

BIEŻNIA ELEKTRYCZNA
Hertz Speed PRO
(GV-5053)
INSTRUKCJA OBSŁUGI



O PRODUKCIE:

Gratulujemy wyboru naszej bieżni. Jest to Twój wielki krok do poprawy zdrowia i samopoczucia.

Bieżnia ta jest specjalnie zaprojektowana dla Twoich potrzeb. Poniżej znajdziesz specyfikację produktu.

UWAGA: proszę przeczytać całą instrukcję

INSTRUKCJA UZIEMIENIA:

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

OSTRZEŻENIE:

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

OSTRZEŻENIE:

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

NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM:

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

WAŻNE:

**Przeczytaj wszystkie instrukcje i ostrzeżenia przed użytkowaniem bieżni.
Zostaw instrukcję w bezpiecznym miejscu.**

- dzieci i zwierzęta domowe powinny być trzymane z dala od bieżni. Młodzież i osoby niepełnosprawne muszą być nadzorowane podczas korzystania z bieżni.
- Przestań ćwiczyć na bieżni gdy czujesz się słabo, boli Cię głowa, masz zawroty głowy doświadczasz bólu w którymś z momentów w trakcie ćwiczeń i skonsultuj się z lekarzem.
- przypnij klucz bezpieczeństwa na ubranie i dokładnie przetestuj go przed użyciem bieżni.
- odłącz całość zasilania przed serwisowaniem bieżni.
- podłącz bieżnię tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka.
- nie należy użytkować bieżni w miejscach wilgotnych i mokrych.
- bieżnia nadaje się tylko do użytku domowego.
- usuń klucz bezpieczeństwa, gdy bieżnia nie jest używana
- kontroluj bieżnię i jej niewrażliwe części przed każdym użyciem (czy nie zużyły się)
 - nie korzystaj z bieżni, jeżeli:
 - 1) przewód zasilający jest uszkodzony,
 - 2) bieżnia nie działa prawidłowo,
 - 3) bieżnia została upuszczona lub uszkodzona.
- nie używaj bieżni na zewnątrz, na wolnym powietrzu.
- przeczytaj niniejszą instrukcję obsługi dokładnie przed użyciem bieżni.
- należy dokładnie przeczytać i zrozumieć wszystkie ostrzeżenia umieszczone na bieżni i w tej instrukcji.
- nie należy nosić luźnej lub zwisającej odzieży podczas korzystania z bieżni.
- zawsze należy nosić odpowiednie obuwie podczas ćwiczeń i w pobliżu urządzenia.
- należy rozłożyć i ćwiczyć na bieżni, która ustawiona jest na solidnej i płaskiej powierzchni. Nie można ustawiać bieżni np. na pluszowych dywanach.
- należy zapewnić wolną przestrzeń wokół bieżni: 100 cm z każdej ze stron, 200 cm na tył.
- nie należy zmieniać nic w bieżni samemu
- jeżeli bieżnia nie działa poprawnie proszę skontaktować się z lokalnym sprzedawcą .

1.W przypadku zauważenia dolegliwości takich, jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.

2.Systemy monitorujące tętno mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

3.Urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt rehabilitacyjny

1. OPIS URZĄDZENIA

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

PARAMETRY TECHNICZNE

Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu

Urządzenie do użytku domowego.

Panel wyświetla następujące funkcje: prędkość, czas, dystans, puls, kalorie, odtwarza filmy itd. (pomiar mogą odbiegać od rzeczywistych klasa dokładności C)

Typ wyświetlacza: dotykowy

Moc silnika: 3,0 HP w trybie ciągłym

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Zakres prędkości 1,0-22,0 km/h

Incline: 20 stopni

Szerokość pasa do biegania: 50,5 cm

Wymiary w opakowaniu (L*W*H): 1890mm×850mm×360mm

Wymiary rozłożona 195 x 86 x 145 cm

Posiada certyfikat CE, klasa dokładności C

2. Pierwsze kroki po zakupie

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

Kroki:

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



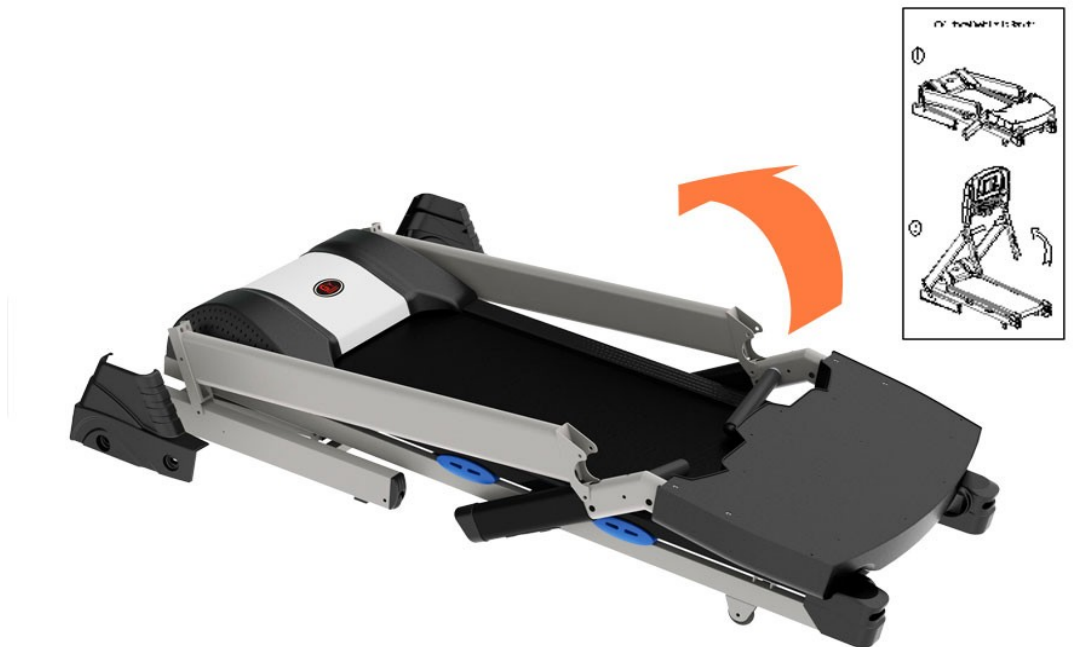
Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych.

Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddanie go do punktu zbierania

zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

ROZKŁADANIE BIEŻNI

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



Po rozpakowaniu z kartonu przygotuj wszystkie śruby montażowe. Podnieś podstawy i komputer do pionu. Przykręć podstawy komputera do ramy bieżni a następnie zabezpiecz pozycję komputera na podstawach pozostałymi śrubami. Plastikowe osłony boczne przykręć wkrętami.

4. Uruchomienie

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Przełącz przycisk z tyłu obudowy bieżni w pozycję "1". Bieżnia powinna zaznaczyć gotowość do pracy sygnałem dźwiękowym .

Pamiętaj aby umieścić klucz bezpieczeństwa na odpowiednim miejscu- bez niego urządzenie nie zadziała. Bieżnia pracująca pod obciążeniem (na której trenuje użytkownik) emituje większy hałas niż bieżnia pracująca bez obciążenia.

Klucz bezpieczeństwa :

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

Składanie urządzenia :

➤ Składanie :

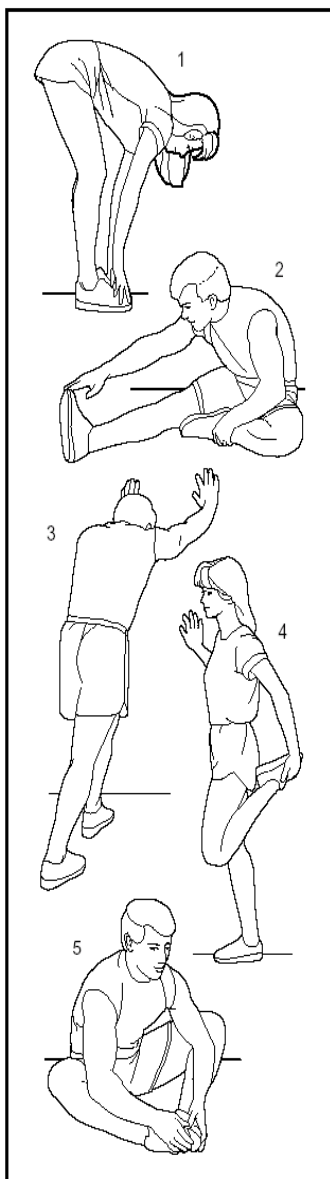
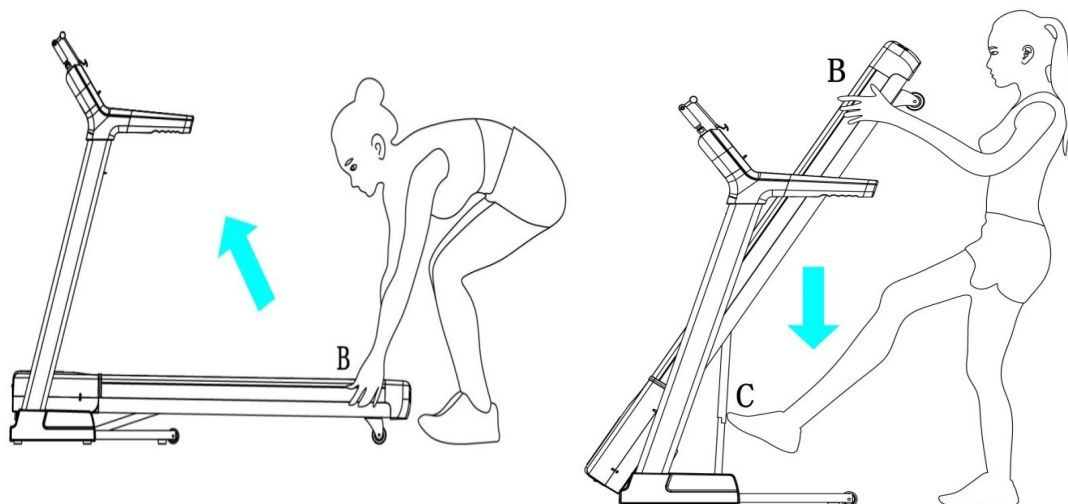
Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.

Przed złożeniem urządzenia, wyłącz zasilanie bieżni i upewnij się że pas bieżni się zatrzymał. Złożona bieżnia nie może być obsługiwana.

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

Podnoszenie i opadanie bieżni jest wspomagane poprzez podnośnik hydrauliczny.

Opadanie bieżni jest samoczynne i wolne. Nie wspomagać opuszczania bieżni poprzez dociskanie pasa.



5. Ogólne informacje dot. treningu

a) ROZGRZEWKA

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

b) ODDYCHANIE

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

c) CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU

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

c) DIETA

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

c) ROZCIĄGANIE

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

ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS

UŻYTKOWNIA :

Naurządzeniu tym możesz zarówno chodzić jak i biegać. Wejdź na urządzenie, postaw stopy na części ruchomej (pas) i rozpocznij trening. Podczas treningu możesz podtrzymywać się uchwytów. Pozycja powinna być wyprostowana (plecy)--> patrz rys.



PANEL STREUJĄCY

Incline-klawisze skrótu

Panel LCD

Prędkość-klawisze skrótu



URUCHOMIENIE URZĄDZENIA

Podłącz urządzenie do gniazdka (pamiętaj -gniazdko z uziemieniem) a następnie przełącz przycisk znajdujący się na ramie urządzenia na pozycję "1".Urządzenie jest gotowe do pracy.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Klucz bezpieczeństwa zastosowano dla zapewnienia bezpiecznego treningu. Klucz ten jest umiejscowiony na środku panelu sterującego za pomocą magnesu. Poprzez sznurek jest on zakończony klipsem który w razie potrzeby można zapiąć o część garderoby. Działanie klucza opiera się o przerwanie połączenia magnesu z panelem sterującym. Zerwanie tego połączenia powoduje NATYCHMIASTOWE zatrzymanie pasa bieżni. Klucz można rozłączyć samodzielnie W przypadku nagłego osłabnięcia z sił gdy zwiększająca się nagle odległość pomiędzy użytkownikiem z zapiętym o ubranie kluczem a panelem, przerwane połączenie także zatrzymuje bieżnię.

"INCLINE KŁAWISZ SKRÓTU " - naciśnij odpowiedni przycisk aby wybrać preferowany kąt nachylenia bieżni

"PRĘDKOŚĆ KŁAWISZ SKRÓTU " - naciśnij odpowiedni przycisk aby wybrać preferowaną prędkość bieżni

"PROGRAM " - naciśnij przycisk "program " aby wybrać jeden z predefiniowanych programów treningowych.

Bieżnia Hertz GV5053 posiada 99 programów. Programy od P1- P50 to programy gdzie zmienną jest tylko prędkość bez zmian kąta nachylenia bieżni. Programy od P51-P99 to programy z kombinacjami zmian prędkości oraz kąta nachylenia bieżni. Każdy z programów trwa 30 minut

"distance program"- przed rozpoczęciem treningu możesz wybrać program "distance running " U1-U4. Wybór dokonać można naciskając przycisk MODE. Poprzez ponowne naciśnięcie tego przyciska urządzenie zapisze wybrany dystans ćwiczenia

"user program"- przytrzymaj przycisk PROGRAM do momentu aż ukaże się napis ""user defined programs".

Można wybrać 3 programy użytkownika C1-C3. Wybierz jeden z nich I naciśnij przycisk MODE aby edytować ustawienie poszczególnych etapów treningu (prędkości lub incline)

"INCLINE +/- " - naciśnij aby wybrać odpowiedni kąt nachylenia bieżni.

"MP3" - naciśnij aby włączyć wyłączyć głośniki.

"START" - naciśnij aby urządzenie rozpoczęło pracę z prędkością 1,0 km/h

"USB next / previos" - jeśli używasz trybu USB naciśnij aby wybrać następną/poprzednią piosenkę z twojego USB

"USB vol +/-" - jeśli używasz trybu USB naciśnij aby zwiększyć/ zmniejszyć poziom głośności.

"BODYFAT" - możesz wprowadzić cechy użytkownika aby sprawdzić I dopasować poprawność treningu.

Naciśnij raz BODYFAT -napis ten pojawi się na ekranie, następnie naciśnij MODE aby wybrać płeć.

Przyciskiem "speed up/down " wybierz płeć : man (mężczyzna) , woman (kobieta) . W podobny sposób poprzez kolejne naciśnięcie przycisku MODE ustaw parametry : wieku (age), wzrostu (height) , wagi (weight). Po ponownym naciśnięciu MODE na ekranie pojawi się wartość parametru BMI (tylko jesli dłonie

będą na sensorach pulsu)

Pamiętaj !Pomiar ten jest tylko wartością orientacyjną. Nie jest to odpowiednik badań lekarskich.

BODYFAT <19 :niedowaga

BODYFAT :19-25 :normalny

BODYFAT :26-30 :nadwaga

BODYFAT >30 :otyłość

FUNKCJA POMIARU PULSU

Umieszczony na panelu parametr PULSE wyświetla aktualną liczbę uderzeń serca w czasie minuty.

Parametr ten będzie wyświetlany jedynie w momencie gdy będzie docierał sygnał z sensorów pulsu (wbudowanych w uchwyty)

FUNKCJA POMIARU SPALONYCH KALORII

Umieszczony na panelu parametr CAL wyświetla szacowaną liczbę spalonych podczas treningu kalorii. Jest to tylko szacunkowa wartość mająca pomóc w treningu- nie jest to medyczna wartość.

OGÓLNE ZALECENIA.

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

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

OSTRZEŻENIE –odłącz kabel zasilający przed przystąpieniem do smarowania.

OSTRZEŻENIE: Tarcie pomiędzy pasem a platformą może odegrać istotną rolę w funkcjonowaniu i zużyciu bieżni. **POLECAMY** systematycznie **SMAROWAĆ** ten punkt tarcia aby przedłużyć żywotność bieżni. Brak odpowiedniej konserwacji bieżni może spowodować utratę gwarancji.

Uwagi !

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

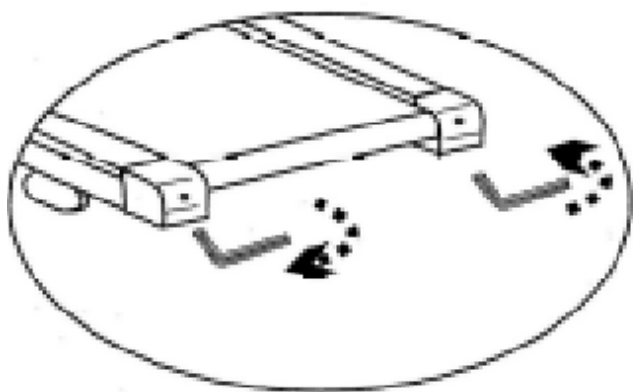
CENTROWANIE PASA BIEGOWEGO

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

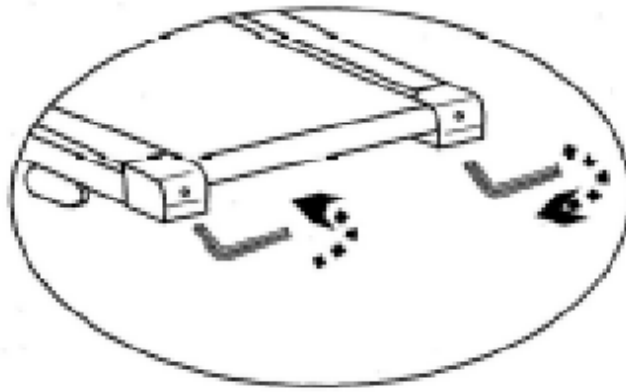
- Nie przekręcaj klucza imbusowego więcej niż $\frac{1}{4}$ obrotu po jednej stronie naraz.
- Uruchom bieżnię z prędkością 6km/h. Nikt nie może znajdować się na bieżni.
- Jeśli odstęp po lewej stronie jest zbyt duży: dokręć lewą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu i odkręć prawą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu
- Jeśli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

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

pas przesuwają się w prawo



pas przesuwają się w lewo

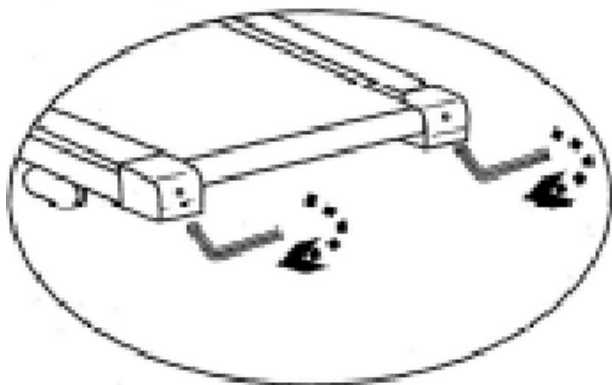


NAPINANIE PASA BIEGOWEGO

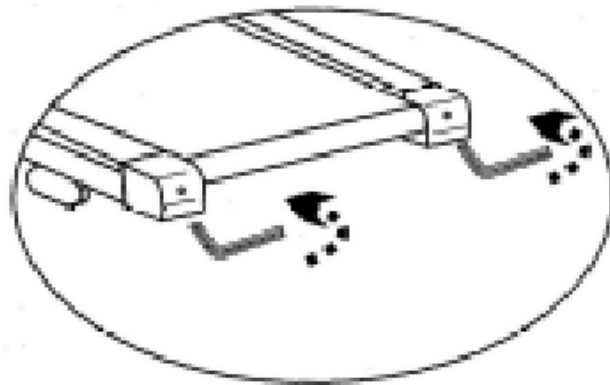
Po dłuższym okresie użytkowania bieżni napięcie pasa będzie stopniowo maleć. Można je sprawdzić kładąc powoli jedną stopę na bieżni – jeśli pas zatrzyma się pod butem oznacza to konieczność jego napięcia.

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

dociąganie pasa



luzowanie pasa



KONSERWACJA PASA I PLATFORMY

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

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

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

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

W tej pozycji należy sięgnąć od spodu i nanieść niewielką ilość oleju na szmatkę po czym nanieść go za jej pomocą na **wewnętrzną, jaśniejszą część pasa** (ok. 10-centymetrowy pasek olejku z lewej oraz prawej strony pasa – zaznaczono na rys.).

Po tej czynności należy opuścić pas do dołu i uruchomić bieżnię. Przez kilka minut bieżnia powinna pracować na niskiej prędkości bez użytkownika w zakresie 3-4 km/h w celu rozprowadzenia olejku po całej szerokości pasa.



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

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

OGÓLNE ZALECENIA I CZYSZCZENIE

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

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

OSTRZEŻENIE - odłącz kabel zasilający przed przystąpieniem do smarowania.

Czyszczenie

- a) Proszę odłączyć zasilanie urządzenia przez rozpoczęciem czyszczenia.
- b) Używając miękkiej ściereczki wytrzyj kurz z panela sterującego oraz pasa.
- c) Proszę oczyścić ramę i pas za pomocą delikatnie wilgotnej ściereczki z niewielką ilością mydła, nie używać nafty i ropopochodnych (po oczyszczeniu zostawić do wyschnięcia).

Ostrzeżenie:

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

Zalecenia

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

Importer :

Hertz Fitness B2B Sp z.o.o.
ul. Grażyńskiego 40
43-300 Bielsko Biała
wyprodukowano w Chinach