



**IMPORTER:**

---

DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

[delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)

[www.delsport.pl](http://www.delsport.pl)

tel.: 022/3509420-23

SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)

## OGÓLNE WSKAZÓWKI

---

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia. **UWAGA!** Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. Zanim rozpoczniesz korzystanie z bieżni, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na bieżni.
4. Urządzenie przeznaczone jest do użytku profesjonalnego.
5. Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.
6. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.
7. Odłączając urządzenie od gniazdka nie ciągnij za przewód elektryczny.
8. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni, a tylna część bieżni powinna być oddalona o minimum 2 metry od ściany. Nie ustawiaj bieżni w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By uchronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: dywanik, kawałek materiału.
9. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
10. Bieżnia wyposażona jest w przewód elektryczny, upewnij się czy podłączasz urządzenie do gniazdka z uziemieniem i czy wtyczka pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.
11. Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa. **Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu. Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać. Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przy pomocy klipsa przypnij do ubrania przewód klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma.** Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.
12. Jednocześnie z bieżni może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 180kg.
13. Nie zeskakuj z bieżni, gdy jest w ruchu. Oprzyj się na poręczy przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni i aby regulować prędkość korzystaj z przycisków, które znajdują się na wyświetlaczu.
14. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów bieżni. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod bieżnię.
15. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. By uniknąć obrażeń ciała i niepotrzebnego zużycia taśmy bieżni, sprawdź czy twoje buty nie są zabrudzone.
16. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
17. Nie zatrzymuj się na bieżni, gdy jest w ruchu.
18. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieżni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieżnia się zatrzyma.
19. Pozapinaj suwaki ubioru i zawiąż dobrze buty. Nie nakładaj na trening ubrań, które łatwo o coś zaczepić.
20. Chronь przewód zasilający przed uszkodzeniem.
21. Gdy czujesz, że w trakcie biegania dzieje się coś niedobrego, chwyć za poręcz, zejź z pasa bieżni i stań na panelach bocznych. Wciśnij przycisk "Stop" przed zejściem z bieżni.

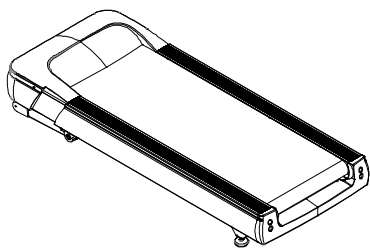
22. Bieżnia może działać nieprzerwanie nie dłużej niż 2 godziny.
23. Pojemnik ze smarem trzymaj z dala od dzieci.
24. Nie należy samodzielnie rozkręcać bieżni. W razie potrzeby wezwij serwis.
25. Bieżnia nie jest urządzeniem medycznym, a pomiary pulsu na poręczach nie dają tak dokładnych pomiarów jak urządzenia medyczne.
26. Nie obsługuj urządzenia mokrymi rękami.

Przerwij ćwiczenia natychmiast jeśli poczujesz się źle lub jeśli poczujesz ból w klatce piersiowej, duszności, zawroty głowy. Skonsultuj się z lekarzem.

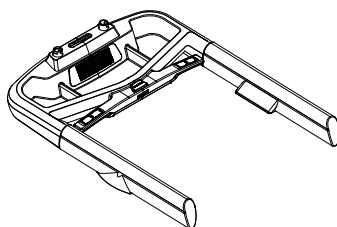
## ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA & MONTAŻ:

**UWAGA:** Podczas montażu bieżni należy zachować szczególną uwagę oraz ostrożność. Dokładnie stosuj się do instrukcji montażu.

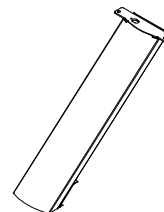
Rozpakuj urządzenie i sprawdź czy masz wszystkie, następujące części:



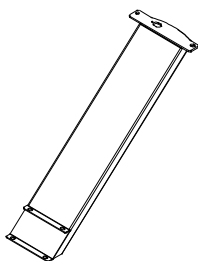
Rama główna



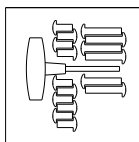
Komputer



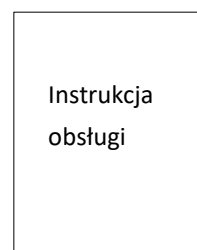
Lewa kolumna



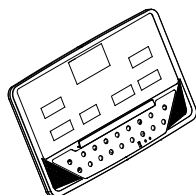
Prawa kolumna



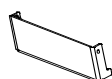
Zestaw narzędzi



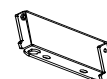
Instrukcja  
obsługi



Panel komputera



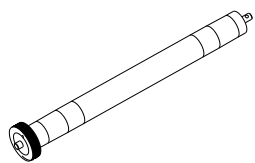
Lewy zatrzask



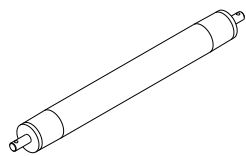
Prawy zatrzask

## GŁÓWNE ELEMENTY BIEŻNI:

---



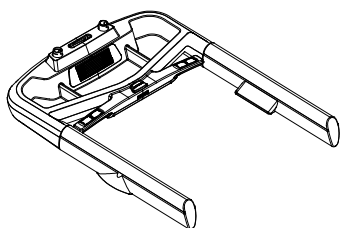
Przednia rolka



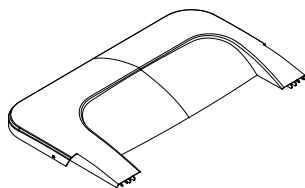
Tylna rolka



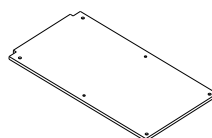
Szyna boczna



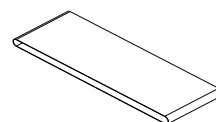
Uchwyty



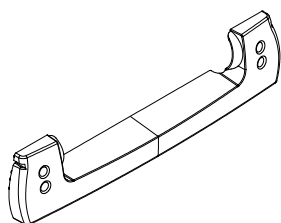
Osłona silnika



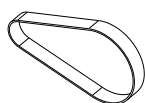
Błat bieżni



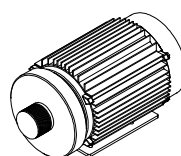
Pas bieżni



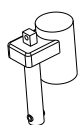
Tylna osłona



Pas napędowy

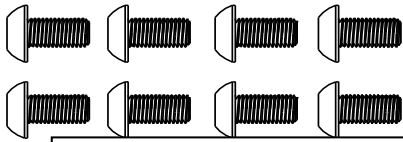


Silnik

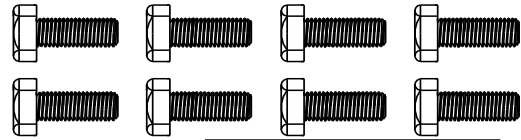


Silnik podnoszenia

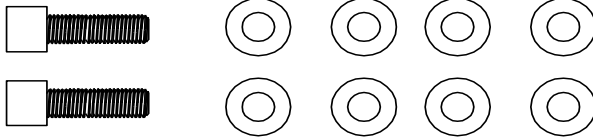
**NARZĘDZIA:**



Śruba imbusowa C.K.S.  
(pełny gwint) M8\*15

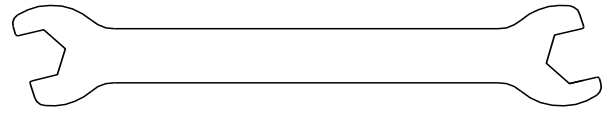


Śruba sześciokątna  
(pełny gwint) M8\*20

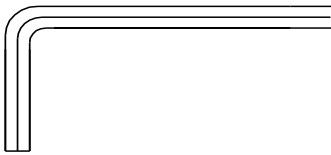


Śruba sześciokątna z łbem  
gniazdowym (pełny gwint)

Płaska podkładka  
Φ8



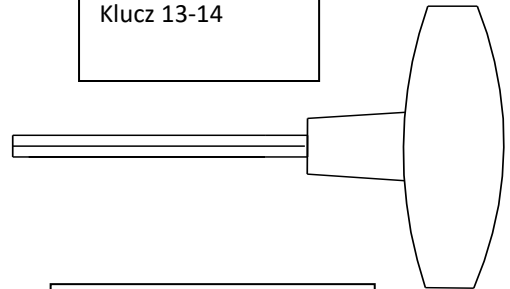
Klucz 13-14



Klucz w kształcie L 6×35×80

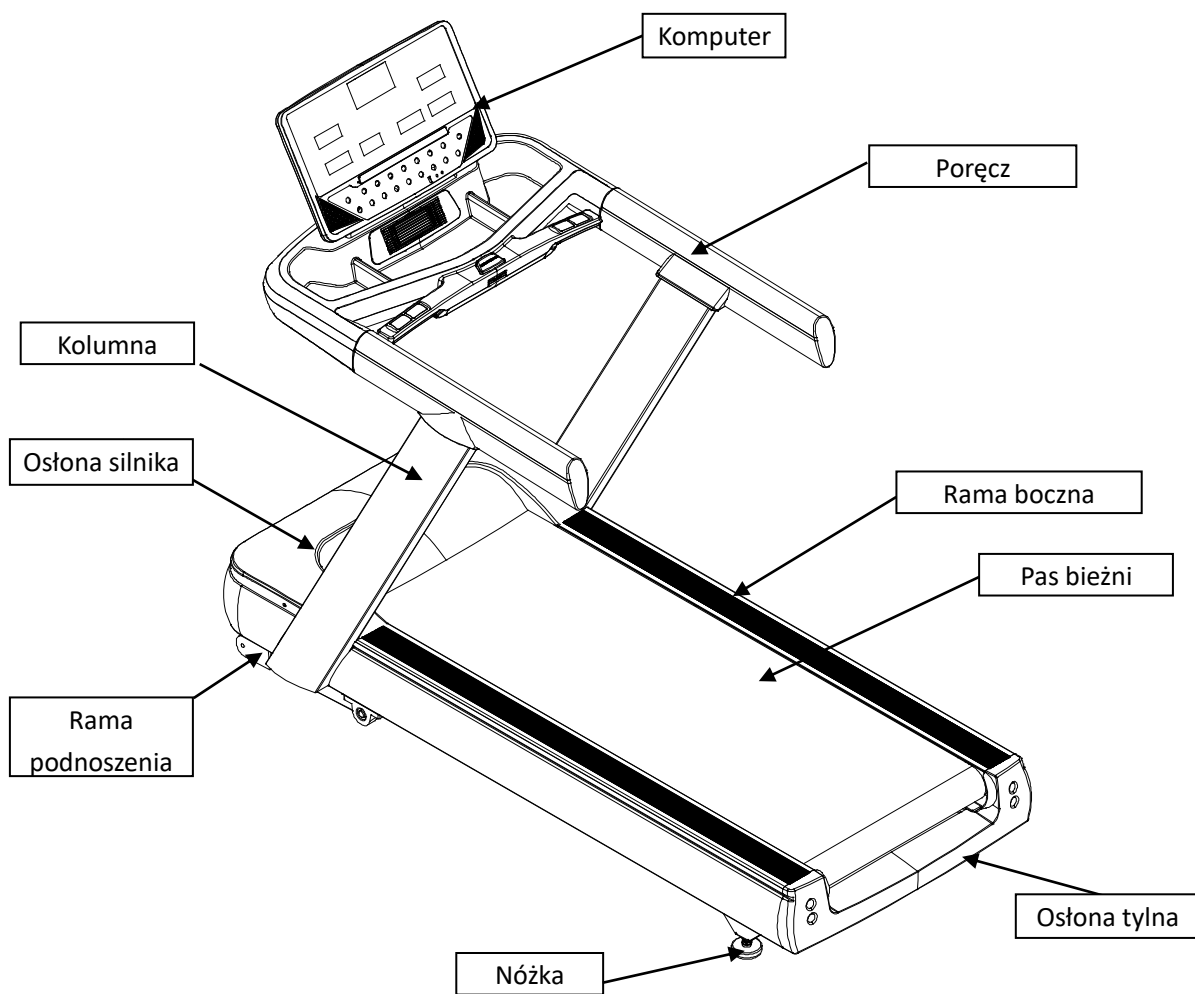


Klucz w kształcie L  
5×35×85S



Wkrętak 8×75

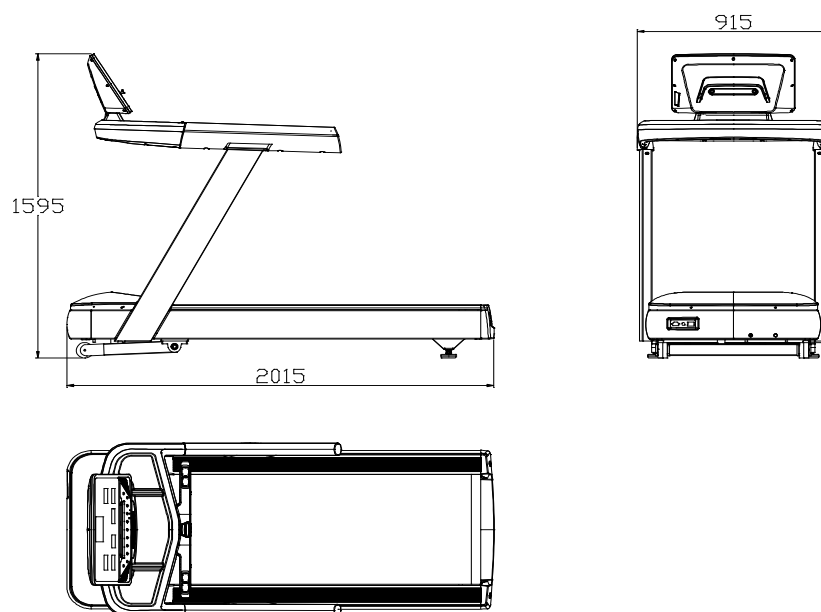
RYSUNEK POGLĄDOWY:



|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Napięcie                | AC 220V 50Hz    |
| Wymiary                 | 2015*915*1595mm |
| Powierzchnia treningowa | 1560*580mm      |
| Zakres prędkości        | 1.0—22.0Km/h    |

**SPECYFIKACJA TECHNICZNA:**

---

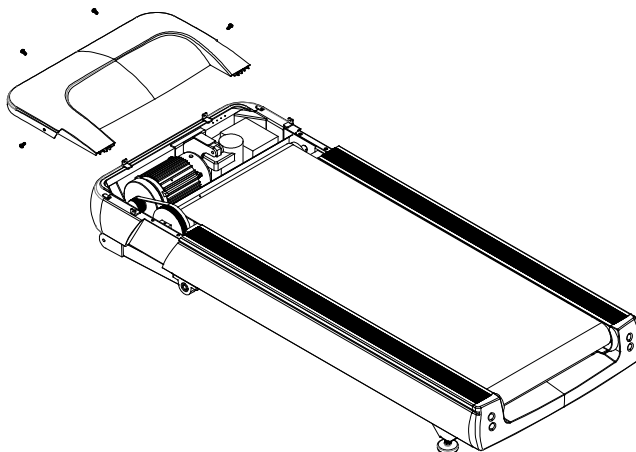


\*ZASTRZEGAMY PRAWO DO MODYFIKACJI PRODUKTU BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA

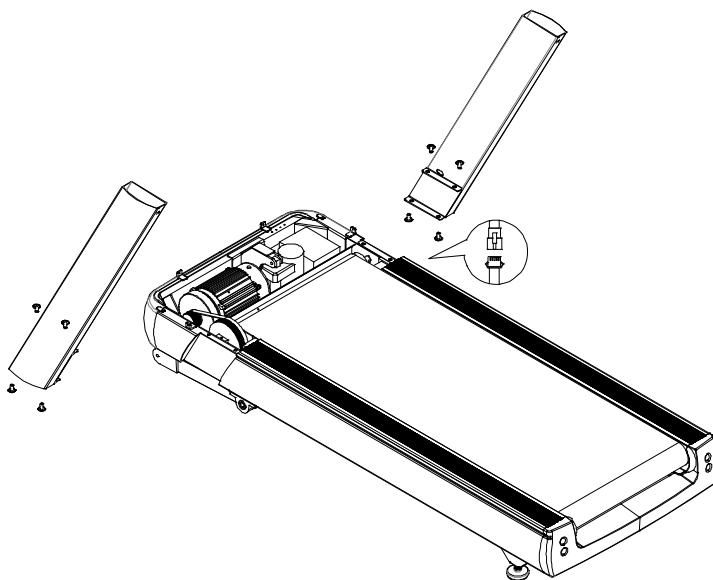
## INSTRUKCJA MONTAŻU:

---

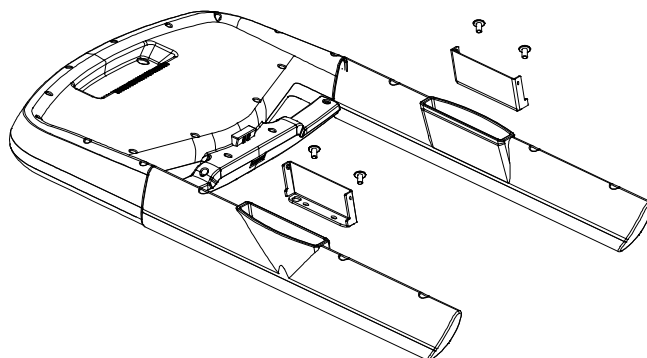
**Krok 1:** Wyjmij bieżnię z opakowania i połóż ją na równej powierzchni. Odkręć śruby z osłony silnika, znajdujące się na jej przodzie, tyle oraz po lewej i prawej stronie. Zdejmij osłonę silnika (patrz: rys. poniżej).



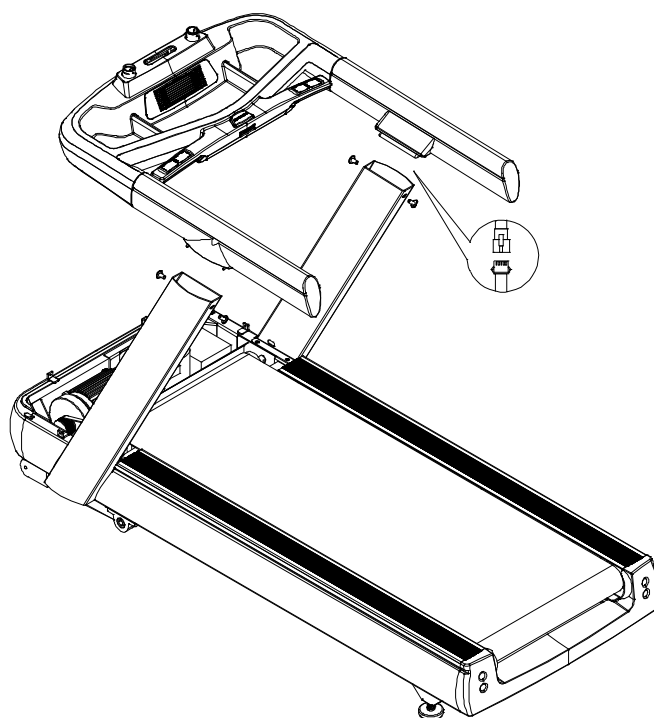
**Krok 2:** Przymocuj lewą kolumnę na ramie głównej, używając 4x śrub M8\*20 i 4x płaskich podkładek  $\Phi 8$ . Połącz kabel sygnałowy prawej kolumny z ramą główną (patrz: rys. poniżej). Przymocuj prawą kolumnę na ramie głównej, używając 4x śrub M8\*20 i 4x płaskich podkładek  $\Phi 8$ . Nie dokręcaj jeszcze śrub.



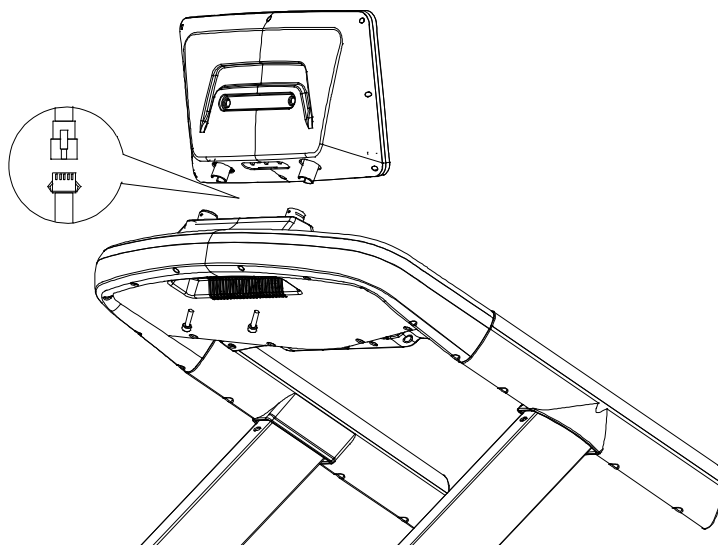
**Krok 3:** Nałóż zatrzaski kolumn na poręczach, używając 2x śrub M8\*15. W trakcie montażu wyciągnij przewód sygnałowy z prawej kolumny przez zatrzask.



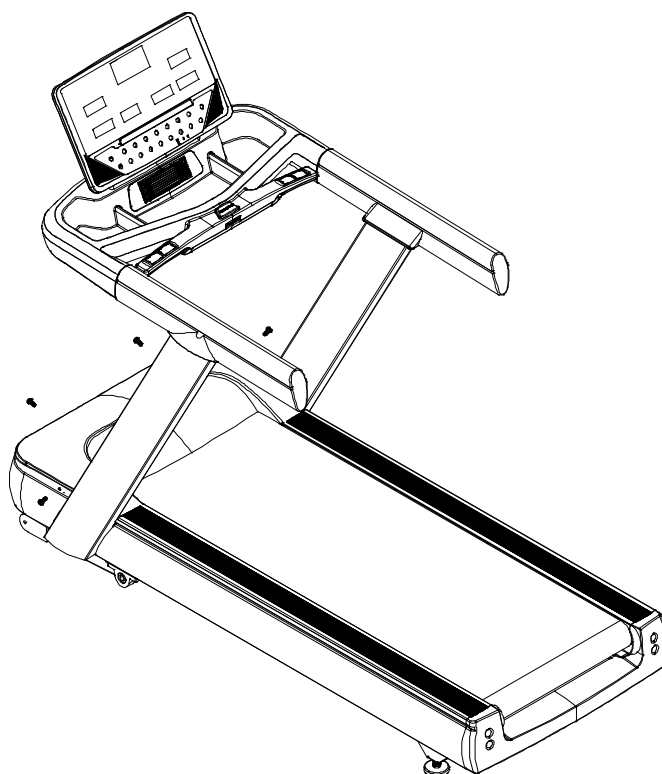
**Krok 4:** Podłącz przewód sygnałowy z prawej kolumny do panelu sterowania, następnie zablokuj w pozycji panel komputera na kolumnach, używając 4x śrub M8\*15 (patrz: rys. poniżej). Nie dokręcaj jeszcze śrub.



**Krok 5:** Podłącz przewód sygnałowy panelu komputera do komputera, następnie przymocuj komputer na okrągłym miejscu na panelu, używając 2x śrub 8\*25.



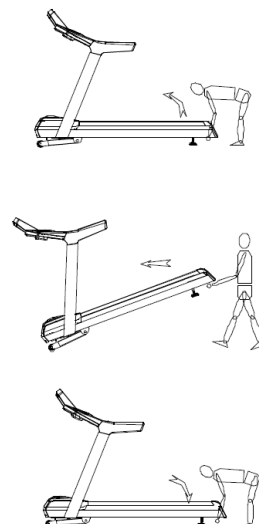
**Krok 6:** Zamocuj osłonę silnika na ramie głównej, używając 4x śrub M4\*16. Dokręć wszystkie śruby z poprzednich kroków.



## TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE:

---

Urządzenie wyposażone jest w kółka, które ułatwiają przemieszczanie. Zanim zaczniesz przesuwać urządzenie, upewnij się czy zostało ono odłączone od zasilania elektrycznego. Przechyl urządzenie, tak by kółka oparły się na ziemi, tak jak jest to pokazane na rysunku obok. Nie przesuвай urządzenia po nierównej powierzchni. Przy przestawianiu bieżni nie ciągnij za monitor.

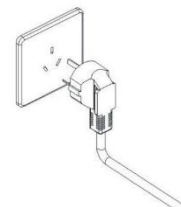


## UZIEMIENIE:

---

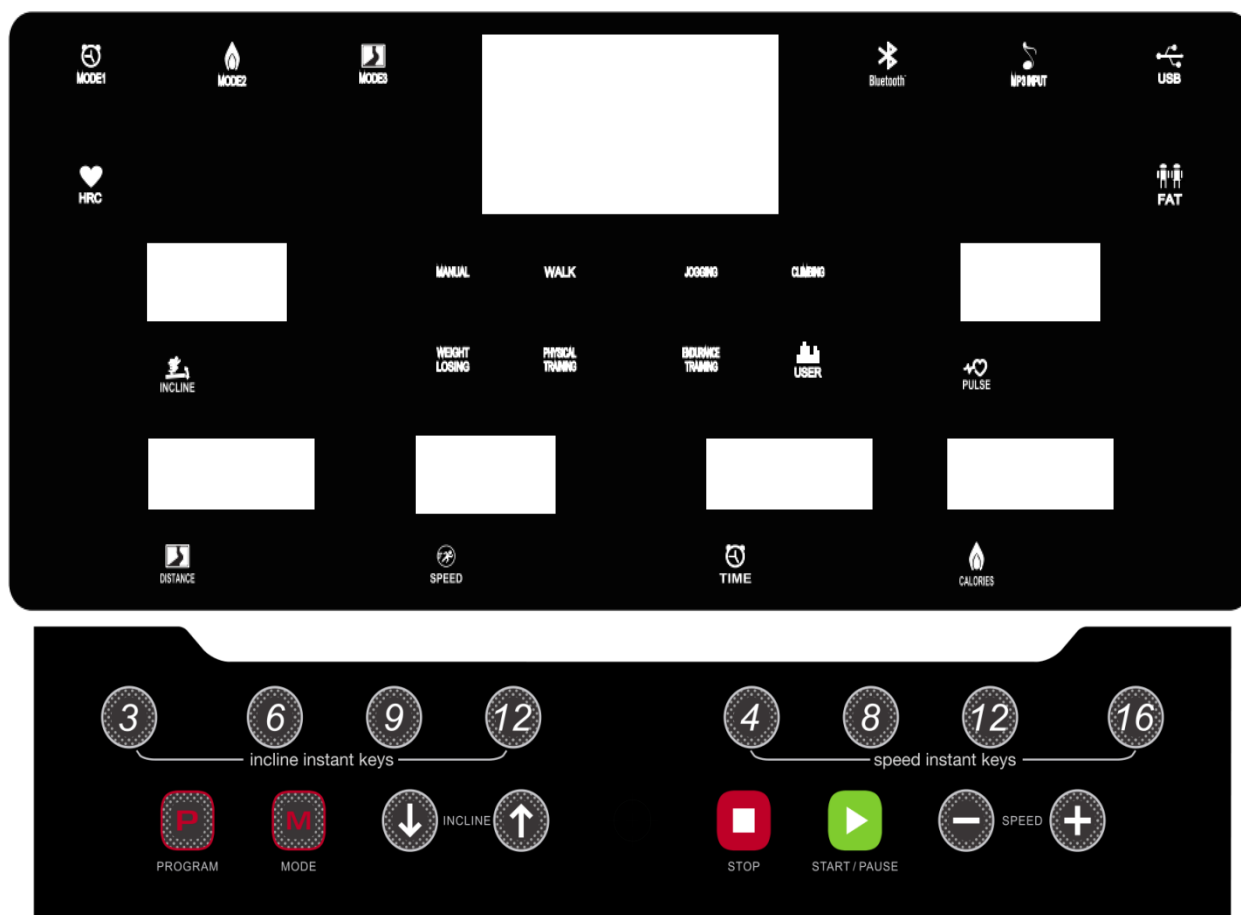
**Bieżnia musi być podłączona do gniazdka elektrycznego z uziemieniem 220-240V.** Jeśli bieżnia ulegnie awarii lub uszkodzeniu, przewód uziemiający tworzy obwód o najniższym oporze, a prąd jest prowadzony ziemią, co zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Urządzenie dostarczane jest z przewodem, który ma przewodnik oraz wtyczkę uziemiającą. Wtyczka ta musi być podłączona do gniazdka, która spełnia regulacyjne standardy instalacji i uziemiania urządzeń elektrycznych.

Nie zmieniaj wtyczki dostarczonej z tym produktem.



1. Włącz zasilanie, ustaw rozłożoną bieżnię w najniższej pozycji i sprawdź, czy funkcjonuje prawidłowo.
2. Przytnij klucz bezpieczeństwa do ubrania.
3. Przed rozpoczęciem treningu sprawdź, czy bieżnia jest stabilna i funkcjonuje prawidłowo. Nigdy nie stój na pasie bieżni rozpoczynając trening. Stojąc na ramach bocznych i trzymając ręce na poręczach, naciśnij przycisk **"START"**, aby rozpocząć ćwiczenia. Po 5 sekundach bieżnia rozpocznie pracę z prędkością wstępną 1.0Km/h. Naciskaj przycisk **"Speed" "+"**, aby zwiększyć prędkość do 2.5-3.5Km/h (średniej prędkości biegu).
4. Po paru minutach możesz przyśpieszyć, naciskając przycisk **"prędkość+"** lub zwolnić, naciskając przycisk **"prędkość-"**.
5. Naciśnij przycisk **"Stop"**, aby wstrzymać trening.
6. Trening w programie domyślnym: Naciśnij przełącznik zasilania, aby włączyć bieżnię. Naciskaj przycisk **"PROG"**, aby wybrać jeden z programów domyślnych, uruchom trening przyciskiem **"Start"**. W trakcie treningu, naciskaj przyciski **"Speed" "+"** lub **"Speed" "-"**, aby zmienić prędkość ćwiczeń. Naciśnij przycisk **"Stop"**, aby wstrzymać trening.
7. Pomiar pulsu: Kiedy bieżnia jest uruchomiona, połóż obie dłonie na metalowych czujnikach pulsu znajdujących się na uchwytach. Po paru sekundach aktualna wartość pulsu użytkownika wyświetli się na ekranie w oknie pulsu (uwaga: wynik pomiaru służy celom odniesieniowym i nie powinien być stosowany w celach medycznych).

**Uwaga : W trakcie treningu, zdjęcie klucza bezpieczeństwa spowoduje natychmiastowe zatrzymanie się bieżni. Wówczas na ekranie wyświetli się "E07" i bieżnia pozostanie zablokowana do czasu ponownego założenia klucza bezpieczeństwa.**



**(I). Okna LED:**

- 1.1. "SPEED": Wyświetla wartość prędkości.
- 1.2. "TIME": Wyświetla wartość czasu.
- 1.3. "DISTANCE": Wyświetla wartość przebytego dystansu.
- 1.4. "CALORIES": Wyświetla wartość spalonych kalorii.
- 1.5. "PULSE": Wyświetla wartość pulsu.
- 1.6. "INCLINE": Wyświetla poziom podnoszenia bieżni.

**(II). Funkcje przycisków:**

- 2.1. "PROG": Przycisk wyboru spośród programów, "P1-P36→U1~U3→FAT".
- 2.2. "MODE": Jeśli tryb manualny jest wybrany jako domyślny tryb ćwiczeń, przycisk **MODE** może być używany do wyboru spośród trybów „Time countdown” (odliczania czasu) → „Calories countdown” (odliczania kalorii) → „Distance countdown” (odliczania dystansu). Domyślnie programy P1-P36 trwają 30 minut.
- 2.3. "START/PAUSE": Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć trening. Naciśnij przycisk "START" w trakcie treningu, aby go wstrzymać.
- 2.4. "STOP": W trakcie treningu, naciśnij przycisk **STOP**, aby zatrzymać bieżnię.
- 2.5. Speed "+": W trakcie ustawień programów, przycisk służy do zwiększania wartości funkcji. W trakcie treningu, naciśnij przycisk, aby zwiększyć prędkość.
- 2.6. Speed "-": W trakcie ustawień programów, przycisk służy do zmniejszania wartości funkcji. W trakcie treningu, naciśnij przycisk, aby zmniejszyć prędkość.
- 2.7. "QUICK SPEED": W trakcie treningu, przycisk służy do szybkiego wyboru prędkości treningu do poziomów **4, 8, 12** lub **16**.
- 2.8. "↑": Zwiększanie poziomu podnoszenia bieżni.

2.9. "↓": Zmniejszanie poziomu podnoszenia bieżni.

2.10. "QUICK INCLINE": W trakcie treningu, przycisk służy do szybkiego wyboru poziomu podnoszenia bieżni do poziomów 3,6,9,12.

### (III). Zmiana jednostki miary:

3.1. Zdejmij klucz bezpieczeństwa, następnie równocześnie naciśnij przyciski "PROGRAM" i "MODE". Wyświetlone na ekranie "M", znaczy zmianę jednostki na mile.

3.2. Zdejmij klucz bezpieczeństwa, następnie równocześnie naciśnij przyciski "PROGRAM" i "MODE". Wyświetlone na ekranie "KM" znaczy zmianę jednostki na kilometry.

### (IV). Klucz bezpieczeństwa:

Klucz bezpieczeństwa składa się z przełącznika dotykowego, klipsa do ubrania i nylonowej linki. Spełnia funkcję awaryjnego wyłączenia. Wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa w dowolnym momencie spowoduje zatrzymanie się bieżni, odtworzenie się sygnału dźwiękowego i wyświetlenie się komunikatu "E-07". Ponowne założenie klucza bezpieczeństwa spowoduje wznowienie normalnej pracy systemu.

### (V). Instrukcja obsługi:

5.1. Podłącz przewód zasilający do gniazda elektrycznego z napięciem 10A. Ustaw przełącznik w pozycji "ON". Ekran podświetli się i odtworzy się sygnał dźwiękowy.

5.2. Załóż klucz bezpieczeństwa w prawidłowej pozycji i przypnij go do ubrania klipsem. Wszystkie okienka zaświecą się na 2 sekundy i przejdą do domyślnego stanu pracy: wartości funkcji wyzerują się, bieżnia przejdzie w tryb domyślny P0.

5.3. Naciśnij przycisk "PROG", aby wybrać spośród programów: P0~P36, U1, U2, U3, FAT;

a) "P0". Naciśnij przycisk "MODE", aby wybrać spośród 4 trybów treningowych. Prędkość oraz pochylenie bieżni w trakcie treningu jest ustawiana przez użytkownika. Domyślna prędkość wynosi 1.0km/h, domyślne pochylenie wynosi 0%.

Training mode 1: Naliczanie wartości Time (czasu), distance (dystansu) i calorie (kalorii).

Training mode 2: Time Countdown (odliczanie czasu). Po wybraniu trybu, okno time (czasu) będzie migać. Naciskaj "+" i "-", aby ustawić czas treningu w zakresie 5-99 minut. Domyślna wartość wynosi 30:00.

Training mode 3: Calories Countdown (odliczanie kalorii). Po wybraniu trybu, okno calories (kalorii) będzie migać. Naciskaj "+" i "-", aby ustawić docelową wartość spalonych kalorii w zakresie 20-9990CAL. Domyślna wartość wynosi 50CAL.

Training mode 4: Distance Countdown (odliczanie dystansu). Po wybraniu trybu, okno distance będzie migać. Naciskaj "+" i "-", aby ustawić docelową wartość przebytego dystansu w zakresie 1.0-99.0km. Domyślna wartość wynosi 1.0KM.

b) Programy domyślne "P1-P36" są trybami odliczania czasu. Po wybraniu trybu, okno time (czasu) będzie migać. Naciskaj "+" i "-", aby ustawić czas treningu w zakresie 5-99 minut. Domyślna wartość wynosi 30:00. Naciśnij przycisk "MODE", aby powrócić do ekranu głównego.

5.4. Po wybraniu treningu, naciśnij przycisk "START", aby rozpocząć trening. Rozpocznie się 5-sekundowe odliczanie, po którym trening rozpocznie się.

a) Programy P1—P36 podzielone są na 16 segmentów z określoną prędkością oraz poziomem podnoszenia bieżni. Każdy segment trwa tyle samo. Poziom prędkości ustawiony ręcznie w trakcie treningu zmieni się po przejściu do następnego segmentu. Przejścia między segmentami oddziela 3-sekundowe odliczanie. Po skończeniu wszystkich 16 segmentów, bieżnia zatrzyma się i odtworzony zostanie długi sygnał dźwiękowy.

b) Naciśnij przycisk "START" w trakcie treningu, aby go wstrzymać, Ponownie naciśnij przycisk "START", aby wznowić trening.

5.5. Naciśnij przycisk "STOP" w trakcie treningu, aby go zatrzymać. Wartości funkcji zostaną zresetowane.

5.6. System komputera stale monitoruje działanie bieżni. Jeśli nastąpi jakaś awaria, bieżnia przestanie działać i zostanie wyświetlony kod błędu.

5.7. Pomiar tkanki tłuszczowej: Naciśnij przycisk **“PROG”**, aby wybrać program **FAT**. Okno **“DISTANCE”** wyświetli numer modyfikowanego ustawienia, naciskaj przycisk **“MODE”** aby przełączać się między ustawieniami. Okienko **“TIME”** wyświetli modyfikowaną wartość, naciskaj przyciski **“+”** i **“-”**, aby ją zmienić.

#### Parametry programu:

**F1:** (płeć), 1 - męska, 2 – żeńska. Zakres ustawień: 1-2. Domyślna wartość: 1.

**F2:** (wiek), zakres ustawień: 1-99, Domyślna wartość: 25.

**F3:** (wzrost), zakres ustawień 100-220CM. Domyślna wartość: 170CM.

**F4:** (waga), zakres ustawień 20-150KG. Domyślna wartość: 70KG.

**F5:** (BMI): po zatwierdzeniu ustawień, połóż obie dłonie na czujnikach pulsu. Po 8 sekundach, w okienku wyświetli się wynik BMI.

BMI poniżej 18 oznacza niedowagę;

Pomiędzy 18 i 24 oznacza wagę optymalną;

Pomiędzy 25 i 28 oznacza nadwagę;

Powyżej 29 oznacza otyłość.

#### (VI). Nawiew: (opcjonalnie)

6.1. Naciśnij przycisk wiatraczka, aby go włączyć lub wyłączyć.

#### (VII). MP3: (opcjonalnie)

7.1. Komputer ma wbudowane głośniczki stereo, z których można odtwarzać muzykę, po podłączeniu do nich urządzenia mobilnego.

#### (VIII). HRC :

8.1. HRC podzielony jest na 3 tryby; HRC1, HRC2, HRC3, których ograniczenie prędkości wynosi odpowiednio: 9 km/h, 11 km/h i 13 km/h.

8.2. Po naciśnięciu przycisku **“PROG”**, wybierz tryb HRC, następnie naciskaj przycisk **“MODE”**, aby potwierdzić i przejść do ustawień trybu.

A: Wiek: 15-80 lat, domyślna wartość wynosi 25 lat.

B: THR (docelowa wartość pulsu):  $(220 - \text{wiek}) * 0.6$

C: Zakres docelowej wartości pulsu: 80-180

D: Domyślnie czas wynosi 30 minut. Zakres: 5-99 minut.

8.3. Zmiany prędkości

A: HRC sprawdza wartość pulsu raz na 30 sekund (wartość jest stale wyświetlana).

B: Jeśli puls użytkownika jest niższy niż docelowy o 30 uderzeń / min, prędkość zwiększy się o 2.0 km / h.

C: Jeśli puls użytkownika jest niższy niż docelowy o 6-29 uderzeń / min, prędkość zwiększy się o 1.0 km / h.

D: Jeśli puls użytkownika jest wyższy niż docelowy o 30 uderzeń / min, prędkość zmniejszy się o 2.0 km / h.

E: Jeśli puls użytkownika jest wyższy niż docelowy o 6-29 uderzeń / min, prędkość zmniejszy się o 1.0 km/h.

F: Jeśli puls użytkownika jest wyższy lub niższy od docelowego o 0-5 uderzeń / min, prędkość pozostanie niezmienną.

8.4. W następujących sytuacjach bieżnia zwolni do najniższej prędkości w ciągu 20 sekund, a następnie zatrzyma się po 15 sekundach pracy o najniższej prędkości:

A: Sygnał pulsu nie jest wykrywany.

B: Wartość pulsu powoduje spadek prędkości do 1.0 km / h (0.6m / h).

C: Wartość pulsu jest wyższa niż  $(220 - \text{wiek})$ .

8.5. Najniższa możliwa prędkość działania bieżni wynosi 1,0km / h.

8.6. Poziom podnoszenia nie jest zależny od wartości pulsu i można regulować go ręcznie.

WYKRESY ZMIAN PRĘDKOŚCI / KĄT NACHYLENIA:

| Segment<br>PROG. Poziom |      | 1   | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   |
|-------------------------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                         |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| P1                      | PRĘD | 1.0 | 3.0  | 3.0  | 7.0  | 7.0  | 5.0  | 5.0  | 5.0  | 7.0  | 7.0  | 5.0  | 5.0  | 5.0  | 5.0  | 3.0  | 2.0  |
|                         | PODN | 2   | 2    | 6    | 6    | 8    | 8    | 6    | 6    | 4    | 4    | 4    | 6    | 6    | 2    | 2    | 2    |
| P2                      | PRĘD | 2.0 | 3.0  | 3.0  | 6.0  | 5.0  | 5.0  | 8.0  | 5.0  | 5.0  | 6.0  | 8.0  | 8.0  | 8.0  | 5.0  | 4.0  | 3.0  |
|                         | PODN | 3   | 3    | 9    | 9    | 9    | 2    | 2    | 8    | 8    | 4    | 1    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| P3                      | PRĘD | 2.0 | 3.0  | 5.0  | 5.0  | 7.0  | 7.0  | 8.0  | 5.0  | 5.0  | 6.0  | 8.0  | 8.0  | 8.0  | 5.0  | 4.0  | 3.0  |
|                         | PODN | 1   | 2    | 3    | 4    | 5    | 5    | 7    | 7    | 4    | 4    | 4    | 4    | 6    | 3    | 2    | 2    |
| P4                      | PRĘD | 2.0 | 2.0  | 3.0  | 5.0  | 5.0  | 5.0  | 8.0  | 8.0  | 8.0  | 8.0  | 5.0  | 5.0  | 5.0  | 3.0  | 3.0  | 2.0  |
|                         | PODN | 3   | 3    | 6    | 6    | 6    | 9    | 9    | 9    | 9    | 9    | 9    | 6    | 6    | 6    | 2    | 2    |
| P5                      | PRĘD | 3.0 | 4.0  | 5.0  | 6.0  | 7.0  | 8.0  | 9.0  | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 9.0  | 8.0  | 7.0  | 5.0  | 4.0  | 3.0  |
|                         | PODN | 2   | 2    | 4    | 4    | 8    | 8    | 6    | 6    | 6    | 6    | 8    | 7    | 6    | 5    | 1    | 1    |
| P6                      | PRĘD | 3.0 | 4.0  | 5.0  | 5.0  | 6.0  | 6.0  | 7.0  | 7.0  | 7.0  | 9.0  | 9.0  | 10.0 | 10.0 | 11.0 | 5.0  | 3.0  |
|                         | PODN | 1   | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 7    | 7    | 7    | 7    | 7    | 5    | 5    | 3    | 3    | 1    |
| P7                      | PRĘD | 3.0 | 4.0  | 9.0  | 4.0  | 11.0 | 4.0  | 10.0 | 4.0  | 9.0  | 4.0  | 8.0  | 4.0  | 11.0 | 5.0  | 3.0  | 2.0  |
|                         | PODN | 1   | 1    | 4    | 4    | 4    | 6    | 6    | 6    | 8    | 8    | 8    | 10   | 10   | 10   | 6    | 2    |
| P8                      | PRĘD | 3.0 | 5.0  | 8.0  | 3.0  | 5.0  | 7.0  | 9.0  | 3.0  | 5.0  | 7.0  | 10.0 | 3.0  | 5.0  | 7.0  | 11.0 | 5.0  |
|                         | PODN | 3   | 3    | 8    | 8    | 3    | 3    | 7    | 7    | 3    | 3    | 6    | 6    | 3    | 3    | 5    | 5    |
| P9                      | PRĘD | 3.0 | 7.0  | 9.0  | 4.0  | 7.0  | 10.0 | 4.0  | 7.0  | 11.0 | 5.0  | 7.0  | 12.0 | 4.0  | 7.0  | 12.0 | 6.0  |
|                         | PODN | 3   | 6    | 6    | 3    | 7    | 7    | 3    | 8    | 8    | 3    | 9    | 9    | 3    | 3    | 7    | 7    |
| P10                     | PRĘD | 3.0 | 5.0  | 6.0  | 6.0  | 6.0  | 9.0  | 10.0 | 6.0  | 6.0  | 9.0  | 10.0 | 6.0  | 6.0  | 6.0  | 11.0 | 3.0  |
|                         | PODN | 2   | 7    | 7    | 7    | 5    | 5    | 5    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 4    | 4    | 4    |
| P11                     | PRĘD | 4.0 | 5.0  | 7.0  | 9.0  | 10.0 | 11.0 | 9.0  | 6.0  | 8.0  | 9.0  | 10.0 | 10.0 | 11.0 | 9.0  | 6.0  | 5.0  |
|                         | PODN | 1   | 6    | 6    | 6    | 3    | 3    | 3    | 7    | 7    | 4    | 4    | 4    | 4    | 6    | 6    | 6    |
| P12                     | PRĘD | 4.0 | 6.0  | 10.0 | 10.0 | 7.0  | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 7.0  | 7.0  | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 6.0  | 5.0  |
|                         | PODN | 3   | 8    | 8    | 6    | 9    | 9    | 5    | 5    | 8    | 8    | 8    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| P13                     | PRĘD | 4.0 | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 |
|                         | PODN | 4   | 8    | 10   | 12   | 4    | 8    | 10   | 12   | 4    | 8    | 10   | 12   | 4    | 8    | 10   | 12   |
| P14                     | PRĘD | 2.0 | 3.0  | 3.0  | 6.0  | 9.0  | 11.0 | 3.0  | 6.0  | 9.0  | 11.0 | 3.0  | 6.0  | 9.0  | 11.0 | 3.0  | 6.0  |
|                         | PODN | 5   | 9    | 11   | 12   | 5    | 9    | 11   | 12   | 5    | 9    | 11   | 12   | 5    | 9    | 11   | 12   |
| P15                     | PRĘD | 4.0 | 6.0  | 11.0 | 11.0 | 9.0  | 6.0  | 11.0 | 11.0 | 9.0  | 6.0  | 11.0 | 11.0 | 9.0  | 6.0  | 11.0 | 11.0 |
|                         | PODN | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    | 8    | 7    | 8    | 8    | 7    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    |
| P16                     | PRĘD | 2.0 | 4.0  | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 |
|                         | PODN | 2   | 4    | 5    | 6    | 2    | 4    | 5    | 6    | 2    | 4    | 5    | 6    | 2    | 4    | 5    | 6    |
| P17                     | PRĘD | 2.0 | 2.0  | 2.0  | 4.0  | 6.0  | 6.0  | 9.0  | 11.0 | 11.0 | 2.0  | 4.0  | 6.0  | 6.0  | 11.0 | 11.0 | 9.0  |
|                         | PODN | 2   | 4    | 6    | 8    | 10   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
| P18                     | PRĘD | 3.0 | 6.0  | 3.0  | 6.0  | 6.0  | 3.0  | 6.0  | 6.0  | 3.0  | 6.0  | 6.0  | 3.0  | 6.0  | 6.0  | 3.0  | 6.0  |
|                         | PODN | 2   | 6    | 8    | 2    | 6    | 8    | 2    | 6    | 8    | 2    | 6    | 8    | 2    | 6    | 8    | 2    |
| P19                     | PRĘD | 4.0 | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 | 4.0  | 12.0 |
|                         | PODN | 10  | 8    | 6    | 4    | 10   | 8    | 6    | 4    | 10   | 8    | 6    | 4    | 10   | 8    | 6    | 4    |
| P20                     | PRĘD | 5.0 | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 |

|     |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|     | PODN | 12  | 8    | 2    | 12   | 8    | 2    | 12   | 8    | 2    | 12   | 8    | 2    | 12   | 8    | 2    | 2    |
| P21 | PRĘD | 2.0 | 6.0  | 2.0  | 6.0  | 11.0 | 2.0  | 6.0  | 11.0 | 2.0  | 6.0  | 11.0 | 2.0  | 6.0  | 11.0 | 2.0  | 6.0  |
|     | PODN | 12  | 9    | 3    | 12   | 9    | 3    | 12   | 9    | 3    | 12   | 9    | 3    | 12   | 9    | 3    | 3    |
| P22 | PRĘD | 4.0 | 6.0  | 11.0 | 6.0  | 2.0  | 11.0 | 6.0  | 2.0  | 11.0 | 6.0  | 2.0  | 11.0 | 6.0  | 2.0  | 11.0 | 6.0  |
|     | PODN | 2   | 4    | 10   | 2    | 4    | 10   | 2    | 6    | 12   | 6    | 8    | 12   | 6    | 8    | 12   | 2    |
| P23 | PRĘD | 4.0 | 6.0  | 11.0 | 6.0  | 6.0  | 2.0  | 11.0 | 6.0  | 6.0  | 2.0  | 11.0 | 6.0  | 6.0  | 2.0  | 11.0 | 6.0  |
|     | PODN | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    | 6    | 7    | 8    | 10   | 11   | 12   | 12   | 12   | 12   | 10   | 2    |
| P24 | PRĘD | 4.0 | 6.0  | 11.0 | 6.0  | 4.0  | 11.0 | 6.0  | 4.0  | 11.0 | 6.0  | 4.0  | 11.0 | 6.0  | 4.0  | 11.0 | 6.0  |
|     | PODN | 4   | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 10   | 10   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 10   | 2    |
| P25 | PRĘD | 5.0 | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 |
|     | PODN | 5   | 9    | 11   | 12   | 5    | 9    | 11   | 12   | 5    | 9    | 11   | 12   | 5    | 9    | 11   | 12   |
| P26 | PRĘD | 3.0 | 4.0  | 4.0  | 7.0  | 10.0 | 12.0 | 4.0  | 7.0  | 10.0 | 12.0 | 4.0  | 7.0  | 10.0 | 12.0 | 4.0  | 7.0  |
|     | PODN | 6   | 10   | 12   | 12   | 6    | 10   | 11   | 12   | 6    | 10   | 12   | 12   | 6    | 10   | 12   | 12   |
| P27 | PRĘD | 5.0 | 7.0  | 12.0 | 12.0 | 10.0 | 7.0  | 12.0 | 12.0 | 10.0 | 7.0  | 12.0 | 12.0 | 10.0 | 7.0  | 12.0 | 12.0 |
|     | PODN | 3   | 4    | 5    | 6    | 7    | 9    | 8    | 9    | 9    | 8    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    |
| P28 | PRĘD | 3.0 | 5.0  | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 |
|     | PODN | 3   | 5    | 6    | 7    | 3    | 5    | 6    | 7    | 3    | 5    | 6    | 7    | 3    | 5    | 6    | 7    |
| P29 | PRĘD | 3.0 | 3.0  | 3.0  | 5.0  | 7.0  | 7.0  | 10.0 | 12.0 | 12.0 | 3.0  | 5.0  | 7.0  | 7.0  | 12.0 | 12.0 | 10.0 |
|     | PODN | 3   | 5    | 7    | 9    | 11   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 11   | 9    | 7    | 5    | 3    |
| P30 | PRĘD | 4.0 | 7.0  | 4.0  | 7.0  | 7.0  | 4.0  | 7.0  | 7.0  | 4.0  | 7.0  | 7.0  | 4.0  | 7.0  | 7.0  | 4.0  | 7.0  |
|     | PODN | 3   | 7    | 9    | 3    | 7    | 9    | 3    | 7    | 9    | 3    | 7    | 9    | 3    | 7    | 9    | 3    |
| P31 | PRĘD | 5.0 | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 | 5.0  | 13.0 |
|     | PODN | 11  | 9    | 7    | 5    | 11   | 9    | 7    | 5    | 11   | 9    | 7    | 5    | 11   | 9    | 7    | 5    |
| P32 | PRĘD | 6.0 | 14.0 | 6.0  | 14.0 | 6.0  | 14.0 | 6.0  | 14.0 | 6.0  | 14.0 | 6.0  | 14.0 | 6.0  | 14.0 | 6.0  | 14.0 |
|     | PODN | 12  | 9    | 3    | 12   | 9    | 3    | 12   | 9    | 3    | 12   | 9    | 3    | 12   | 9    | 3    | 3    |
| P33 | PRĘD | 3.0 | 7.0  | 3.0  | 7.0  | 12.0 | 3.0  | 7.0  | 12.0 | 3.0  | 7.0  | 12.0 | 3.0  | 7.0  | 12.0 | 3.0  | 7.0  |
|     | PODN | 12  | 10   | 4    | 12   | 10   | 4    | 12   | 10   | 4    | 12   | 10   | 4    | 12   | 10   | 4    | 4    |
| P34 | PRĘD | 5.0 | 7.0  | 12.0 | 7.0  | 3.0  | 12.0 | 7.0  | 3.0  | 12.0 | 7.0  | 3.0  | 12.0 | 7.0  | 3.0  | 12.0 | 7.0  |
|     | PODN | 3   | 5    | 11   | 3    | 5    | 11   | 3    | 7    | 12   | 7    | 9    | 12   | 7    | 9    | 12   | 3    |
| P35 | PRĘD | 5.0 | 7.0  | 12.0 | 7.0  | 7.0  | 3.0  | 12.0 | 7.0  | 7.0  | 3.0  | 12.0 | 7.0  | 7.0  | 3.0  | 12.0 | 7.0  |
|     | PODN | 3   | 4    | 5    | 6    | 7    | 7    | 8    | 9    | 11   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 11   | 3    |
| P36 | PRĘD | 5.0 | 7.0  | 12.0 | 7.0  | 5.0  | 12.0 | 7.0  | 5.0  | 12.0 | 7.0  | 5.0  | 12.0 | 7.0  | 5.0  | 12.0 | 7.0  |
|     | PODN | 5   | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 11   | 11   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 11   |      |

## ZALECENIA TRENINGOWE:

### ROZGRZEWKA

Rozgrzej się przez co najmniej 5–10 minut przed każdym ćwiczeniem.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych. Trening siłowy: Wraz z wiekiem spada masa mięśniowa. By temu zapobiec do treningu powinno włączyć się ćwiczenia również siłowe. Odpowiedni trening pobudzi do pracy zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe.

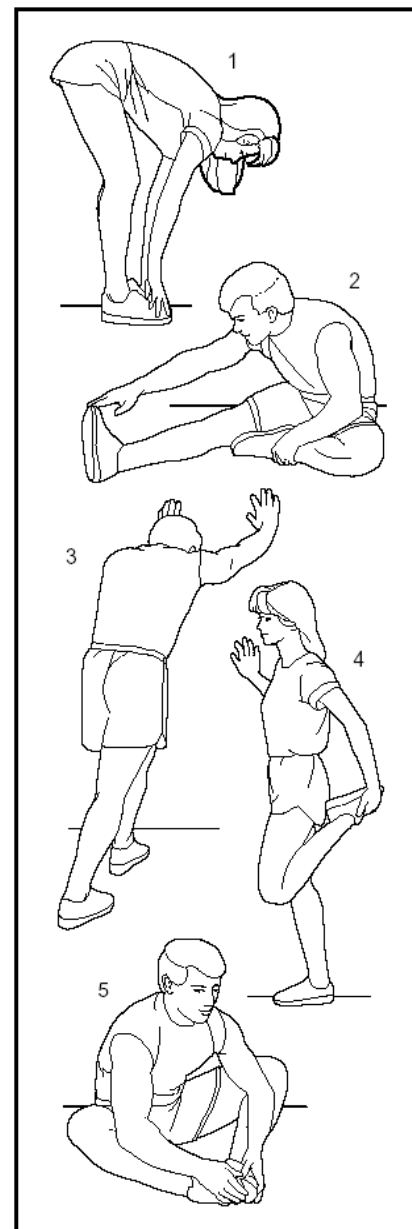
Rozciąganie: Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

#### Przykładowe ćwiczenia:

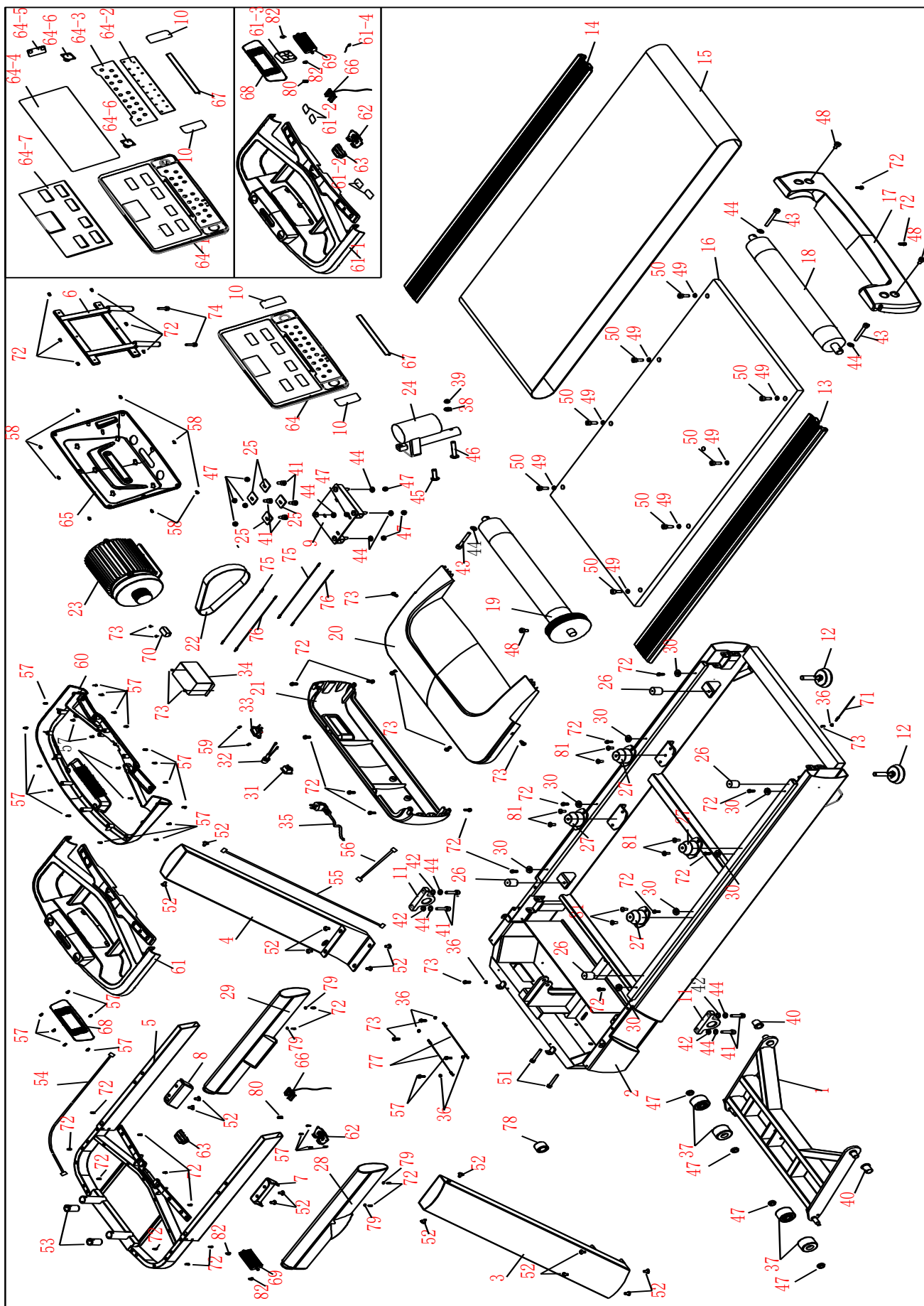
- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzyj dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok.15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

### ROZLUŻNIENIE

Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening. Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.



LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:



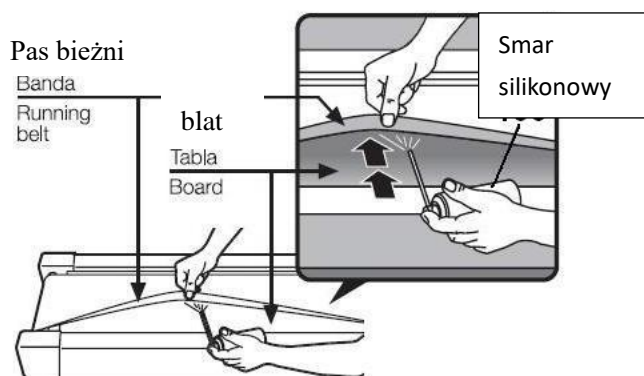
## KONSERWACJA:

---

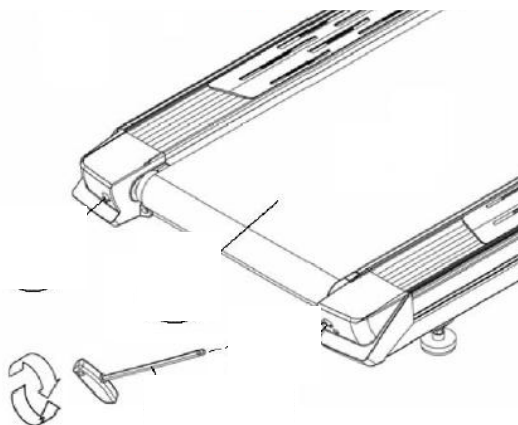
Regularnie sprawdzaj stan połączeń śrubowych.

By tarcie pomiędzy taśmą bieżni, a podstawą bieżni było jak najmniejsze, używaj smarów (spray silikonowy), które należy nakładać na wewnętrzną stronę taśmy (w zależności od indywidualnego stylu biegania powinno się nakładać większą ilość preparatu w miejscach, w których częściej stawiamy stopy podczas ćwiczenia). Dozownik sprayu silikonowego włóż pod taśmę w połowie długości bieżni. Ustaw prędkość na 1km/h, pozwoli to na rozprowadzenie smaru po całej długości pasa.

**UWAGA! Smaruj blat bieżni co 30h użytkowania! Jeśli bieżnia jest intensywnie wykorzystywana lub pracuje w trudnych warunkach (dużo kurzu, ćwiczący o dużej masie ciała..id.) to może się okazać, że bieżnię należy częściej smarować. Regularnie sprawdzaj czy bieżnia nie wymaga smarowania.**



Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni. By napiąć taśmę, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h i 6mm kluczem ampulowym i wyreguluj śruby znajdujące się w tylnej części urządzenia, wykonuj obroty zgodny wskazówkami ruchem wskazówek zegara.



## WYPOŚRODKOWANIE PASA BIEŻNI:

Nieprawidłowe ustawienie bieżni na czterech punktach oparcia może doprowadzić do przemieszczeń bocznych taśmy. Taśma bieżni była wielokrotnie sprawdzana i przeszła wnikliwe kontrole jakości. Aczkolwiek, ze względu na wagę i indywidualny sposób biegania każdego użytkownika, taśma może lekko przesunąć się na którąś stronę. Przed wypośrodkowaniem taśmy, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h.

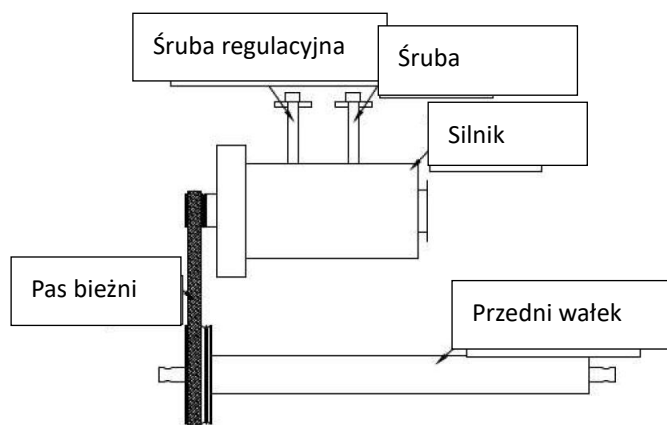
Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na prawą stronę – wykonaj śrubą (R- po prawej stronie urządzenia) ¼ obrotu, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w lewą stronę, lekko obróć śrubę (R) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na lewą stronę – wykonaj śrubą (L - po lewej stronie urządzenia) ¼ obrotu w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w prawą stronę, lekko obróć śrubę (L) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



Jeśli po napięciu pasa dalej czujesz, że pas bieżni się uślizguje to naciągnij pasek napędowy silnika za pomocą śruby napinającej – patrz rysunek poniżej.

**UWAGA! Należy regularnie sprawdzać naciągnięcie pasa bieżni. Jego uszkodzenie na skutek braku kontroli i regulacji nie podlega gwarancji.**



## **CZYSZCZENIE:**

---

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego. Odkurz powierzchnię bieżni, a w szczególności poręczę i wyświetlacz, przy pomocy szmatki lub wilgotnego ręcznika. Nie używaj rozpuszczalników!

Możesz korzystać z odkurzacza przy czyszczeniu wszystkich widocznych elementów (jak: taśma bieżni, stelaż...itd.). By odkurzyć wnętrze bieżni, w której znajduje się silnik, zdejmij pokrywę ( przy czym uważaj na przewody elektryczne).

Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużyty lub osłabiony pas, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu urządzenia, prosimy o konsultacje z najbliższym serwisem.

**Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio przymocowane i połączone.**

**Informacje dot. Gwarancji:** To urządzenie zostało wyprodukowane z materiałów najwyższej jakości. Warunkiem gwarancji producenta jest prawidłowa konfiguracja produktu, zgodnie z instrukcją obsługi. Niewłaściwy montaż / użytkowanie może spowodować nieważność gwarancji.

Gwarancja nie obejmuje:

1. Uszkodzeń mechanicznych spowodowanych siłami zewnętrznymi.
2. Uszkodzeń spowodowanych ingerencją osób nieupoważnionych.
3. Niewłaściwe obchodzenie się z produktem.
4. Nieprzestrzeganie instrukcji obsługi.

Zużycie eksploatacyjne części zamiennych nie jest objęte gwarancją (np. pas bieżni).

DYSTRYBUTOR:



**Del Sport Sp. z o.o.**

ul. Połczyńska 63 01-336 Warszawa

tel. 22/3509420-23 [www.delsport.pl](http://www.delsport.pl)

email: [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)

SERWIS:

[serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl) tel. 22/3509420-23

FORMULARZ ZGŁOSZENIA SERWISOWEGO:

<https://delsport.pl/zgloszenie-serwisowe/>