screw
M8x16L - 26 pcs

Button Head Cap Screw
M10x20L - 8 pcs

Cross Truss Head Screw
M5x12L - 4 pcs

Button Head Cap Screw
M8x60L - 4 pcs

Socket Head Cap Screw
M10x100L(1/2) - 8 pcs

Flat Head Cross Screw
M5x15L - 8 pcs

Flat Wash
M29x16x1.5t - 1 pcs

Flat Washer
M10x19x1.5t - 8 pcs

External tooth lock washer
M10 - 4 pcs

Spring Washer
M8 - 2 pcs

Spring Washer
M5 - 4 pcs

Flat Washer
M8x19x1.5t - 8 pcs

Allen Key M8 - 1 pc

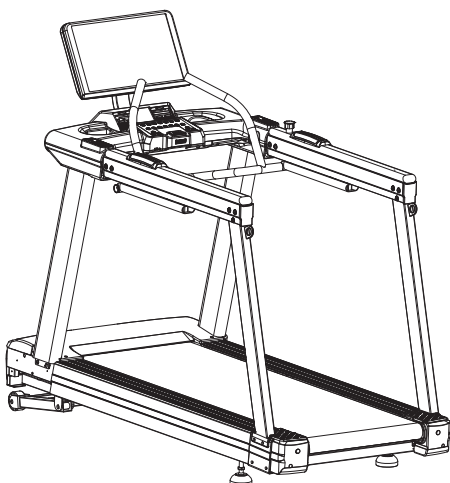
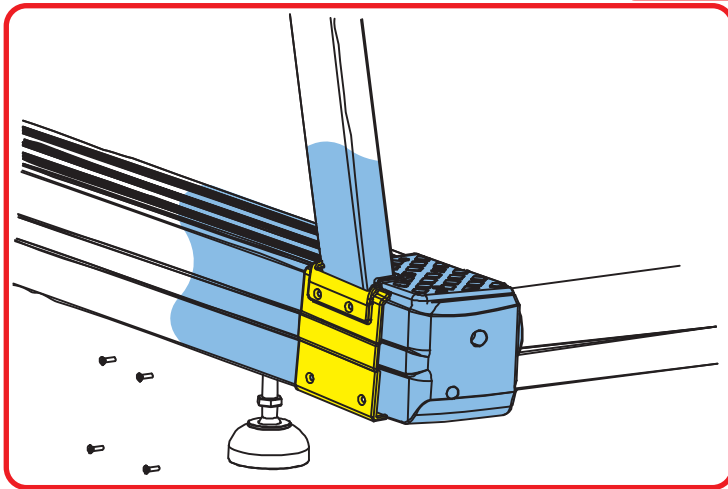
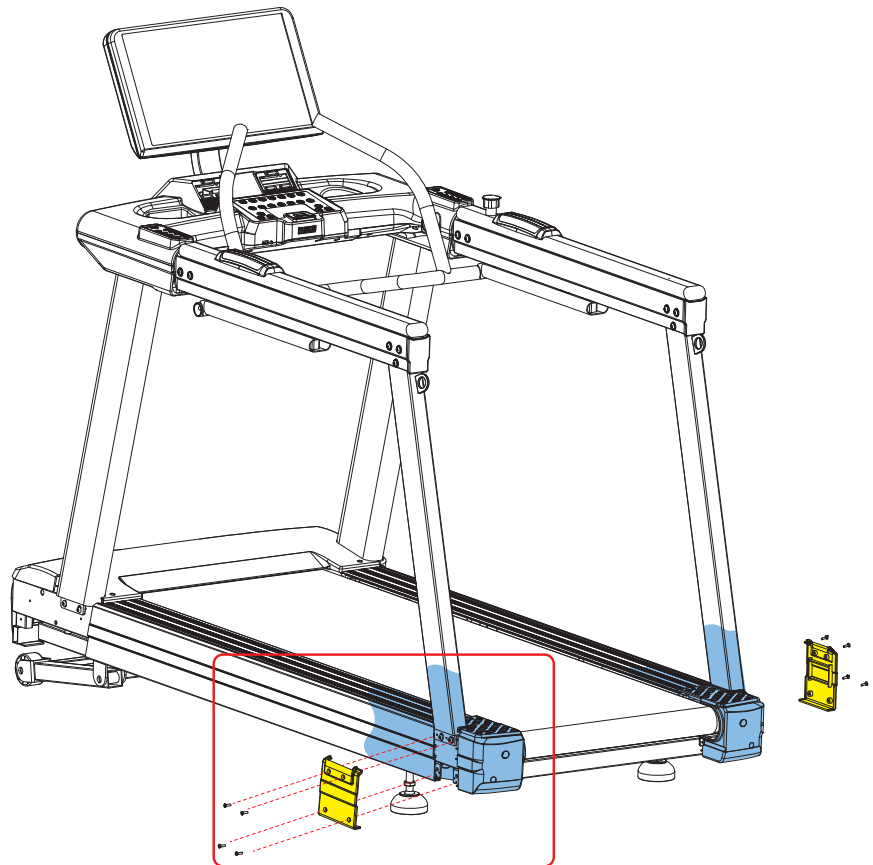
Allen Key M6 - 1 pc

Allen Key M5 - 1 pc





D-12



M4x15L - 10 pcs

Flat Washer
M10x19x1.5t - 8 pcs

Button Head Cap Screw
M8x16L - 26 pcs

External tooth lock washer
M10 - 4 pcs

Button Head Cap Screw
M10x20L - 8 pcs

Spring Washer
M8 - 2 pcs

Cross Truss Head Screw
M5x12L - 4 pcs

Spring Washer
M5 - 4 pcs

Button Head Cap Screw
M8x60L - 4 pcs

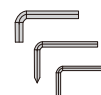
Socket Head Cap Screw
M10x100L(1/2) - 8 pcs

Flat Washer
M8x19x1.5t - 8 pcs



Flat Head Cross Screw
M5x15L - 8 pcs

Flat Wash
M29x16x1.5t - 1 pc



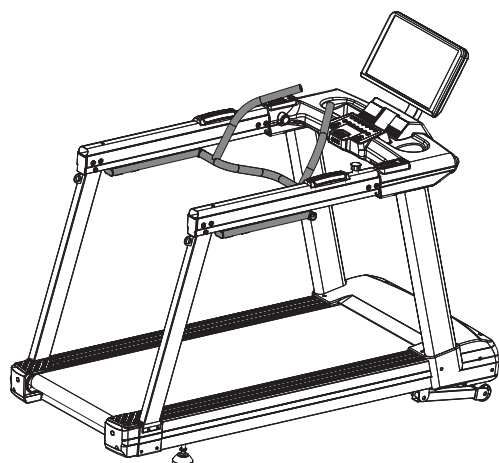
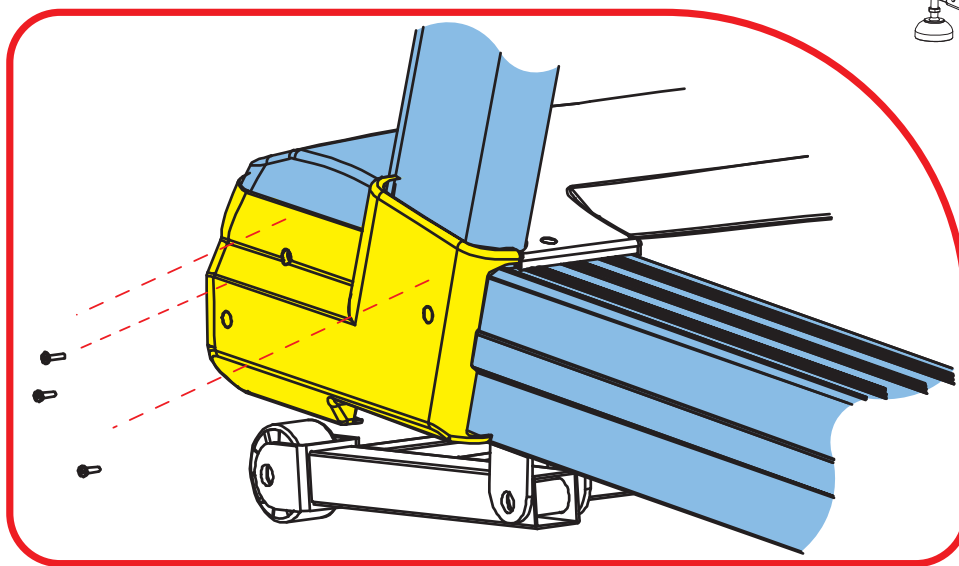
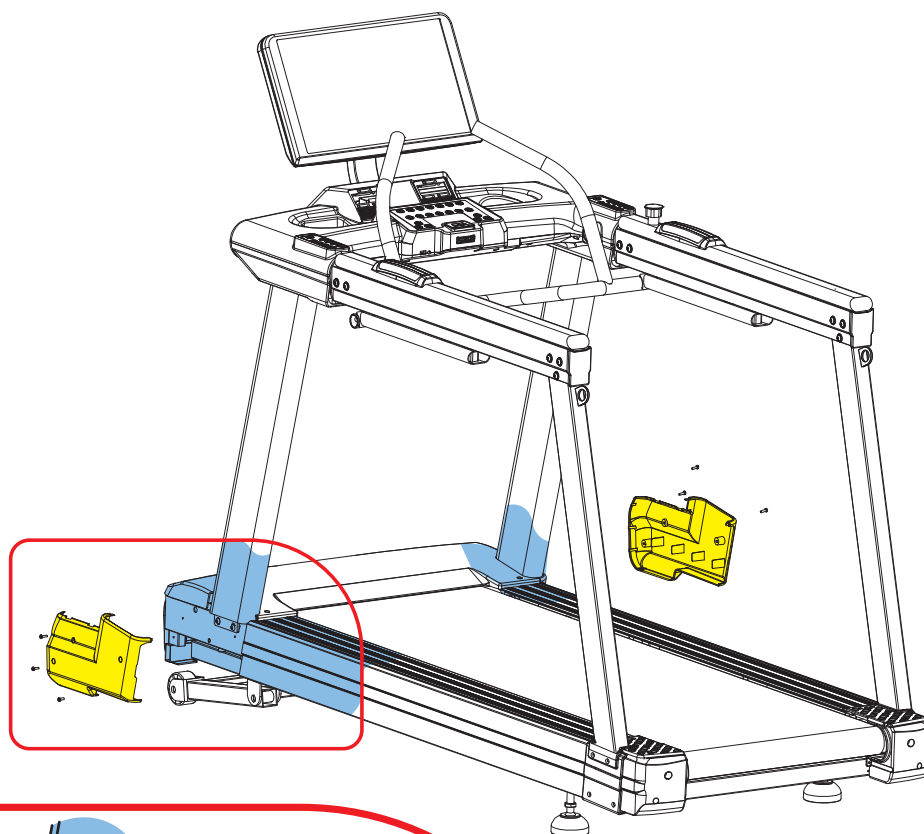
Allen Key M8 - 1 pc

Allen Key M6 - 1 pc

Allen Key M5 - 1 pc



D-13



M4x15L - 10 pcs

Button Head Cap Screw
M8x16L - 26 pcs

Button Head Cap Screw
M10x20L - 8 pcs

Cross Truss Head Screw
M5x12L - 4 pcs

Button Head Cap Screw
M8x60L - 4 pcs

Socket Head Cap Screw
M10x100L(1/2) - 8 pcs

Flat Head Cross Screw
M5x15L - 8 pcs

Flat Wash
M29x16x1.5t - 1 pcs

Flat Washer
M10x19x1.5t - 8 pcs

External tooth lock washer
M10 - 4 pcs

Spring Washer
M8 - 2 pcs

Spring Washer
M5 - 4 pcs

Flat Washer
M8x19x1.5t - 8 pcs

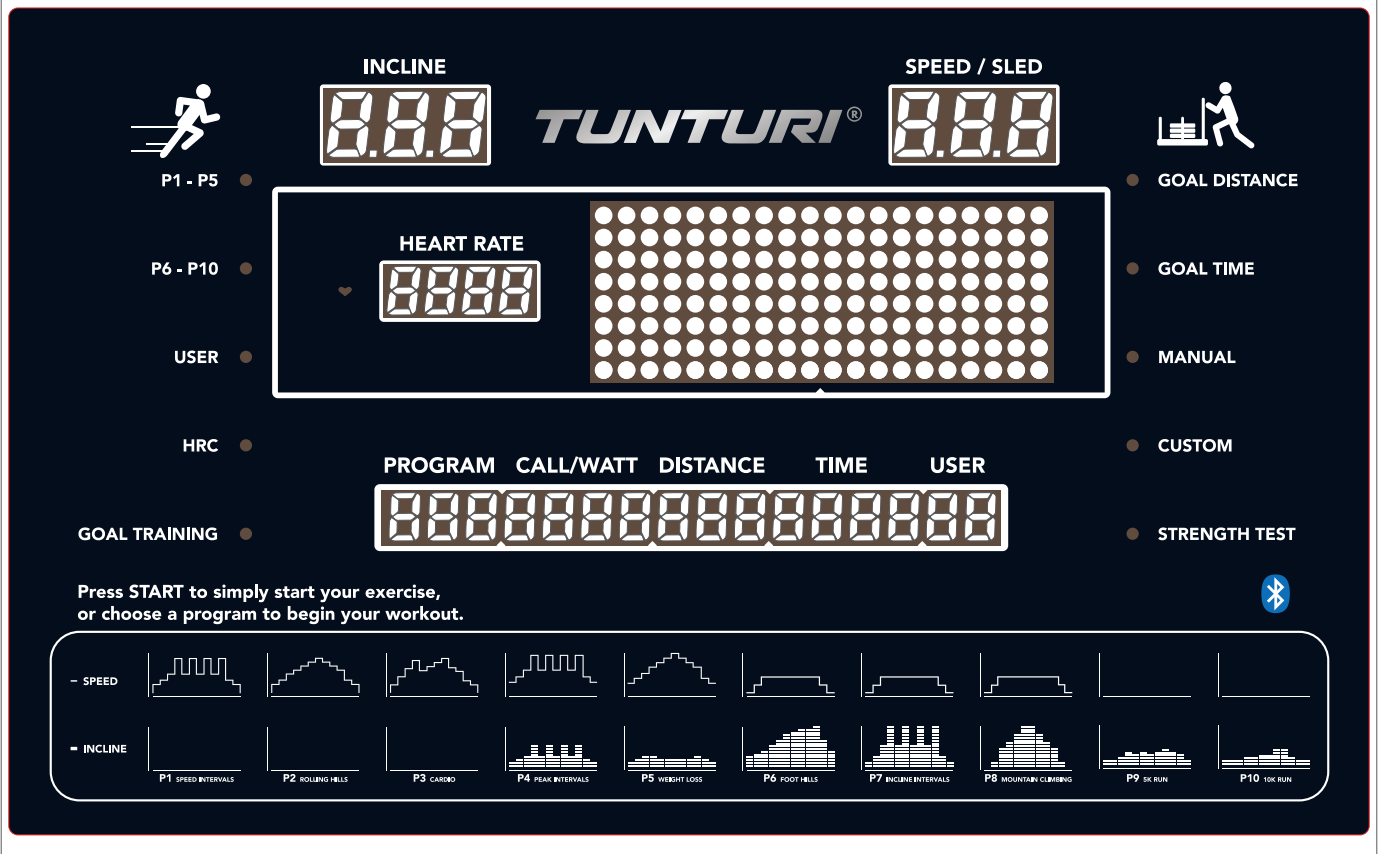
Allen Key M8 - 1 pc

Allen Key M6 - 1 pc

Allen Key M5 - 1 pc



E-1

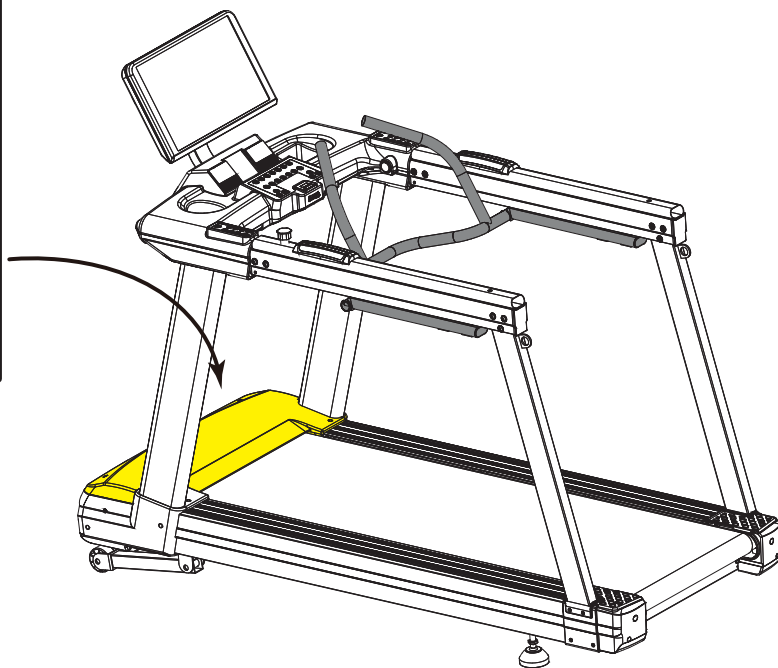
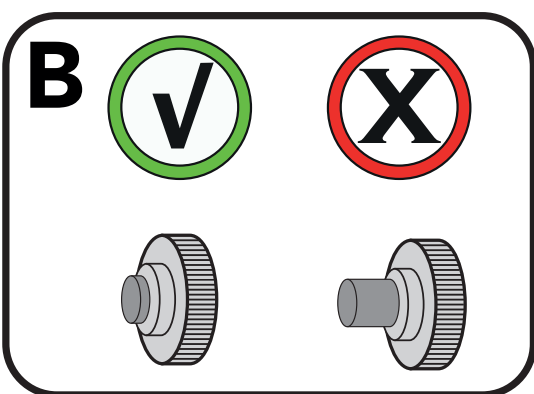
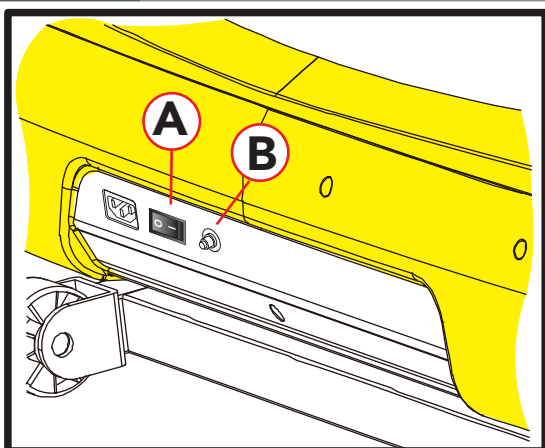


E-1

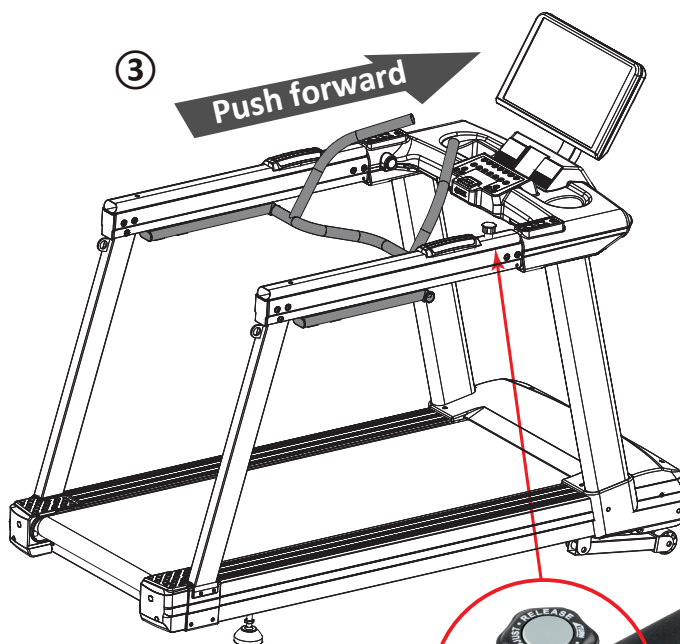
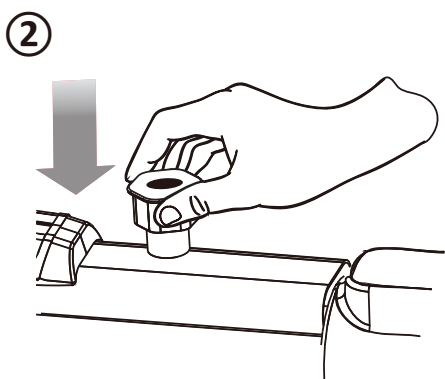
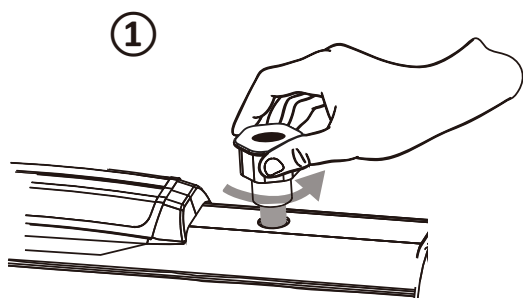




E-2

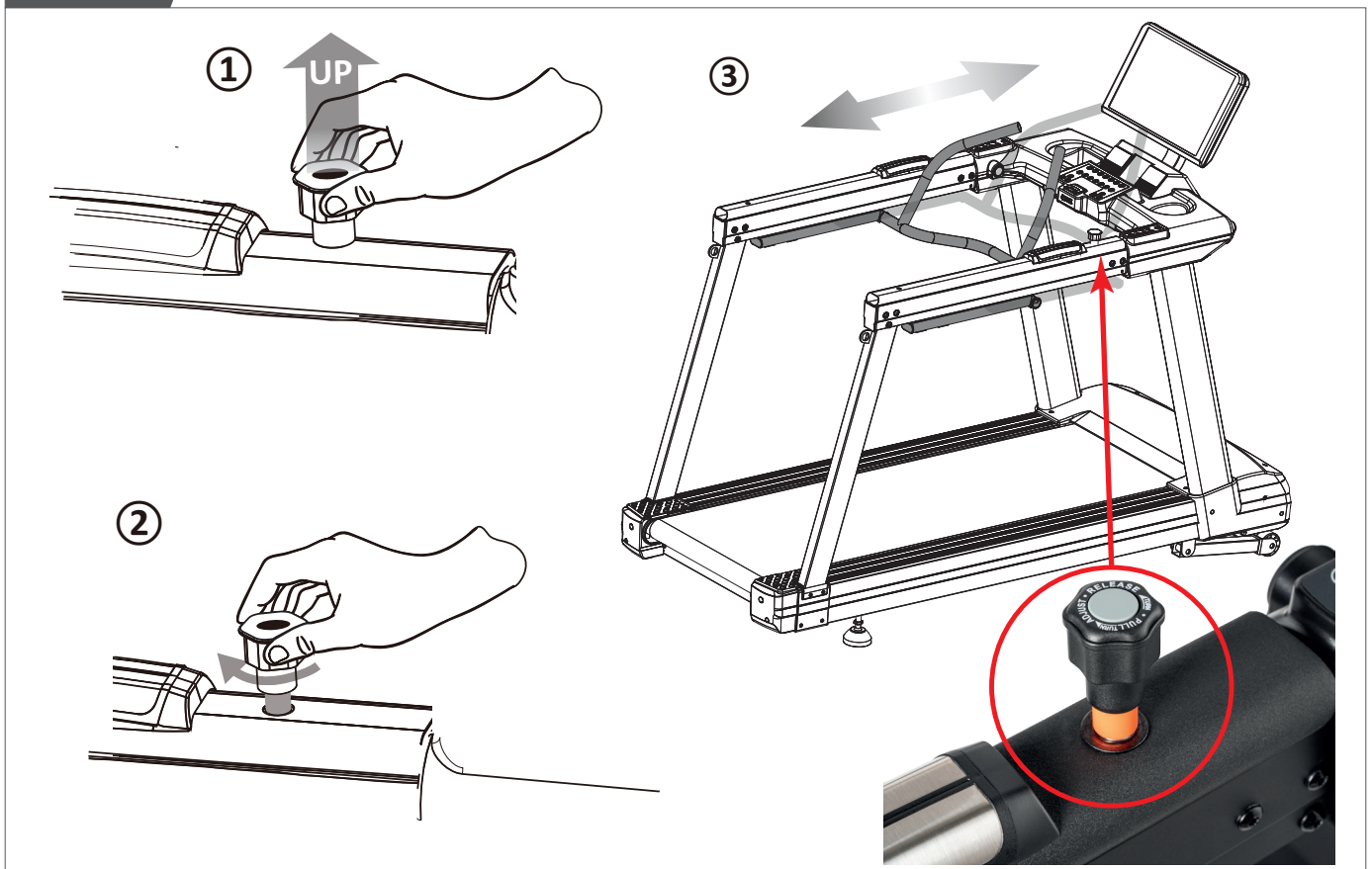


F-1





F-2

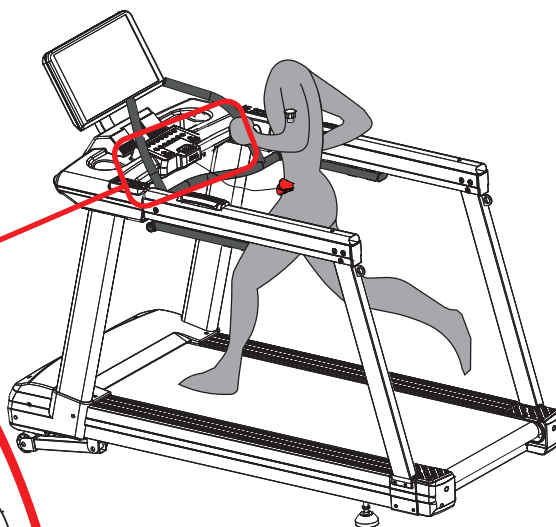
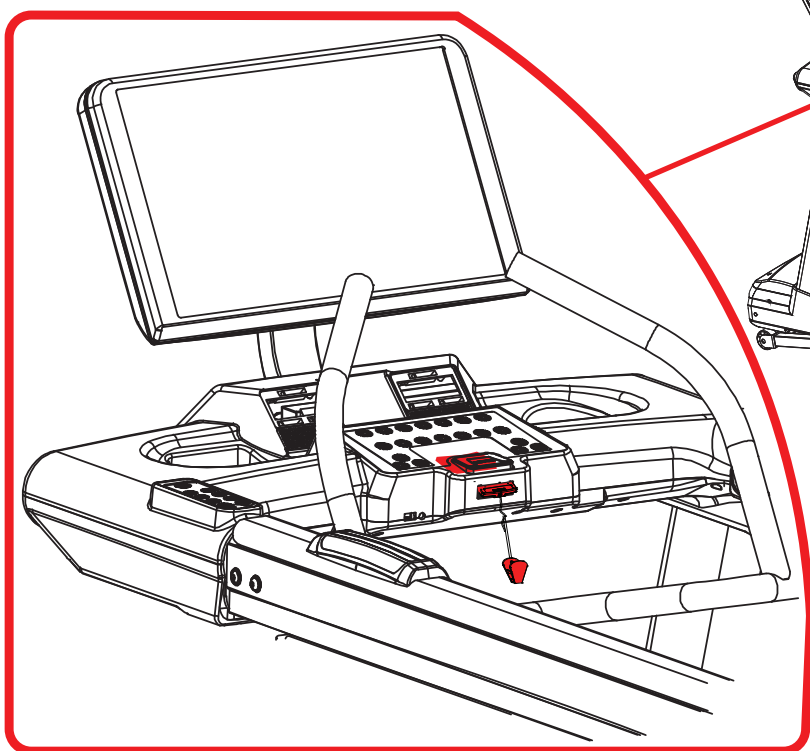


F-3

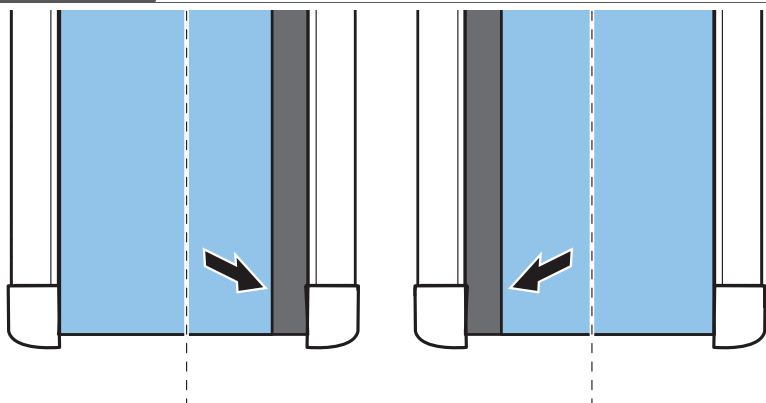




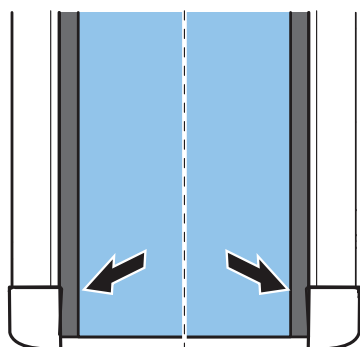
F-4



F-5

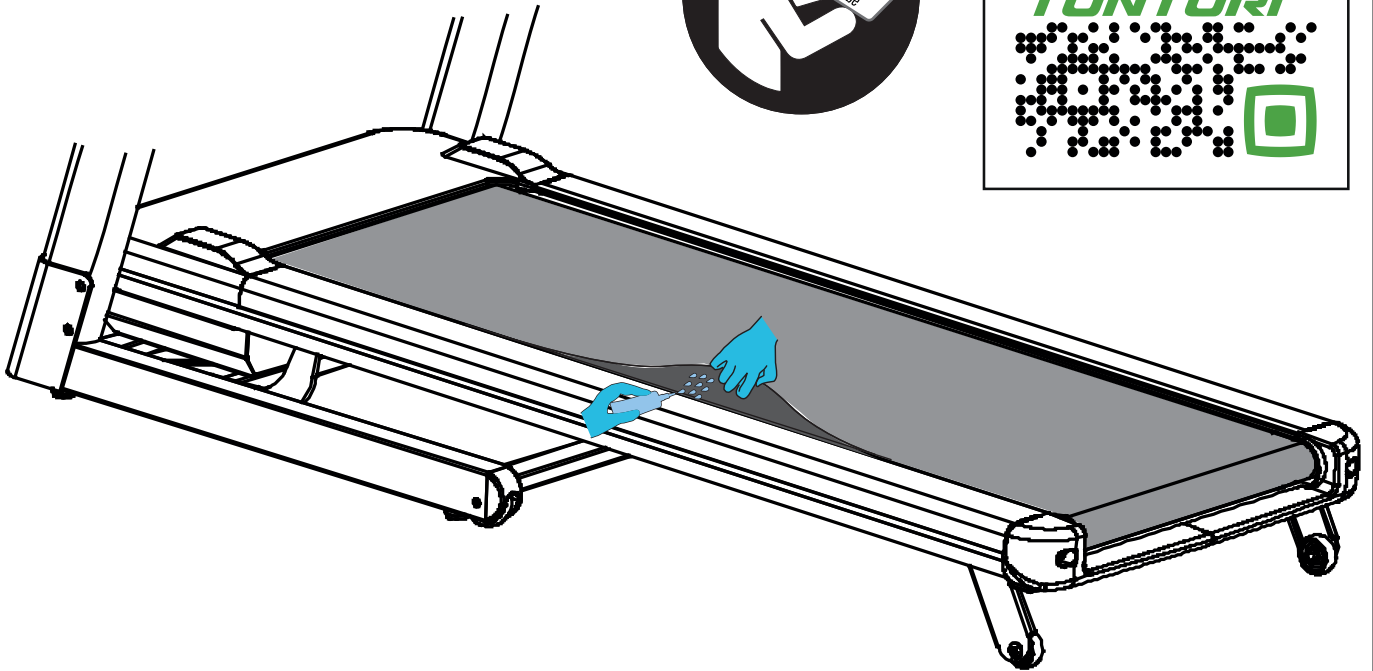


Scan to see YouTube tutorial

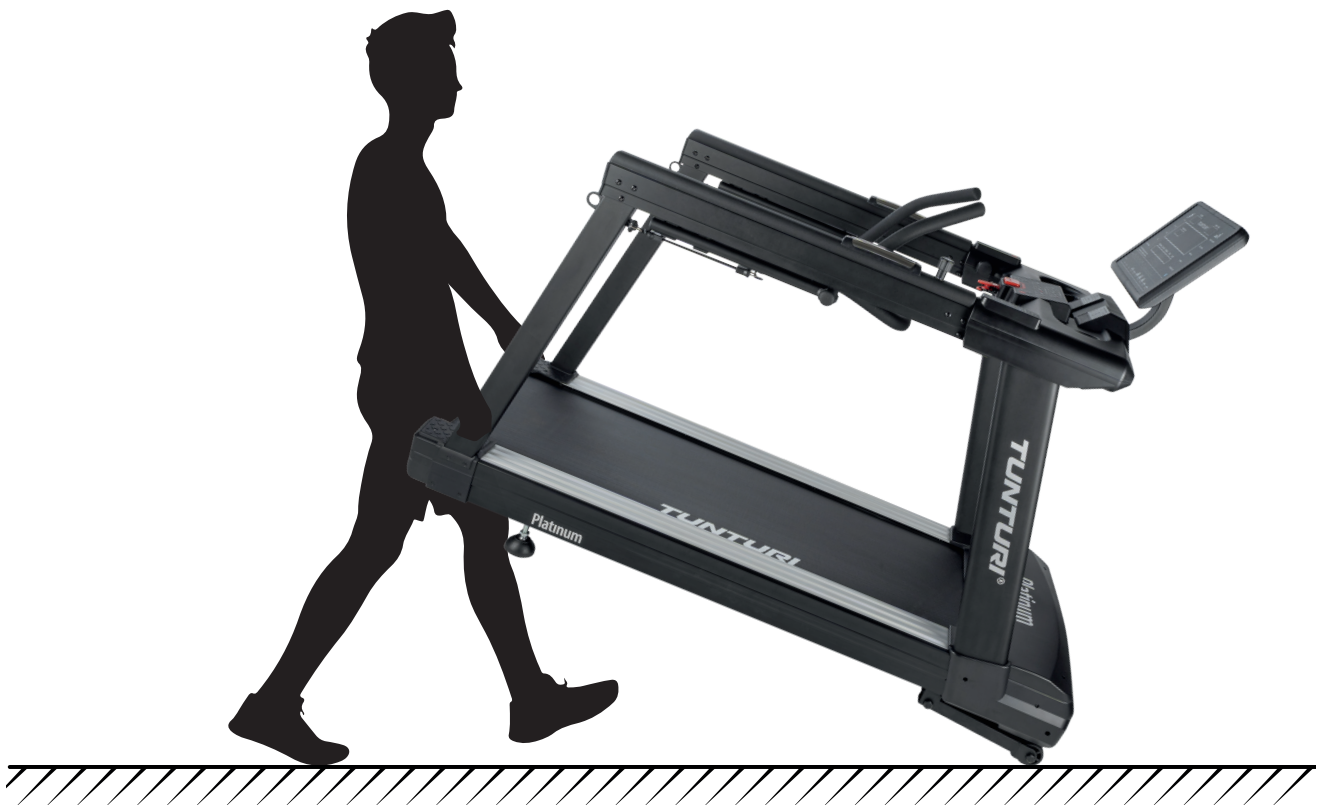


F-6

Scan to see  YouTube tutorial



F-7





Platinum T30 Core Treadmill

G



- | | | |
|----|---------------------------|------------|
| 1= | Step up height | ± 24 cm |
| 2= | Arm rest height | ± 93 cm |
| 3= | Inner width of armrests | ± 79,0 cm |
| 4= | Width of running surface | ± 56,0 cm |
| 5= | Length of running surface | ± 156,0 cm |

- | | | |
|-----|------------------|----------|
| W = | Treadmill Width | 82,5 cm |
| L = | Treadmill Length | 193,0 cm |
| H = | Treadmill Height | 149,0 cm |



P1~P5

P1 Speed Interval		Warm Up		1	2	3	4		6	7	8	Cool Down	
Time	Minutes	1 Min.	1 Min.	6 Min.	2 Min.	6 Min.	2 Min.	6 Min.	2 Min.	6 Min.	2 Min.	1 Min.	1 Min.
Level 1	Speed	3.2	4.8	6	10	6	10	6	10	6	10	4.8	3.2
Level 2	Speed	3.2	4.8	7.2	12	7.2	12	7.2	12	7.2	12	4.8	3.2
Level 3	Speed	4	6	8	14	8	14	8	14	8	14	6	4
Level 4	Speed	4	6	8.8	16	8.8	16	8.8	16	8.8	16	6	4

P2 Rolling Hills		Warm Up		1	2	3	4		6	7	8	Cool Down	
Time	Minutes	1 Min.	1 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	1 Min.	1 Min.
LEVEL 1	Speed	3.2	4.8	6	7	8	9	10	9	8	7	4.8	3.2
LEVEL 2	Speed	3.2	4.8	7.2	8.4	9.6	10.8	12	10.8	9.6	8.4	4.8	3.2
LEVEL 3	Speed	4	6	8	9.5	11	12.5	14	12.5	11	9.5	6	4
LEVEL 4	Speed	4	6	8.8	10.6	12.4	14.2	16	14.2	12.4	10.6	6	4

P3 Cardio		Warm Up		1	2	3	4		6	7	8	Cool Down	
Time	Minutes	1 Min.	1 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	1 Min.	1 Min.
LEVEL 1	Speed	2.5	4.9	7.4	9.8	6.8	8	9.2	10.4	7.6	6.5	3.7	2.5
LEVEL 2	Speed	2.9	5.8	8.7	11.6	7.9	9.4	10.8	12.3	9	7.7	4.3	2.9
LEVEL 3	Speed	3.4	6.8	10.2	13.6	9.4	11.1	12.8	14.5	10.5	9	5.1	3.4
LEVEL 4	Speed	4	8	12	16	11	13	15	17	12.4	10.6	6	4

P4 Peak Intervals		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time	Minutes	1 Min.	1 Min.	6 Min.	2 Min.	6 Min.	2 Min.	6 Min.	2 Min.	6 Min.	2 Min.	1 Min.	1 Min.
LEVEL 1	Speed	3.2	4.8	6	10	6	10	6	10	6	10	4.8	3.2
	Incline	2	3	4	8	4	8	4	8	4	8	3	2
LEVEL 2	Speed	3.2	4.8	7.2	12	7.2	12	7.2	12	7.2	12	4.8	3.2
	Incline	2	3	4	8	4	8	4	8	4	8	3	2
LEVEL 3	Speed	4	6	8	13	8	13	8	13	8	13	6	4
	Incline	2	3	4	8	4	8	4	8	4	8	3	2
LEVEL 4	Speed	4	6	8.8	14	8.8	14	8.8	14	8.8	14	6	4
	Incline	2	3	4	8	4	8	4	8	4	8	3	2

P5 Weight Loss		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time	Minutes	1 Min.	1 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	1 Min.	1 Min.
LEVEL 1	Speed	3.2	4.8	6	7	8	9	10	9	8	7	4.8	3.2
	Incline	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2
LEVEL 2	Speed	3.2	4.8	7.2	8.4	9.6	10.8	12	10.8	9.6	8.4	4.8	3.2
	Incline	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2
LEVEL 3	Speed	4	6	8	9.5	11	12.5	14	12.5	11	9.5	6	4
	Incline	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2
LEVEL 4	Speed	4	6	8.8	10.6	12.4	14.2	16	14.2	12.4	10.6	6	4
	Incline	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2



Platinum T30 Core Treadmill

P6~P10

P6 FootHills		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time	Minutes	1 Min.	1 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	1 Min.	1 Min.
LEVEL 1	Incline	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	6	4
LEVEL 2	Incline	3	4	4	6	7	9	9	10	10	11	7	4
LEVEL 3	Incline	3	4	5	7	9	10	11	12	12	13	9	5
LEVEL 4	Incline	4	5	6	8	10	12	13	14	14	15	10	6

P7 Incline intervals		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time	Minutes	1 Min.	1 Min.	6 Min.	2 Min.	6 Min.	2 Min.	6 Min.	2 Min.	6 Min.	2 Min.	1 Min.	1 Min.
LEVEL 1	Incline	1	2	5	9	5	9	5	9	5	9	2	1
LEVEL 2	Incline	1	3	6	11	6	11	6	11	6	11	3	1
LEVEL 3	Incline	2	3	7	13	7	13	7	13	7	13	3	2
LEVEL 4	Incline	2	4	8	15	8	15	8	15	8	15	4	2

P8 Mountain Climbing		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time	Minutes	1 Min.	1 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	4 Min.	1 Min.	1 Min.
LEVEL 1	Incline	0	2	5	6	7	9	9	7	6	5	2	0
LEVEL 2	Incline	0	2	6	7	9	11	11	9	7	6	2	0
LEVEL 3	Incline	0	2	6	9	11	13	13	11	9	6	2	0
LEVEL 4	Incline	0	2	7	9	12	15	15	12	9	7	2	0

P9 5 Km Run		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Time	Meters	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400
LEVEL 1	Incline	1	1	2	3	2	3	2	3	4	3	2	1
LEVEL 2	Incline	1	1	2	4	3	4	3	4	4	4	3	1
LEVEL 3	Incline	2	2	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2
LEVEL 4	Incline	2	2	3	5	4	5	4	5	6	5	4	2

P10 10 Km Run		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Time	Minutes	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400
LEVEL 1	Incline	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	1
LEVEL 2	Incline	1	1	1	2	2	3	3	4	4	2	1	1
LEVEL 3	Incline	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2
LEVEL 4	Incline	2	2	3	3	3	4	4	5	5	3	2	2

Spis treści

Witamy.....	27
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa.....	27
Bezpieczeństwo elektryczne.....	28
Instrukcja montażu.....	28
Opis ilustracja A.....	28
Opis ilustracja B.....	28
Opis ilustracja C.....	28
Opis ilustracja D.....	28
Dodatkowe informacje dotyczące montażu	29
Dodatkowe informacje środowiskowe	29
Wolny obszar treningowy (rys. D-0).....	29
Trening	29
Instrukcje dotyczące ćwiczeń	29
Tętno	30
Sposób użycia.....	30
Regulacja nóg podporowych.....	31
Drążek.....	31
Taśma oporowa Bungee.....	31
Konsola (rys. E-1).....	31
Przyciski	31
Specjalne funkcje przycisków w trybie sanek	32
Specjalne funkcje przycisków w trybie ograniczenia prędkości	32
Specjalne funkcje przycisków w trybie wstecznym	32
Objaśnienie elementów wyświetlacza	33
Objaśnienie sygnałów dźwiękowych.....	33
Funkcja USB.....	33
Programy treningowe	33
Szybki start	33
Zakończenie lub wstrzymanie treningu	33
Programy treningowe sanek.....	33
Funkcja sanek.....	33
Trening z celem dystansu	33
Trening z celem czasu	34
Trening w trybie manualnym	34
Programy niestandardowe	34
Test siły.....	34
Programy treningowe bieżni.....	34
Tryb ograniczenia prędkości	34
Programy treningowe P1 - P5.....	34
Programy treningowe P6 - P10.....	35
Programy użytkownika.....	35
Program HRC.....	35
Trening z wyznaczonym celem	35
Funkcja „chodzenia wstecz”	36
Bluetooth i aplikacja	36
Czyszczenie i konserwacja.....	36
Czyszczenie ogólne	36
Pas biegowy i pokład biegowy	36
Smarowanie (Rys. F-6)	36
Regulacja pasa biegowego	37

Rozwiązywanie problemów	38
Kody błędów	38
Olej / Smarowanie	38
Dźwięk trzeszczenia lub szurania przy niskiej prędkości.....	38
Transport i magazynowanie	38
Gwarancja	38
Dane techniczne.....	39
Deklaracja producenta	39
Zastrzeżenie	39

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi.

Tunturi oferuje szeroką gamę domowego sprzętu fitness, w tym crosstrainery, bieżnie, rowery treningowe, wioślarze, ławki treningowe oraz stanowiska wielofunkcyjne. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, bez względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej www.tunturi.com.

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja jest istotną częścią sprzętu treningowego. Przed rozpoczęciem korzystania z tego urządzenia należy przeczytać wszystkie zawarte w niej instrukcje. Należy zawsze przestrzegać następujących środków ostrożności:

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

⚠ OSTRZEŻENIE

- Należy przeczytać ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje. Nieprzestrzeganie ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje należy zachować na przyszłość.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku zasłabnięcia należy natychmiast przerwać ćwiczenia

- Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego oraz profesjonalnego (np. w szpitalach, remizach strażackich, hotelach, szkołach itp.).
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z tego urządzenia.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu sprawdzenia stanu zdrowia.
- W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Aby uniknąć bólu i nadwyrężenia mięśni, każdy trening należy rozpocząć od rozgrzewki, a kończyć fazą wyciszenia. Pamiętaj o rozciąganiu na koniec każdego treningu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Urządzenie nie nadaje się do użytku na zewnątrz.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowiskach z odpowiednią wentylacją. Nie używaj urządzenia w przeciągu, aby się nie przeziębć.

- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia wynoszącej od 10°C do 35°C. Urządzenie należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia wynoszącej od 5°C do 45°C.
- Nie używaj ani nie przechowuj urządzenia w wilgotnym otoczeniu. Wilgotność powietrza nie może nigdy przekraczać 80%.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie należy używać urządzenia do celów innych niż opisane w niniejszej instrukcji.
- Nie należy używać urządzenia, jeśli jakkolwiek jego część jest uszkodzona lub wadliwa. Jeśli część jest uszkodzona lub wadliwa, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Ręce, stopy i inne części ciała należy trzymać z dala od poruszających się elementów.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie.
- Przechowywać odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od poruszających się części urządzenia.
- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 150 kg (330 funtów).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Bezpieczeństwo elektryczne

(Tylko dla urządzeń z zasilaniem elektrycznym)

- Przed użyciem należy zawsze sprawdzić, czy napięcie sieciowe jest zgodne z napięciem podanym na tabliczce znamionowej urządzenia.
- Nie używaj przedłużacza.
- Kabel sieciowy należy trzymać z dala od źródeł ciepła, oleju i ostrych krawędzi.
- Nie wolno zmieniać ani modyfikować kabla sieciowego ani wtyczki sieciowej.
- Nie używaj urządzenia, jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone lub wadliwe. Jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Zawsze całkowicie odwijaj przewód zasilający.
- Nie wolno prowadzić kabla zasilającego pod urządzeniem. Nie wolno prowadzić przewodu zasilającego pod dywanem. Nie należy umieszczać żadnych przedmiotów na kablu zasilającym.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zwisa ponad krawędzią urządzenia.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zostanie przypadkowo przytraśnięty lub ktoś się o niego przez przypadek nie potknie.
- Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy wtyczka sieciowa jest włożona do gniazdka ściennego.
- Nie wolno ciągnąć za kabel zasilający w celu wyjęcia wtyczki z gniazdka ściennego.
- Gdy urządzenie nie jest używane, przed montażem lub demontażem oraz przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.

⚠ UWAGA

- Jeśli napięcie zmienia się o dziesięć procent (10%) lub więcej, może to mieć wpływ na działanie bieżni. Takie warunki nie są objęte gwarancją. Jeśli podejrzewasz, że napięcie jest za niskie, skontaktuj się z lokalnym zakładem energetycznym lub licencjonowanym elektrykiem w celu przeprowadzenia odpowiednich testów.

⚠ UWAGA

- Przewód zasilający należy poprowadzić z dala od ruchomych części bieżni, w tym mechanizmu podnoszenia i kółek transportowych.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nigdy nie używaj wody lub innych płynów bezpośrednio na lub w pobliżu urządzenia. Jeśli urządzenie wymaga czyszczenia na mokro, to wolno je przecierać tylko wilgotną szmatką.
- Bezpośrednie użycie cieczy jest szkodliwe dla podzespołów urządzenia i może spowodować porażenie prądem w wyniku zwarcia. Może to spowodować poważne obrażenia ciała, a nawet śmierć.

Instrukcje dotyczące uziemienia

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii lub usterki układu elektrycznego bieżni uziemienie zapewni ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, zmniejszając ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód z wtyczką z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. W razie wątpliwości co do prawidłowego uziemienia produktu należy skontaktować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie należy modyfikować wtyczki dostarczonej z produktem, jeśli nie pasuje ona do gniazdka należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazdka.

Instrukcja montażu

Opis ilustracja A

Ilustracja pokazuje, jak będzie wyglądała bieżnia po zakończonym montażu.

Można jej użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze postępować zgodnie z krokami montażu, tak jak pokazano na ilustracjach, z zachowaniem prawidłowej kolejności.

Opis ilustracja B

Ilustracja pokazuje, jakie komponenty i części należy znaleźć po rozpakowaniu produktu.

UWAGA

- Małe części mogą być ukryte/zapakowane w pustych przestrzeniach w styropianowej osłonie produktu.
- Jeśli brakuje jakiegś części, należy skontaktować się ze sprzedawcą.

Opis ilustracja C

Ilustracja przedstawia zestaw montażowy dołączony do produktu. Zestaw montażowy zawiera śruby, podkładki, wkręty, nakrętki itp. oraz narzędzia wymagane do prawidłowego montażu bieżni.

Opis ilustracja D

Ilustracje pokazują prawidłową kolejność, w jakiej najlepiej jest zmontować bieżnię.

UWAGA

- Numery części pokazane w krokach montażu zaczynają się od rysunku części zamiennych, który można znaleźć do pobrania w katalogu instrukcji.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Zmontuj urządzenie w podanej kolejności.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.

⚠ UWAGA

- Umieść urządzenie na twardej, równej powierzchni.
- Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Prawidłowy montaż bieżni opisano na ilustracjach.

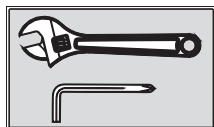
UWAGA

- Po zakończeniu montażu zachowaj narzędzia dostarczone z produktem — będą potrzebne do przyszłych prac serwisowych

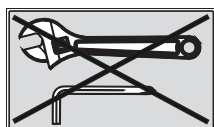
Dodatkowe informacje montażowe**Mocowanie śrub i nakrętek**

Aby zapewnić prawidłowe wyrównanie wszystkich elementów ramy, zaleca się przestrzeganie poniższych wskazówek:

Nie dokręcaj od razu wszystkich śrub i nakrętek — pozostaw je lekko poluzowane, co umożliwi lepsze dopasowanie elementów podczas montażu.



Gdy widzisz taki rysunek, to po zamontowaniu wszystkich komponentów dokręć wszystkie śruby i nakrętki na stałe, aby zapewnić stabilność konstrukcji.



Gdy widzisz taki rysunek Nie dokręcaj od razu wszystkich śrub i nakrętek — pozostaw je lekko poluzowane, co umożliwi lepsze dopasowanie elementów podczas montażu.

Dodatkowe informacje dotyczące środowiska**Utylizacja opakowań**

Wytyczne rządowe wymagają zmniejszenia ilości odpadów wyrzucanych na wysypiska śmieci. Dlatego prosimy o odpowiedzialne pozbywanie się wszystkich odpadów opakowaniowych w publicznych centrach recyklingu.

Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

W Tunturi mamy nadzieję, że ta bieżnia będzie służyła Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończy ona swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację urządzeń fitness w punkcie selektywnej zbiórki odpadów.

Wolny obszar treningowy (rys. D-0)**Z przodu urządzenia**

Zachowaj co najmniej 30 cm wolnej przestrzeni.

— Obszar ten może być współdzielony z innym sprzętem tego samego typu, jeśli oba urządzenia są ustawione przodem do siebie.

Po bokach urządzenia

Zachowaj co najmniej 60 cm wolnej przestrzeni z każdej strony.

- Ten obszar również może być współdzielony z innym sprzętem tego samego typu ustawionym bokiem.

Z tyłu urządzenia

Zachowaj co najmniej 200 cm wolnej przestrzeni.

- Ten obszar nie może być współdzielony z innym sprzętem tego samego typu. Wymagana przestrzeń zależy od ustawienia urządzeń i powinna być sumą wartości dla obu sprzętów.

Trening

Trening musi być odpowiednio lekki, ale długotrwały. Ćwiczenia aerobowe opierają się na poprawie maksymalnego poboru tlenu przez organizm, co z kolei poprawia wytrzymałość i kondycję. Powinieneś się pocić, ale nie powinieneś tracić tchu podczas treningu.

Aby osiągnąć i utrzymać podstawowy poziom sprawności fizycznej, należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Zwiększ liczbę sesji ćwiczeń, aby poprawić swój poziom sprawności. Warto połączyć regularne ćwiczenia ze zdrową dietą. Osoba zaangażowana w dietę powinna ćwiczyć codziennie, początkowo 30 minut lub krócej, stopniowo wydłużając dzienny czas treningu do jednej godziny. Trening należy rozpocząć przy niskiej prędkości i niskim oporze, aby nie narażać układu sercowo-naczyniowego na nadmierne obciążenie.

W miarę poprawy kondycji można stopniowo zwiększać prędkość oraz opór. Efektywność ćwiczeń można mierzyć poprzez monitorowanie tętna i pulsu.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

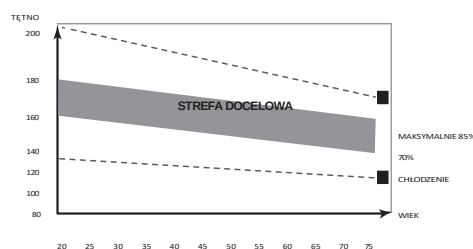
Korzystanie z bieżni zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

Ten etap pomaga w prawidłowym przepływie krwi w organizmie i prawidłowej pracy mięśni. Zmniejsza również ryzyko skurczów i urazów mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund, nie zmuszaj ani nie szarp mięśni do rozciągania - jeśli odczuwasz ból, to przerwij rozciąganie.

Faza ćwiczeń

Jest to etap, w którym wkładasz wysiłek. Po regularnym stosowaniu mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Pracuj do woli, ale bardzo ważne jest utrzymanie stałego tempa przez cały czas treningu. Tempo pracy powinno być wystarczające do podniesienia tętna do strefy docelowej pokazanej na poniższym wykresie.



Ten etap powinien trwać co najmniej 12 minut, choć większość osób zaczyna od około 15-20 minut.

Faza wyciszenia (Cool Down)

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejszenie tempa, kontynuowanie biegu przez około 5 minut. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie forsować ani nie szarpać mięśni podczas rozciągania.

Wraz z poprawą kondycji może być konieczne trenowanie dłużej i ciężiej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

Tonowanie mięśni

Aby napiąć mięśnie podczas korzystania z bieżni, należy ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli próbujesz również poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie podczas fazy rozgrzewki i wyciszenia, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, zmuszając nogi do cięższej pracy. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

Utrata masy ciała

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość włożonego wysiłku. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz.

W rzeczywistości jest to to samo, co w przypadku treningu mającego na celu poprawę kondycji, różnica polega na celu.

Tętno

Pomiar tętna (ręczne czujniki tętna)

Pomiar tętna odbywa się za pomocą czujników umieszczonych na uchwytach, gdy obie dłonie jednocześnie dotykają tych czujników. Aby uzyskać dokładny wynik, skóra powinna być lekko wilgotna i pozostawać w stałym kontakcie z czujnikami. Zbyt sucha lub zbyt wilgotna skóra może wpłynąć na precyzję pomiaru.

UWAGA

- Nie należy używać ręcznych czujników tętna w połączeniu z pasem piersiowym.
- Po ustawieniu limitu tętna dla danego treningu, po jego przekroczeniu, włączy się alarm.

Pomiar tętna (pas piersiowy do pomiaru tętna)

UWAGA

- Pas piersiowy nie jest częścią standardowego wyposażenia bieżni. Jeśli chcesz korzystać z pomiaru tętna za pomocą bezprzewodowego pasa piersiowego, musisz zakupić go osobno jako akcesorium.

Najdokładniejszy pomiar tętna uzyskasz, używając pasa piersiowego z wbudowanym nadajnikiem. Odbiornik w bieżni odczytuje sygnał przesyłany z pasa i wyświetla aktualne tętno.

Aby zapewnić precyzyjny pomiar:

- Elektrody na pasie powinny być lekko zwilżone i mocno przylegać do skóry.
- Jeśli elektrody są zbyt suche lub zbyt wilgotne, odczyt może być mniej dokładny.

⚠ OSTRZEŻENIE

- W przypadku posiadania rozrusznika serca, przed użyciem pasa piersiowego do pomiaru tętna, należy skonsultować się z lekarzem.

UWAGA

- Jeśli obok siebie znajduje się kilka urządzeń do pomiaru tętna należy upewnić się, że odległość między nimi wynosi co najmniej 1,5 metra.
- Jeśli w pobliżu bieżni znajduje się kilka nadajników tętna, upewnij się, że tylko osoba korzystająca z bieżni znajduje się w zasięgu transmisji i dane z jej nadajnika zostaną przesłane do bieżni.

UWAGA

- Nie należy używać pasa piersiowego do pomiaru tętna w połączeniu z ręcznymi czujnikami tętna.
- Pas piersiowy do pomiaru tętna należy zawsze nosić pod ubraniem w bezpośrednim kontakcie ze skórą. Nie należy nosić pasa piersiowego nad ubraniem. Jeśli pas piersiowy do pomiaru tętna będzie nad ubraniem, sygnał nie będzie emitowany.
- Po przekroczeniu limitu tętna ustawionego dla treningu włączy się alarm.

- Nadajnik przesyła tętno do konsoli na odległość do 1 metra. Jeśli elektrody nie są wilgotne, tętno nie pojawi się na wyświetlaczu.
- Niektóre włókna w ubraniach (np. poliester, poliamid) wytwarzają elektryczność statyczną, która może uniemożliwić dokładny pomiar tętna.
- Telefony komórkowe, telewizory i inne urządzenia elektryczne wytwarzają pole elektromagnetyczne, które może uniemożliwić dokładny pomiar tętna.

Maksymalne tętno (podczas treningu)

Tętno maksymalne to najwyższe tętno, jakie dana osoba może bezpiecznie osiągnąć poprzez wysiłek fizyczny. Do obliczenia średniego tętna maksymalnego stosuje się następujący wzór: 220 - WIEK. Maksymalne tętno różni się w zależności od osoby.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Upewnij się, że nie przekraczasz maksymalnego tętna podczas treningu. Jeśli należysz do grupy ryzyka, skonsultuj się z lekarzem.

Początkujący 50-60% tętna maksymalnego

Odpowiedni poziom wysiłku dla początkujących, osób dbających o wagę, rekonwalescentów i osób, które nie ćwiczyły długi czas. Należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Zaawansowany 60-70% maksymalnego tętna

Odpowiedni poziom wysiłku dla osób, które chcą poprawić i utrzymać sprawność fizyczną. Należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Ekspert 70-80% maksymalnego tętna

Poziom wysiłku odpowiedni dla najbardziej wysportowanych osób, które są przyzwyczajone do długotrwałych treningów.

Sposób użycia

Główny wyłącznik zasilania (rys. E-2A)

Urządzenie jest wyposażone w główny wyłącznik zasilania umożliwiający całkowite wyłączenie urządzenia.

Aby uruchomić urządzenie:

- Podłącz wtyczkę sieciową do urządzenia.
- Włóż wtyczkę sieciową do gniazdka ściennego.
- Ustaw główny przełącznik zasilania w pozycji włączonej.

Aby zatrzymać urządzenie:

- Ustaw przełącznik zasilania w pozycji wyłączonej.
- Wymij wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.
- Wymij wtyczkę sieciową z urządzenia.

Klucz bezpieczeństwa (rys. F-4)

Urządzenie wyposażone jest w klucz bezpieczeństwa, który należy prawidłowo włożyć do konsoli, aby uruchomić bieżnię. Częściowe wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa spowoduje aktywację trybu awaryjnego i natychmiastowe zatrzymanie urządzenia. Po naciśnięciu czerwonego przycisku awaryjnego klucz bezpieczeństwa również zostanie wysunięty.

- Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda w konsoli, wciskając go do środka.
- Upewnij się, że klips klucza bezpieczeństwa jest prawidłowo przymocowany do ubrania.
- Upewnij się, że klips przymocowany do ubrania jest przymocowany wystarczająco mocno, aby w razie potrzeby można było wyciągnąć klucz bezpieczeństwa.

UWAGA

- Na konsoli pojawi się przewijany komunikat: „WŁĄCZ KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA”. Dodatkowo, na ekranie głównym będą widoczne pionowe, przewijające się linie, jeśli klucz bezpieczeństwa nie został prawidłowo włożony.

Wyłącznik automatyczny (Rys. E-2B)

Urządzenie jest wyposażone w wyłącznik obwodu, który przerywa dopływ prądu, gdy obciążenie elektryczne przekracza maksymalną dopuszczalną wartość. W przypadku zadziałania wyłącznika, należy nacisnąć przycisk wyłącznika, aby przywrócić zasilanie.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed naciśnięciem przycisku wyłącznika automatycznego należy odłączyć wtyczkę z gniazdka sieciowego.

Jeśli urządzenie się wyłączy, postępuj zgodnie z poniższą instrukcją, aby je ponownie uruchomić:

- Odłącz wtyczkę zasilającą od urządzenia.
- Naciśnij przycisk wyłącznika obwodu, aby zrestartować urządzenie.
- Podłącz ponownie wtyczkę zasilającą do urządzenia.

UWAGA

- Niektóre wyłączniki automatyczne stosowane w domach nie są przystosowane do wysokiego prądu rozruchowego, który może wystąpić, gdy bieżnia jest włączana po raz pierwszy lub nawet podczas normalnego użytkowania. Jeśli bieżnia powoduje wyzwolenie wyłącznika automatycznego (nawet jeśli jego prąd znamionowy jest odpowiedni, a bieżnia jest jedynym urządzeniem w obwodzie), ale wyłącznik automatyczny na samej bieżni nie powoduje wyzwolenia, należy wymienić wyłącznik automatyczny na wyłącznik o wysokim prądzie rozruchowym. Nie jest to wada gwarancyjna. Jest to stan, którego jako producent nie jesteśmy w stanie kontrolować.

Regulacja nóżek podporowych

Urządzenie jest wyposażone w regulowane nóżki podporowe.

Jeśli sprzęt wydaje się niestabilny, chwieje się lub nie jest dobrze wypoziomowany, te nóżki podporowe można wyregulować w celu wprowadzenia wymaganych poprawek.

- W razie potrzeby obrócić nóżki podporowe, aby ustawić urządzenie w stabilnej i możliwie wypoziomowanej pozycji.
- Dokręć nakrętki zabezpieczające*, aby zablokować nóżki podporowe.

**SZYBKA WSKAZÓWKA**

- Łatwiej jest to zrobić w dwie osoby, dzięki czemu jedna osoba może przechylić sprzęt, podczas gdy druga dokonuje niezbędnej regulacji.

UWAGA

- Urządzenie jest najbardziej stabilne, gdy znajduje się najniżej podłogi. W związku z tym wypoziomowanie urządzenia należy rozpocząć od pełnego wkręcenia wszystkich nóżek podpierających, a następnie wykręcenia wymaganych nóżek podpierających w celu ustabilizowania i wypoziomowania urządzenia.

Drażek

Podczas korzystania z bieżni w trybie chodzenia/biegania drążek powinien być umieszczony z przodu, blisko konsoli, w pozycji przechowywania, natomiast gdy chcesz skorzystać z programów treningu z sankami, przestaw go do pozycji roboczej, oddalonej od konsoli bieżni.

Ustawienie drążka w pozycji przechowywania (rys. F-1)**UWAGA**

- Przed ustawieniem drążka w pozycji przechowywania, odczep od niego taśmę oporową bungee.
- Pociągnij pokrętkę do góry i obróć je przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aż samoczynnie opadnie.
- Stań na panelach bocznych bieżni i przesuwaj drążek do przodu, aż stworzeń zablokować jego ruch, całkowicie opadając na miejsce.
- Do przesunięcia drążka do przodu potrzebna jest umiarkowana siła.

Ustawienie drążka w pozycji roboczej (rys. F-2).**UWAGA**

- Przed zwolnieniem blokady drążka upewnij się, że do szyny nie są przymocowane żadne akcesoria.
- Pociągnij pokrętkę do góry i obróć je w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby utrzymać je w pozycji podniesionej.
- Szyna z drążkiem automatycznie ustawi się w pozycji roboczej, przesuwając się do tyłu.

Taśma oporowa Bungee

Taśmy oporowe bungee mogą być używane do zwiększenia oporu drążka w pozycji roboczej podczas korzystania z programów treningu z sankami. Wystarczy zaczepić jedną lub obie taśmy oporowe bungee do spodu drążka, aby zwiększyć opór według własnych upodobań. (Rys. F-3)

Konsola (rys. E-1)**⚠ UWAGA**

- Konsolę należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Gdy konsola jest pokryta kroplami potu, należy niezwłocznie osuszyć jej powierzchnię.
- Nie należy opierać się o konsolę.
- Wyświetlacz należy dotykać wyłącznie czubkiem palca. Upewnij się, że paznokcie lub ostre przedmioty nie dotykają wyświetlacza.

UWAGA

- Konsola nie przełącza się w tryb czuwania, ale pozostaje w trybie włączony, jeśli nie jest używana.

Przyciski (Rys. E-1)**⚠ UWAGA**

- Niektóre przyciski pełnią różne funkcje w zależności od trybu pracy bieżni.
- Opisy funkcji przycisków w tym rozdziale odnoszą się do standardowego trybu pracy bieżni.
- Funkcje przycisków w innych trybach specjalnych zostały opisane oddzielnie w następujących sekcjach:
 - Funkcje przycisków w trybie sanek.
 - Funkcje przycisków w trybie ograniczenia prędkości.
 - Funkcje przycisków w trybie wstecznym.

EMERGENCY (zatrzymanie awaryjne)

- Naciśnięcie czerwonego przycisku EMERGENCY - zatrzymania awaryjnego - natychmiast zatrzyma ruch pasa bieżni.
- Wciśnięcie tego przycisku powoduje lekkie wysunięcie klucza bezpieczeństwa, co zapobiega przypadkowemu ponownemu uruchomieniu bieżni.
- Aby dezaktywować tryb zatrzymania awaryjnego, wciśnij klucz bezpieczeństwa z powrotem do gniazda.

Enter

Zatwierdza ustawione dane w trybie programowania ustawień.

Minus

Zmniejsza wartości w trybie programowania ustawień.

Plus

Zwiększa wartości w trybie programowania ustawień.

Start

W trybie zatrzymania naciśnij, aby rozpocząć trening.
W trybie pauzy naciśnij, aby kontynuować trening.

Return

Naciśnij przycisk, aby powrócić do menu ustawień.

Stop / Pauza

W trybie treningu naciśnij, aby przełączyć bieżnię w tryb pauzy.

W trybie pauzy naciśnij, aby przełączyć bieżnię w tryb zatrzymania.

Przyciski szybkiego wyboru programów sanek

W trybie zatrzymania naciśnij jeden z przycisków, aby wybrać program trybu sanek i otworzyć menu ustawień powiązanych z tym programem.

Programy sanek to: cel dystansu, cel czasu, tryb ręczny, program użytkownika, test wytrzymałościowy

Przyciski szybkiego wyboru programów treningowych bieżni

W trybie zatrzymania naciśnij jeden z przycisków, aby wybrać zdefiniowany program treningowy i otworzyć menu ustawień powiązanych z tym programem.

Programy treningowe: Limit mode, P1 - P5, P6-P10, User, HRC, Goal Training, Backward walking.

Przyciski na lewym uchwycie - Stop

Przycisk działa tak samo jak w przypadku przycisku "Stop / Pauza" znajdującego się na głównej konsoli.

Przyciski na lewym uchwycie - nachylenie minus

- W trybie treningu zmniejsza nachylenie o 1, w zakresie od 0 do 15.
- W trybie programowania służy do zmniejszenia ustawianej wartości.

Przyciski na lewym uchwycie - nachylenie plus

- W trybie treningu zwiększa nachylenie o 1, w zakresie od 0 do 15.
- W trybie programowania służy do zwiększania ustawianej wartości.

Przyciski na lewym uchwycie - szybkiego dostępu - nachylenie:

- Dostępne są klawisze: 2, 4, 6, 8, 10, 12.
- W trybie treningu odpowiadają za szybką zmianę nachylenia, z dowolnego poziomu na 6 po naciśnięciu przycisku szybkiego dostępu nachylenia 6.

Prawa kierownica Prędkość / Sanki - Start

Funkcja jest taka sama jak w przypadku przycisku "Start" znajdującego się na głównej tablicy przycisków.

Przyciski na prawym uchwycie Prędkość / Sanki - Minus

- W trybie treningu zmniejsza prędkość w zakresie od 0,5 do 20 km/h.
- Jednokrotne naciśnięcie zmniejsza prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zmniejszanie prędkości.
- W trybie programowania służy do zmniejszenia ustawianej wartości.

Przyciski na prawym uchwycie Prędkość / Sanki - Plus

- W trybie treningu zwiększa prędkość w zakresie od 0,5 do 20 km/h.
- Jednokrotne naciśnięcie zwiększa prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zwiększanie prędkości.
- W trybie programowania służy do zwiększania ustawianej wartości.

Przyciski na prawym uchwycie - szybkiego dostępu - Prędkość / Sanki:

- Dostępne są klawisze: 3, 6, 9, 12, 15, 18.
- W trybie treningu odpowiadają za szybką zmianę prędkości, z dowolnego poziomu na 9 po naciśnięciu przycisku szybkiego dostępu prędkości 9.

Specjalne funkcje przycisków w trybie sanek

Przyciski na prawym uchwycie Prędkość / Sanki - Minus

- Zmniejsza opór sanek w zakresie od 1 do 100%.
- Jednokrotne naciśnięcie zmniejsza opór o 1%.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zmniejszanie oporu.
- W trybie programowania służy do przewijania programów i zmiany wartości.

Przyciski na prawym uchwycie Prędkość / Sanki - Plus

- Zwiększa opór sanek w zakresie od 1 do 100%.
- Jednokrotne naciśnięcie zwiększa opór o 1%.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zwiększanie oporu.
- W trybie programowania służy do przewijania programów i zmiany wartości.

Przyciski na prawym uchwycie - szybkiego dostępu - Prędkość / Sanki:

Gdy bieżnia działa w trybie sanek, przyciski szybkiego dostępu są zaprogramowane tak, aby reprezentować procentową wartość oporu:

Przycisk szybkiego dostępu 3	15%	Przycisk szybkiego dostępu 12	60%
Przycisk szybkiego dostępu 6	30%	Przycisk szybkiego dostępu 15	75%
Przycisk szybkiego dostępu 9	45%	Przycisk szybkiego dostępu 18	90%

- Po naciśnięciu przycisku szybkiego dostępu, opór jest natychmiast zmieniany na podstawie oporu początkowego.
- Gdy bieżnia jest używana w trybie sanek i zostanie naciśnięty przycisk 9, to opór zmieni na wartość 45% oporu początkowego.

Specjalne funkcje przycisków w trybie ograniczenia prędkości

Przyciski na prawym uchwycie Prędkość / Sanki - Minus

- Zmniejsza prędkość w zakresie od 0,1 do 2,5 km/h.
- Jednokrotne naciśnięcie zmniejsza prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zmniejszanie prędkości.

Przyciski na prawym uchwycie Prędkość / Sanki - Plus

- Zwiększa prędkość w zakresie od 0,1 do 2,5 km/h.
- Jednokrotne naciśnięcie zwiększa prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zwiększanie prędkości.

Przyciski na prawym uchwycie - szybkiego dostępu - Prędkość / Sanki:

Gdy bieżnia jest ustawiona w trybie ograniczenia prędkości, przyciski szybkiego dostępu mają inaczej zdefiniowane wartości prędkości:

Przycisk szybkiego dostępu 3	0.6	Przycisk szybkiego dostępu 12	1.5
Przycisk szybkiego dostępu 6	0.9	Przycisk szybkiego dostępu 15	1.8
Przycisk szybkiego dostępu 9	1.2	Przycisk szybkiego dostępu 18	2.1

- Po naciśnięciu przycisku szybkiego dostępu prędkość jest natychmiast ustawiana na wybraną prędkość.
- Gdy bieżnia jest używana w trybie ograniczenia prędkości, naciśnięcie przycisku 9 spowoduje zmianę prędkości bieżni na 1,2 km/h.

Przyciski na prawym uchwycie Prędkość / Sanki - Minus

- Zmniejsza prędkość w zakresie od 0,1 do 2,5 km/h.
- Jednokrotne naciśnięcie zmniejsza prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zmniejszanie prędkości.

Przyciski na prawym uchwycie Prędkość / Sanki - Plus

- Zwiększa prędkość w zakresie od 0,1 do 2,5 km/h.
- Jednokrotne naciśnięcie zwiększa prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zwiększanie prędkości.

Przyciski na prawym uchwycie - szybkiego dostępu - Prędkość / Sanki:

Gdy bieżnia jest działa w trybie wstecznym, przyciski szybkiego dostępu mają inaczej zdefiniowane wartości prędkości:

Przycisk szybkiego dostępu 3	0.6	Przycisk szybkiego dostępu 12	1.5
Przycisk szybkiego dostępu 6	0.9	Przycisk szybkiego dostępu 15	1.8
Przycisk szybkiego dostępu 9	1.2	Przycisk szybkiego dostępu 18	2.1

- Po naciśnięciu przycisku szybkiego dostępu prędkość jest natychmiast ustawiana na wybraną prędkość.

- Gdy bieżnia jest używana w trybie wstecznym, naciśnięcie przycisku 9 spowoduje zmianę prędkości bieżni na 1,2 km/h.

Objaśnienie elementów wyświetlacza

Matryca punktowa

Matryca punktowa pokazuje profil programu treningowego w dwóch sekcjach.

- Pierwsze 10 kolumn reprezentuje ustawienie nachylenia.
- W trybie bieżni kolejne 10 kolumn reprezentuje ustawienie prędkości.
- W trybie sanek, reprezentuje intensywność.
- W trybie programowania wyświetla dane parametrów.

INCLINE (Nachylenie)

- W trybie treningu pokazuje rzeczywiste nachylenie bieżni.
- W trybie programowania pokazuje docelowe nachylenie.

SPEED/SLED (Prędkość/ Sanki)

Speed/ Sled to współdzielone okno posiadające różne funkcje w zależności od trybu działania bieżni.

Gdy bieżnia jest w trybie bieżni (również w trybie ograniczenia prędkości czy wstecznym):

- pokazuje rzeczywistą prędkość bieżni w KM/H.
- W trybie programowania pokazuje docelową prędkość.

Gdy bieżnia jest w trybie sanek:

- pokazuje rzeczywisty opór bieżni w %.
- W trybie programowania funkcji bieżni pokazuje prędkość docelową.

HEART RATE (Tętno)

- Pokazuje tętno w trybie treningu lub "P", gdy tętno nie jest mierzone.

Pasek powiadomień

Gdy bieżnia jest w trybie czuwania na pasku powiadomień bieżnia wyświetla informacje lub instrukcje, aby pomóc użytkownikowi w rozpoczęciu treningu.

Pasek powiadomień - PROGRAM

- W trybie programowania wyświetla wybór programu.
- W trybie treningu wyświetla "----".

Pasek powiadomień – CALL/WATT

- W trybie treningu pokazuje liczbę spalonych kalorii.
- W trybie celu pokazuje liczbę kalorii pozostałych do spalania.
- W trybie programowania pokazuje ustawianą docelową wartość kalorii.
- W trybie sanek wyświetla wartość WATT.

Pasek powiadomień – DISTANCE

- W trybie treningu wyświetla pokonany dystans.
- W trybie celu pokazuje dystans pozostały do pokonania.
- W trybie programowania pokazuje ustawianą docelową długość dystansu.

Pasek powiadomień – TIME

- W trybie treningu wyświetla czas trwania treningu.
- W trybie celu pokazuje pozostały czas treningu.
- W trybie programowania pokazuje ustawianą docelową wartość czasu.

Pasek powiadomień – USER

- W trybie programowania wyświetla wybieranego użytkownika.
- W trybie treningu wyświetla "----".

Objaśnienie sygnałów dźwiękowych

Konsola emituje sygnały dźwiękowe, aby informować użytkownika o ważnych zmianach podczas treningu, co zwiększa bezpieczeństwo i komfort ćwiczeń. Sygnał dźwiękowy zostanie wydany w następujących sytuacjach:

- zostanie naciśnięty przycisk;
- po osiągnięciu wcześniej ustalonego celu;
- przy zmianie prędkości lub nachylenia wynikającej z ustawionego programu treningowego.

Funkcja USB

Podczas treningu użytkownik może podłączyć swoje urządzenie do ładowania poprzez port USB. Napięcie/prąd: 5 VDC/ 1,0 A

Programy treningowe

Szybki start

- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby rozpocząć trening bez wcześniejszych ustawień.
- Bieżnia uruchomi się z minimalną prędkością 0,5 km/h i utrzyma bieżące ustawienie nachylenia.
- Ręcznie dostosuj prędkość / nachylenie w dowolnym momencie, aby zmienić swój trening i zatrzymać / wstrzymać w dowolnym momencie.

Zakończenie lub wstrzymanie treningu

- Wstrzymaj trening w dowolnym momencie, naciskając raz przycisk "Stop/Pauza". W trybie pauzy na wyświetlaczu pojawi się komunikat "PAUZE". Maksymalny czas pauzy wynosi 4,30 min.
- Naciśnij przycisk "Start/Pauza", aby wznowić trening w trybie "PAUZA".
- Naciśnij raz przycisk "STOP", aby wstrzymać trening.
- Naciśnij "STOP" dwa razy, aby zakończyć trening i ustawić konsolę w trybie: "Reset/ Wybór programu".

Programy treningowe sanek

Aby uruchomić program z wykorzystaniem sanek, bieżnia musi znajdować się w trybie "Resetowania/Wyboru programu".

Naciśnij dwukrotnie przycisk "Stop", aby przełączyć bieżnię w tryb resetowania.

UWAGA

- Konsola zapamięta ostatnio używane ustawienie jako ustawienia preferowane i będzie ich używała jako wartości domyślne w trybie programowania.

Funkcja sanek

Podczas korzystania z bieżni w trybie sanek bieżnia zmieni trening chodzenia/biegania na trening pchania sanek.

W tym trybie użytkownik musi wprawić pas bieżni w ruch za pomocą siły nacisku, w którym opór pasa można zwiększyć procentowo, aby zintensyfikować trening.

Trening z celem dystansu

- Naciśnij przycisk Goal Distance po prawej stronie, aby uruchomić tryb treningu z określonym celem dystansu.
- Na wyświetlaczu pojawi się wartość „50” lub ostatnio ustawiony przez Ciebie cel z poprzedniego treningu.
- Za pomocą przycisków Plus i Minus ustaw żądany dystans w zakresie od 50 do 9000 metrów (z krokiem co 100 metrów).
- Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć odliczanie dystansu i rozpocząć trening — zacznij pchać drążek, aby wprawić pas biegowy w ruch.

- Przyciski "Speed/ Sled" Plus lub Minus mogą być również używane do zmiany oporu podczas tego treningu.
- Trening zostanie zatrzymany po osiągnięciu wcześniej ustawionego dystansu docelowego.

Trening z celem czasu

- Naciśnij przycisk Goal Time po prawej stronie, aby uruchomić tryb treningu z określonym celem czasu.
- Na wyświetlaczu pojawi się wartość "30 sek." lub ostatnio ustawiony przez Ciebie cel z poprzedniego treningu.
- Za pomocą przycisków Plus i Minus ustaw żądany czas treningu w zakresie od 5 do 990 sekund (z krokiem co 5 sekund).
- Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć odliczanie czasu i rozpocząć trening — zacznij pchać drążek, aby wprawić pas biegowy w ruch.
- Przyciski "Speed/ Sled" Plus lub Minus mogą być również używane do zmiany oporu podczas tego treningu.
- Trening automatycznie zakończy się po upływie wcześniej ustawionego czasu docelowego.

Trening w trybie manualnym

- Naciśnij przycisk Manual, aby wybrać program manualny.
- Na wyświetlaczu pojawi się domyślnie ustawiony cel czasu: 10%.
- Użyj przycisków Speed/Sled Plus lub Minus, aby ustawić preferowany poziom oporu początkowego.
Zakres ustawień: od 1% do 100% (z krokiem co 1%).
- Naciśnij przycisk Start, aby uruchomić odliczanie i rozpocząć trening — wpraw pas biegowy w ruch, pchając drążek.
- Podczas treningu możesz zmieniać opór za pomocą przycisków Speed/Sled Plus lub Minus.
- Trening zakończy się, gdy użytkownik przerwie go ręcznie.

Programy niestandardowe

Dostępnych jest 5 programów niestandardowych:

C1, C2, C3, C4 i C5. Programy te można dowolnie konfigurować według preferencji użytkownika.

- Naciśnij przycisk Custom, aby wybrać program niestandardowy.
- Na wyświetlaczu domyślnie pojawi się C1. Użyj przycisków Custom, aby wybrać program od C1 do C5, a następnie naciśnij Enter, aby zatwierdzić.
- **Ustaw liczbę kroków (etapów)** w swoim profilu treningowym.
Domyślna wartość zostanie wyświetlona na ekranie.
Użyj przycisków Plus/Minus, aby ustawić liczbę kroków w zakresie od 2 do 12 (co 1). Naciśnij Enter, aby potwierdzić.
- **Ustaw czas trwania interwału**, czyli aktywnej fazy pracy (czas w sekundach) dla każdego kroku.
Na wyświetlaczu pulsu domyślnie pojawi się wartość 15.
Użyj przycisków Plus/Minus, aby ustawić czas w zakresie od 15 do 120 sekund (co 15). Naciśnij Enter, aby potwierdzić.
- **Ustaw czas odpoczynku** pomiędzy kolejnymi krokami treningu.
Na wyświetlaczu pulsu również domyślnie pojawi się wartość 15.
Użyj przycisków Plus/Minus, aby ustawić czas odpoczynku w zakresie od 15 do 120 sekund (co 15). Naciśnij Enter, aby potwierdzić.
- **Ustaw poziom oporu** dla pierwszego kroku treningu.
Domyślnie wyświetlana jest wartość 10%.
Użyj przycisków Sled-Speed Plus/Minus, aby ustawić opór w zakresie od 1% do 100% (co 1%).
- **Ustaw nachylenie bieżni** dla pierwszego kroku treningu.
Domyślnie wyświetlana jest wartość 0.
Użyj przycisków Incline Plus/Minus, aby ustawić nachylenie w zakresie od 0 do 15 (co 1). Naciśnij Enter, aby zatwierdzić.

- W ten sam sposób skonfiguruj ustawienia dla wszystkich kroków danego programu niestandardowego.
- Naciśnij przycisk "Start", aby rozpocząć trening.

UWAGA

- Ustawienia zostaną zapisane automatycznie.
- Ustawienia można zmienić, wybierając ten sam program i wprowadzając żądane w nim zmiany.

Test siły

Program Strength Test służy do pomiaru maksymalnej siły użytkownika.

- Naciśnij przycisk Strength Test, aby wybrać program testu siły.
- Na wyświetlaczu pojawi się domyślnie ustawiony cel czasowy.
- Użyj przycisków Plus/Minus, aby ustawić preferowany czas trwania testu.
- Zakres ustawień: 30 do 120 sekund (co 30 sekund).
- Naciśnij Start, aby rozpocząć test.
- Urządzenie automatycznie ustawi opór na 100%, a użytkownik powinien włożyć maksymalny wysiłek, aby jak najszybciej wprawić pas biegowy w ruch.
- Podczas testu na wyświetlaczu będą pokazywane parametry w czasie rzeczywistym.
- Po upływie ustawionego czasu, konsola wyświetli łączny wynik testu w postaci całkowitego dystansu i średniego oporu obliczonego dla całego czasu trwania testu.

Programy treningowe bieżni

Podczas korzystania z bieżni w trybie Treadmill, pas biegowy napędzany jest przez wewnętrzny silnik. Jest to standardowa funkcja typowej bieżni.

Aby uruchomić jeden z programów bieżni, bieżnia musi znajdować się w trybie "Resetowania/Wyboru programu".

Naciśnij dwukrotnie przycisk "Stop", aby przełączyć bieżnię w tryb resetowania.

UWAGA

- Konsola zapamięta ostatnio używane ustawienie jako ustawienia preferowane i będzie ich używała jako wartości domyślne w trybie programowania.

Tryb ograniczenia prędkości

- Naciśnij przycisk LIMIT MODE, aby wybrać tryb ograniczenia prędkości.
- Naciśnij przycisk "Start", aby rozpocząć trening.
- Bieżnia uruchomi się z prędkością 0,1 km/h.
- Przyciski "Speed/ Sled" Plus lub Minus mogą być używane do zmiany prędkości w dowolnym momencie treningu.
Zakres ustawień: 0,1~ 2,5 KM/H. (± 0,1 KM/H.).
- Trening zakończy się, gdy użytkownik przerwie go ręcznie.

Programy treningowe P1 - P5

Dostępnych jest 10 wstępnie ustawionych programów treningowych.

- P1-P3 to programy sterowane prędkością.
- P4-P5 to programy sterowane kombinacją prędkości i nachylenia.
- Zapoznaj się z grafikami na konsoli, aby poznać dokładny profil treningowy programów P1 - P5.
- Naciśnij przycisk P1 - P5, aby wybrać program trybu ograniczenia prędkości.
- Użyj przycisków "P1 - P5", aby wybrać żądany program. Konsola pokaże P1 jako program domyślny.
- Użyj przycisków "P1 - P5", aby wybrać żądany program: P1 - P5 i naciśnij przycisk Enter, aby zatwierdzić wybór.
- Użyj przycisków "Plus lub Minus", aby wybrać żądany poziom programu. Wyświetlacz pokazuje .L1 jako domyślny poziom programu.

- Użyj przycisków "Plus lub Minus", aby wybrać żądany poziom: L1 ~ L4 i naciśnij Enter, aby zatwierdzić.
- Naciśnij przycisk "Start", aby rozpocząć trening.
- Trening zakończy się automatycznie po osiągnięciu końca programu.

Sposób działania programów P1 - P5

- Czas trwania każdego programu wynosi 36 minut.
Co minutę profil treningu przechodzi do kolejnego segmentu programu, a po zakończeniu wszystkich segmentów cykl rozpoczyna się od nowa.
W każdej chwili treningu możesz ręcznie zmieniać prędkość i nachylenie. Po przejściu do kolejnego segmentu program automatycznie powróci do ustawień zaprogramowanego profilu.
- Trening zakończy się automatycznie po ukończeniu programu.

Programy treningowe P6 - P10

Dostępnych jest 10 wstępnie ustawionych programów treningowych.

- P6 ~ P10 to programy sterowane nachyleniem.
- Zapoznaj się z grafikami na konsoli, aby poznać dokładny profil treningowy programów P6 ~ P10.
- Naciśnij przycisk P6-P10, aby wybrać program trybu ograniczenia prędkości.
- Użyj przycisków "Plus lub Minus", aby wybrać żądany program. Konsola pokaże P1 jako program domyślny.
- Użyj przycisków "Plus lub Minus", aby wybrać żądany program: P6 ~ P10 i naciśnij przycisk Enter, aby zatwierdzić wybór.
- Użyj przycisków "Plus lub Minus", aby wybrać żądany poziom programu. Wyświetlacz pokazuje L1 jako domyślny poziom programu.
- Użyj przycisków "Plus lub Minus", aby wybrać żądany poziom: L1 ~ L4 i naciśnij Enter, aby zatwierdzić.
- Naciśnij przycisk "Start", aby rozpocząć trening.

Sposób działania programów P6 ~ P8

- Czas trwania każdego programu wynosi 36 minut.
Co minutę profil treningu przechodzi do kolejnego segmentu programu, a po zakończeniu wszystkich segmentów cykl rozpoczyna się od nowa.
W każdej chwili treningu możesz ręcznie zmieniać prędkość i nachylenie. Po przejściu do kolejnego segmentu program automatycznie powróci do ustawień zaprogramowanego profilu.
- Trening zakończy się automatycznie po ukończeniu programu.

Sposób działania programów P9 - P10

- Czas trwania programu jest ustawiony na 5 km dla P9 i 10 km dla P10. Po każdym 200 metrach profil przesunie się do następnego segmentu programu i rozpocznie od nowa, a po zakończeniu wszystkich segmentów cykl rozpoczyna się od nowa.
Prędkość i nachylenie można zmienić w dowolnym momencie.
- Trening zakończy się automatycznie po ukończeniu programu.

Programy użytkownika

- Naciśnij przycisk "USER", aby wybrać / skonfigurować program użytkownika. Wyświetlacz wskazuje domyślnie U1.
- Za pomocą przycisków "User" (Użytkownik) wybierz żądanego użytkownika: U1~ U5, a następnie naciśnij przycisk Enter, aby zatwierdzić wybór.

Ustawienia profilu użytkownika

- Ustaw swoją płeć – na wyświetlaczu pojawi się symbol ♂ (mężczyzna) lub ♀ (kobieta).
Użyj przycisków Plus/Minus, aby wybrać odpowiednią płeć, a następnie naciśnij Enter, aby zatwierdzić.
- Na wyświetlaczu pojawi się opcja ustawienia wieku.
Domyślnie ustawiona jest wartość 30 lat, lub ostatnio wprowadzony wiek.
Użyj przycisków Plus/Minus, aby ustawić właściwy wiek (zakres: 15–80 lat, krok co 1), a następnie naciśnij Enter.
- Na wyświetlaczu pojawi się opcja ustawienia wzrostu.
Domyślna wartość to 170 cm, lub ostatnio wprowadzony wzrost.
Użyj przycisków Plus/Minus, aby ustawić właściwą wartość (zakres: 100–220 cm, krok co 1), a następnie naciśnij Enter.

- Na wyświetlaczu pojawi się opcja ustawienia masy ciała.
Domyślnie ustawiona jest wartość 75 kg, lub ostatnio wprowadzona wartość.
Użyj przycisków Plus/Minus, aby ustawić właściwą masę ciała (zakres: 30–150 kg, krok co 1), a następnie naciśnij Enter, aby zatwierdzić.
- W oknie pulsu wyświetlony zostanie indywidualny wskaźnik BMI, obliczony na podstawie wprowadzonych danych użytkownika.

Ustawienie programu użytkownika

- Naciśnij Enter, aby otworzyć menu ustawień profilu programu użytkownika.
- Na wyświetlaczu pulsu pojawi się wartość 1, informująca o rozpoczęciu ustawień dla pierwszego segmentu (z 12 dostępnych).
- Ustaw żądaną prędkość dla pierwszego segmentu za pomocą przycisków Speed Up/Down.
- Ustaw żądane nachylenie dla pierwszego segmentu za pomocą przycisków Incline Up/Down.
- Naciśnij Enter, aby zatwierdzić.
- Na wyświetlaczu pulsu pojawi się 2 – powtórz powyższe kroki dla wszystkich 12 etapów programu.
- Po ustawieniu profilu, na ekranie pojawi się domyślny czas trwania: 35 minut.
- Użyj przycisków Plus/Minus, aby ustawić czas treningu (zakres: 1–99 minut, co 1 minuta).
- Naciśnij Start, aby rozpocząć trening.

Program HRC

Uwaga

- Sugerowane tętno jest oparte na maksymalnym tętnie użytkownika, obliczany na podstawie wieku użytkownika i wynosi: 220 - Wiek.
- Minimalne ustawienie tętna to 50% maksymalnego tętna użytkownika.
- Maksymalne docelowe ustawienie tętna to 100% maksymalnego tętna użytkownika.

- Naciśnij przycisk HRC, aby wybrać program HRC.
- Ustaw wiek użytkownika za pomocą przycisków "Plus lub Minus", zatwierdzając naciskając przycisk Enter.
- Ustaw żądane docelowe tętno za pomocą przycisków "Plus lub Minus", zatwierdzając naciskając przycisk Enter (maksymalny limit jest określony przez wzór: 220 – wprowadzony wiek).
- Naciśnij "Start", aby rozpocząć trening.
- Trening zakończy się po odliczeniu 30 minut.

Bieżnia zatrzyma się automatycznie po ok. 30 sekundach, jeśli nie zostanie wykryty sygnał tętna.

Trening z wyznaczonym celem

- Dostępne są 3 programy treningowe: Cel Dystansu, Cel Czasu, Cel Kalorii.

Naciśnij przycisk Goal Training raz, aby otworzyć program Goal Distance.
Naciśnij przycisk Goal Training dwa razy, aby otworzyć program Goal Time.
Naciśnij przycisk Goal Training trzy razy, aby otworzyć program Goal Calories.

Trening z celem dystansu (Goal Distance)

- Naciśnij raz przycisk Goal Training, aby przejść do trybu z celem dystansu.
- Na wyświetlaczu pojawi się wartość 0.1 km jako domyślny dystans lub ostatnio ustawiony cel – konsola zapamiętuje ostatnie ustawienia jako preferowane.
- Użyj przycisków Plus/Minus, aby ustawić żądany dystans.
- Zakres ustawień: 0.1 – 99.9 km (co 0.1 km).
- Przytrzymanie przycisku Plus lub Minus umożliwia szybsze ustawianie (co 1.0 km).
- Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć trening.
- Trening zakończy się automatycznie po osiągnięciu ustawionego dystansu.

Trening z celem czasu (Goal Time)

- Naciśnij dwa razy przycisk Goal Training, aby przejść do trybu z celem czasu.
- Na wyświetlaczu pojawi się wartość 1 min jako domyślny czas lub ostatnio ustawiony cel – konsola zapamiętuje ostatnie ustawienia jako preferowane.

- Użyj przycisków Plus/Minus, aby ustawić żądany czas.
- Zakres ustawień: 1 ~ 99 min (co 1 min).
- Przytrzymanie przycisku Plus lub Minus umożliwia szybsze ustawianie czasu (co 1 min).
- Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć trening.
- Trening automatycznie zakończy się po upływie wcześniej ustawionego czasu docelowego.

Trening z celem kalorii (Goal Calories)

- Naciśnij trzy razy przycisk Goal Training, aby przejść do trybu z celem kalorii.
- Na wyświetlaczu pojawi się wartość 10 kcal jako domyślna wartość lub ostatnio ustawiony cel – konsola zapamiętuje ostatnie ustawienia jako preferowane.
- Użyj przycisków Plus/Minus, aby ustawić żądaną wartość kalorii.
- Zakres ustawień: 10 ~ 999 kcal (co 10 kcal).
- Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć trening.
- Trening zakończy się automatycznie po osiągnięciu ustawionego celu.

Funkcja "chodzenia wstecz"

Funkcja **Backward Walking** uruchamia bieżnię w trybie ruchu wstecznego, umożliwiając wykonywanie ćwiczeń chodzenia tyłem. Możesz również odwrócić się tyłem do panelu i wykorzystać ten tryb do chodzenia do przodu przy dużym nachyleniu bieżni.

- Naciśnij przycisk Backward Walking, aby wybrać program trybu chodzenia wstecznego.
- Naciśnij "Start", aby rozpocząć trening.
- Bieżnia uruchomi się z prędkością 0,1 KM/H, z pasem biegowym poruszającym się w przeciwnym kierunku niż normalnie (do tyłu).
- Przyciski "Speed/ Sled" Plus lub Minus mogą być używane do zmiany prędkości w dowolnym momencie treningu.
Zakres ustawień: 0,1 ~ 2,5 KM/H (co 0,1 KM/H).
- Trening zakończy się, gdy użytkownik przerwie go ręcznie.

Bluetooth i aplikacja

- Konsola może połączyć się z aplikacją na smartfonie lub tablecie (iOS i Android) za pomocą Bluetooth.
- Bluetooth działa wyłącznie w trybie połączenia dostępnego w aplikacji zainstalowanej na urządzeniu inteligentnym.

UWAGA

- Tunturi zapewnia jedynie możliwość połączenia konsoli fitness za pomocą Bluetooth. Nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia ani nieprawidłowe działanie urządzeń innych producentów.
- Dodatkowe informacje są dostępne na stronie internetowej producenta.

Czyszczenie i konserwacja

⚠ OSTRZEŻENIE

- Bieżnia wymaga comiesięcznej konserwacji, nawet jeśli nie jest używana.
- Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać rozpuszczalników.
- Nie wolno blokować otworów wentylacyjnych. Otwory wentylacyjne powinny być wolne od kurzu, brudu i innych przeszkód.
- Po każdym użyciu wyczyść urządzenie miękką, chłonną ściereczką.
- Oczyszczaj widoczne części urządzenia za pomocą odkurzacza z małą dyszą ssącą.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone.

⚠ UWAGA

- Zalecamy używanie na bieżni wyłącznie obuwia przeznaczonego do użytku w pomieszczeniach. W przypadku jego braku zalecamy sprawdzenie podeszwy obuwia przed użyciem go na bieżni. Bieżnia nie jest odporna na zabrudzenia z zewnątrz.

Czyszczenie ogólne

Brud, kurz i sierść zwierząt domowych mogą blokować wloty powietrza i gromadzić się na pasie bieżni. Co miesiąc: odkurzaj pod bieżnią, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu.

PRZED WYKONANIEM TEJ CZYNNOŚCI NALEŻY ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY.

Kurz na pasie

Dzieje się tak podczas normalnego docierania lub do momentu ustabilizowania się pasa. Wycieranie nadmiaru kurzu wilgotną szmatką zminimalizuje jego gromadzenie się.

Pas biegowy i pokład biegowy

Bieżnia wyposażona jest w wydajny, nisko-tarciowy podkład bieżni. Aby zapewnić maksymalną wydajność, podkład powinien być czysty i wolny od kurzu oraz zabrudzeń. Częstki brudu i kurzu między podkładem a pasem biegowym mogą uszkodzić jego powierzchnię, co wpływa na efektywność treningu oraz trwałość produktu.

Jak czyścić pokład biegowy?

Użyj miękkiej, suchej, nieściernej szmatki, aby przetrzeć krawędź pasa i obszar między krawędzią pasa a ramą. Spróbuj sięgnąć również pod krawędzie pasa, aby usunąć brud nagromadzony również na krawędziach.

Jak czyścić powierzchnię pasa biegowego?

Najpierw użyj szczotki z nylonowym włosiem, aby usunąć luźne zanieczyszczenia z powierzchni pasa biegowego. Następnie przetrzyj górną powierzchnię pasa wilgotną, dobrze wyjętą ściereczką (bez środków czyszczących ani materiałów ściernych). Przed ponownym użyciem bieżni poczekaj, aż pas całkowicie wyschnie.

UWAGA

- Jeśli pas jest zbyt zabrudzony, aby oczyścić go samą wodą, można użyć łagodnego mydła, ale nigdy rozpuszczalników ani smarów.
- Unikaj dostania się roztworu między podkład bieżni a pas biegowy.

Regularne czyszczenie przedłuży trwałość pasa biegowego i pokładu.

Smarowanie (Rys. F-6)

UWAGA

- Pas biegowy bieżni jest fabrycznie nasmarowany przed jego zamontowaniem w urządzeniu. W związku z tym, nie ma potrzeby smarowania pasa biegowego przy pierwszym użyciu.

Pas biegowy należy regularnie sprawdzać pod kątem stanu smarowania. Aby to ułatwić użytkownikowi, bieżnia została wyposażona w funkcję przypomnienia po każdych 300 godzinach użytkowania. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat "OIL" (Olej) lub "Lubrication" (Smarowanie) i rozlegnie się dźwiękowy.

Postępuj zgodnie z poniższą procedurą, aby usunąć komunikat "OIL".

- Wyciągnij klucz Bezpieczeństwa.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk szybkiego dostępu "18" przez co najmniej 5 sekund.
- Naciśnij przycisk "Enter" 3 razy, zresetować licznik godzin i wyczyścić osiągnięty limit 300 godzin.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed smarowaniem należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.

⚠ UWAGA

- Zaleca się sprawdzanie smarowania pasa biegowego przynajmniej raz w miesiącu, ponieważ na stan smarowania mogą wpływać różne czynniki, nie tylko czas użytkowania.
- Smaruj pas biegowy tylko wtedy, gdy jest to konieczne. Zastosowanie zbyt dużej ilości smaru może spowodować ślizganie się pasa z powodu braku tarcia.
- Stań stabilnie na pasie biegowym.
- Chwyć przedni uchwyt i popchnij pas biegowy stopami, aby przesunął się do przodu i do tyłu. Pas biegowy powinien poruszać się płynnie i równomiernie, bez wydawania żadnych dźwięków.
- Jeśli pas biegowy nie porusza się płynnie i równomiernie lub wcale się nie porusza, dotknij dolnej strony pasa biegowego opuszkami palców, aby sprawdzić stan smarowania:
-
- Jeśli poczujesz smar lub palce będą błyszczące, oznacza to, że pas biegowy jest odpowiednio nasmarowany.
- Jeśli nie poczujesz smaru, a palce będą suche lub szorstkie, nałóż smar (około 10 ml) na środkową część podkładu bieżni, pod pasem biegowym, a następnie pozwól, aby urządzenie pracowało przez co najmniej 5 minut przy prędkości 5 km/h.
- Po smarowaniu, nie składaj bieżni przed wykonaniem treningu przez co najmniej 2 minuty przy prędkości minimum 5 km/h. Dzięki temu smar zostanie w pełni wchłonięty przez pas biegowy i równomiernie rozprowadzony.

UWAGA

- Jeśli prędkość 5 km/h jest dla Ciebie zbyt szybka, chodź w swoim tempie, ale wydłuż czas trwania do co najmniej 5 minut.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Regulacja pasa biegowego

Wydajność bieżni zależy od tego, czy jej rama stoi na stosunkowo poziomej powierzchni. Jeśli rama nie jest pozioma, rolki przednia i tylna nie będą działały równolegle, co może wymagać ciągłej regulacji pasa biegowego.

Bieżnia jest zaprojektowana w taki sposób, aby pas biegowy utrzymywał się w miarę centralnie podczas użytkowania. Jest normalne, że niektóre pasy mogą nieznacznie zbaczać w stronę jednej z krawędzi, gdy pas jest w ruchu i nikt na nim nie stoi.

Po kilku minutach użytkowania pas biegowy powinien zacząć się samoczynnie centrować. Jeśli podczas użytkowania pas nadal przemieszcza się w stronę jednej krawędzi, konieczna będzie regulacja.

WYJĄTEK

Podczas rehabilitacji, gdy użytkownik używa jednej nogi znacznie silniej niż drugiej, może zdarzyć się, że pas biegowy będzie zbaczać na jedną stronę. W takich przypadkach nie należy dokonywać regulacji, chyba że pas biegowy nie centrowałby się samoczynnie podczas normalnego użytkowania.

Regulacja napięcia pasa biegowego

Regulacja powinna być przeprowadzona za pomocą tylnej rolki. Śruby regulacyjne znajdują się na końcu prowadnic stopniowych (szyn), w zaślepkach.

- Dokręć śruby tylnej rolki (w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara) tylko na tyle, aby zapobiec poślizgowi na rolce przedniej. Obracaj obie śruby regulacyjne napięcia pasa biegowego o ćwierć obrotu każdą i sprawdzaj odpowiednie napięcie, chodząc po pasie w niskiej prędkości, upewniając się, że pas nie ślizga się. Kontynuuj dokręcanie śrub, aż pas przestanie się ślizgać.
- Jeśli czujesz, że pas jest wystarczająco napięty, ale nadal się ślizga, problem może leżeć w poluzowanym pasku napędu silnika pod przednią osłoną.
- Nie dokręcaj zbyt mocno.
- Nadmierne dokręcanie może spowodować uszkodzenie pasa i przedwczesne zużycie łożysk.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Centrowanie pasa biegowego (rys. F-5)

Centrowanie pasa biegowego jest konieczne, gdy pas biegowy nie jest ustawiony w centrum powierzchni biegowej. Zauważysz to łatwo, gdy odstęp między pasem a krawędzią na jednej stronie jest znacznie większy niż na drugiej.

Może to być spowodowane kilkoma czynnikami, takimi jak:

POWÓD 1

Jeśli podczas treningu używasz jednej nogi silniej do odepchnięcia się, pas biegowy może być przesunięty na bok. Jednak problem ten powinien się automatycznie poprawić, gdy pas będzie działał bez obciążenia przez kilka minut.

POWÓD 2

Twoja bieżnia nie jest ustawiona poziomo, przez co grawitacja powoli przesunęła pas biegowy w stronę najniższego punktu bieżni. Należy to skorygować przez odpowiednie wypoziomowanie bieżni, ponieważ nie można tego rozwiązać żadną inną regulacją.

POWÓD 3

Pas biegowy nie jest prawidłowo wyśrodkowany pomiędzy przednią a tylną rolką. Należy to skorygować przez regulację toru pasa biegowego, jak opisano poniżej.

Aby wyregulować tor pasa biegowego, użyj klucza imbusowego dostarczonego z bieżnią.

- Ustaw bieżnię na prędkość ± 5 km/h, ale nie chodź po niej.
- Jeśli pas biegowy przesunął się w prawo:
Obróć lewą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się na tylnej części w gnieździe osłony rolki, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o $\frac{1}{4}$ obrotu.
- Jeśli pas biegowy przesunął się w lewo:
Obróć prawą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się na tylnej części w gnieździe osłony rolki, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o $\frac{1}{4}$ obrotu.
- Poczekaj około 2 minuty, aby pas biegowy miał czas na odpowiednią reakcję na regulację, a następnie powtórz kroki, jeśli to konieczne, aż osiągniesz pożądany efekt.

UWAGA

- Pamiętaj, że nawet niewielka regulacja może dać dużą różnicę, dlatego dokonuj zmian stopniowo.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
<https://youtu.be/qx5AvTv00I4>

Pas może wymagać okresowej regulacji śledzenia w zależności od sposobu użytkowania i charakterystyki chodzenia/biegania. Niektórzy użytkownicy będą inaczej wpływać na tor pasa. Należy spodziewać się konieczności regulacji w celu wyśrodkowania pasa biegowego. Z biegiem czasu, w miarę użytkowania pasa, potrzeba regulacji stanie się mniejsza.

Prawidłowa regulacja toru pasa biegowego jest odpowiedzialnością właściciela, dotyczy to wszystkich bieżni.

UWAGA

- Uszkodzenie pasa biegowego spowodowane niewłaściwą regulacją toru pasa nie jest objęte gwarancją produktu.

Rozwiązywanie problemów

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne komponenty. W większości przypadków nie ma potrzeby oddawania całego urządzenia do naprawy, ponieważ zazwyczaj wystarczy wymienić wadliwą część.

Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo podczas użytkowania, należy natychmiast skontaktować się z dealerm firmy Tunturi. Należy zawsze podawać model i numer urządzenia. Należy również podać charakter problemu, warunki użytkowania i datę zakupu.

Jeśli potrzebujesz części zamiennych, zawsze podawaj model, numer seryjny urządzenia i numer części zamiennej, której potrzebujesz. Lista części zamiennych znajduje się w katalogu instrukcji. Należy używać wyłącznie części zamiennych wymienionych na liście części zamiennych.

Kody błędów

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się kod błędu (oznaczony literą "E" i numerem), uruchom ponownie urządzenie i sprawdź, czy na wyświetlaczu nadal wyświetlany jest kod błędu. Jeśli wyświetlacz nadal pokazuje kod błędu, należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.

Oil / Smarowanie

Wyświetlany komunikat „OIL” lub „Lubrication” nie jest kodem błędu, lecz przypomnieniem o konserwacji. Patrz sekcja "Smarowanie"

Dźwięk trzeszczenia lub szurania przy niskiej prędkości

Jeśli pas biegowy wydaje dźwięki trzeszczenia lub skrzypienia podczas obciążenia go ciężarem ciała, należy sprawdzić stan smarowania pasa.

Problem ten może występować szczególnie w trybie „ograniczenia prędkości” lub funkcji „chodzenia wstecz”, ponieważ w tych trybach prędkość pasa może być ustawiona poniżej 0,5 km/h.

Więcej informacji na temat sprawdzania i smarowania pasa biegowego znajduje się w sekcji „Smarowanie”.

Uczucie chwiejności lub niestabilności podczas użytkowania

Jeśli urządzenie wydaje się niestabilne lub chwieje się podczas treningu, należy wyregulować nóżki podporowe w celu prawidłowego wypoziomowania ramy.

Szczegółowe instrukcje znajdują się w sekcji „Sposób użycia”.

Transport i przechowywanie

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę z gniazdka sieciowego.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Upewnij się, że pod urządzeniem nie znajdują się inne osoby lub przedmioty.

- Przesuń urządzenie zgodnie z ilustracją (rys. F7).
- Przed przesunięciem bieżni należy odłączyć przewód zasilający, aby uniknąć zaczepienia przewodu zasilającego o kółka i uszkodzenia przewodu zasilającego lub wtyczki.
- Kółka pod bieżnią są przeznaczone do transportu bieżni, ale należy pamiętać, że bieżnia jest bardzo ciężka.
- Ze względu na wagę bieżni zaleca się transportowanie jej wyłącznie po płaskich, stabilnych i czystych powierzchniach, aby uniknąć uszkodzenia kółek.

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi

Warunki gwarancji

Konsumentowi przysługują odpowiednie prawa określone w przepisach krajowych dotyczących handlu towarami konsumpcyjnymi. Niniejsza gwarancja nie ogranicza tych praw.

Gwarancja jest ważna tylko wtedy, gdy produkt jest używany w środowisku zatwierdzonym przez Tunturi New Fitness BV i jest konserwowany zgodnie z instrukcjami dla danego sprzętu. Zatwierdzone dla danego produktu środowisko i instrukcje konserwacji są podane w "instrukcji obsługi" produktu. Instrukcję obsługi można pobrać z naszej strony internetowej. <http://manuals.tunturi.com>

Warunki gwarancji

Warunki gwarancji obowiązują od daty zakupu. Warunki gwarancji mogą różnić się w zależności od kraju, dlatego należy skonsultować się z lokalnym sprzedawcą w celu uzyskania informacji na temat warunków gwarancji.

Zakres gwarancji

W żadnym wypadku Tunturi New Fitness BV lub Dystrybutor Tunturi nie ponosi odpowiedzialności na mocy niniejszej gwarancji lub w inny sposób za jakiegokolwiek szczególnie, pośrednie lub wtórne szkody jakiegokolwiek rodzaju wynikające z użytkowania lub niemożności użytkowania tego sprzętu.

Ograniczenia gwarancji

Niniejsza gwarancja obejmuje wady fabryczne sprzętu fitness oryginalnie zapakowanego przez firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi i pod warunkiem, że instrukcje Tunturi New Fitness BV dotyczące instalacji, konserwacji i użytkowania były przestrzegane. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za zobowiązania dotyczące wad powstałych z przyczyn od nich niezależnych.

Gwarancja dotyczy wyłącznie pierwotnego nabywcy i jest ważna wyłącznie w krajach, w których firma Tunturi New Fitness BV posiada autoryzowanego importera. Gwarancja nie obejmuje sprzętu fitness ani komponentów, które zostały zmodyfikowane bez zgody Tunturi New Fitness BV. Wady wynikające z normalnego zużycia, niewłaściwego użytkowania, nadużycia, korozji lub uszkodzeń powstałych podczas załadunku lub transportu nie są objęte gwarancją.

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub hałasów emitowanych podczas użytkowania, o ile nie utrudniają one znacząco korzystania z urządzenia i nie są spowodowane usterką urządzenia.

Gwarancja nie obejmuje wad wynikających z zaniedbania okresowych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji produktu. Ponadto gwarancja nie obejmuje wad wynikających z użytkowania i przechowywania w nieodpowiednim środowisku opisanym w instrukcji obsługi, które powinno znajdować się w pomieszczeniach zamkniętych, suchych, wolnych od kurzu i piasku oraz w zakresie temperatur od +15°C do +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani procedur instalacyjnych, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części lub demontażu i ponownego montażu sprzętu fitness.

Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją.

Nieprzestrzeganie instrukcji podanych w instrukcji obsługi spowoduje unieważnienie gwarancji na produkt.

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Napięcie sieciowe	VAC	210 ~ 240
Częstotliwość sieci	Hz	50 ~ 60
Prędkość	km/h	0.1 20.0
Nachylenie	krok	0 ~ 15
Długość	cm	196.0
Szerokość	cm	88.0
Wysokość	cm	154.7
Waga	kg	155.8
Maksymalna waga użytkownika	kg	150
Pomiar tętna dostępny za pośrednictwem:	czujniki na z uchwytach	Tak
	5.0 kHz	Nie
	5,3 kHz	Tak
	Bluetooth (BLE)	Tak
	ANT+	Nie

WAŻNE

Konsola jest wyposażona w odbiornik 5,3 Khz, aby zapobiec zakłóceniom wbudowanego modułu BT działającego na częstotliwości 5,0 Khz.

Chociaż z naszego doświadczenia wynika, że nadajnik tętna 5,0 Khz (pas do pomiaru tętna na klatkę piersiową) najprawdopodobniej będzie także działał bez żadnych problemów.

UWAGA

- Aby zapoznać się z wymiarami produktu i wymiarami funkcjonalnymi, prosimy o zapoznanie się z ilustracją G.

Deklaracja producenta

Tunturi New Fitness BV oświadcza, że produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

- 2014/30/UE - Kompatybilność elektromagnetyczna (EMC)
- 2014/35/UE - Dyrektywa niskonapięciowa (LVD)
- 2014/53/UE - Dyrektywa w sprawie urządzeń radiowych (RED)

Produkt posiada oznaczenie CE.

Deklarację zgodności zawierającą wszystkie normy i dyrektywy można pobrać z naszej strony internetowej: <https://doc.tunturi.com>.

03-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2023 Tunturi New Fitness BV

Wszelkie prawa zastrzeżone.

- Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie.
- Specyfikacja produktu może ulec zmianie bez powiadomienia.
- Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na naszej stronie internetowej.

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20250211-W