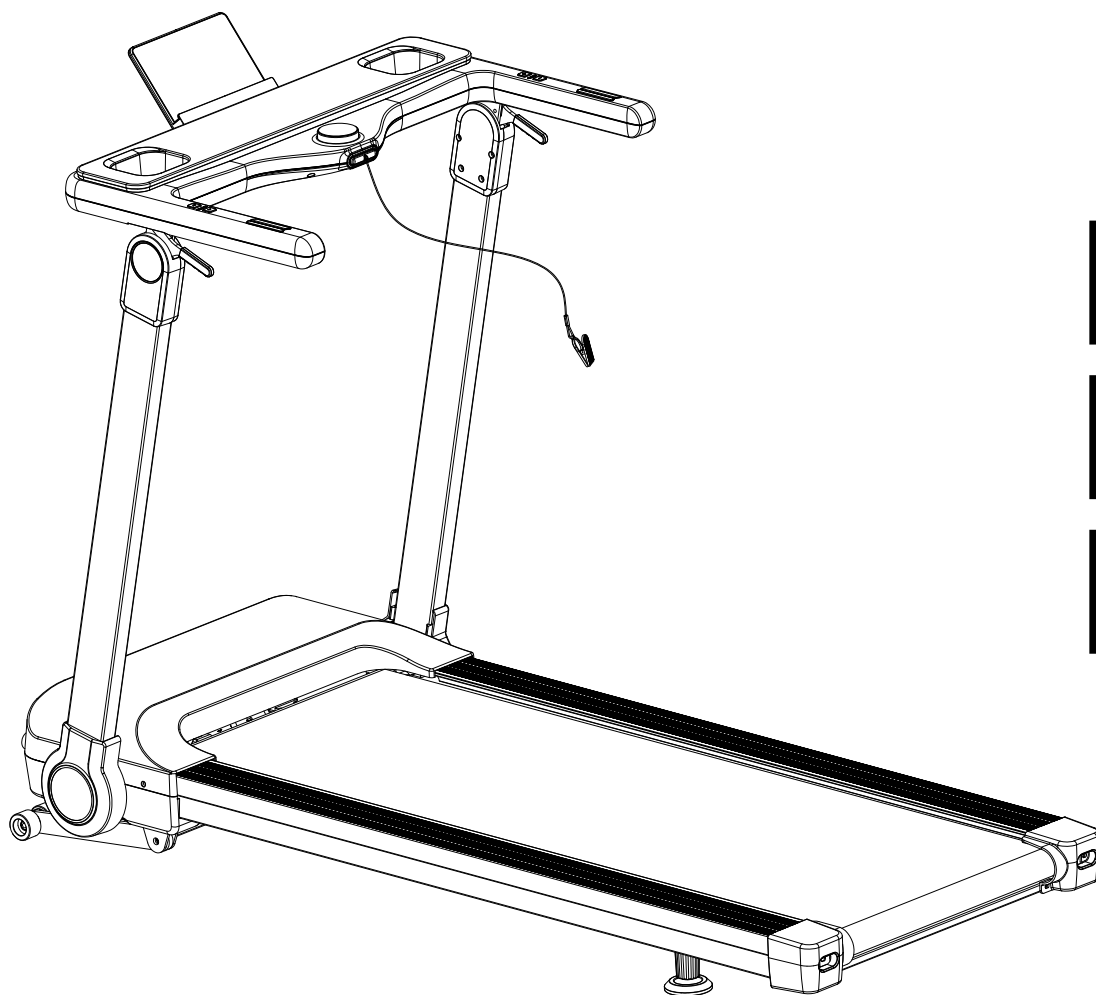


KETTLER

Instrukcja montażu i obsługi



maks. 120 kg



~ 15 Min. 



 57 kg

L 158 | B 77 | H 117

FSKTM1002100.01.01

Art. Nr art. K-TM1002-100

PL

KETTLER TRACK 200

Treść

1	INFORMACJE OGÓLNE	8
1.1	Dane techniczne	8
1.2	Bezpieczeństwo osobiste	9
1.3	Bezpieczeństwo elektryczne	10
1.4	Miejsce montażu	11
2	MONTAŻ	12
2.1	Instrukcje ogólne	12
2.2	Zakres dostawy	13
2.3	Montaż	14
2.4	Mechanizm składania	21
3	INSTRUKCJA OBSŁUGI	22
3.1	Wyświetlacz konsoli	23
3.2	Kluczowe funkcje	23
3.3	Programy	24
3.4	Wskazówki dotyczące treningu	29
3.4.1	Odzież treningowa	29
3.4.2	Rozgrzewka i rozciąganie	29
3.4.3	Trening a przyjmowane leki	30
3.4.4	Używane grupy mięśni	30
3.4.5	Częstotliwość ćwiczeń	30
3.5	Dziennik treningowy	32
4	PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT	33
4.1	Ogólne instrukcje	33
4.2	Kółka transportowe	33
5	USUWANIE BŁĘDU, PIELĘGNACJA I KONSERWACJA	34
5.1	Ogólne instrukcje	34
5.2	Diagnostyka usterek	34
5.3	Kody błędów i rozwiązywanie problemów	35
5.4	Pielęgnacja i konserwacja	36
5.4.1	Centrowanie pasa biegowego	36
5.4.2	Regulacja napięcia pasa biegowego	37
5.4.3	Smarowanie pasa biegowego	37
5.5	Harmonogram konserwacji i przeglądów	38
6	UTYLIZACJA	38

7	ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	39
7.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	39
7.2	Lista części	40
7.3	Schemat urządzenia	45
8	GWARANCJA	47
9	KONTAKT	49

Drogi kliencie,

Dziękujemy za wybranie urządzenia fitness firmy Kettler. Kettler Sport to synonim tradycji, trwałości i najwyższej jakości – cech, które wyróżniają tę markę spośród innych producentów sprzętu fitness do użytku domowego. Klasyczne modele rowerów treningowych, takie jak Golf, towarzyszą użytkownikom od dziesięcioleci. Jednocześnie Kettler nieustannie stawia na innowacyjność, opracowując inteligentne rozwiązania, które podnoszą komfort i funkcjonalność treningu.

Kettler Sport zapewnia wszystko, czego potrzebujesz do udanego treningu w domu: sprzęt cardio i siłowy, a także szeroką gamę akcesoriów fitness.

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

Przeznaczenie

Urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.

Klasa urządzenia określa jego przeznaczenie:

- + Klasa H – do użytku domowego.
- + Klasa S – do użytku półprofesjonalnego (np. stowarzyszenia, hotele, szkoły itp.) oraz komercyjnego (np. studia fitness).

STOPKA REDAKCYJNA

Fitshop GmbH
Nr 1 w Europie w zakresie fitnessu domowego

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Niemcy

Prezes:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr Bernhard Schenkel
Rejestr handlowy HRB 1000 SL
Sąd Rejonowy Flensburg
Numer identyfikacyjny VAT DE813211547

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

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

Zastrzeżenie

© Kettler jest zarejestrowaną marką firmy Fitshop GmbH. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Jakiegolwiek użycie tego znaku towarowego bez wyraźnej pisemnej zgody Fitshop jest zabronione.

Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie. Dane techniczne mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

WAŻNE INFORMACJE

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

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

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

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



Bezpośrednie rozpatrywanie roszczeń przez producenta Fitshop GmbH nie jest możliwe!
INFORMACJE NA TEMAT NINIEJSZEJ INSTRUKCJI

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

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

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

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

Klasy dokładności

Klasa A: wysoka dokładność

Klasa B: średnia dokładność

Klasa C: niska dokładność

Klasy dokładności wyjaśniają przeznaczenie urządzenia treningowego.

Klasy zastosowań

Klasa S (studio): zastosowanie profesjonalne i/lub komercyjne.

Te urządzenia treningowe są przeznaczone do użytku w salach treningowych obiektów takich jak kluby sportowe, obiekty szkolne, hotele, kluby i studia, do których dostęp i nadzór jest specjalnie regulowany przez właściciela (osobę prawną).

Klasa H (użytek domowy): użytkowanie w domu.

Te stacjonarne urządzenia treningowe są przeznaczone do użytku w domach prywatnych, gdzie dostęp do urządzenia treningowego jest regulowany przez właściciela (osobę prawną).

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

W niniejszej instrukcji mogą pojawić się następujące informacje dotyczące bezpieczeństwa:

► UWAGA

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

UWAGA

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

OSTRZEŻENIE

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

NIEBEZPIECZEŃSTWO

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

UWAGA

Ta informacja zawiera dalsze przydatne wskazówki.

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

1.1 Dane techniczne

Ekran LED wyświetla:

- + Czas treningu w minutach.
- + Dystans w km
- + Prędkość w km/h
- + Spalone kalorie w kcal
- + Tętno (przy użyciu czujników ręcznych lub paska piersiowego)
- + Nachylenie

Typ silnika:	Silnik bezszczotkowy
Prędkość:	1–16 km/h (regulowany co 0,1 km/h)
Nachylenie:	15 poziomów
Powierzchnia bieżni (dł. x szer.):	130 cm x 48 cm
Grubość pasa biegowego:	1,6 mm

Waga i wymiary:

Waga artykułu (brutto, łącznie z opakowaniem):	65,5 kg
Waga artykułu (netto, bez opakowania):	56,5 kg
Wymiary opakowania (dł. x szer. x wys.) ok.:	166 cm x 84,5 cm x 24,5 cm
Wymiary po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.) ok.:	157,6 cm x 77,3 cm x 116,5 cm
Wymiary po złożeniu (dł. x szer. x wys.) ok.:	157,6 cm x 77,3 cm x 21,8 cm
Maksymalna waga użytkownika:	120 kg
Klasy użytkowania:	H

1.2 Bezpieczeństwo osobiste

NIEBEZPIECZEŃSTWO

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

OSTRZEŻENIE

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

UWAGA

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

► **UWAGA**

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

1.3 Bezpieczeństwo elektryczne

 NIEBEZPIECZEŃSTWO

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

 OSTRZEŻENIE

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

► **UWAGA**

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

 UWAGA

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

1.4 Miejsce montażu

⚠ OSTRZEŻENIE

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

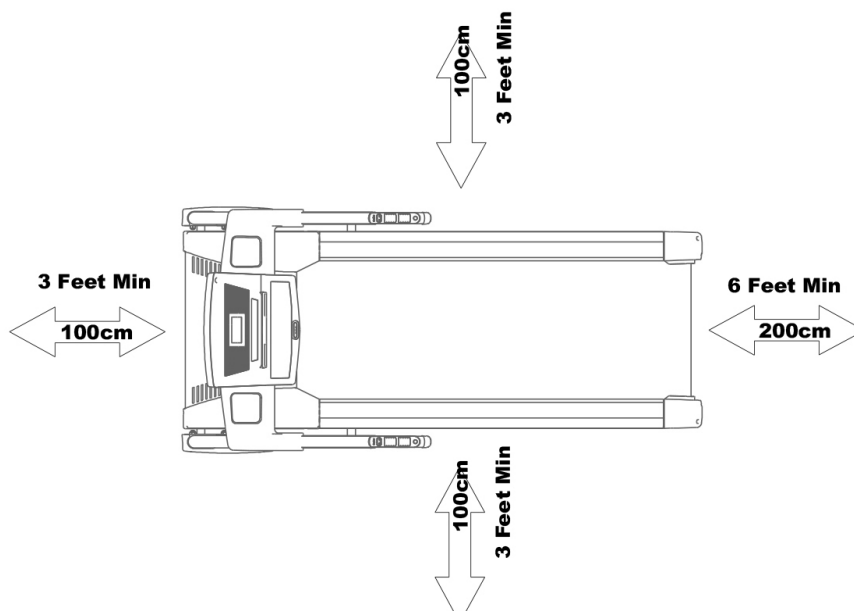
⚠ UWAGA

- + Upewnij się, że za bieżnią znajduje się strefa bezpieczeństwa o długości co najmniej 2 m i szerokości nie mniejszej niż szerokość bieżni.
- + Pomieszczenie treningowe powinno być dobrze wentylowane podczas treningu i nie narażone na przeciągi.
- + Wybierz miejsce, w którym ustawisz urządzenie, tak aby zapewnić wystarczającą przestrzeń z przodu, z tyłu i po bokach urządzenia.
- + Wolna przestrzeń w kierunku, z którego dostęp do urządzenia jest możliwy, musi wynosić co najmniej 1 m więcej niż strefa ćwiczeń.
- + Powierzchnia, na której ustawiane i montowane jest urządzenie, powinna być równa, nośna i solidna.

► UWAGA

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

Zalecana wolna przestrzeń:



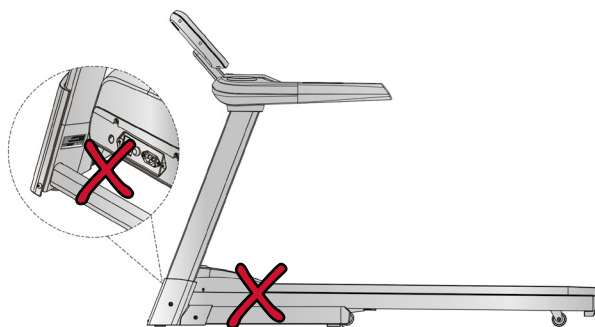
2.1 Instrukcje ogólne

NIEBEZPIECZEŃSTWO

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

OSTRZEŻENIE

- + Bieżnia jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe, które w przypadku nieprawidłowej obsługi mogą spowodować nagłe rozłożenie się bieżni. Aby uniknąć możliwych obrażeń, nigdy nie ciągnąć za elementy bieżni pokazane na ilustracji. Nigdy nie podejmować próby podnoszenia i przenoszenia bieżni w oznaczonych miejscach.
- + Należy przestrzegać instrukcji dołączonych do urządzenia, aby zmniejszyć ryzyko obrażeń.



UWAGA

- + Podczas montażu należy zapewnić wystarczającą ilość miejsca na ruch w każdym kierunku.
- + Montaż urządzenia musi być wykonywany przez co najmniej dwie osoby dorosłe. W razie potrzeby, należy zwrócić się o pomoc do osoby trzeciej posiadającej odpowiednie kwalifikacje techniczne.
- + Jeśli użytkownik ma zastrzeżenia do któregośkolwiek elementu montażu, należy przerwać czynności i skontaktować się ze sprzedawcą. Uszkodzenia mechaniczne związane z nieprawidłowym montażem nie podlegają gwarancji producenta!

► UWAGA

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

UWAGA

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

2.2 Zakres dostawy

OSTRZEŻENIE

Bieżnia posiada blokadę transportową, która zapobiega jej otwarciu podczas transportu. Przed montażem należy ją usunąć.

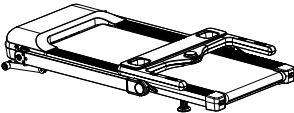
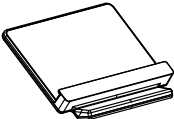
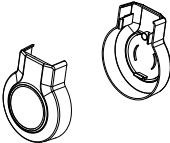
Zakres dostawy obejmuje następujące części. Na początku należy sprawdzić, czy wszystkie części i narzędzia należące do urządzenia wchodzą w zakres dostawy i czy nie wystąpiły uszkodzenia. W przypadku reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio ze sprzedawcą.

UWAGA

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

UWAGA

Wymagane narzędzia (w zestawie): klucz imbusowy, klucz płaski

 A	 B	 B12	 C
 C10	 C16	 E16	

2.3 Montaż

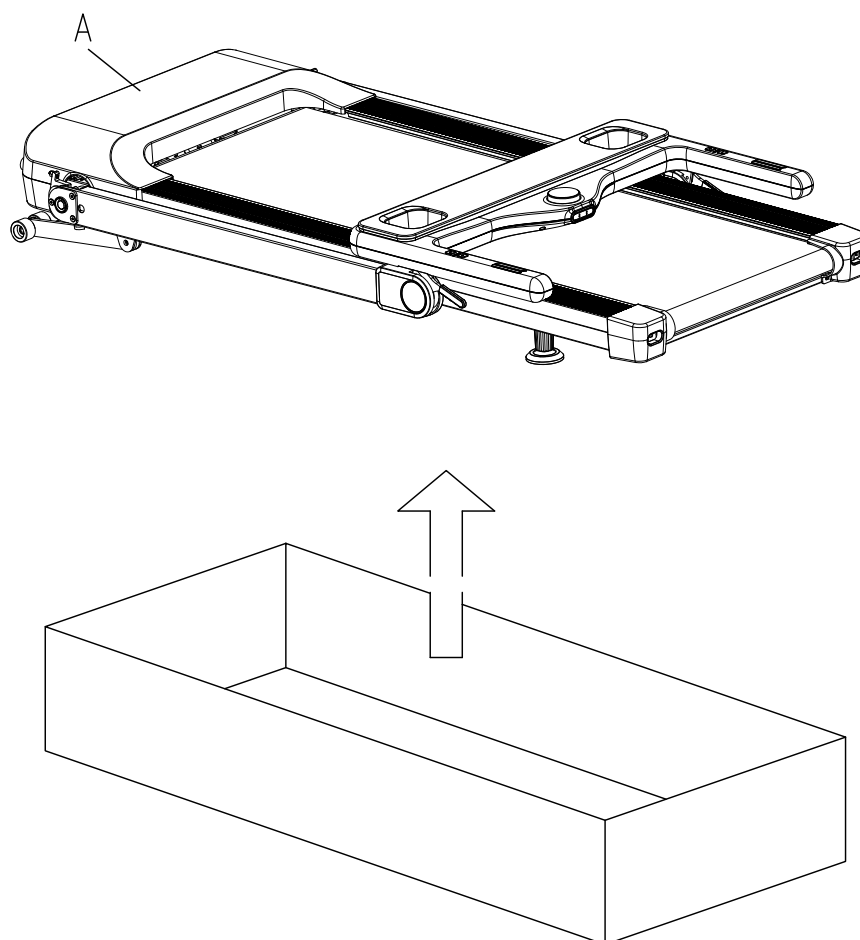
Przed montażem należy dokładnie zapoznać się z poszczególnymi etapami montażu i przeprowadzić go w podanej kolejności.

❗ UWAGA

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

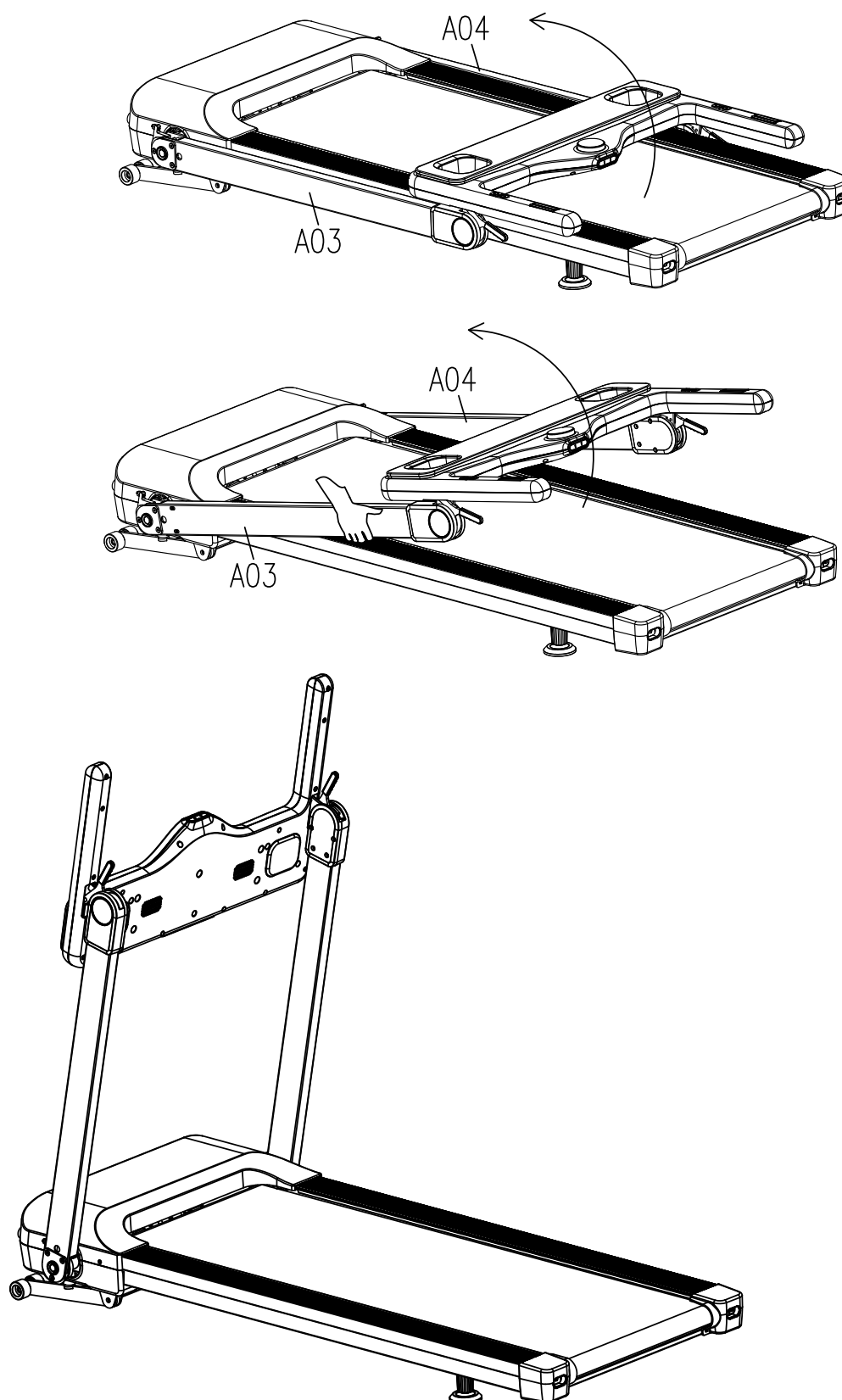
Krok 1: Rozpakowanie bieżni

Wyjmij urządzenie z kartonu.



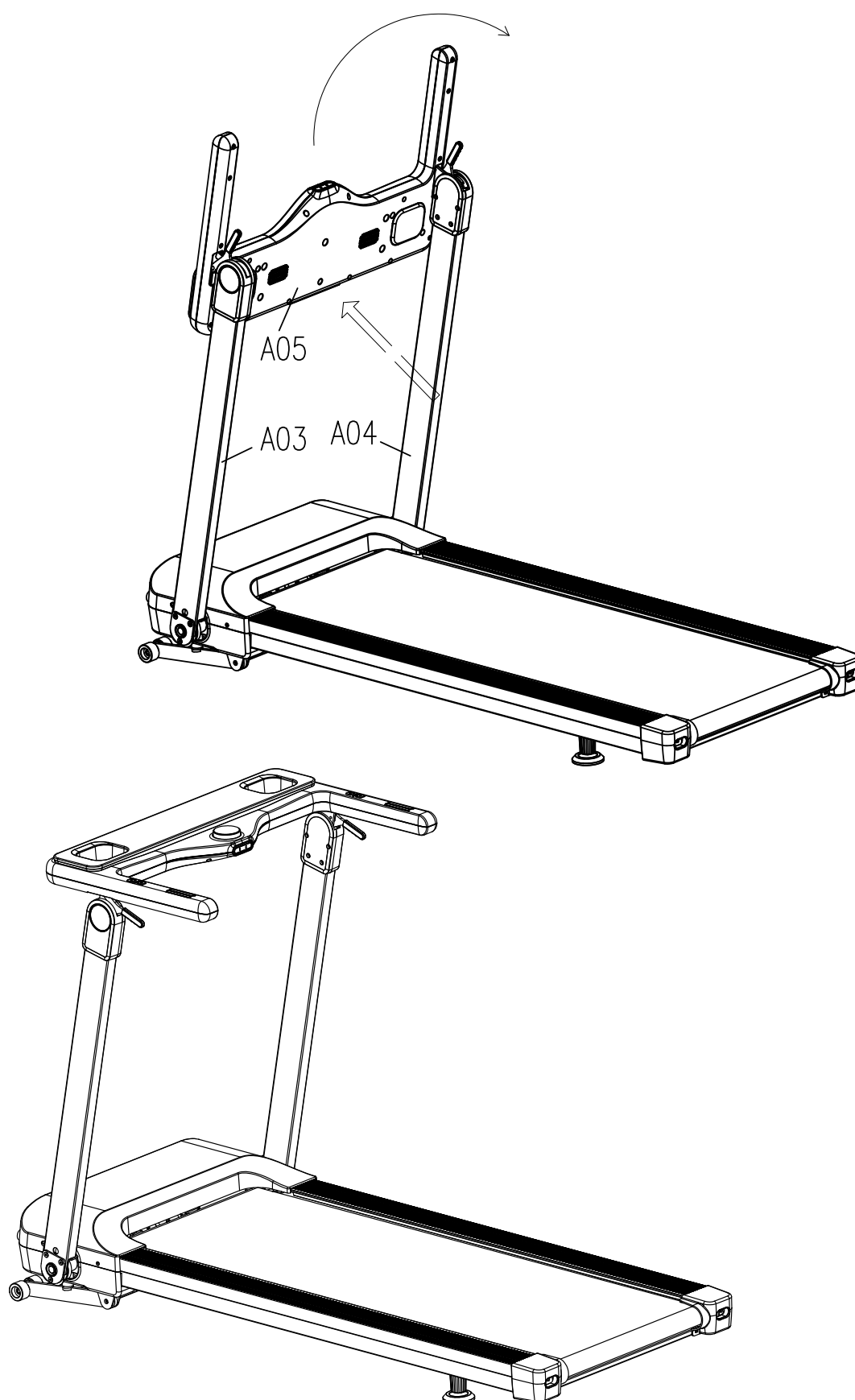
Krok 2: Podniesienie masztów konsoli

Podnieś jednostkę konsoli razem z lewym i prawym masztem konsoli (A03 i A04) do góry.



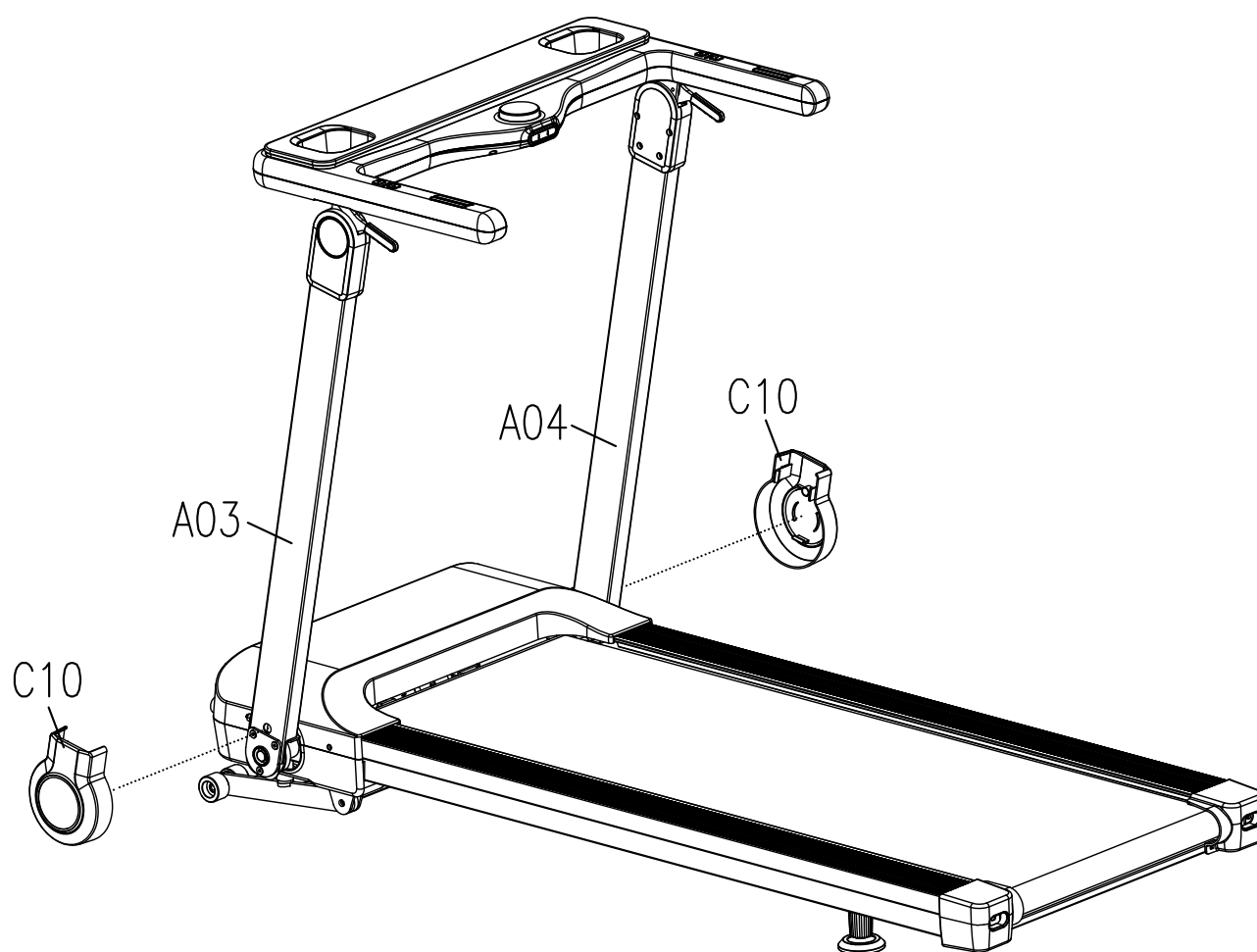
Krok 3: Ustawienie jednostki konsoli

Przechyl jednostkę konsoli (A05) do przodu.



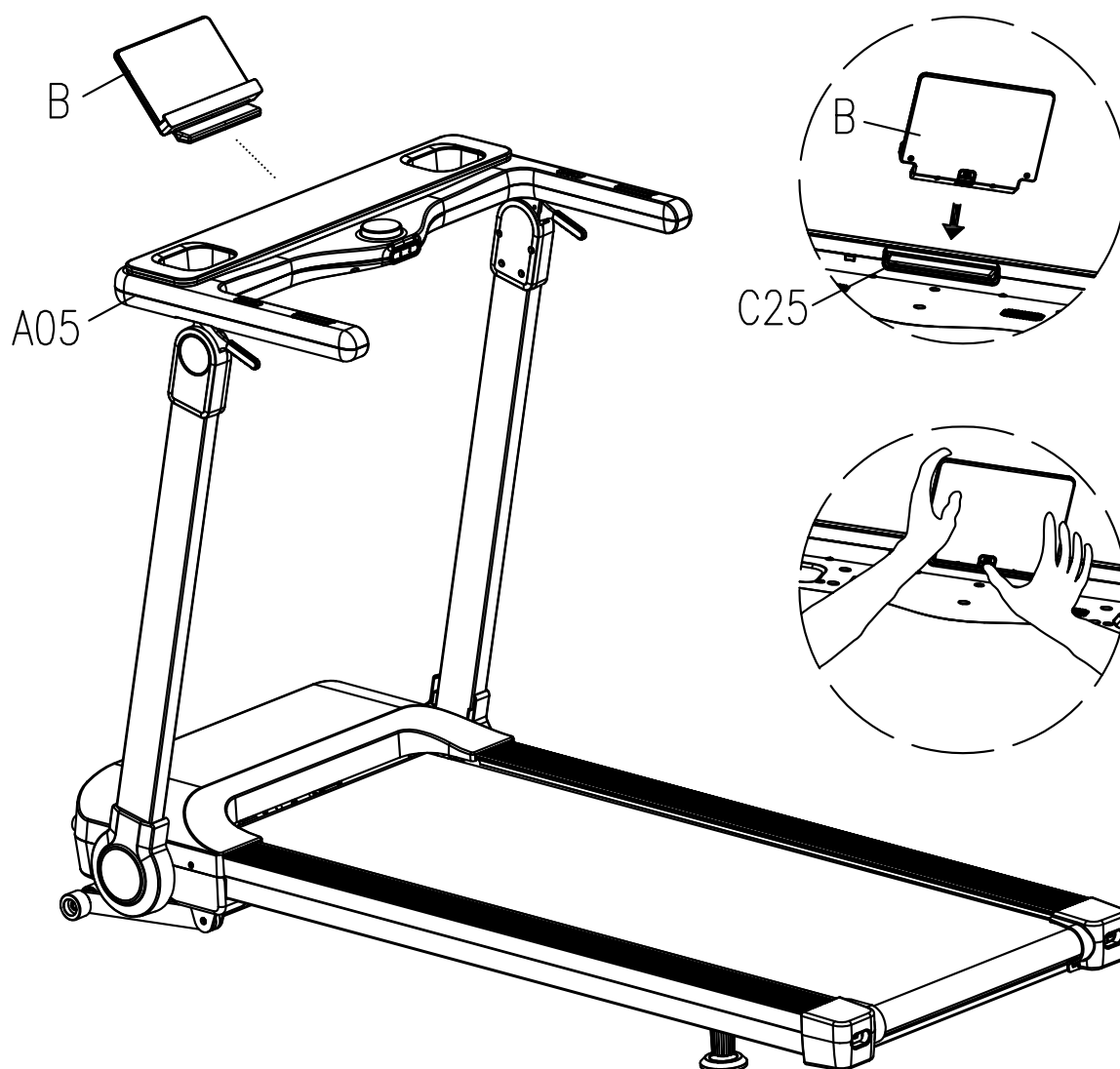
Krok 4: Montaż osłon

Przymocuj dwie osłony (C10) do lewego i prawego masztu konsoli (A03 i A04).



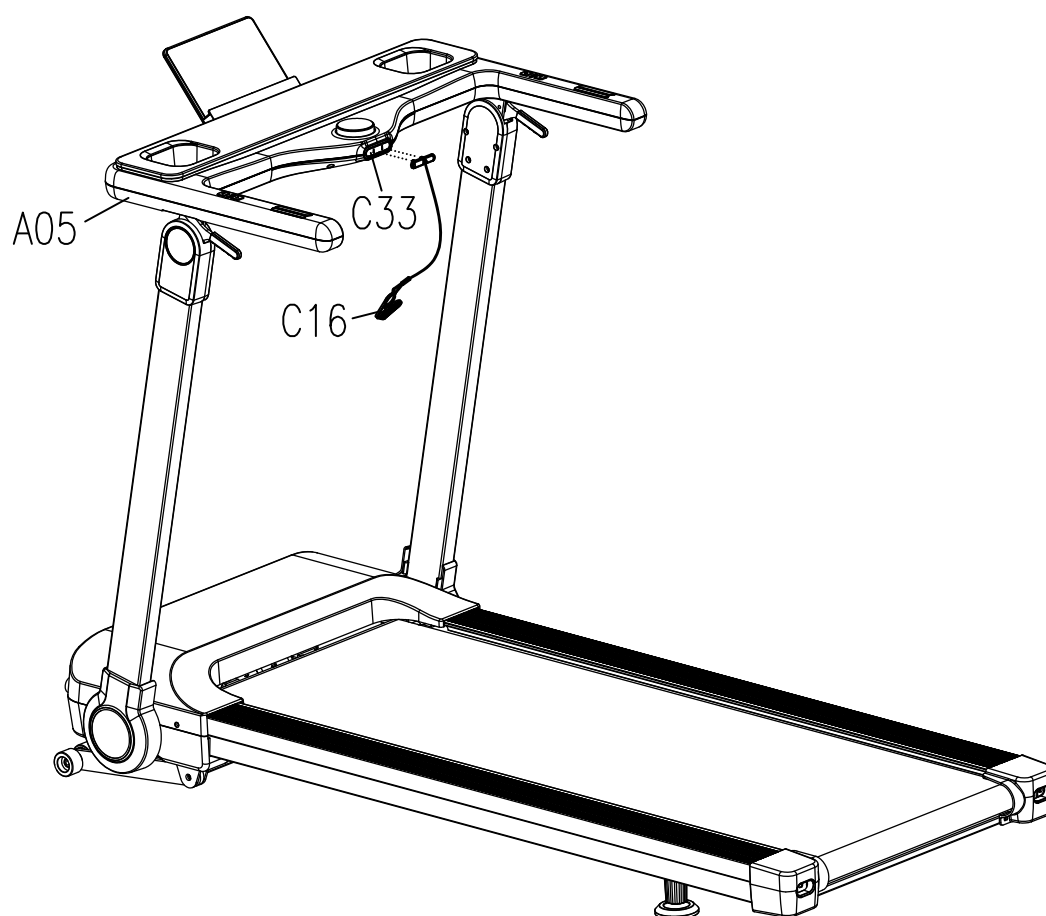
Krok 5: Montaż uchwyty na tablet

Włóż uchwyt na tablet (B) do gniazda w jednostce konsoli (A05).



Krok 6: Przymocowanie klucza bezpieczeństwa

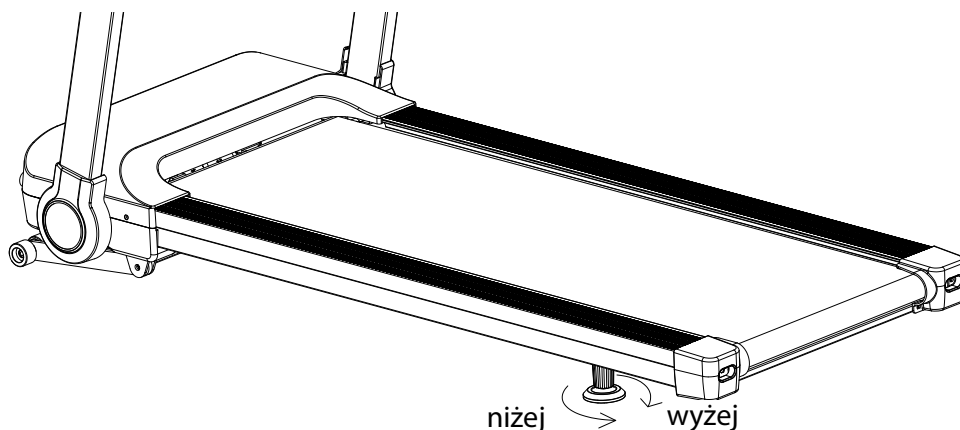
Włóż klucz bezpieczeństwa (C16) do gniazda w jednostce konsoli (C33).



Krok 7: Wyrównanie podstaw

Jeśli podłoże jest nierówne, położenie bieżni można wyrównać, obracając dwie śruby regulacyjne pod ramą główną.

1. Podnieś bieżnię z wybranej strony i przekręć śrubę regulacyjną pod ramą główną.
2. Obróć śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby ją wyjąć i podnieść bieżnię.
3. Obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby obniżyć bieżnię.



Krok 8: Podłączenie urządzenia do zasilania

► UWAGA

Urządzenia nie wolno podłączać do wielokrotnego gniazda wtykowego, w przeciwnym razie nie ma pewności, że urządzenie będzie zasilane wystarczającą ilością mocy. Może to skutkować problemami technicznymi.

Włóż wtyczkę zasilania (E16) do gniazdka, które jest zgodne ze specyfikacjami zawartymi w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.

Prawidłowe wchodzenie i schodzenie

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

2.4 Mechanizm składania

OSTRZEŻENIE

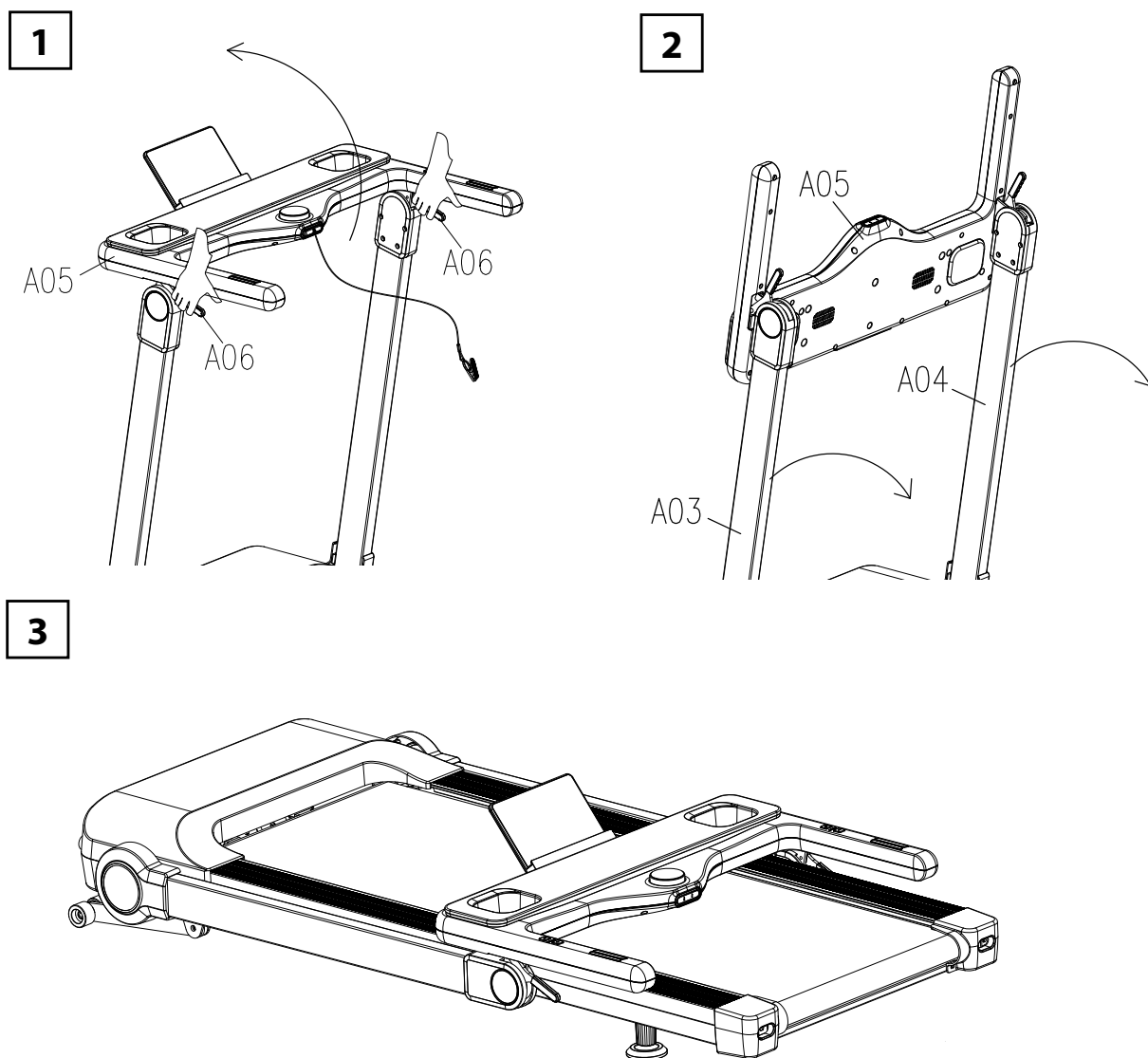
- + Nie podnoś bieżni za pas biegowy ani tylne kółka transportowe. Części te nie są zablokowane i trudno je chwycić.
- + Nie podłączaj urządzenia do prądu, gdy jest złożone. Nie próbuj uruchamiać urządzenia w stanie złożonym.
- + Powierzchnia biegowa musi całkowicie się zatrzymać przed złożeniem bieżni.

► UWAGA

- + Przed rozłożeniem i złożeniem bieżni należy usunąć wszystkie przedmioty, które mogą się przewrócić, rozsypać lub uniemożliwić rozłożenie bieżni.

UWAGA

Bieżnia jest składana i dlatego zajmuje mało miejsca podczas przechowywania. Stanowi to również ułatwienie podczas transportu.



UWAGA

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

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE

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

3.1 Wyświetlacz konsoli



Kalorie	Wyświetla spalone kalorie.
Tętno	Wyświetla Twoje tętno.
Czas	Wyświetla czas treningu.
Prędkość	Wyświetla prędkość.
Dystans	Wyświetla przebyty dystans.
Nachylenie	Wyświetla nachylenie.

3.2 Kluczowe funkcje

Pokrętko	Pokrętko służy do wielu poleceń i ustawień: + Obracaj pokrętko zgodnie lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby ustawić parametry programów (zgodnie z ruchem – zwiększanie wartości; przeciwnie do ruchu – zmniejszanie wartości). + Naciśnij pokrętko, aby rozpocząć program. + Naciśnij pokrętko podczas treningu, aby zapauzować program. + Naciśnij pokrętko krótko w trybie pauzy, aby powrócić do programu. + Naciśnij i przytrzymaj pokrętko przez ok. 3 sekundy w trybie pauzy – program zostanie zakończony, a wszystkie dane zresetowane. UWAGA Pokrętko nie służy do regulacji nachylenia.
MODE	+ Użyj tego przycisku, aby przejść do trybu odliczania: H1 (czas), H2 (dystans), H3 (kalorie).
SPEED +/-	+ Użyj tych przycisków, aby dostosować prędkość.
INCLINE +/-	+ Użyj tych przycisków, aby dostosować nachylenie.
PROG	+ Użyj tego przycisku, aby szybko przejść do programów profilowych.

3.3 Programy



OSTRZEŻENIE

Urządzenie treningowe nie jest urządzeniem medycznym. Wykonywany przez urządzenie pomiar tętna może być niedokładny. Wiele różnych czynników może mieć wpływ na dokładność wskazywania pulsu. Wskazywanie pulsu służy wyłącznie za pomoc w trenowaniu.

W menu głównym możesz wybrać spośród wielu różnych programów. Obejmują one programy niestandardowe, programy profilowe oraz test poziomu tkanki tłuszczowej.

3.1.1 Szybki start

Będąc w menu głównym, naciśnij pokrętło, aby rozpocząć trening w trybie szybkiego startu.

3.1.2 Programy profilowe

Dostępnych jest 15 programów profilowych do wyboru.

1. Wybierz programy profilowe za pomocą przycisku PROG w menu głównym i potwierdź, naciskając pokrętło.
2. Wybierz jeden z 15 programów za pomocą PROG i potwierdź, naciskając pokrętło.
3. Ustaw żądany czas treningu za pomocą pokrętła i potwierdź, naciskając pokrętło.
4. Za pomocą pokrętła możesz uruchomić, zapauzować lub zakończyć program.

Nachylenie i prędkość można dostosować podczas treningu za pomocą przycisków INCLINE +/- oraz pokrętła.

Po zakończeniu programu bieżnia automatycznie zwolni tempo, aż całkowicie się zatrzyma.

3.1.3 Przegląd programów

PROG	TIME	TIME INTERVAL= setting time/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	SPEED	10	3	5	7	3	7	5	7	5	3
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
P3	SPEED	3	3	5	7	7	9	7	5	5	1
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	SPEED	3	5	3	7	1	5	7	5	3	1
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	SPEED	5	5	5	7	9	11	9	7	7	5
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	SPEED	3	5	9	11	7	12	9	11	5	3
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
P7	SPEED	3	7	9	11	9	9	9	7	5	5
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	SPEED	5	5	9	9	11	5	11	11	5	3
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	SPEED	2	5	5	8	8	4	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	SPEED	2	3	4	6	7	5	5	6	7	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	6	3
	INCLINE	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	SPEED	1	2	3	10	7	7	10	5	4	3
	INCLINE	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	SPEED	1	1	3	5	5	5	9	3	1	1
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
P14	SPEED	3	4	7	3	4	6	3	4	5	3
	INCLINE	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	SPEED	2	3	5	5	7	7	7	6	4	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0

3.1.4 Programy użytkownika

Dostępne są 3 programy użytkownika, które można dostosować do własnych preferencji.

1. Wybierz programy użytkownika za pomocą przycisku PROG w menu głównym i potwierdź, naciskając pokrętło.
2. Wybierz jeden z 3 programów za pomocą PROG i potwierdź, naciskając pokrętło.
3. Ustaw za pomocą pokrętła pożądany czas treningu i potwierdź, naciskając pokrętło.
4. Ustaw prędkość i nachylenie za pomocą pokrętła lub przycisków SPEED +/- i INCLINE +/-.

❗ UWAGA

W danym momencie można ustawić tylko jeden segment (każdy program ma 10 segmentów do ustawienia).

5. Za pomocą pokrętła możesz uruchomić, zapauzować lub zakończyć program.

Nachylenie i prędkość można regulować podczas treningu za pomocą przycisków INCLINE +/-, SPEED +/- i pokrętła.

Po zakończeniu programu biegnia automatycznie zwolni tempo, aż całkowicie się zatrzyma.

3.1.5 Test tkanki tłuszczowej

Dostępny jest test tkanki tłuszczowej, który dostarcza informacji o Twoim statusie wagowym.

1. Wybierz test tkanki tłuszczowej za pomocą PROG w menu głównym i potwierdź przyciskiem MODE.
2. Ustaw swoje dane osobowe (F1–F4) za pomocą pokrętła i potwierdź każdą wartość przyciskiem MODE.
3. Naciśnij MODE jeszcze raz, aby rozpocząć test (F5).
4. Chwyć czujniki pulsu ręcznego.
5. Wynik pojawi się po około 3 sekundach.

Przegląd możliwych wartości, zakresów i wyników:

F-1	Płeć	01-Mężczyzna	02-Kobieta
F-2	Wiek	10-99	
F-3	Wzrost	100-220 cm	
F-4	Waga	20-150 kg	
F-5	Tkanka tłuszczowa	≤18	Niedowaga
	Tkanka tłuszczowa	=(19-24)	Waga prawidłowa
	Tkanka tłuszczowa	=(25-28)	Nadwaga
	Tkanka tłuszczowa	≥29	Otyłość

3.1.6 Programy sterowane tętnem



OSTRZEŻENIE

Urządzenie treningowe nie jest urządzeniem medycznym. Wykonywany przez urządzenie pomiar tętna może być niedokładny. Wiele różnych czynników może mieć wpływ na dokładność wskazywania pulsu. Wskazywanie pulsu służy wyłącznie za pomoc w trenowaniu.



UWAGA

Podczas korzystania z programów sterowanych tętnem należy założyć pas piersiowy. Pas piersiowy musi przylegać ciasno do klatki piersiowej i skóry.

Tryb czuwania

1. Naciśnij przycisk PROG, aż na wyświetlaczu pojawią się HP1 i HP2.
2. Wybierz program.



UWAGA

- + Maksymalna prędkość dla HP1 wynosi 10 km/h.
- + Minimalna prędkość dla HP2 wynosi 12 km/h.

3. Aby wprowadzić swój wiek, naciśnij MODE.



UWAGA

Domyślny wiek wyświetlany na ekranie to 30 (AG:30).

4. Ustaw swój wiek za pomocą przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/-.



UWAGA

Urządzenie zaleca odpowiednie tętno dostosowane do wprowadzonego wieku.

5. Aby wprowadzić swoje tętno, naciśnij MODE.
6. Ustaw żądane tętno za pomocą przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/-.
7. Gdy program się rozpocznie, możesz dostosować prędkość i nachylenie za pomocą przycisków SPEED +/- i INCLINE +/-.

Rozpoczyna się trening. Pierwsza minuta służy do rozgrzewki.



UWAGA

W pierwszej minucie prędkość nie dostosowuje się automatycznie do aktualnego tętna.

8. Aby dostosować prędkość w pierwszej minucie, użyj przycisków SPEED +/-.



UWAGA

- + Po jednej minucie prędkość automatycznie dostosowuje się do aktualnego tętna.
- + Jeśli twoje tętno podczas treningu nie zgadza się z ustawionym tętnem, prędkość pozostaje stała, a nachylenie automatycznie dostosowuje się do ustawionego tętna.
- + Automatyczne nachylenie pomaga osiągnąć ustawione tętno.

Niskie tętno

Jeśli aktualne tętno nie odpowiada ustawionemu tętnu, prędkość będzie automatycznie zwiększana co 0,5 jednostki.

Gdy zostanie osiągnięta maksymalna prędkość programu, a tętno nadal będzie zbyt niskie, nachylenie będzie automatycznie zwiększane co 1 jednostkę. Ma to na celu osiągnięcie ustawionego tętna.

Wysokie tętno

Jeśli aktualne tętno nie odpowiada ustawionemu tętnu, nachylenie będzie automatycznie zmniejszane co 1 jednostkę.

Jeżeli nachylenie osiągnie 0, a ustawione tętno nadal nie zostanie osiągnięte, prędkość będzie automatycznie zmniejszana co 0,5 jednostki. Ma to na celu osiągnięcie ustawionego tętna.

Gdy ustawione tętno zostanie osiągnięte, prędkość i nachylenie pozostaną stałe.

Wiek	Tętno			Wiek	Tętno			Wiek	Tętno		
	Min	Default	Max		Min	Default	Max		Min	Default	Max
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

3.4 Wskazówki dotyczące treningu

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

3.4.1 Odzież treningowa

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

3.4.2 Rozgrzewka i rozciąganie

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

Ćwiczenia rozgrzewające:

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



UWAGA

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

3.4.3 Trening a przyjmowane leki

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

3.4.4 Używane grupy mięśni

Trening na tym urządzeniu angażuje następujące grupy mięśni:

- + Mięsień pośladkowy
- + Mięśnie nóg

Upewnij się, że podczas treningu masz wyprostowane plecy. Nie garb się i nie wyginaj pleców w łuk. Nie prostuj w pełni nóg, ale utrzymuj lekkie zgięcie w kolanie podczas ruchu.

3.4.5 Częstotliwość ćwiczeń

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

Trening z orientacją na tętno

Trening oparty na tętnie to skuteczny i zdrowy sposób na poprawę kondycji. Na podstawie wieku oraz poniższej tabeli możesz łatwo określić optymalne tętno dla swojego treningu. Jeśli Twoje tętno przekroczy ustawioną wartość docelową, włączy się alarm dźwiękowy.

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

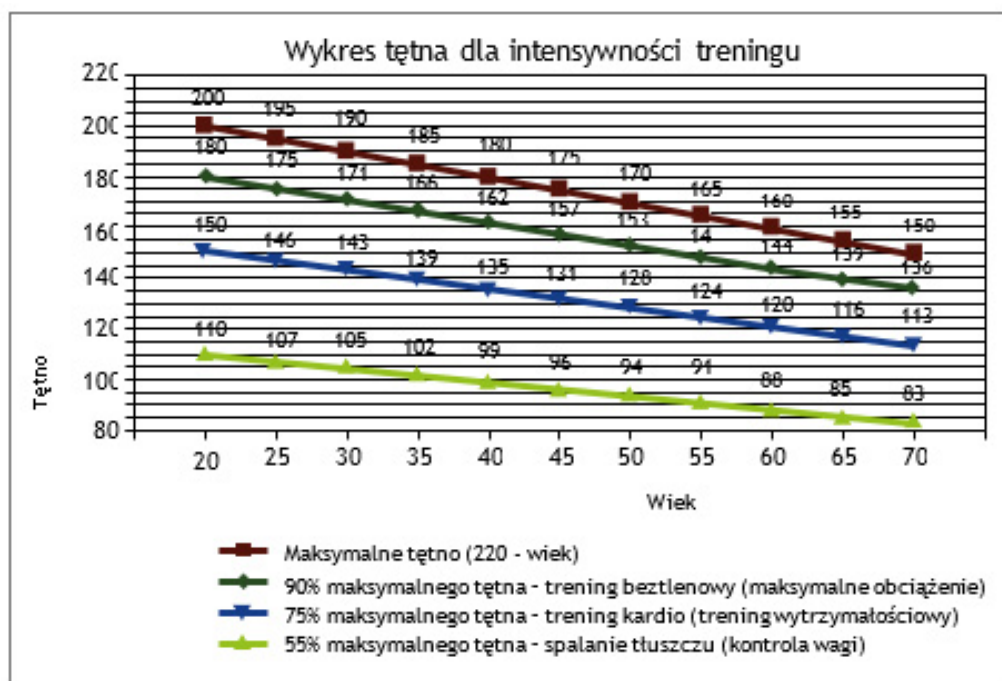
Trening kardio (trening wytrzymałościowy): Podstawowym celem jest zwiększenie wytrzymałości i sprawności fizycznej poprzez poprawę dostarczania tlenu przez układ sercowo-naczyniowy. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest średnia intensywność (około 75% maksymalnego tętna) oraz średni czas trwania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

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

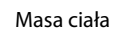
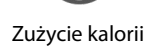
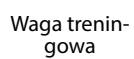
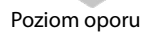
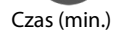
Przykład:

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

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



3.5 Dziennik treningowy

[illegible]

4.1 Ogólne instrukcje



OSTRZEŻENIE

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

► UWAGA

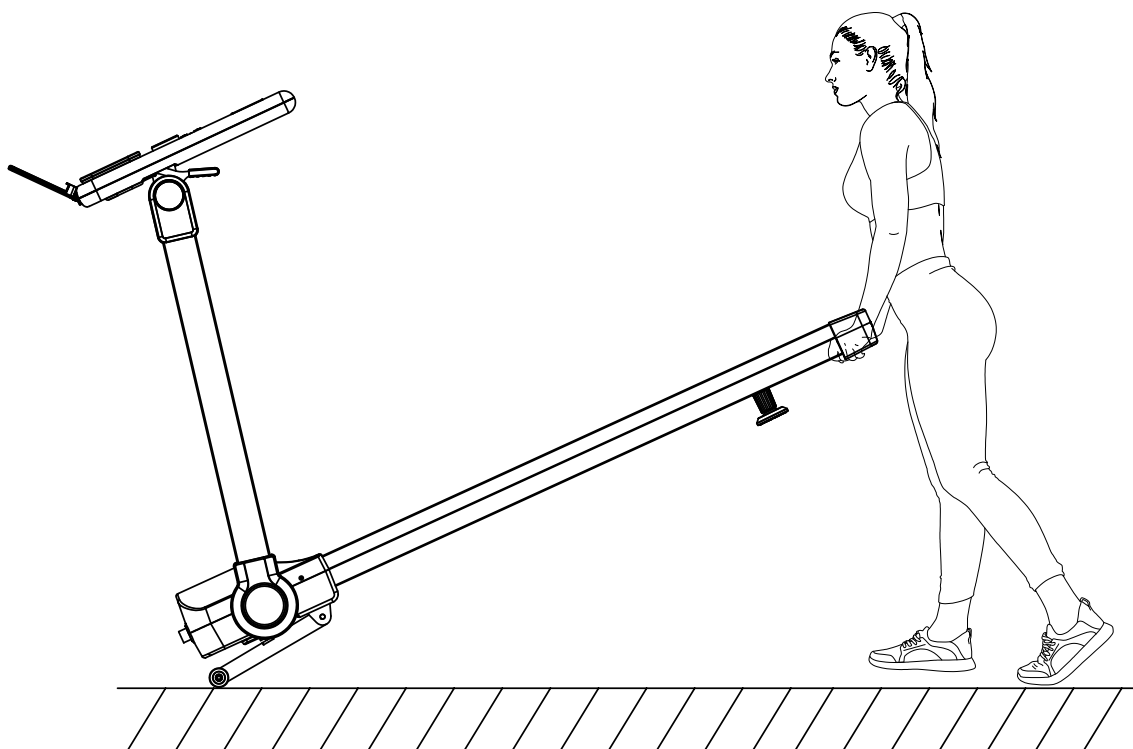
- + Upewnić się, że w wybranym miejscu przechowywania urządzenie jest chronione przed wilgocią, kurzem i brudem. Miejsce przechowywania powinno być suche i dobrze wentylowane, ze stałą temperaturą otoczenia od 10°C do 35°C.

4.2 Kółka transportowe

► UWAGA

Jeśli urządzenie ma być przemieszczane po szczególnie delikatnych i miękkich podłogach, takich jak parkiet, deski podłogowe lub laminaty, należy obłożyć trasę transportu, na przykład kartonem lub podobnym materiałem, aby uniknąć ewentualnego uszkodzenia podłoża.

1. Stanąć za urządzeniem i podnosić je, aż ciężar przejdzie na kółka transportowe. Następnie można łatwo ustawić urządzenie do nowej pozycji. W przypadku dłuższych odcinków transportowych urządzenie należy zdemontować i bezpiecznie zapakować.
2. Wybrać nowe miejsce ustawienia, przestrzegając wskazówek w rozdziale 1.4 zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.



5.1 Ogólne instrukcje



OSTRZEŻENIE

- + Nie dokonywać niewłaściwych zmian w urządzeniu.



OSTROŻNIE

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

► UWAGA

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

5.2 Diagnostyka usterek

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

Błąd	Przyczyna	Usuwanie
Konsola nie reaguje	Brak klucza zabezpieczającego lub klucz zabezpieczający nieprawidłowo włożony	Sprawdzić, czy klucz zabezpieczający jest włożony i ew. włożyć go
Krzywo ułożona mata	Niewycentrowana mata	Wycentrować matę zgodnie z instrukcją
Odgłosy tarcia		
Poślizg maty / mata zatrzymuje się	Nieprawidłowe naprężenie pasa / smarowanie	Sprawdzić naprężenie pasa / smarowanie zgodnie z instrukcją
Wyświetlacz nic nie pokazuje / nie działa	+ Przerwany dopływ prądu + Poluzowane połączenie kablowe	+ Włącznik sieciowy do pozycji wł./on + Sprawdzić, czy jest włożony klucz zabezpieczający + Sprawdzić połączenia kablowe

Brak wyświetlania tętna	+ Źródła zakłóceń w pomieszczeniu + Nieodpowiedni pasek na klatce piersiowej + Nieprawidłowa pozycja paska na klatce piersiowej + Uszkodzony pasek na klatce piersiowej lub wyczerpana bateria + Uszkodzony wskaźnik tętna	+ Usunąć źródła zakłóceń (np. telefon komórkowy, WLAN, kosiarka robotyczna lub odkurzacz robotyczny itp.) + Użyć odpowiedniego paska na klatce piersiowej (patrz ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW) + Poprawić ułożenie paska na klatce piersiowej i/lub zwilżyć elektrody + Wymienić baterie + Sprawdzić, czy możliwe jest wyświetlanie tętna w oparciu o tętno ręki
-------------------------	--	--

5.3 Kody błędów i rozwiązywanie problemów

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

E01 – Uruchom ponownie urządzenie.

E02 – Uruchom ponownie urządzenie.

E03 – Wyłącz urządzenie na 30 minut, a następnie uruchom je ponownie.

E07 – Uruchom ponownie urządzenie.

OIL – Urządzenie wymaga nasmarowania. Naciśnij pokrętkę i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować komunikat.

W celu uzyskania pomocy technicznej należy skontaktować się z dystrybutorem.

5.4 Pielęgnacja i konserwacja

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

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

5.4.1 Centrowanie pasa biegowego

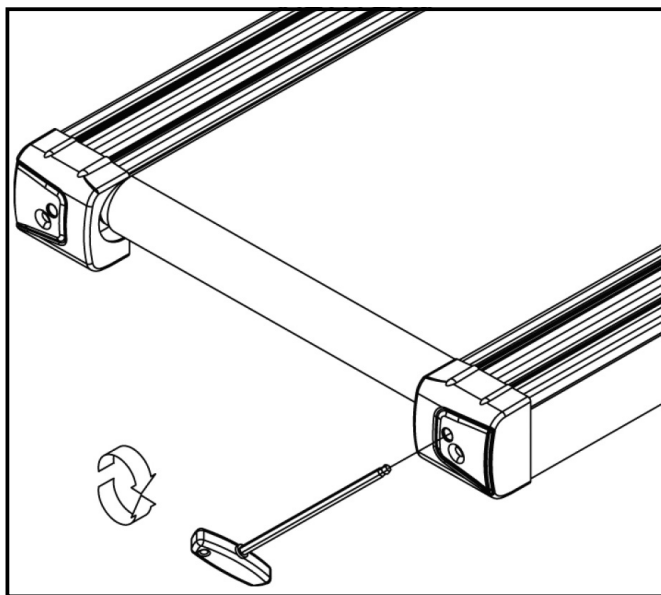
Podczas pracy bieżni pas biegowy powinien przesuwać się możliwie centralnie i prosto. Jego ustawienie może się zmieniać w zależności od obciążenia lub nierówności podłoża, na którym stoi urządzenie. Bieżnia zawsze powinna stać wypoziomowana, aby uniemożliwić przesuwanie się pasa biegowego.



UWAGA

Podczas regulacji pasa biegowego nikt nie powinien przebywać na bieżni.

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



5.4.2 Regulacja napięcia pasa biegowego

Jeśli taśma bieżni ślizga się podczas pracy po rolkach (wyczuwalne jest wtedy szarpanie podczas biegania), należy naprężyć taśmę.

W większości przypadków przyczyną ślizgania się jest rozciągnięcie się taśmy w trakcie użytkowania. Jest to zupełnie normalne zjawisko.

❗ UWAGA

Do naprężania należy używać tych samych śrub regulacyjnych, co do regulacji.

1. Urządzenie powinno pracować z prędkością 5 km/h.
2. Obrócić po kolei lewą i prawą śrubę regulacyjną o maks. $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo.
3. Następnie sprawdzić, czy taśma nadal się ślizga. Jeśli tak, należy ponownie przeprowadzić wyżej opisaną operację.

5.4.3 Smarowanie pasa biegowego

Jeśli taśma nie jest wystarczająco nasmarowana, tarcie znacznie się zwiększa i prowadzi do szybkiego zużywania się taśmy, płyty biegowej, silnika i blachy. Wyczuwalne zwiększenie tarcia taśmy jest oznaką konieczności nasmarowania taśmy. Smarowanie w ramach konserwacji należy wykonywać przynajmniej raz na 3 miesiące lub co 50 godzin pracy. W zależności od tego, który przypadek wystąpi jako pierwszy.

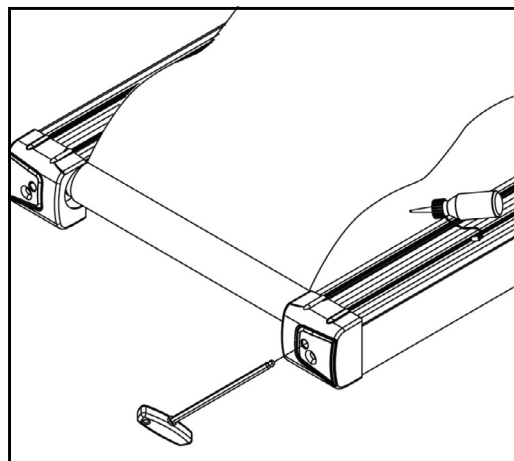
❗ UWAGA

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

1. Lekko unieść taśmę bieżni.
2. Nałożyć trochę oleju silikonowego lub sprayu silikonowego na cały pas biegowy i równomiernie go rozprowadzić.
3. Kontynuować ręczne obracanie taśmy w taki sposób, aby cała powierzchnia między taśmą i płytą biegową była nasmarowana.
4. Zetrzeć nadmiar oleju silikonowego lub sprayu silikonowego.

❗ UWAGA

Konserwację należy przeprowadzić również po dłuższej przerwie w eksploatacji urządzenia.



5.5 Harmonogram konserwacji i przeglądów

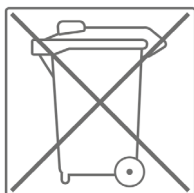
Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych potem, urządzenie należy czyścić wilgotnym ręcznikiem (bez rozpuszczalników!) po każdej sesji treningowej.

Poniższe rutynowe zadania muszą być wykonywane w określonych odstępach czasu:

Element	Co tydzień	Co miesiąc	Co kwartał
Konsola - wyświetlacz	C	P	
Napężenie pasa biegowego			I
Smarowanie pasa biegowego			I
Plastikowe osłony	C	P	
Śruby i połączenia kablowe			I
Legenda: C= wyczyścić; I= sprawdź			

6 UTYLIZACJA

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



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

7.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu

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

UWAGA

Numer seryjny urządzenia jest unikalny. Znajduje się on na białej naklejce.

Wprowadź numer seryjny w odpowiednim polu.

Numer seryjny:

Marka/kategoria:

Nazwa modelu:

Numer artykułu:

7.2 Lista części

Nr	Nazwa (ENG)	Specyfikacja	Ilość
A01	Lifting Frame Component		1
A02	Main Frame Component		1
A03	Left Column Component		1
A04	Right Column Component		1
A05	Display Basement Component		1
A06	Folding Handlebar		2
A07	Side rail Fixing Panel		6
A08	Motor Fixing Panel		2
A09	Rotating assembly		2
A10	Clearance ring		2
B01	Motor Fixing Base L		1
B02	Motor Fixing Base R		1
B03	Front Roller		1
B04	Back Roller		1
B05	Left Pulse Icon Clip		2
B06	Right Pulse Icon Clip		2
B07	Lifting Frame Sleeve		2
B08	Spring		2
B09	Sleeve		2
B10	Ground Copper Sheet		1
B11	Spring Clip		2
B12	Allen Wrench		1
B13	Column bolt		2
B14	Column bolt spring		2
B15	Steel wire		2
B16	bearing		2
C01	Display Panel		1
C02	Console Top Cover		1
C03	Console Bottom Cover		1
C04	Raster		1
C05	Outside Decorative Cover of Left Column		1

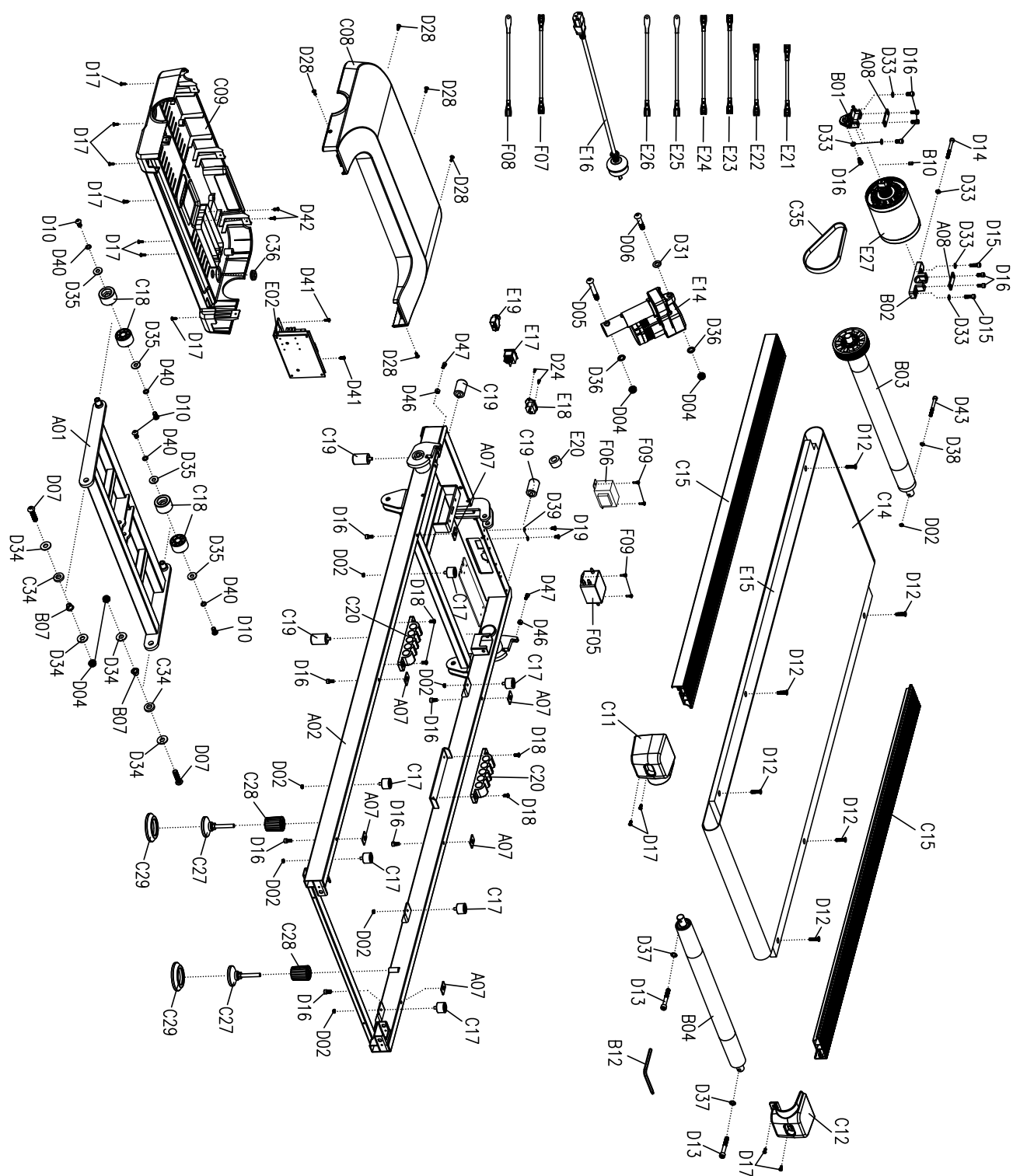
C06	Outside Decorative Cover of Right Column		1
C07	L Decorative Cover of Inner Column		1
C08	Motor Top Cover		1
C09	Motor Bottom Cover		1
C10	Decorative Cover		2
C11	Left Rear End Cap		1
C12	Right Rear End Cap		1
C13	Handlebar Rubber Sleeve		2
C14	Running Belt		1
C15	Side rail		2
C16	Safety Key		1
C17	Cushion		6
C18	Transportation Wheel		4
C19	Cushion		4
C20	Middle Cushion		2
C21	IPAD Top Cover		1
C22	IPAD Bottom Cover		1
C23	IPAD Rubber Cushion		1
C24	IPAD Anti-slip Rubber Cushion		1
C25	IPAD Holder Socket		1
C26	R Decorative Cover of Inner Column		1
C27	Foot Pad Assembly 2		2
C28	Foot Pad Sleeve		2
C29	Soft Foot Pad Sleeve		2
C30	Button		1
C31	Button		1
C32	Button		2
C33	Safety Key Basement		1
C34	Gasket		2
C35	Motor Belt		1
C36	Rubber Pad		4
D01	Nut	M10	2
D02	Nut	M6	7
D03	Nut	M8	2

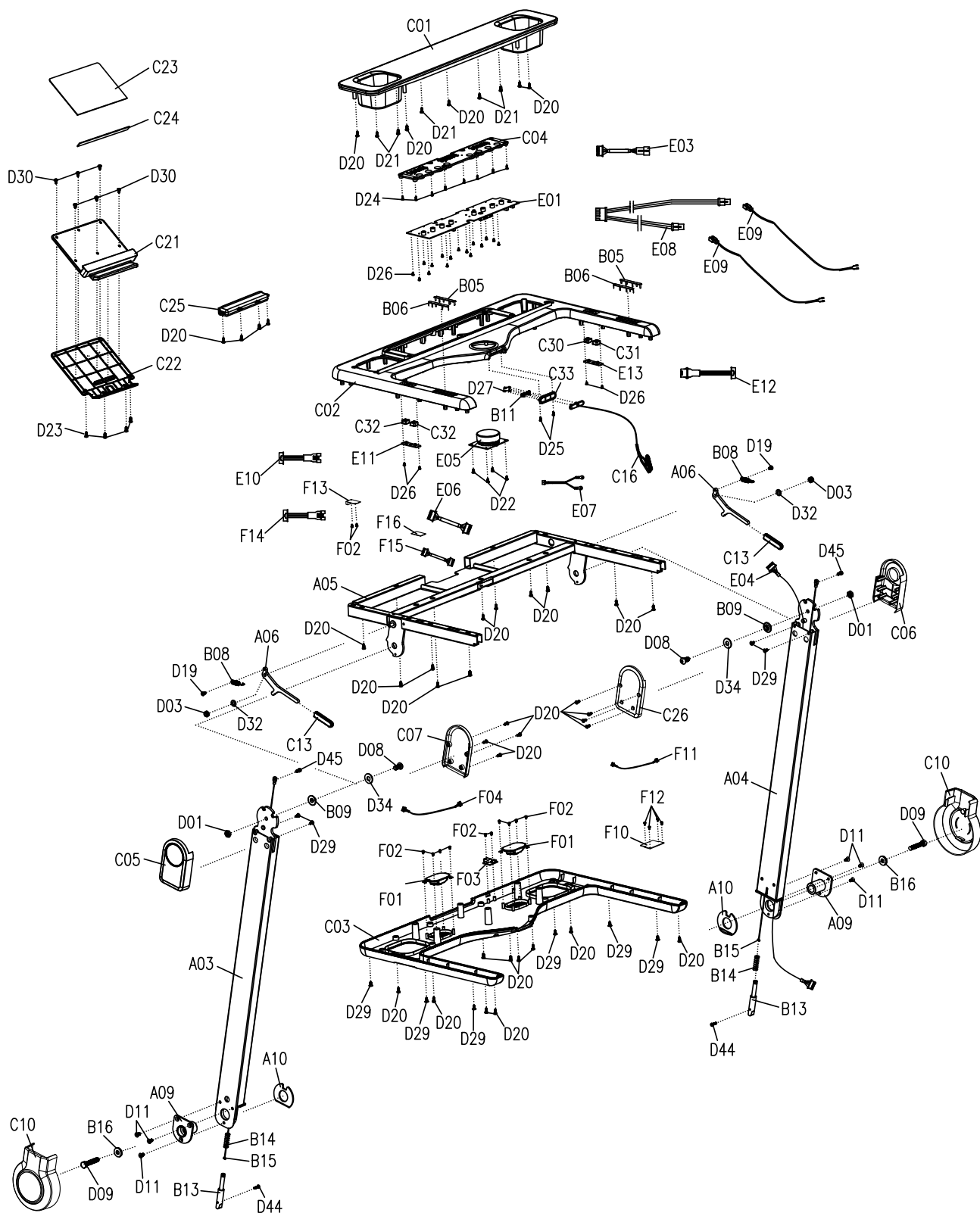
D04	Nut	M10	4
D05	Bolt	M10*65	1
D06	Bolt	M10*45	1
D07	Bolt	M10*40	2
D08	Bolt	M10*20	2
D09	Bolt	M10*45	2
D10	Bolt	M8*15	4
D11	Bolt	M6*12	6
D12	Bolt	M6*25	6
D13	Bolt	M8*55	2
D14	Bolt	M6*55	1
D15	Bolt	M6*20	2
D16	Bolt	M6*12	13
D17	Screw	ST4.2*12	11
D18	Bolt	M5*10	4
D19	Bolt	M5*8	4
D20	Screw	ST4.2*12	38
D21	Screw	ST4.2*10	5
D22	Screw	ST3.5*10	4
D23	Screw	ST3.5*8	4
D24	Screw	ST2.9*8	10
D25	Screw	ST2.9*8	2
D26	Screw	ST2.9*6	20
D27	Screw	ST2.0*6	4
D28	Screw	ST4.2*19	5
D29	Screw	ST4.2*12	10
D30	Screw	ST2.5*5	6
D31	Flat Washer	Ø10*Ø20*1.5	1
D32	Flat Washer	Ø8	2
D33	Flat Washer	Ø6	6
D34	Flat Washer	φ10*φ26*2	6
D35	Flat Washer	φ8*φ22*2	4
D36	Lock Washer	Ø10	2
D37	Lock Washer	Ø8	2

D38	Lock Washer	Φ6	1
D39	Lock Washer	Φ5	2
D40	Spring Washer	Φ8	4
D41	Bolt	M5*12	2
D42	Screw	ST4.2*16	2
D43	Bolt	M6*60	1
D44	Bolt	M4*16	2
D45	Bolt	M5*10	2
D46	Nut	M6	2
D47	Bolt	M6*20	2
E01	Console		1
E02	Control Board		1
E03	Console Top wire		1
E04	Console Bottom wire		1
E05	Smart Adjustment Knob		1
E06	Knob Connection Wire		1
E07	Safety Key Connection Wire		1
E08	Pulse Top Wire		1
E09	Pulse Bottom Wire		2
E10	Incline Top Wire		1
E11	Incline Bottom Wire		1
E12	Speed Top Wire		1
E13	Speed Bottom Wire		1
E14	Incline Motor		1
E15	Running Board		1
E16	Power Cord		1
E17	Power Switch		1
E18	Power Socket		1
E19	Overload Protector		1
E20	Magnetic Core		1
E21	AC Single Wire		2
E22	AC Single Wire		1
E23	AC Single Wire		1
E24	AC Single Wire		1

E25	Ground Wire		1
E26	Ground Wire		1
E27	Motor		1
F01	Speaker		2
F02	Screw	ST2.9*6	12
F03	USB Module		1
F04	USB Wire		1
F05	Filter	ST4.2*12	1
F06	Inductance		1
F07	AC Single Wire		1
F08	Ground Wire		1
F09	Screw	ST4.2*12	4
F10	B-board		1
F11	Audio socket wire		1
F12	Screw	ST2.5*6	4
F13	B-module		1
F14	B-wire		1
F15	HRC connecting wire		1
F16	Wireless receiver		1

7.3 Schemat urządzenia





Warunki gwarancji

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

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

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

Wyłączenia gwarancji

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych:

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

Warunki użytkowania

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

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

Zgłoszenie usterki

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

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

Wymagane informacje do zgłoszenia

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

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

Koszty naprawy i serwis gwarancyjny

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

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

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

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

Serwis pogwarancyjny

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

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

PL

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

 serwis@sportpoland.com

OBSŁUGA KLIENTA

 +48 785 000 300

 info@kettlersport.pl

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

<https://kettlersport.pl/>

Notatki

KETTLER

KETTLER TRACK 200