

WAŻNE WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

Dziękujemy za zakup tego produktu. Pomoże Ci on zachować sprawność, zdrowie oraz dobrą kondycję, w prosty sposób.

Przewodnik użytkowania

1. Zawsze podłączaj wtyczkę zasilania do gniazdka z uziemieniem. Gniazdo powinno mieć własny obwód, żeby uniknąć współdzielenia z innymi urządzeniami elektrycznymi.
2. Przed użyciem bieżni upewnij się, że stoi ona stabilnie na podłożu.
3. Przed każdym użyciem bieżni sprawdź, czy funkcjonuje poprawnie.
4. Stój na dwóch bocznych ramach przy uruchomieniu bieżni.
5. Przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania, aby kontrolować każdą sytuację awaryjną
6. Naciśnij przycisk "start", aby uruchomić bieżnię
7. Po uruchomieniu, podążaj lewą nogą za ruchem bieżni. Tylko w momencie, gdy czujesz się w gotowości do biegu, możesz zacząć trening z odpowiednią postawą. Jednocześnie tylko jedna osoba może ćwiczyć na bieżni, a trening z obciążeniami na niej jest niedozwolony.
8. Prędkość bieżni można regulować
9. Po skończeniu ćwiczeń, możesz zatrzymać bieżnię, wyjmując klucz bezpieczeństwa lub poprzez naciśnięcie przycisku "stop".
10. Pamiętaj, aby po skończeniu użytkowania urządzenia wyłączyć je i odłączyć je od gniazdka elektrycznego.

Uwagi dot. bezpieczeństwa:

- ◆ Umieść bieżnię wewnątrz pomieszczenia aby trzymać ją z dala od wilgoci. Nie umieszczaj na niej ciężkich przedmiotów.
- ◆ Podczas treningu, noś wygodne ubranie. Zaleca się noszenie sportowego lub aerobicznego obuwia.
- ◆ Trzymaj urządzenie z dala od dzieci, aby uniknąć urazów.
- ◆ Prosimy nie przeciążać maszyny, aby nie uszkodzić silnika, sterownika, rolki i pasa bieżni. Wykonuj regularną konserwację urządzenia.
- ◆ Kontroluj poziom zakurzenia oraz wilgotność pomieszczenia, aby uniknąć uszkodzenia komputera i sterownika.
- ◆ Bieżnia może działać nieprzerwanie nie dłużej niż 2 godziny.
- ◆ Należy zapewnić odpowiednią cyrkulację powietrza podczas pracy.
- ◆ Za końcem bieżni powinno być 2000x1000mm bezpiecznej przestrzeni.
- ◆ Jeśli podczas treningu odczujesz dyskomfort, należy przerwać bieg oraz skonsultować się z lekarzem.
- ◆ Trzymaj butelkę z olejem metylosilikonowym z dala od dzieci – płynu nie można spożywać.
- ◆ Z bieżni nie należy zeskakiwać.

- ◆ Delikatnie wyciągaj wtyczkę zasilania z gniazdka.
- ◆ W przypadku jeśli bieżnia funkcjonuje nieprawidłowo, należy zatrzymać ją i niezwłocznie odpiąć ją od zasilania.

Zwróć się do dystrybutora urządzenia w razie wystąpienia problemów z funkcjonowaniem bieżni oraz w razie potrzeby serwisowania. Nie wolno demontować elementów urządzenia samodzielnie.

UWAGA!

Aby zminimalizować ryzyko urazów, prosimy o przestrzeganie poniższych wytycznych:

- ◆ Przed biegiem upewnij się, że Twoje ubranie jest pozapinane.
- ◆ Nie noś ubrań, które mogą się łatwo zaczepić.
- ◆ Trzymaj przewód zasilania z dala od źródeł ciepła.
- ◆ Trzymaj urządzenie z dala od dzieci.
- ◆ Jeśli wystąpi jakiś problem, opierając się na poręczach unieś się i zejź z bieżni.
- ◆ Nie używaj bieżni na zewnątrz.
- ◆ Przed przeniesieniem bieżni do innego miejsca, odetnij ją od źródła zasilania.
- ◆ Nie otwieraj pokryw silnika czy rolki bez pomocy profesjonalisty.
- ◆ To urządzenie może być używane w obwodzie 10A.
- ◆ Z urządzenia może korzystać jedna osoba jednocześnie.
- ◆ Rezultaty pomiarów HRC mogą być używane tylko w celach treningowych, nie w celach medycznych.
- ◆ Jeśli poczujesz się źle, odczujesz ból w stawach lub mięśniach, natychmiast przerwij trening. W szczególności należy obserwować jak ciało reaguje na programy ćwiczeń. Zawroty głowy są oznaką, że ćwiczenia na urządzeniu są zbyt intensywne. Przy pierwszych oznakach zawrotów głowy, połoź się, aż poczujesz się lepiej.

OSTRZEŻENIE / ZAKAZ!

◆ Osoby z następującymi problemami zdrowotnymi muszą skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningów na urządzeniu.

(1) Osoba z bólami pleców czy z nogą, biodrem lub szyją po kontuzji. Osoby z odrętwieniem nóg, bioder, szyi czy rąk (czyli te z chorobami przewlekłymi takimi jak wypukłość krążka międzykręgowego, kręgozmykiem, skrzywieniem kręgosłupa szyjnego itp.).

(2) Osoba z deformacyjnym zapaleniem stawów, reumatyzmem lub podagrą .

(3) Osoba z osteroporozą.

(4) Osoba z zaburzeniami układu krążenia (np. choroby serca, zaburzenia naczyniowe czy nadciśnienie naczyniowe).

(5) Osoba z zaburzeniami układu oddechowego.

- (6) Osoba z arytmią serca.
- (7) Osoba z nowotworem złośliwym.
- (8) Osoba z zakrzepicą.
- (9) Osoba z zaburzeniami percepcji spowodowanymi cukrzycą.
- (10) Osoba z urazem skóry.
- (11) Osoba z gorączką powyżej 38 °C
- (12) Osoba z lordozą.
- (13) Osoba w ciąży lub w okresie menstruacyjnym.
- (14) Osoba odczuwająca dyskomfort.
- (15) Osoba, która jest widocznie w złym stanie.
- (16) Osoba przed rehabilitacją.
- (17) Osoba posiadająca nienormalne cechy fizyczne.

- Osoby z powyższymi dolegliwościami mają większe szanse na wypadek lub pogorszenie stanu zdrowia przy korzystaniu z bieżni

- ◆ Należy natychmiast przerwać ćwiczenia, jeśli poczujesz ból w stawach czy mięśniach, zawroty głowy, odrętwienie czy nieregularny rytm serca i niezwłocznie skonsultować się z lekarzem.
- ◆ Trzymaj urządzenie z dala od dzieci, zaniedbanie może doprowadzić do urazów.
- ◆ Maszyna ta nie jest zabawką.
- ◆ Podczas korzystania z urządzenia, przenoszenia czy wyjmowania/składowania go, upewnij się, że w pobliżu nie ma przypadkowych ludzi czy zwierząt.
- ◆ Zaprześć korzystania z produktu, jeśli osłony urządzenia pękną (części wewnętrzne są na wierzchu) czy poszczególne części urządzenia złamią się. Zaniedbanie może doprowadzić do urazów.
- ◆ Nie zeskakuj z poruszającej się bieżni.
Zaniedbanie może doprowadzić do urazów.
- ◆ Nie stawiaj bieżni na dworze lub w pobliżu łazienki, aby unikać kontaktu urządzenia z wodą.
- ◆ Nie stawiaj bieżni w obszarze, gdzie będzie narażona na bezpośrednie działanie promieni słonecznych / na wysoką temperaturę (np. blisko grzejnika)
Zaniedbanie może doprowadzić do uszkodzenia elektroniki i pożaru.
- ◆ Nie używaj urządzenia, jeśli przewód zasilania lub wtyczka jest uszkodzona, lub gniazdo zasilania jest luźne
Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem lub pożaru.
- ◆ Dołóż wszelkich starań aby nie uszkodzić przewodu zasilania lub jego skręcenia. Nie należy na nim stawiać ciężkich przedmiotów.
Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem lub pożaru.
- ◆ Z urządzenia może korzystać jedna osoba jednocześnie, należy ostrzec wszystkich w pobliżu, aby się nie zbliżali w trakcie, gdy trwa trening.
Zaniedbanie może doprowadzić do urazu.

◆ Osoby nieświadome lub nie będące w stanie samodzielnie obsłużyć bieżnię, nie mogą z niej korzystać.

Zaniedbanie może doprowadzić do urazu.

◆ Demontaż, naprawa, wymiany mogą być wykonywane tylko przez profesjonalistę.

Zaniedbanie może doprowadzić do uszkodzenia maszyny lub urazu fizycznego.

◆ Unikać kontaktu urządzenia z wodą lub płynami!

Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem i pożaru.

◆ Nie należy przeciążać organizmu ćwiczeniami, zwłaszcza, gdy nie jest się profesjonalnym sportowcem.

◆ Nie korzystaj z urządzenia krótko po posiłku lub gdy odczuwasz zmęczenie.

Może doprowadzić do uszczerbka na zdrowiu.

◆ Produkt do przeznaczenia domowego. Nie przeznaczony do używania w szkole czy siłowni, gdzie jest dużo przypadkowych użytkowników.

Zaniedbanie może doprowadzić do urazu.

◆ Nie korzystaj z urządzenia w trakcie posiłku lub wykonywania innych aktywności.

◆ Nie korzystaj z urządzenia, gdy czujesz spowolnienie ciała po spożyciu napoju.

Zaniedbanie może doprowadzić do urazu.

◆ Podczas korzystania z urządzenia, upewnij się, że nie masz w kieszeni twardych przedmiotów.

Zaniedbanie może doprowadzić do urazu.

◆ Upewnij się, że połączenie wtyczki zasilania z gniazdkiem jest czyste i suche.

Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem, zwarciem i pożarem.

◆ Nie wyciągaj wtyczki zasilania ani nie wyłączaj urządzenia przełącznikiem, podczas jej pracy.

Zaniedbanie może doprowadzić do urazu..

Nie obsługuj urządzenia mokrymi rękami!

◆ Nie podłączaj / odłączaj zasilania mokrymi rękami.

Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem i urazu.

Pamiętaj o wyciąganiu wtyczki zasilania!

◆ Pamiętaj, aby wyciągnąć wtyczkę zasilania z gniazdka, gdy urządzenie nie jest używane.

Pył i wilgoć mogą uszkodzić izolację i doprowadzić do zwarcia i pożaru.

◆ Podczas konserwacji urządzenia, pamiętaj aby wtyczka była wyciągnięta z gniazdka.

Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem i urazu.

◆ Jeśli urządzenie nie uruchamia się lub funkcjonuje w nieprawidłowy sposób, należy natychmiast zaprzestać użytkowania, wyciągnąć wtyczkę i skontaktować się z punktem serwisowym.

Zaniedbanie może doprowadzić do porażenia prądem i urazu.

- ◆ Wyciągnij wtyczkę zasilania, jeśli nastąpi awaria prądu.

Zaniedbanie może doprowadzić do wypadku i urazów w momencie wznowienia zasilania.

- ◆ Podczas wyciągania wtyczki, trzymaj za wtyczkę, nie za kabel.

Zaniedbanie może spowodować wypadek, urazy i pożar.

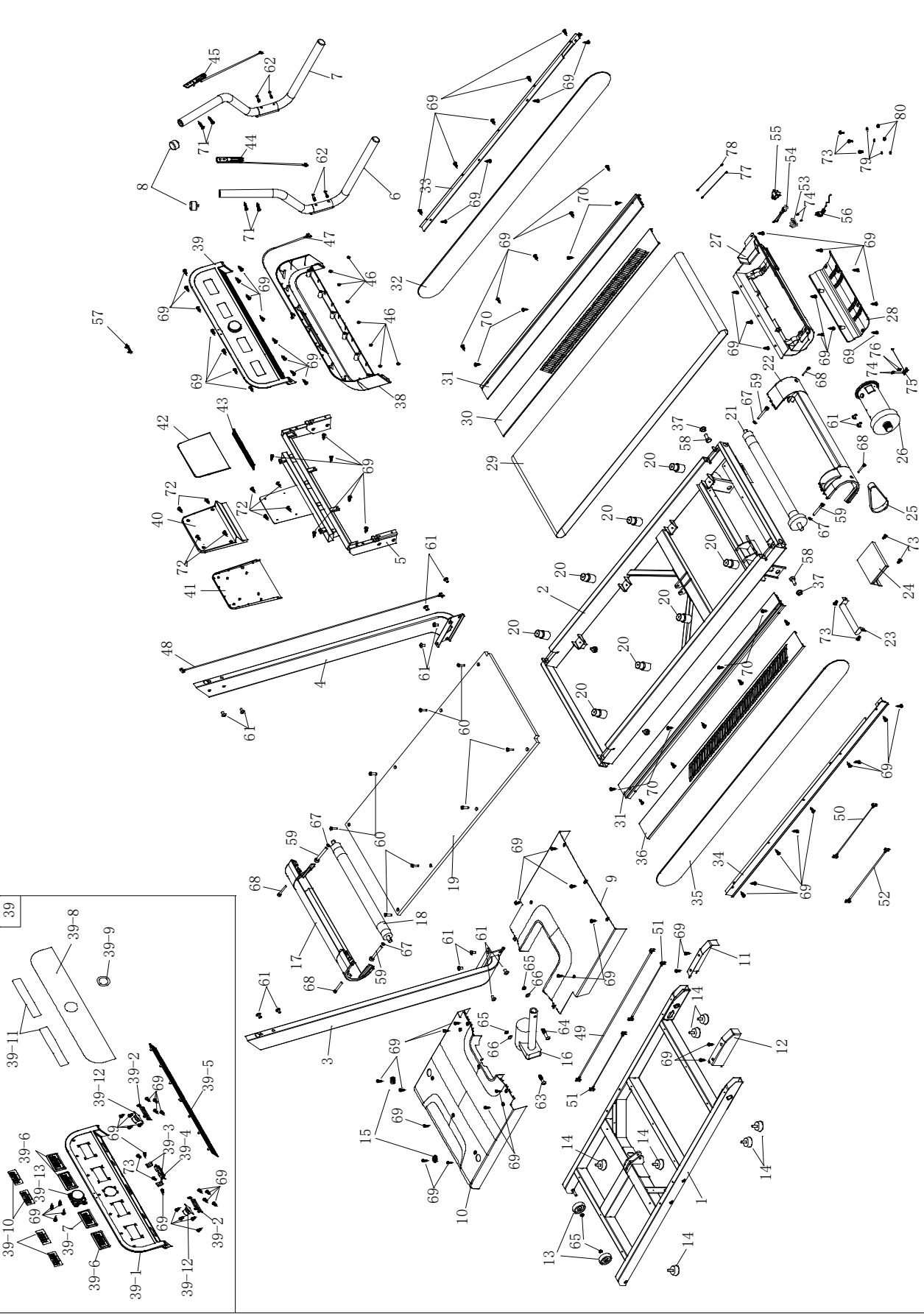
Instrukcja podłączania do uziemionego zasilania !

- ◆ Urządzenie musi mieć uziemione połączenie. Zapewnia ono kanał o najmniejszym oporze prądu – jeśli produkt działa nieprawidłowo, zmniejsza to prawdopodobieństwo porażenia prądem.
- ◆ Produkt wyposażony jest w przewód elektryczny do uziemionego konduktora oraz w wtyczkę do zasilania uziemionego. Wtyczka musi być podłączona do gniazdka z parametrami zgodnymi z lokalnymi regulacjami.

Niebezpieczeństwo!

- ◆ Nieprawidłowe połączenie z zasilaniem może doprowadzić do porażenia prądem. Jeśli nie jesteś pewny połączenia, zasięgnij opinii elektryka. Jeśli wtyczka zasilania nie jest kompatybilna z gniazdkiem, elektryk może zainstalować odpowiednie gniazdko.
- ◆ Produkt posiada wtyczkę uziemiającą. Potwierdź, że masz dopasowane gniazdko. Używanie przejściówek zasilania jest nieodozwolone.

RYSUNEK TECHNICZNY

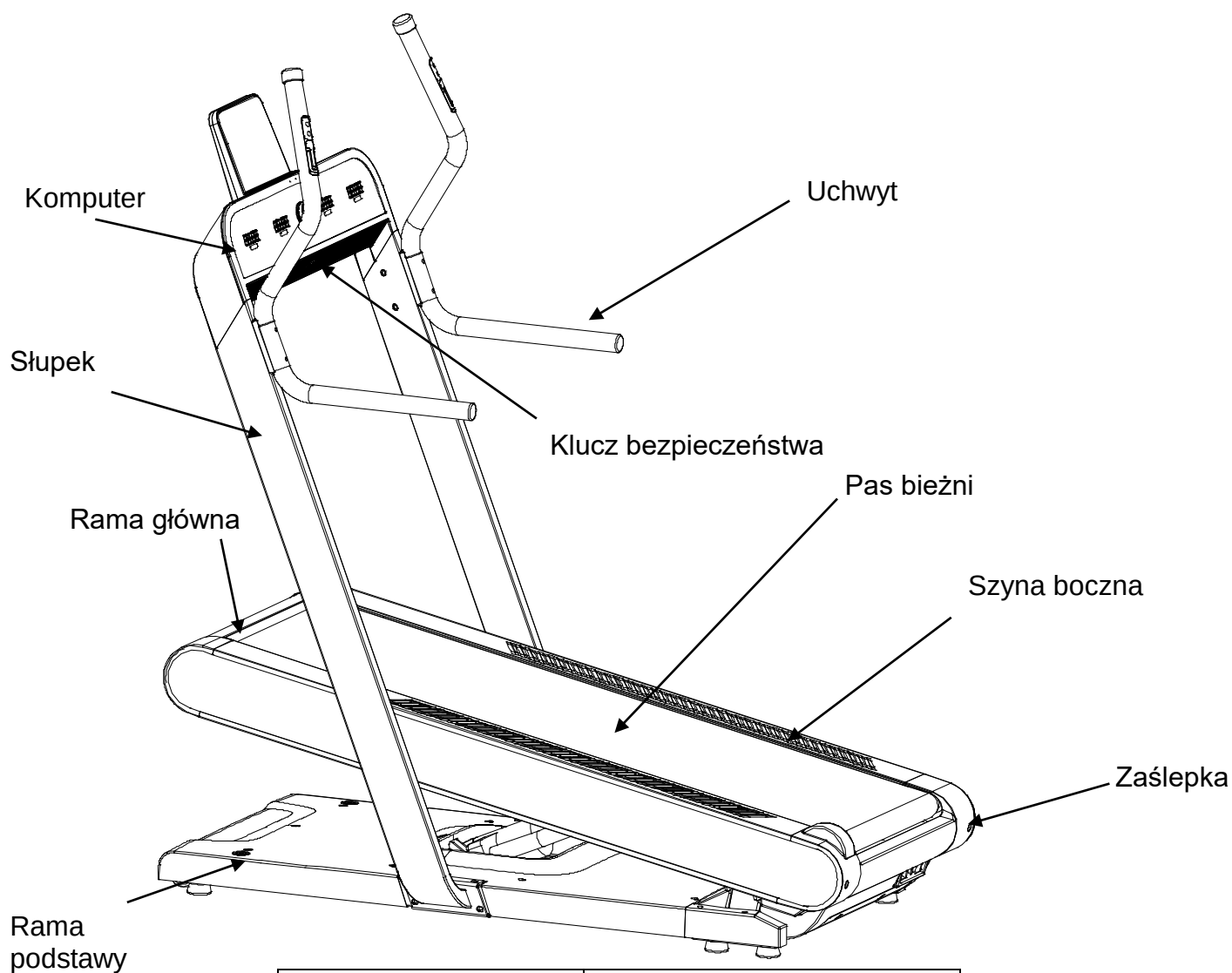


Lista części

Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość	Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1	Rama podstawy		1	51	Przewód silnika pochylni 1	L-600	2
2	Rama główna		1	52	Przewód silnika pochylni 2	L-600	1
3	Lewy słupek		1	53	Gniazdko		1
4	Prawy słupek		1	54	Uchwyt bezpiecznika		1
5	Rama komputera		1	55	Przełącznik		1
6	Lewy uchwyt		1	56	Przewód zasilania		1
7	Prawy uchwyt		1	57	Klucz bezpieczeństwa		1
8	Ośłona 38		1	58	Zewnętrzna śruba sześciokątna (pełny ząb)	M14x30	2
9	Ośłona podstawy A		1	59	Śruba sześciokątna z cylindryczną główką (pełny ząb)	M8x85	4
10	Ośłona podstawy B		1	60	Śruba imbusowa samogwintująca	M8x25	8
11	Prawa ośłona dekoracyjna		1	61	Śruba imbusowa (pełny gwint)	M8x15	14
12	Lewa ośłona dekoracyjna		1	62	Śruba imbusowa (pół gwint)	M8x50x20	4
13	Koła	Φ62x Φ8.0x22	2	63	Śruba imbusowa (pół gwint)	M10x45x20	1
14	Podnózek	Φ49x22xM10x 26	7	64	Śruba imbusowa (pół gwint)	M10x65x20	1
15	Gumowa podkładka	Φ34x5	2	65	Sześciokątna nakrętka	M10	4
16	Silnik pochylni		1	66	Płaska podkładka	Φ10	2
17	Przednia ośłona		1	67	Płaska podkładka	Φ8	4
18	Tylna rolka		1	68	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (pełny gwint)	M6x30	4
19	Pokład bieżni		1	69	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	ST4x16	94
20	Podkładka amortyzująca		8	70	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	ST4x20	8
21	Przednia rolka		1	71	Śruba Philips samogwintująca	ST4x25	4
22	Tylna ośłona		1	72	Śruba Philips C.K.S. samogwintująca	ST4x8	8
23	Rezystor		1	73	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	M4x10	9
24	Kontroler		1	74	Śruba Philips samogwintująca	ST3x10	4
25	Gumowy pas	182JP6	1	75	Czujnik		1
26	Silnik		1	76	Śruba imbusowa (pełny gwint)	M5x10	2
27	Ośłona silnika		1	77	Przewód zasilania	L-500m (czerwony)	1
28	Płyta silnika		1	78	Przewód zasilania	L-500mm (czarny)	1
29	Pas bieżni		1	79	Płaska podkładka	Φ5	3
30	Prawa listwa dekoracyjna szyny bocznej		1	80	Ząbkowana podkładka	Φ5	3
31	Górna, boczna szyna		2				
32	Boczny panel ramy głównej (tkanina)		1				
33	Prawa, boczna szyna		1				
34	Lewa listwa dekoracyjna szyny bocznej		1				
35	Boczny panel ramy głównej (tkanina z logo)		1				

36	Lewa, boczna szyna		1				
37	Miedziana osłona	Φ28x Φ22x Φ14x12	2		39	Zespół komputera	1
38	Prawa, boczna szyna	805x279x94	1		39-1	Górna obudowa komputera	805x248x61 1
39	Zespół komputera		1		39-2	Obudowa głośników	1
40	Przednia obudowa komputera	252x17x241	1		39-3	Złącze klucza bezpieczeństwa	2
41	Tylna obudowa komputera	253x16x261	1		39-4	Podstawa blokady bezpieczeństwa	1
42	Podkładka komputera (z tkaniną)		1		39-5	Osłona z siatki	1
43	Podkładka komputera		1		39-6	Osłona diody z kropką	106x57x6 3
44	Czujnik pulsu z przyciskiem (nachylenie +/-)		1		39-7	Osłona diody bez kropki	106x57x6 1
45	Czujnik pulsu z przyciskiem (prędkość +/-)		1		39-8	Akrylowy panel	1
46	Osłona		8		39-9	Papier zaciemniający	1
47	Przewód 1	I-900	1		39-10	Papier wyświetlacza	1 zestaw
48	Przewód 2	L-1500	1		39-11	Płyta PCB	6030EA 1 zestaw
49	Przewód 3	L-800	1		39-12	Głośnik	2
50	Przewód 4	L-500	1		39-13	Pokrętło prędkości (z przewodem)	6030EA 1

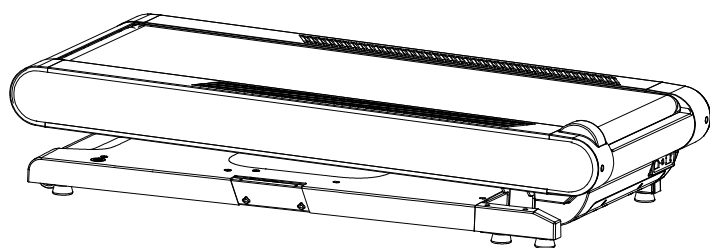
Przegląd produktu



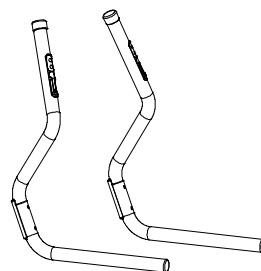
Wymiary	Rozłożona: 1550*815*1615
Powierzchnia biegowa	1390*520
Prędkość	1.0~16.0km/h
Nachylenie	-6~36%

***ZASTRZEGAMY PRAWO DO MODYFIKACJI PRODUKTU BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA.**

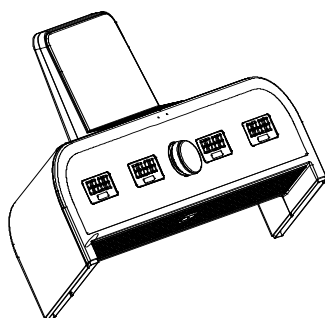
Części główne



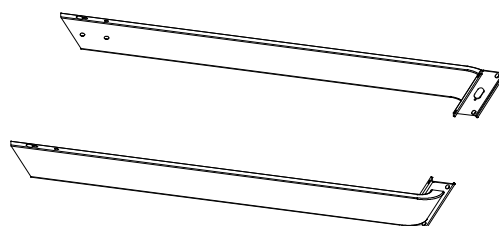
A Rama główna



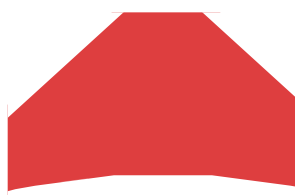
B uchwyt



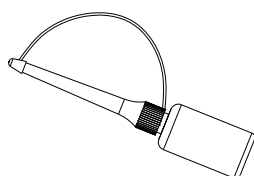
C Komputer



D Słupek



E Zestaw części
mocujących



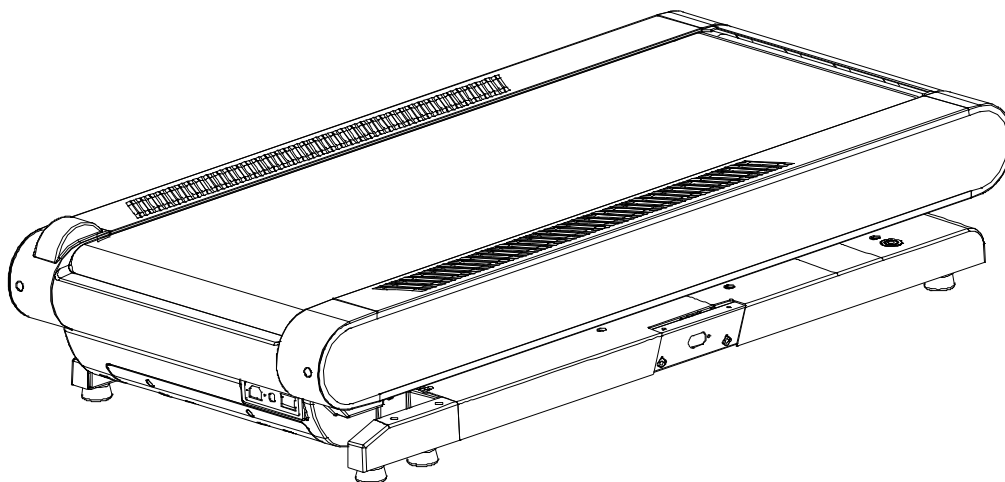
F olej silikonowy

Instrukcja
obsługi

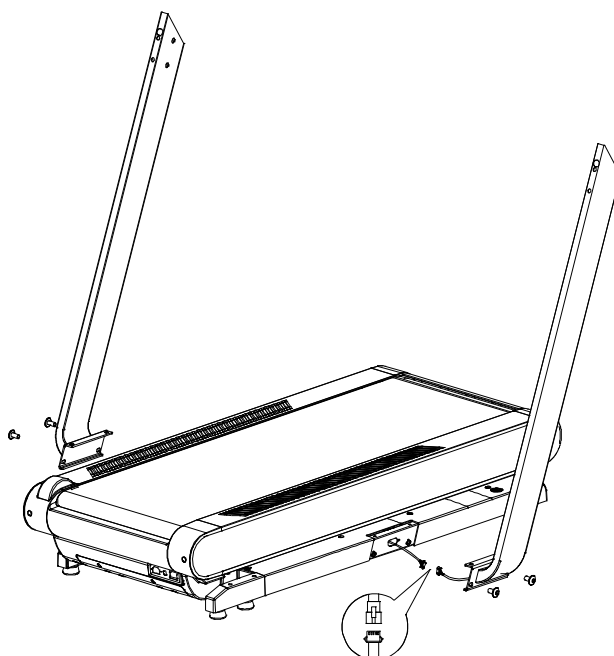
G Instrukcja obsługi

Instrukcje montażu

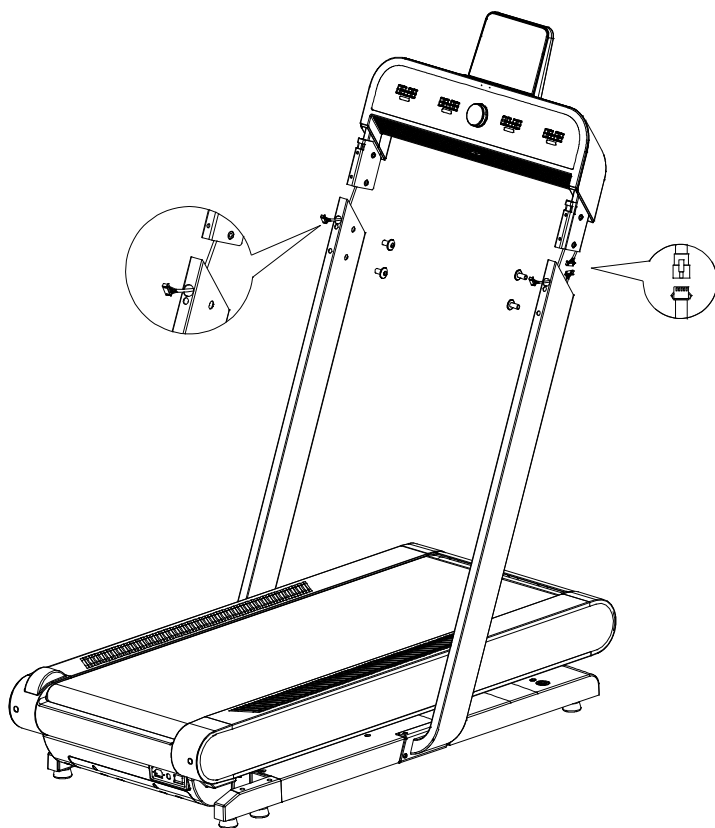
Krok 1: Wyjmij urządzenie z opakowania i umieść je na płaskiej powierzchni (patrz: rys. poniżej).



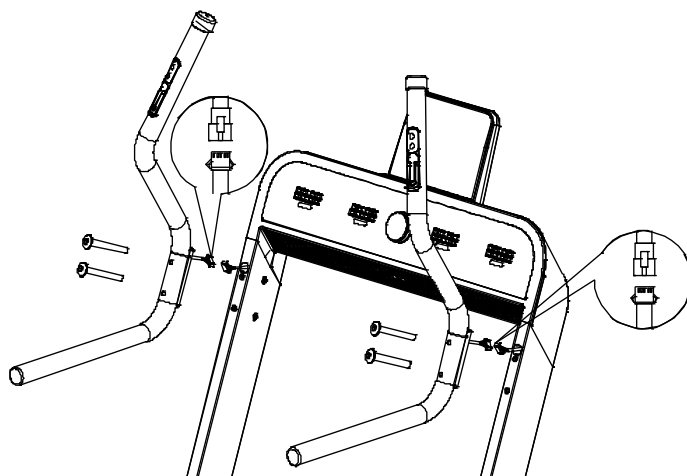
Krok 2: Połącz przewody komunikacyjne, włóż słupki w ramę główną. Zamocuj prawy słupek, używając 2x śrub M8*15. Zamocuj lewy słupek w ten sam sposób (okablowanie nie jest wymagane).



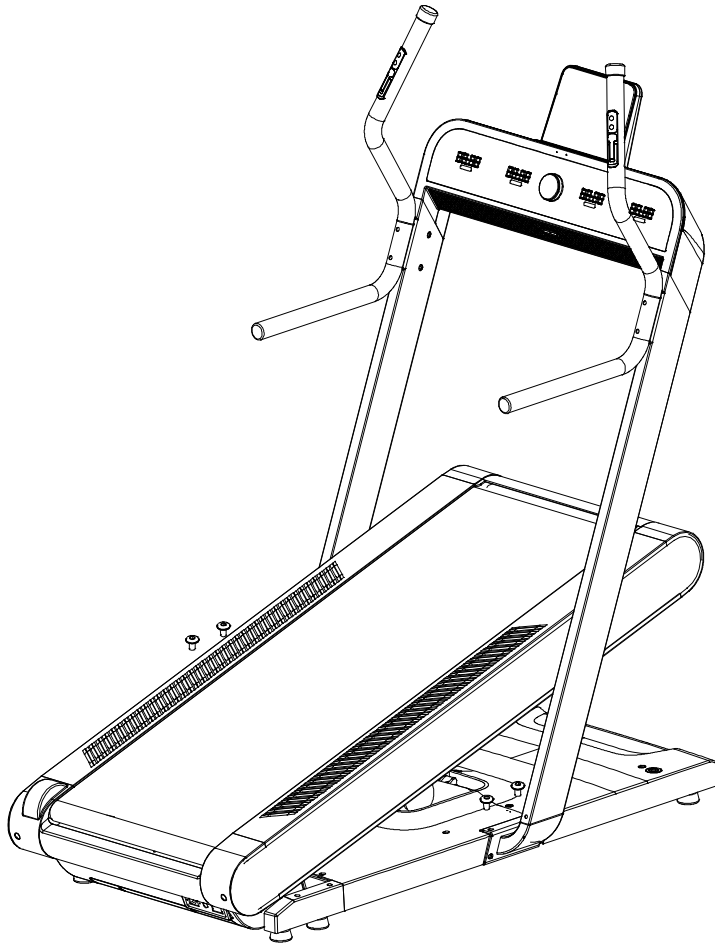
Krok 3: Wyjmij przewód przez prawy słupek, połącz go z komputerem, umieść komputer na lewym i prawym słupku, wyrównaj połączenia, następnie zablokuj w pozycji, używając 2x śrub M8 * 15 po obu stronach.



Krok 4: Połącz przewód czujnika pulsu z przewodem słupka, następnie zamocuj lewy i prawy uchwyt, używając 2x śrub M8 * 50 po obu stronach.



Krok 5: Podłącz przewód zasilania, uruchom urządzenie, naciśnij przycisk "▲" na lewym uchwycie i podnieś pokład bieżni maksymalnie do góry. Wyłącz zasilanie, połącz dolną część lewego i prawego słupka z podstawą za pomocą 2x śrub M8 * 15. Dokręć śruby. Montaż bieżni zakończony.



Ogólne wskazówki ćwiczeniowe

1. Rozgrzewka

Nie wstrzymuj długo oddechu przed rozpoczęciem rozgrzewki.

2. Oddech

Zazwyczaj, gdy przygotowujesz się do wzięcia oddechu, wdychaj nosem i wydychaj ustami. Oddech i ruch powinny być skoordynowane, np. gdy oddychanie jest zbyt szybkie, ruch powinien zostać wstrzymany.

3. Częstotliwość

Jedna część mięśnia powinna odpoczywać 48 godzin, można ją więc trenować tylko co drugi dzień

4. Obciążenie

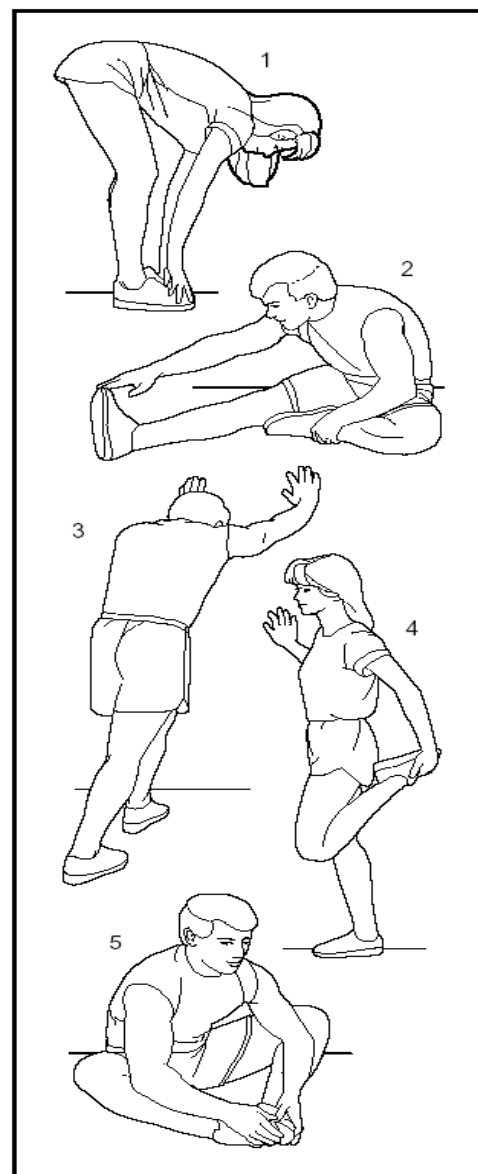
Zgodnie z indywidualną kondycją fizyczną, przede wszystkim trzeba określić optymalną ilość treningów. Zgodnie z zasadą asymptotycznego obciążenia ćwiczeniowego, ból mięśni po treningu jest normalnym zjawiskiem, który można wyeliminować dalszym, regularnym ćwiczeniem.

5. Odprężenie

Wykonuj 5 minut odpoczynku po każdym ćwiczeniu, szczególnie – rozciągaj i rozluźniaj mięśnie stopy, aby uniknąć długotrwałej kondensacji mięśni. Utrzymuj elastyczną dietę mięśniową.

6. Dieta

W celu ochrony układu pokarmowego, zaczynaj treningi nie wcześniej niż godzinę po ostatnim posiłku, spożywaj posiłki co najmniej pół godziny po treningu. Nie pij za dużo wody podczas ćwiczeń, aby nie zwiększać obciążenia serca i nerek.



Ćwiczenia rozciągające

Niezależnie od intensywności treningu, zawsze najlepiej najpierw wykonać ćwiczenia rozciągające. Wykonaj 5-10 minutową rozgrzewkę – rozgrzane mięśnie treningu.

1. Rozciąganie w dół

Lekko łatwiej się rozciągają. Następnie wykonaj ćwiczenia rozciągające w następujący sposób: każdy krok powtórz 5 razy, każdorazowo po 10 sekund lub dłużej. Następnie powtórz ćwiczenia rozciągające po ugnij kolana, ciało powoli wyginaj do przodu. Niech plecy i ramiona będą rozluźnione, a dłońmi staraj się dotknąć palców stóp przez 10~15 sekund, po czym rozluźnij się. Powtórz 3 razy (jak na rys. 1).

2. Rozciąganie ścięgien

Usiądź na poduszce i wyprostuj jedną nogę. Przełóż drugą nogę do środka tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć palcami rąk palce stóp przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys. 2).

3. Rozciąganie łydek i pięt

Podoprzyj się o ścianę czy drzewo obiema rękami, z jedną nogą z tyłu. Trzymaj ją w wyprostowanej pozycji z piętą na ziemi, pochylając się w kierunku ściany czy drzewa. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys. 3).

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Złap równowagę trzymając się lewą ręką o stół, następnie wyciągnij prawą rękę o tyłu i złap nią za prawą kostkę. Powoli pociągnij ją w kierunku bioder, aż poczujesz, że mięśnie z przodu ud są napięte. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys. 4).

5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnątrz uda)

Usiądź na ziemi, kierując spody stóp ku sobie, żeby się stykały. Chwyć stopy obiema rękami i pociągnij je w kierunku pachwiny. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy (jak na rys. 5).

Instrukcje obsługi komputera



1. Opis funkcji komputera:

- 1) 1 tryb manualny;
- 2) 4-cyfrowe wyświetlacze okienkowe & jeden okrągły wyświetlacz pośrodku;
- 3) Zakres prędkości: KM 1.0~16.0KM/H; Zakres nachylenia: -6~32%;
- 4) Autotest systemu, funkcja wykrywania i wyświetlania nieprawidłowości;

2. Wyświetlane funkcje:

- 1) Okno "SPEED" (prędkość): wyświetla wartości PRĘDKOŚCI;
- 2) Okno "TIME" (czas): wyświetla wartości CZASU;
- 3) Okno "DISTANCE" (dystans): wyświetla wartości DYSTANSU;
- 4) Okno "INCLINE" (nachylenie): wyświetla wartości NACHYLENIA;

3. Środkowy, okrągły wyświetlacz:

Na zmianę wyświetla wartość pulsu, spalone kalorie oraz inne parametry.

4. Instrukcje panelu komputera:

A Pokrętko: Przycisk start/stop/pauza, jeśli bieżnia jest zatrzymana, naciśnij przycisk, aby ją uruchomić. Jeśli bieżnia pracuje, naciśnij przycisk, aby ją zatrzymać. Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy, aby wyczyścić wszystkie dane treningowe.

B Pokrętko: przesuwanie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara "Speed +" (prędkość+) / przeciwnym "speed -" (prędkość-). Używaj pokrętła, aby modyfikować wartość prędkości po uruchomieniu bieżni lub do modyfikowania ustawień; w trybie czuwania, użycie pokrętła reguluje głośność odtwarzania mediów poprzez Bluetooth.

C Przycisk szybkiego dostępu prędkości na uchwycie: Jeśli bieżnia jest uruchomiona, naciśnij, aby szybko ustawić wartość prędkości.

D Przycisk szybkiego dostępu nachylenia na uchwycie: "Incline +" (nachylenie+) oraz "Incline -" (nachylenie-) – modyfikowanie wartości nachylenia oraz ustawień.

Klucz bezpieczeństwa :

W dowolnym czasie, jeśli klucz bezpieczeństwa jest zdjęty, funkcjonowanie bieżni oraz komputera jest zablokowane.

Puls:

Po uruchomieniu bieżni, złap za lewy i prawy uchwyt z metalowymi czujnikami pulsu aby zmierzyć aktualną wartość pulsu. Dokładniejszy pomiar można uzyskać, wykonując go na zatrzymanej bieżni, trzymając dłonie na uchwytach nie krócej, niż przez 30 sekund. Zakres wyświetlania wynosi 50-200 uderzeń/min.

Dane te służą wyłącznie celom odniesieniowym między treningami, nie powinny być stosowane w celach medycznych.

Zakres wyświetlania każdej wartości:

	Początkowa wartość	Ustawiona początkowa wartość	Zakres ustawiania wartości	Zakres wyświetlania
Time (czas) (Min:Sek.)	0:00	N/A	N/A	0:00~99:59
Speed (prędkość) (Km/H)	0.0	N/A	1.0--16.0	1.0—16.0
Distance (dystans) (km)	0.0	N/A	N/A	0.0—99.9
Calorie (kalorie) (kcal)	0	N/A	N/A	0—999
Incline (nachylenie)	0	N/A	-6%---36%	-6%---36%

Relacje ograniczeń między prędkością a nachyleniem:

- 1、 Jeśli wartość nachylenia jest między 0-15, zakres prędkości wynosi 1-16km/h;
- 2、 Jeśli wartość nachylenia jest między 16-25, zakres prędkości wynosi 1-8km/h;
- 3、 Jeśli wartość nachylenia jest między 26-32, zakres prędkości wynosi 1-6km/h;
- 4、 Jeśli wartość nachylenia wynosi -6, zakres prędkości wynosi 1-12km/h;

Po 3 minutach braku aktywności na bieżni, urządzenie wyłączy się automatycznie.

Typowe błędy oraz sposoby postępowania:

Problem oraz kod problemu	Powód	Sposób postępowania
System nie działa	A、Klucz bezpieczeństwa jest zdjęty	Założ lub wymień klucz bezpieczeństwa
	B、Błąd systemu	Skontaktuj się z serwisem technicznym
Przycisk nie działa	Przyciski są wadliwe	1、Wymień panel przycisków i/lub przewody przycisków 2、Wymień płytę główną 3、Wymień komputer
Er01 Błąd komunikacji	A、Przewód komunikacyjny nie jest prawidłowo podłączony	Połącz przewód ponownie oraz sprawdź, czy port jest prawidłowo podłączony / wymień kabel komunikacyjny
	B、Usterka komputera	Wymień komputer
	C、Usterka sterownika	Wymień sterownik
Er02 Błąd silnika	A、Ustera silnika i przewodu komunikacyjnego	Wymień silnik
	B、Usterka sterownika	Wymień sterownik
Er03 Błąd czujnika	A、Czujnik fotoelektryczny nie jest prawidłowo zainstalowany	Sprawdź, czy czujnik jest prawidłowo podłączony
	B、Usterka czujnika fotoelektrycznego	Wymień czujnik fotoelektryczny
	C、Czujnik fotoelektryczny jest nieprawidłowo podłączony do sterownika	Sprawdź, czy czujnik jest prawidłowo podłączony
	D、Usterka sterownika	Wymień sterownik
Er05 Zabezpieczenie przed przepięciem	A、Zbyt duże tarcie na pasie bieżni	Nasmaruj pas bieżni
	B、Usterka sterownika	Wymień sterownik
	C、Usterka silnika	Wymień silnik
Er07	Komputer nie wykrywa sygnału blokady bezpieczeństwa	1、Sprawdź, czy blokady bezpieczeństwa są na swoim miejscu; 2、Wymień komputer
Er06	Zwarcie MOSFET	Wymień komputer
Er04	Pomiar nachylenia	Po skończeniu pomiaru nachylenia, zresetuj je
Er08	Niskie napięcie	Sprawdź zasilanie i uruchom urządzenie ponownie
Brak sygnału pulsu	A、Przewód czujnika pulsu jest niepoprawnie podłączony lub wadliwy	Sprawdź prawidłowe połączenie lub wymień przewód
	B、Błąd systemu elektronicznego	Wymień komputer

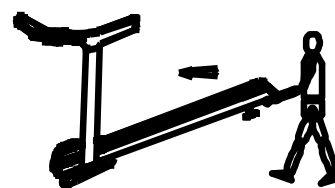
PRZEMIESZCZANIE BIEŻNI

Podczas przemieszczania bieżni, upewnij się, że:

- 1) Pokład bieżni jest obniżony do najniższej pozycji.
- 2) Przełącznik zasilania jest wyłączony;
- 3) Przewód zasilania jest odłączony od gniazdka;



Po sprawdzeniu powyższych punktów, chwyć za koniec bieżni obiema rękami i podnieś pokład bieżni do góry. W ten sposób, możesz przesunąć urządzenie w dowolnym kierunku. Powoli przemieszczaj bieżnię i opuść ją ostrożnie w miejscu docelowym.

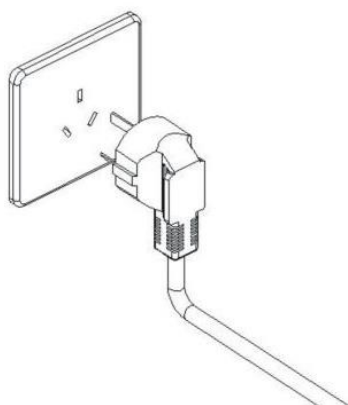


Instrukcje zasilania

Urządzenie musi być uziemione. Jeśli bieżnia ulegnie awarii lub uszkodzeniu, przewód uziemiający tworzy obwód o najniższym oporze, a prąd jest prowadzony ziemią, co zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Urządzenie dostarczane jest z kablem, który ma przewodnik oraz wtyczkę uziemiającą. Wtyczka ta musi być podłączona do gniazdka, która spełnia regulacyjne standardy instalacji i uziemiania urządzeń elektrycznych.

Uwaga! Nieprawidłowe połączenie przewodu uziemiającego urządzenia może doprowadzić do porażenia prądem. Prosimy skonsultować się z elektrykiem lub pracownikiem serwisu, jeśli nie wiesz, czy urządzenie jest odpowiednio uziemione. Nie zmieniaj wtyczki dostarczonej z tym produktem. Jeśli wtyczka nie pasuje do gniazdka, poproś elektryka o zainstalowanie odpowiedniego gniazdka.

Ten produkt działa na liniach 220-240 woltowych i jest wyposażony we wtyczkę uziemiającą (patrz: rys. poniżej).



INSTRUKCJE UŻYTKOWANIA PRODUKTU

1. Włącz zasilanie, ustaw rozłożoną bieżnię w najniższej pozycji i sprawdź, czy funkcjonuje prawidłowo.
2. Przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania.
3. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy bieżnia jest stabilna i działa poprawnie. Pod żadnym pozorem nie należy uruchamiać bieżni podczas, gdy stoi się na jej pasie. Przed rozpoczęciem treningu, postaw nogi na szynach bocznych i trzymaj za uchwyt. Podczas rozpoczynania, trzymaj za uchwyt jedną ręką, drugą naciśnij pokrętko "start/pauza". Bieżnia rozpoczyna pracę z 3-sekundowym opóźnieniem i z prędkością 1.0km /h. Naciśnij przycisk "speed+" (prędkość+), prędkość bieżni wzrośnie do 2.5-3.5km /h (jest to optymalna prędkość biegu), trzymając się uchwytów obiema rękami, ostrożnie wejdź nogami na ruchomy pas bieżni.
4. Po paru minutach, możesz przyspieszyć, naciskając przycisk "prędkość+" lub zwolnić, naciskając przycisk "prędkość-".
5. Aby zatrzymać bieżnię, naciśnij środkowe pokrętko.
6. Pomiar HRC (pulsu):
Po włączeniu bieżni, połóż dłonie na metalowych czujnikach pulsu, po chwili na wyświetlaczu pokaże się aktualna wartość pulsu. (Uwaga: Dane te służą wyłącznie celom odniesieniowym między treningami, nie powinny być stosowane w celach medycznych)

Konserwacja bieżni

1. Smarowanie

Po okresie użytkowania bieżni, musi być ona nasmarowana olejem metylosilikonowym. Sugerowana częstotliwość:

Czas użytkowania mniejszy niż 3 godziny na tydzień - smarowanie raz na 5 miesięcy

Czas użytkowania równy 4-7 godzinom na tydzień - smarowanie raz na 2 miesięcy

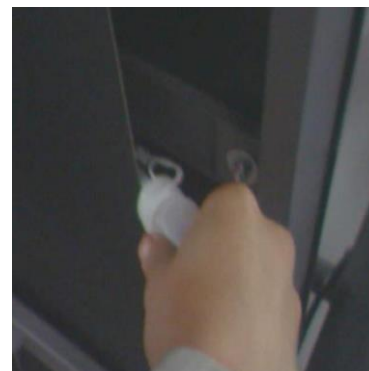
Czas użytkowania większy niż 7 godzin na tydzień - smarowanie raz na miesiąc

Nie smaruj bieżni nadmiernie. Uwaga: Utrzymanie właściwego poziomu nasmarowania jest ważnym czynnikiem zwiększającym żywotność bieżni..

2. Sposób sprawdzania stanu nasmarowania bieżni: podnieś boki pasa bieżni i wyczuź tylną, środkową część pasa tak daleko, jak sięgniesz palcami. Jeśli wyczujesz ślady oleju, smarowanie nie jest konieczne. Jeśli powierzchnia jest sucha, potrzebne jest nasmarowanie.

Nakładanie smaru na pas bieżni: (patrz: rys. obok)

- Zatrzymaj pas bieżni i złóż urządzenie. Podnieś pas tylnej ramy głównej tak, aby olej mógł dotrzeć do środkowej pozycji.
- Rozpyl olej na wewnętrznej stronie pasa bieżni, po obu stronach.
- Uruchom bieżnię z prędkością 1km/h, aby równomiernie nałożyć olej. Lekko stąpaj po pasie bieżni od lewej do prawej strony.
- Poczekaj parę minut przed rozpoczęciem treningu, aby pozwolić olejowi rozprowadzić się.



Czyszczenie

Regularne czyszczenie pasa bieżni wydłuży żywotność produktu.

Uwaga: Podczas czyszczenia, urządzenie musi być wyłączone, aby uniknąć porażenia prądem. Przed rozpoczęciem czyszczenia lub konserwacji, przewód zasilania musi zostać wyjęty z gniazdka.

- Po treningu: Przetrzyj komputer i inne powierzchnie urządzenia czystą, miękką i wilgotną ściereczką, aby usunąć pozostałości potu.

Uwaga: Nie używaj żadnych materiałów ściernych ani rozpuszczalników. Aby uniknąć uszkodzenia komputera, trzymaj go z dala od płynów. Nie wystawiaj komputera na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

- Co tydzień: Aby ułatwić czyszczenie, zaleca się położenie maty pod bieżnią. Buty mogą pozostawiać brud na pasie bieżni, który może spaść pod urządzenie. Matę pod bieżnią należy czyścić raz w tygodniu.

Składowanie: Bieżnię należy przechowywać w czystym i suchym miejscu. Upewnij się, że główny przełącznik zasilania jest wyłączony i odłączony od gniazdka elektrycznego.

3. Regulowanie pasa bieżni

Pas bieżni fabrycznie, oraz po montażu jest odpowiednio ustawiony, jednakże po okresie użytkowania mogą wystąpić luzy, co objawi się przykładowo przerwą i poślizgiem podczas biegania. Jeśli coś takiego nastąpi, wyreguluj pas bieżni kręcąc śrubą o pół obrotu w lewo lub w prawo. Jeśli pas bieżni jest luźny, pas i rolka będą kolejno się ślizgać. Zbyt napięty też nie jest dobry, jako że zwiększa obciążenie silnika, co może doprowadzić do uszkodzenia silnika, pasa bieżni, rolki itd.

4. Regulacja pozycji pasa bieżni:

Pas bieżni fabrycznie, oraz po montażu jest odpowiednio ustawiony, jednakże po okresie użytkowania, może się on przesunąć. Może się tak stać z następujących powodów:

- 1 Bieżnia nie jest stabilna.
- 2 Podczas biegu, stopa użytkownika stąpając nierówno na pas bieżni, przesunęła go.
- 3 Stopy wywierają nierówną siłę.

Jeśli przesunięcie spowodowane było manualnie, obieg obciążenia po paru minutach może przywrócić jej odpowiednią pozycję. Jeśli przesunięcie nie przywraca się automatycznie, użyj dostarczonego klucza imbusowego 6mm i kręć nim o pół obrotu na raz.



Przesunięcie pasa bieżni w lewo.
Wyreguluj lewą śrubę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara lub prawą, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



Przesunięcie pasa bieżni w prawo.
Wyreguluj prawą śrubę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara lub lewą, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

DYSTRYBUTOR:



Del Sport Sp. z o.o.

ul. Polczyńska 63 01-336 Warszawa

tel. 22/3509420-23 www.delsport.pl

email: del sport@del sport.pl

SERWIS:

serwis@del sport.pl tel. 22/3509420-23

FORMULARZ ZGŁOSZENIA SERWISOWEGO:

<https://del sport.pl/zgloszenie-serwisowe/>