

**BIE NIA ELEKTRYCZNA**  
**Hertz Speed PRO 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: prosz przeczyta cała instrukcję**

### INSTRUKCJA UZIEMIENIA:

Bieżnia musi być uziemiona. Jeżeli 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 godzin.

### 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 całą instrukcję przed użyciem sprzętu fitness.

## **WAŻNE:**

Przeczytaj wszystkie instrukcje i ostrzeżenia przed użyciem urządzenia.  
Zostaw instrukcję w bezpiecznym miejscu.

- dzieci i zwierzęta domowe powinny być trzymane z dala od urządzenia. Młodzie i osoby niepełnosprawne muszą być nadzorowane podczas korzystania z urządzenia.
- Przestań wyciszać urządzenie, gdy czujesz się słabo, boli Cię głowa, masz zawroty głowy do wiadczasz bólu w którymś z momentów w trakcie wyciszenia i skonsultuj się z lekarzem.
- przypnij klucz bezpieczeństwa na ubranie i dokładnie przetestuj go przed użyciem urządzenia.
- odłącz kabel zasilania przed serwisowaniem urządzenia.
- podłącz urządzenie tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka.
- nie należy używać urządzenia w miejscach wilgotnych i mokrych.
- urządzenie nadaje się tylko do użytku domowego.
- usuń klucz bezpieczeństwa, gdy urządzenie nie jest używane
- kontroluj urządzenie i jej newralgiczne części przed każdym użyciem (czy nie zostały uszkodzone)
  - nie korzystaj z urządzenia, jeżeli:
    - 1) przewód zasilający jest uszkodzony,
    - 2) urządzenie nie działa prawidłowo,
    - 3) urządzenie zostało upuszczone lub uszkodzone.
- nie używaj urządzenia na zewnątrz, na wolnym powietrzu.
- przeczytaj niniejszą instrukcję obsługi dokładnie przed użyciem urządzenia.
- należy dokładnie przeczytać i zrozumieć wszystkie ostrzeżenia umieszczone na urządzeniu i w tej instrukcji.
- nie należy nosić luźnej lub zwisającej odzieży podczas korzystania z urządzenia.
- zawsze należy nosić odpowiednie obuwie podczas wyciszenia i w pobliżu urządzenia.
- należy rozłożyć urządzenie na urządzeniu, która ustawiona jest na solidnej i płaskiej powierzchni. Nie można ustawiać urządzenia np. na pluszowych dywanach.
- należy zapewnić wolną przestrzeń wokół urządzenia: 100 cm z każdej ze stron, 200 cm na tył.
- nie należy zmieniać nic w urządzeniu samemu
- jeżeli urządzenie 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 wyciszenie i skontaktować się z lekarzem.

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

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

## 1. OPIS URZ DZENIA

Bieżnia elektryczna umożliwia treningi biegowe wzmacniające mięśnie, kondycję i wytrzymałość. Wiczenia 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.

Typ wyświetlacza: dotykowy

Moc silnika: 3,0 HP

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Zakres prędkości: 1,0-22,0 km/h

Incline: 0-20 stopni

Szerokość pasa do biegania: 50 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) Uważaj, nie przeczytaj całej instrukcji przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami instrukcji.
- 2) Sprawdź, czy wszystkie elementy bieżni były w komplecie.
- 3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gumki.
- 4) Jeśli zauważysz brak jakiegokolwiek elementu bieżni, skontaktuj się z sprzedawcą.
- 5) Składając urządzenie nie dokładaj od razu ręb do poru. Ręby dokładaj po sprawdzeniu, czy wszystko działa.

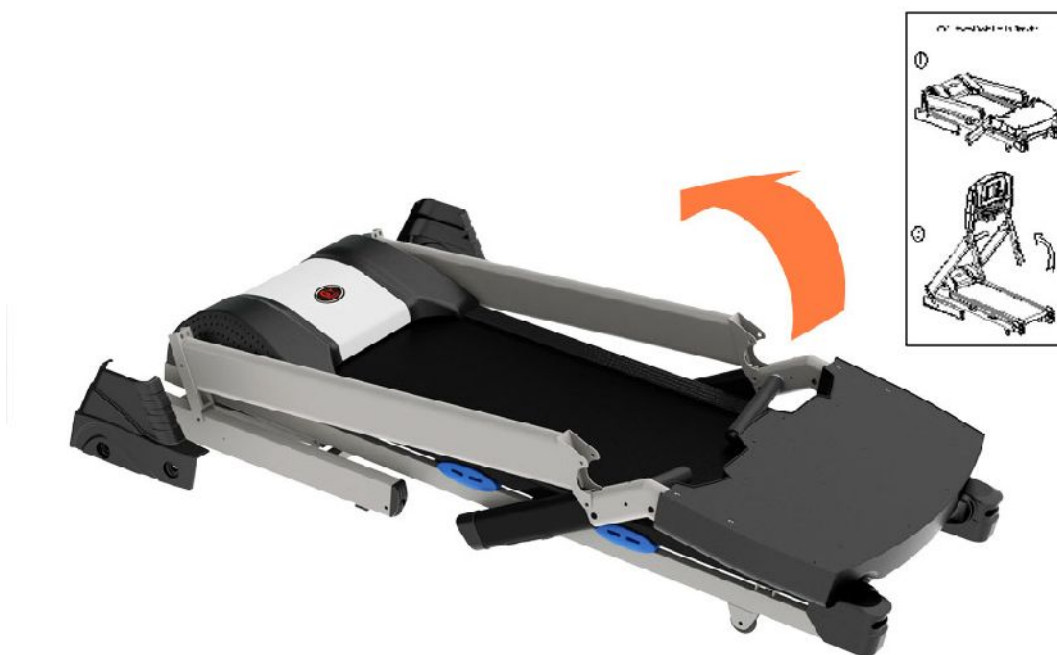
Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z



Europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się wyrzucania sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem, gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbaj o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, aby zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze 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 części montażowe. Podnieś podstawy i komputer do pionu. Przykręć podstawy komputera do ramy bieżni a następnie zabezpiecz pozycję komputera na podstawach pozostałymi częściami. 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

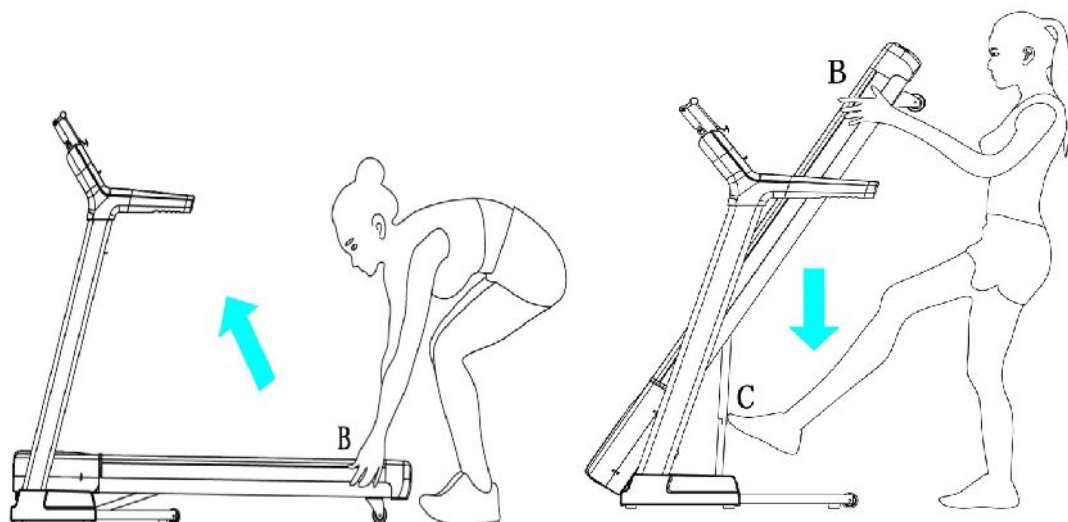
Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.

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

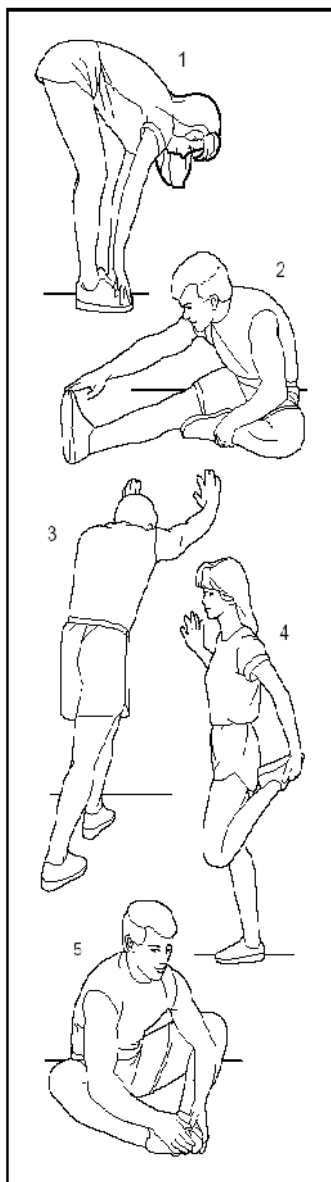
Unieś koniec pasa biegowego do góry, do momentu aż urządzenie się zablokuje.

Podnoszenie i opadanie bieżni jest wspomagane poprzez podnośnik hydrauliczny.

Opadanie bieżni jest samoczynne i wolne. Nie wspomaga 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 godzin.

### c) DIETA

Pamiętaj, aby trenować nie szybciej niż godzinę po ostatnim posiłku. Po zakończeniu treningu odczekaj co najmniej pół godziny do następnego posiłku.

### c) ROZCIĄGANIE

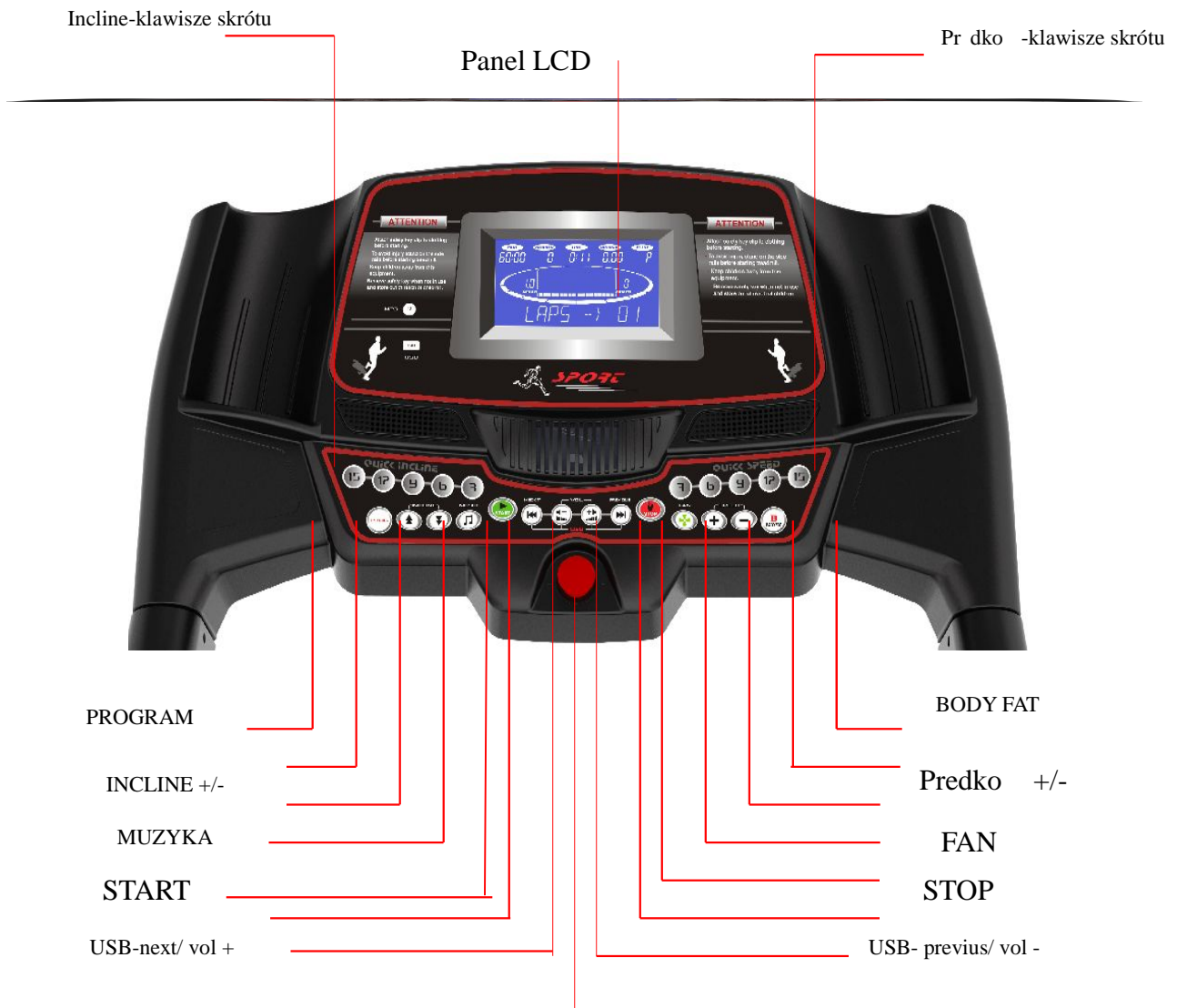
Pamiętaj, aby nie kończyć nagle treningu. Gdy skończysz trening ostatnie 5-10 minut przejdź w chód w umiarkowanym tempie. Po skończonym treningu pamiętaj o rozciąganiu – możesz wykorzystać przykłady z rys. obok.

### ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS UŻYTKOWANIA :

Naużądzeniu 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 STERUJĄCY



## URUCHOMIENIE URZĄDZENIA

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

## KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Klucz bezpieczeństwa zastosowano dla zapewnienia bezpiecznego treningu. Klucz ten jest umiejscowiony na przedku panelu sterującego za pomocą magnesu. Poprzez sznurek jest on zakończony klipsem który w razie potrzeby można zapisać o czujnikach garderoby. Działanie klucza opiera się o przerwanie połączenia magnesu z panelem sterującym.



Zerwanie tego połączenia powoduje NATYCHMIASTOWE zatrzymanie pasa bieżni. Klucz można rozłożyć samodzielnie. W przypadku nagłego osłabnięcia siły, gdy zwiąskająca siła nagle odległa, pomiędzy użytkownikiem z zapasem o ubranie kluczem a panelem, przerwane połączenie także zatrzymuje bieżnię.

“INCLINE Klawisz skrótowy” - naciśnij odpowiedni przycisk aby wybrać preferowany kąt nachylenia bieżni

“PRZEDKROK Klawisz skrótowy” - naciśnij odpowiedni przycisk aby wybrać preferowany przedkrok 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

przedkrok bez zmian kąta nachylenia bieżni. Programy od P51-P99 to programy z kombinacjami zmian

przedkroku oraz kąta nachylenia bieżni. Każde z programów trwa 30 minut

“distance program”- przed rozpoczęciem treningu możesz wybrać program “distance running” U1-U4. Wybór

dokonywać 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 (przedkrok lub incline)

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

“MP3” - naciśnij aby włączyć/wyłączyć głośniki.

“START” - naciśnij aby uruchomić rozpoczęcie pracy przedkroku 1,0 km/h

“USB next / previous” - jeżeli używasz trybu USB naciśnij aby wybrać następną/poprzednią piosenkę z twojego USB

“USB vol +/-” - jeżeli używasz trybu USB naciśnij aby zwiększyć/zmniejszyć poziom głośności.

“BODYFAT” - możesz wprowadzić cechy użytkownika aby sprawdzić i dopasować poprawno 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 jeśli dostępne

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 –odłuz kabel zasilający przed przystąpieniem do smarowania.

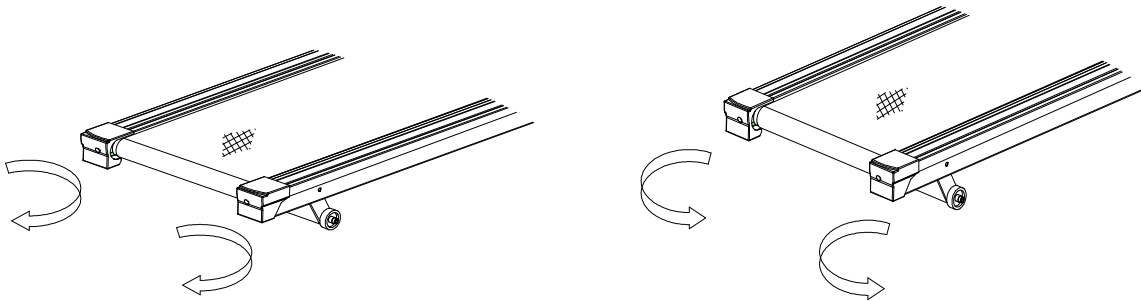
**OSTRZEŻENIE: Tarcie pomiędzy pasem a platformą może odegrać istotną rolę w funkcjonowaniu i zużyciu bieżni. POLECAMY systematycznie SMAROWAĆ ten punkt tarcia aby przedłużyć żywotność bieżni. Brak odpowiedniej konserwacji bieżni może spowodować utratę gwarancji.**

### Uwagi !

- Złocone elementy nie mogą być obsługiwane !
- Sprawdź napięcie 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).

## REGULACJA PASA BIE NI

Sprawdź naciąg i położenie pasa. Odległości pasa od krawędzi bieźni powinny być po obu stronach takie same. (pas wycentrowany). W razie potrzeb wyreguluj go zgodnie z poniższymi informacjami. Je li pas bie ni zacznie przeskakiwa mo e by słabo napr ony. Post puj zgodnie z poni szym : Ustaw pr dko na poziomie 5,6 km/h. Przekr dostarczonym kluczem imbusowym dwie rube umieszczone przy tylnej rolce pasa. Przekr je o pół obrotu lub cały zgodnie z poni szymi rysunkami. UWAGA ! Przykr caj/odkr caj pas takim samym obrotem dla lewej i prawej- pas b dzie si luzowa/ naci gał równolegle.



### Napinanie pasa bie ni

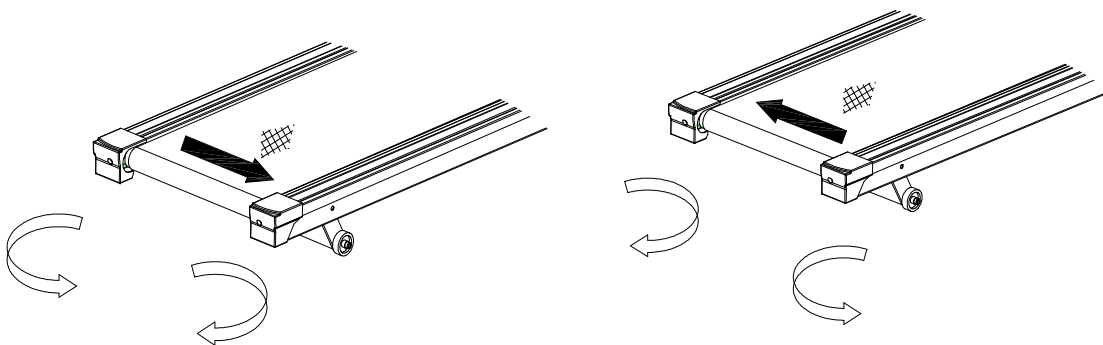
### Luzowanie pasa bie ni

W przypadku gdy pas bie ni nie b dzie przesuwal si równolegle post puj zgodnie z poni szym :

Ustaw pr dko na poziomie 5,6 km/h. Przekr dostarczonym kluczem imbusowym dwie rube umieszczone przy tylnej rolce pasa.

Je li pas ucieka na prawo przekr praw rub o obrót lub pół zgodnie z wskazówkami zegara, lub lew odwrotnie.(do odpowiedniego napr enia pasa i jego równoległego ruchu ) rys.1

Je li pas ucieka na lewo przekr lew rub o obrót lub pół zgodnie z wskazówkami zegara, lub praw odwrotnie.(do odpowiedniego napr enia pasa i jego równoległego ruchu ) rys.2



Pas uciekający w prawo

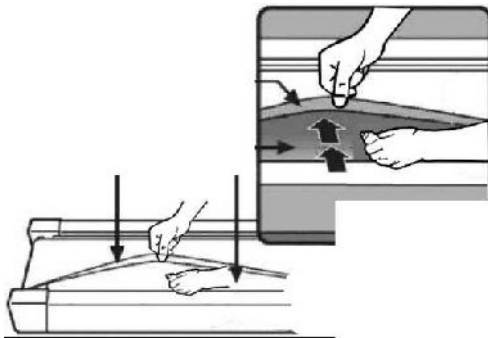
Pas uciekający w lewo

### **SMAROWANIE PASA/PLATWORMY/ ROLEK**

Smarowanie bieżni jest bardzo ważną czynnością. Przed pierwszym uruchomieniem należy sprawdzić czy bieżnia jest odpowiednio nasmarowana. W razie potrzeby należy nasmarować bieżnię. Wraz z urządzeniem otrzymali Państwo smar do konserwacji pasa bieżni (biała butelka).

Smarowanie należy powtarzać co 6-8 tygodni. (lub co 250 km przebiegu)

Smarować należy powierzchnię pod pasem bieżniowym. Smarujemy białą głównie w miejscu gdzie następuje bieg. Należy niewielką ilość roduka do smarowania na szmatkę i przeczyszczać wzdłuż szerokości platformy.



### **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 – odłóż kabel zasilający przed przystąpieniem do smarowania.**

#### **Czyszczenie**

- Prosz odłączyć zasilanie urządzenia przez rozpoczęciem czyszczenia.
- Używając miękkiej ściereczki wytrzyj kurz z panela sterującego oraz pasa.
- Prosz oczyścić ramę i pas za pomocą delikatnie wilgotnej ściereczki z niewielką ilością mydła, nie używać naft 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, chroni przed wilgocią, podczas czyszczenia uważać aby wilgoć nie dostała się do silnika lub układów elektrycznych. Upewnij się o sprawność instalacji elektrycznej, wszelkie przepięcia lub skoki napięcia mogą spowodować awarię urządzenia.

### WARUNKI GWARANCJI :

Importer tego urządzenia zapewnia, że urządzenie zostało wykonane z wysokiej jakości materiałów. Warunkiem dorozumianej gwarancji jest użytkowanie zgodne z instrukcją obsługi. Niewłaściwe użytkowanie i/lub nieprawidłowy transport może spowodować utratę gwarancji.

Gwarancja przewidziana jest na okres 2 lat począwszy od daty zakupu. Jeżeli nabyte urządzenie jest wadliwe, prosimy o niezwłoczny kontakt z Sprzedawcą.

Jeżeli przewód zasilający, który otrzymałeś został zniszczony, aby uniknąć niebezpieczeństwa, powinien on być wymieniony przez nas, nasz dział obsługi lub współpracujący profesjonalny serwis gwarancyjny.

Gwarancja nie obejmuje:

- uszkodzenia mechanicznych (np. rozcięcia wyrobu lub jego części podczas rozpakowywania itp)
- uszkodzenie dokonane przez czynniki zewnętrzne.(wpływ niskiej/wysokiej temperatury,wody,wilgoci, nadmierny nacisk lub uderzenie )
- działania nieautoryzowanych podmiotów i prób samodzielnych napraw.
- niewłaściwe obchodzenie się z produktem.
- niestosowanie się do instrukcji obsługi.
- uszkodzenia z winy użytkownika (nieprofesjonalna próba naprawy, niewłaściwy montaż )

Gwarancja nie obejmuje również części zużytych oraz elementów luźnych (np. pasy i inne mechanizmy ruchome, gumowe i plastikowe części).

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego/domowego.

Gwarancja nie ma zastosowania do profesjonalnego wykorzystania.

W razie potrzeby części zamiennych mogą być zamawiane u Sprzedawcy.

Ewentualne poważniejsze usterki sprzętu, wymagają dostarczenia urządzenia do Sprzedawcy.

Lp.	Data zgłoszenia	Data zakupu	Przebieg napraw	Podpis serwisanta

**Importer :**

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