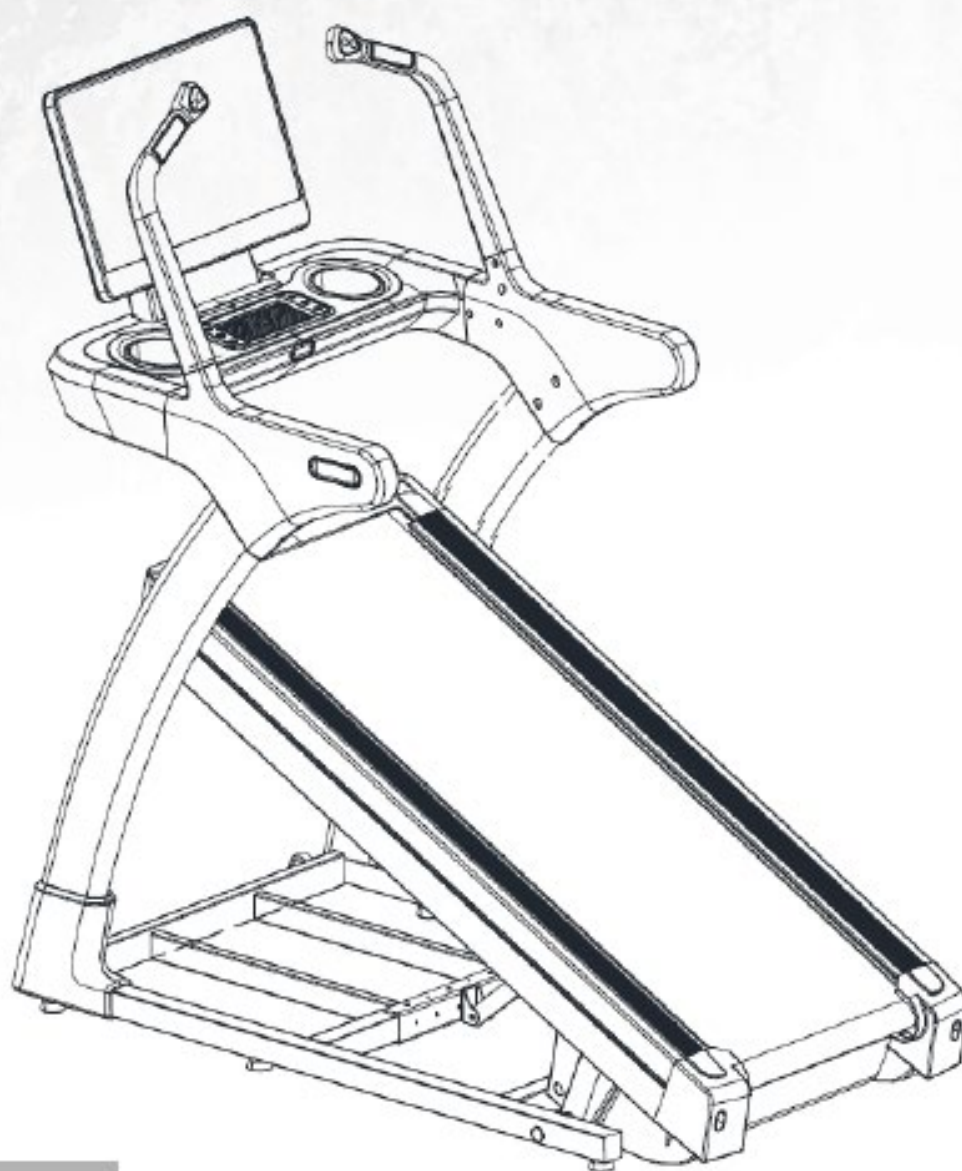


GYMOST

BIEŻNIA 6040EA

INSTRUKCJA OBSŁUGI



IMPORTER

**del
sport**

DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63
01-336 Warszawa

www.delsport.pl

Email: delsport@delsport.pl

Tel.: 022/3509420-23

SERWIS: serwis@delsport.pl

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Wskazówki dla użytkownika:

1. Wtyczkę zasilania należy zawsze podłączać do gniazda z uziemieniem. Gniazdo musi znajdować się na dedykowanym obwodzie elektrycznym, aby uniknąć współdzielenia zasilania z innym sprzętem.
2. Przed użyciem upewnij się, że bieżnia stoi stabilnie na podłożu.
3. Przed rozpoczęciem biegu sprawdź, czy wszystkie funkcje urządzenia działają prawidłowo.
4. Podczas uruchamiania bieżni stój na bocznych stopnicach (side rails).
5. Przed treningiem przypnij klips klucza bezpieczeństwa do ubrania, aby umożliwić natychmiastowe zatrzymanie urządzenia w sytuacji awaryjnej.
6. Naciśnij przycisk „START”, aby uruchomić pas biegowy.
7. Przed wejściem na pas wykonaj przygotowanie, nadążając lewą nogą za ruchem pasa. Wejdź na bieżnię i przyjmij odpowiednią postawę dopiero wtedy, gdy poczujesz się pewnie.
8. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba jednocześnie. Surowo zabrania się przeciążania urządzenia.
9. Prędkość można regulować w zależności od potrzeb podczas treningu.
10. Po zakończeniu treningu zatrzymaj bieżnię, naciskając przycisk „STOP” lub wyciągając klucz bezpieczeństwa.
11. Pamiętaj o wyłączeniu zasilania i wyciągnięciu wtyczki z gniazda po zakończeniu ćwiczeń.

Środki ostrożności:

- Bieżnię należy użytkować wewnątrz pomieszczeń. Unikaj kontaktu z wodą i nie stawiaj na urządzeniu ciężkich przedmiotów.
- Podczas treningu noś wygodną odzież sportową oraz obuwie sportowe lub aerobowe.
- Trzymaj dzieci z dala od urządzenia, aby uniknąć wypadków.
- Nie przeciążaj urządzenia, aby nie uszkodzić silnika, sterownika, rolek oraz pasa biegowego. Wykonuj rutynową konserwację sprzętu.
- Dbaj o czystość pomieszczenia (ogranicz kurz) i odpowiednią wilgotność, aby uniknąć zakłóceń pracy konsoli i sterownika.
- Domowy użytek bieżni nie powinien przekraczać 2 godzin ciągłej pracy. Zapewnij dobrą cyrkulację powietrza w pomieszczeniu.
- Za bieżnią należy zachować strefę bezpieczeństwa o wymiarach 2000 x 1000 mm.
- W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek dyskomfortu przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
- Olej silikonowy przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Zabrania się bezpośredniego zeskakiwania z bieżni po zakończeniu biegu.
- Wtyczkę zasilania należy wyciągać z gniazda delikatnie.
- W razie awarii natychmiast wyłącz urządzenie i odłącz zasilanie.
- Wszelkie naprawy i serwisowanie zlecaj lokalnemu dystrybutorowi. Samodzielny demontaż podzespołów jest zabroniony.
- Ubiór: Przed biegiem upewnij się, że zamki w odzieży są zapięte. Nie noś luźnych ubrań, które mogłyby zostać pochwycone przez mechanizm.
- Otoczenie: Trzymaj przewód zasilający z dala od gorących przedmiotów. Nie używaj bieżni na zewnątrz.
- Konserwacja: Odłącz zasilanie przed przemieszczaniem urządzenia. Tylko wykwalifikowany personel może otwierać osłony silnika i rolek.
- Zdrowie: Przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nudności lub duszności. Wyniki pomiaru tętna (HRC) mają charakter wyłącznie orientacyjny i nie mogą być traktowane jako dane medyczne.

Przeciwwskazania medyczne:

- ◆ Osoby cierpiące na poniższe schorzenia muszą uzyskać zgodę lekarza przed rozpoczęciem treningów:
(1) Osoby z bólami kręgosłupa lub po urazach nóg, talii i szyi. Osoby cierpiące na drętwienie nóg, talii, szyi i rąk (osoby z chorobami przewlekłymi, takimi jak: dyskopatia, kręgozmyk, zmiany w odcinku szyjnym kręgosłupa itp.).

- (2) Pacjenci ze zwyrodnieniowym zapaleniem stawów, reumatyzmem lub dną moczanową.
- (3) Pacjenci z osteoporozą.
- (4) Pacjenci z zaburzeniami układu krążenia, takimi jak: choroby serca, schorzenia naczyniowe i nadciśnienie tętnicze.
- (5) Pacjenci z zaburzeniami układu oddechowego.
- (6) Pacjenci z wszczepionym rozrusznikiem serca (zaburzenia rytmu serca).
- (7) Pacjenci z nowotworami złośliwymi.
- (8) Pacjenci z zakrzepicą.
- (9) Pacjenci z zaburzeniami czucia wynikającymi z cukrzycy.
- (10) Osoby z uszkodzeniami skóry.
- (11) Pacjenci z wysoką gorączką powyżej 38°C.
- (12) Osoby ze skrzywieniem kręgosłupa.
- (13) Kobiety w ciąży lub w trakcie menstruacji.
- (14) Osoby odczuwające dyskomfort lub ogólne złe samopoczucie.
- (15) Osoby będące w wyraźnie złej kondycji fizycznej.
- (16) Osoby korzystające z urządzenia w celach rehabilitacyjnych.
- (17) Osoby o nietypowych cechach fizycznych/anomaliach budowy ciała.

– Powyższe przypadki mogą być przyczyną wypadków lub pogorszenia stanu zdrowia.

(18) System monitorowania tętna może podawać niedokładne wyniki. Nadmierny wysiłek fizyczny może prowadzić do poważnych urazów lub śmierci. Jeśli poczujesz mdłości lub zawroty głowy, natychmiast przerwij trening. – Może to doprowadzić do wypadków lub pogorszenia kondycji fizycznej.

- W przypadku wystąpienia złego samopoczucia, takiego jak ból stawów lub mięśni, zawroty głowy, drętwienie lub nienormalne bicie serca, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.

- Trzymaj dzieci z dala od tego produktu. o Zignorowanie tego zalecenia może doprowadzić do obrażeń u dzieci.

- Poinformuj dzieci, że urządzenie nie jest zabawką.

o Zignorowanie tego zalecenia może doprowadzić do obrażeń u dzieci.

- Podczas użytkowania, wyjmowania elementów, odkładania ich na miejsce lub przemieszczania produktu upewnij się, że w pobliżu nie znajdują się osoby postronne ani zwierzęta domowe.

Uwaga!

- Należy zaprzestać użytkowania produktu, jeśli obudowa pękła (odsłaniając podzespoły wewnętrzne) lub jeśli elementy spawane poluzowały się/odpadły.

o Może to spowodować zagrożenie lub obrażenia ciała.

- Nie wolno wskakiwać na bieżnię ani z niej zeskakiwać w trakcie jej pracy.

o Grozi to upadkiem i odniesieniem obrażeń.

- Nie należy używać ani przechowywać bieżni na zewnątrz, w pobliżu łazienek lub w miejscach narażonych na kontakt z wodą.

- Nie należy używać ani przechowywać bieżni w miejscach narażonych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych oraz należy unikać miejsc o wysokiej temperaturze (np. w pobliżu grzejników czy koców elektrycznych).

o Może to spowodować przebicie elektryczne lub pożar.

- Nie używaj urządzenia, jeśli przewód zasilający lub wtyczka są uszkodzone, albo gdy gniazdo sieciowe jest poluzowane.

o Może to doprowadzić do porażenia prądem, zwarcia lub pożaru.

- Nie dopuszczaj do uszkodzenia lub skręcenia przewodu zasilającego i nie kładź na nim ciężkich przedmiotów.

o Może to spowodować pożar lub porażenie prądem.

- Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie; upewnij się, że osoby postronne nie podchodzą zbyt blisko.

o Może to doprowadzić do upadku i obrażeń.

- Osoby niebędące w pełni świadome lub niezdolne do samodzielnej obsługi urządzenia nie mogą korzystać z bieżni.

- o Może to doprowadzić do wypadku lub odniesienia obrażeń.

- Samodzielny demontaż, naprawa lub dokonywanie modyfikacji przez użytkownika są surowo zabronione.

- o Może to spowodować awarię mechaniczną oraz obrażenia ciała.

- Chronić przed wodą!

- Korpus urządzenia oraz elementy sterujące nie mogą mieć kontaktu z wodą ani innymi płynami.

- o Może to spowodować porażenie prądem lub pożar.

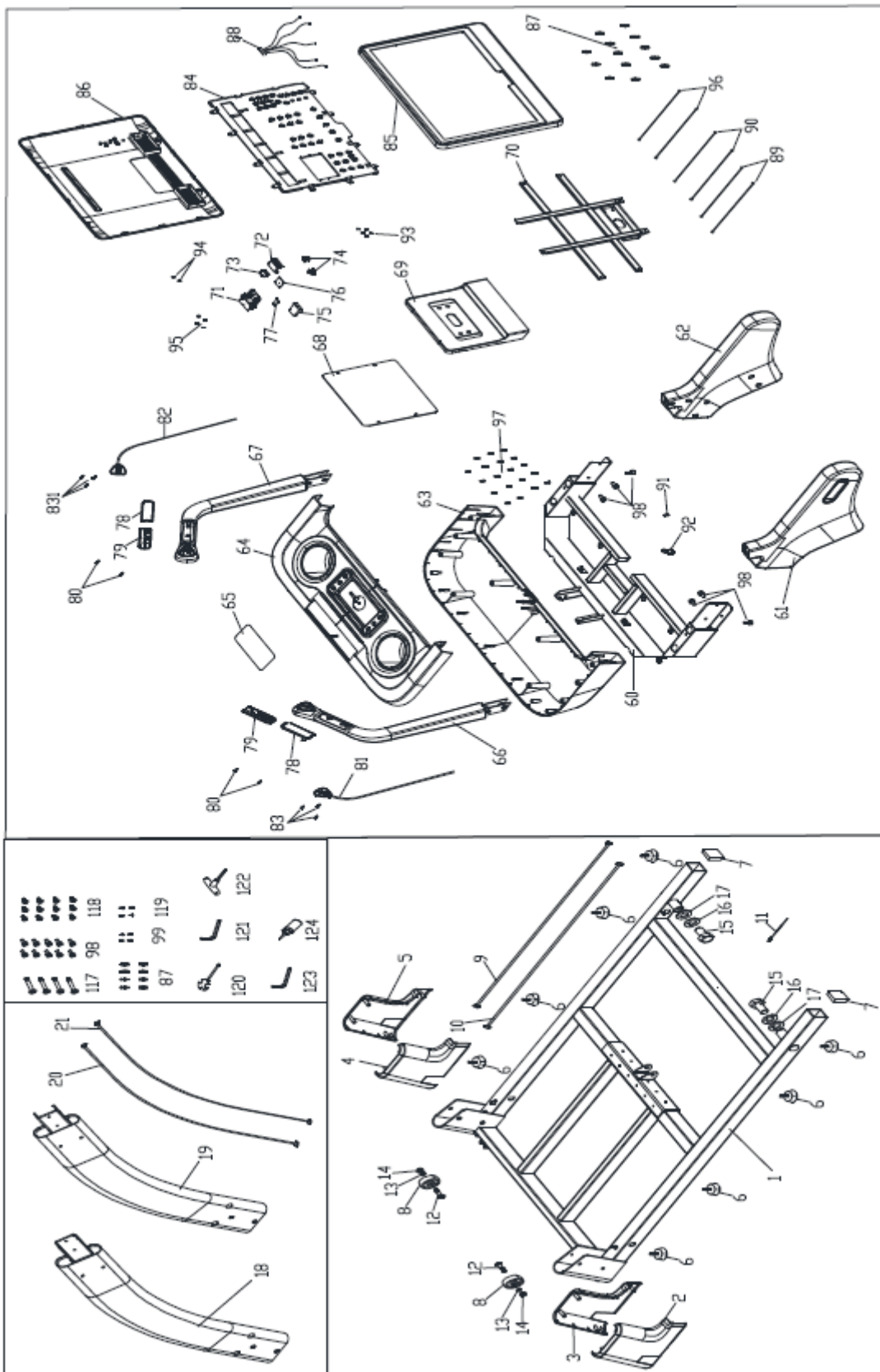
Niebezpieczeństwo!

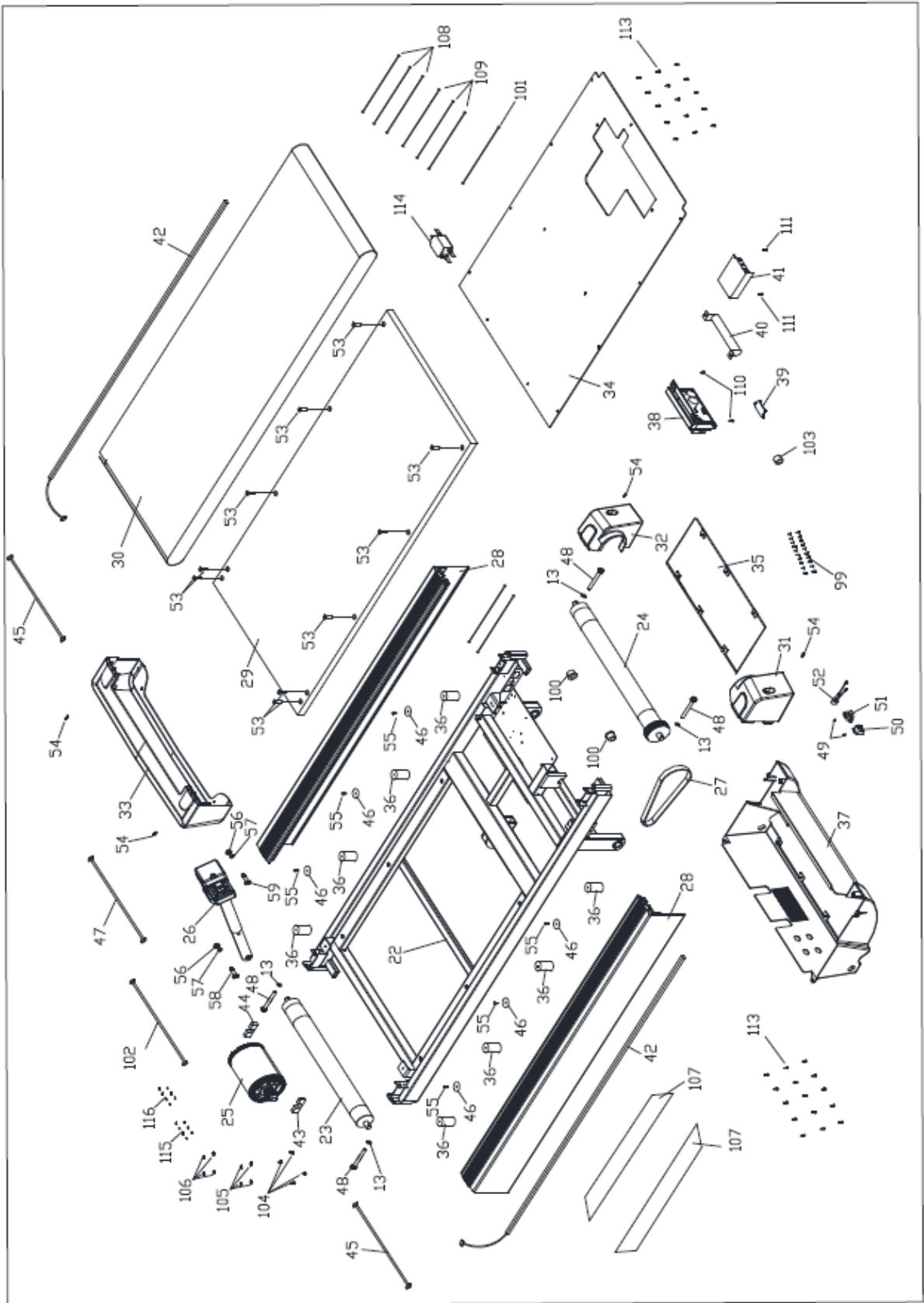
- Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować porażenie prądem. Jeśli nie masz pewności czy uziemienie jest wykonane prawidłowo, zleć sprawdzenie instalacji wykwalifikowanemu elektrykowi. Jeśli wtyczka produktu nie pasuje do gniazda zasilania, należy zlecić elektrykowi montaż odpowiedniego gniazda.

- Produkt jest wyposażony we wtyczkę z uziemieniem. Upewnij się, że posiadasz pasujące gniazdo zasilania. Stosowanie adapterów (przejsiówek) jest zabronione.

- Niniejszy produkt nie jest wyrobem medycznym i nie może być wykorzystywany do celów medycznych.

RYSUNEK ROZSTRZELONY





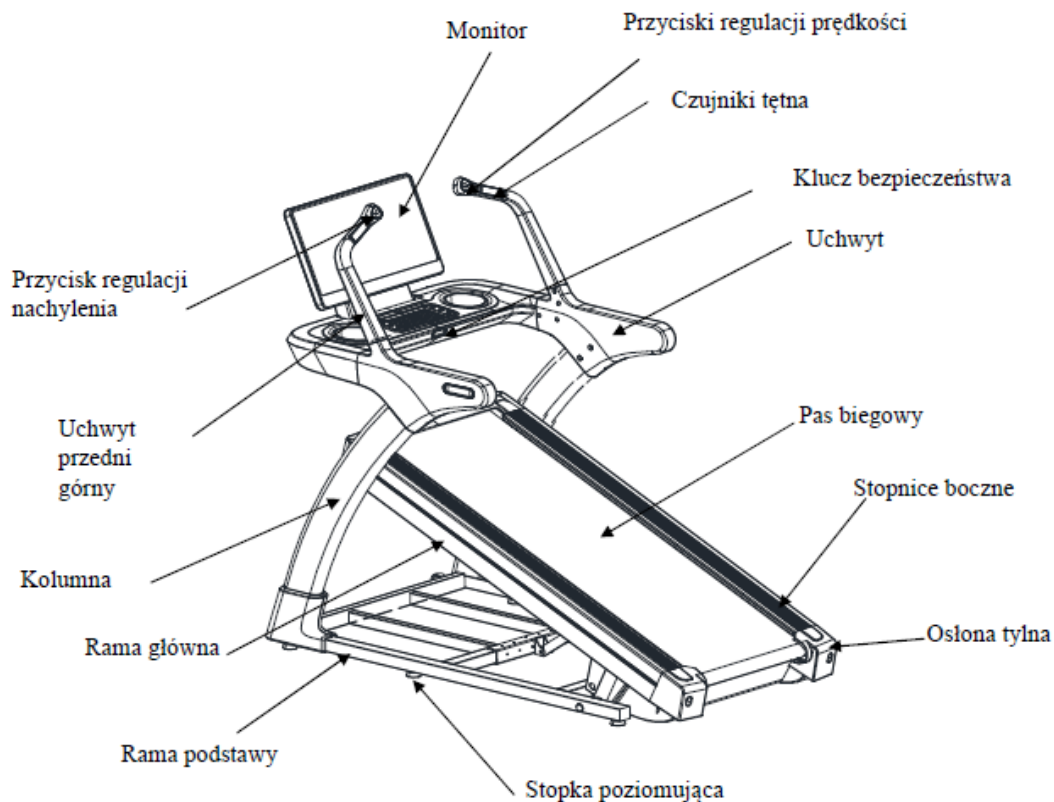
LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis	Specyfikacja	Ilość
1.	Element malowany podstawy		1
2.	Ośłona podstawy (lewa-lewa)		1
3.	Ośłona podstawy (lewa-prawa)		1
4.	Ośłona podstawy (prawa-lewa)		1
5.	Ośłona podstawy (prawa-prawa)		1
6.	Stopka poziomująca	Φ49×22×M10×26	8
7.	Zaślepka profilu kwadratowego	50×50	2
8.	Koło transportowe		2
9.	Kabel komunikacyjny	L-1500mm	1
10.	Kabel komunikacyjny taśmy LED	L-1500mm	1
11.	Przewód uziemiający	L-300mm	1
12.	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym z niepełnym gwintem	M8×40×20	2
13.	Podkładka płaska	Φ8	6
14.	Nakrętka samokontrująca	M8	2
15.	Śruba z łbem sześciokątnym z niepełnym gwintem	M16×65×30	2
16.	Podkładka sprężysta	Φ16	2
17.	Podkładka płaska	Φ18	2
18.	Kolumna pionowa lewa		1
19.	Kolumna pionowa prawa		1
20.	Kabel komunikacyjny	L-1200mm	1
21.	Kabel komunikacyjny taśmy LED	L-1200mm	1
22.	Rama główna		1
23.	Rolka tylna	Φ63×Φ17×640×684	1
24.	Rolka przednia	Φ82×Φ63×642.5×Φ17	1
25.	Silnik bezszczotkowy DC	1850W	1
26.	Silnik nachylenia	1/10HP	1
27.	Pas napędowy silnika	230PJ8	1
28.	Stopnica boczna		2
29.	Błat biegowy	1400×728×t21	1
30.	Pas biegowy	3190×550×t1.8	1
31.	Ośłona tylna lewa		1
32.	Ośłona tylna prawa		1
33.	Ośłona przednia silnika		1
34.	Płyta osłonowa PVC		1
35.	Panel górny osłony silnika		1
36.	Amortyzator cylindryczny	Φ35×50×M8×8×M6	8
37.	Obudowa silnika		1
38.	Sterownik		1
39.	Płytki adaptera RGB		1
40.	Rezystor		1
41.	Zasilacz impulsowy	12V-4A	1
42.	Taśma oświetleniowa	L-1400mm	2
43.	Płyta dociskowa podstawy silnika A		1
44.	Płyta dociskowa podstawy silnika B		1
45.	Przedłużacz taśmy LED	L-750mm	2

46.	Blok prowadzący boczny okrągły	Φ25×Φ5×4.5	6
47.	Kabel komunikacyjny taśmy LED	L-750mm	1
48.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M8×85	4
49.	Wkręt samogwintujący z łbem stożkowym krzyżowym	ST3×10	2
50.	Przełącznik zasilania	KCD2	1
51.	Gniazdo zasilania		1
52.	Oprawa bezpiecznika		1
53.	Śruba imbusowa z łbem stożkowym płaskim	M6×30×Φ16	10
54.	Śruba z łbem grzybkowym krzyżowym	M5×15	4
55.	Wkręt samogwintujący z łbem stożkowym krzyżowym	ST4×15	6
56.	Nakrętka samokontruująca	M10	2
57.	Podkładka płaska	Φ10	2
58.	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym z niepełnym gwintem	M10×55×25	1
59.	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym z niepełnym gwintem	M10×45×16	1
60.	Rama monitora		1
61.	Lewy uchwyt PU		1
62.	Prawy uchwyt PU		1
63.	Dolna taca monitora	940×389×99	1
64.	Górna taca monitora	940×389×97	1
65.	Podkładka antypoślizgowa ładowarki bezprzewodowej	196×85×t1.5	1
66.	Lewy uchwyt przedni PU	582×349×72	1
67.	Prawy uchwyt przedni PU	582×349×72	1
68.	Osłona tylna złącza monitora		1
69.	Łącznik monitora		1
70.	Wspornik mocujący ramy monitora		1
71.	Podstawa mocująca blokady bezpieczeństwa	70×60×22	1
72.	Podstawa łącząca blokady bezpieczeństwa	59×33×61	1
73.	Mikroprzełącznik		1
74.	Element mocujący przełącznika		2
75.	Klucz bezpieczeństwa		1
76.	Płytki przesuwne blokady bezpieczeństwa		1
77.	Język blokady bezpieczeństwa		1
78.	Górny czujnik tętna		2
79.	Dolny czujnik tętna		2
80.	Śruba z łbem walcowym krzyżowym	M3×25	4
81.	Zestaw przycisków regulacji nachylenia z sensorem pulsu		1
82.	Zestaw przycisków regulacji prędkości z sensorem pulsu		1
83.	Wkręt samogwintujący z łbem walcowym krzyżowym	ST3×25	6
84.	Płyta główna monitora	561×15×335	1
85.	Panel wyświetlacza		1

86.	Ośłona tylna monitora		1
87.	Tuleja gumowa	Φ9×Φ6.1×27	21
88.	Wiązka przewodów komunikacyjnych		1
89.	Kabel komunikacyjny	L-600mm	2
90.	Kabel łączący sensory pulsu	L-500mm	2
91.	Śruba z łbem grzybkowym krzyżowym	M4×10	1
92.	Podstawa zaciskowa blokady bezpieczeństwa		1
93.	Wkręt samogwintujący z łbem stożkowym krzyżowym	ST2×4	5
94.	Wkręt samogwintujący z łbem grzybkowym krzyżowym	ST3×15	2
95.	Wkręt samogwintujący z łbem walcowym krzyżowym	ST3×10	4
96.	Kabel komunikacyjny	L-600mm	2
97.	Wkręt samogwintujący z łbem grzybkowym krzyżowym	ST4×16	20
98.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M8×15	16
99.	Śruba z łbem grzybkowym krzyżowym	M4×10	19
100.	Tuleja metalurgii proszkowej	Φ35×Φ23×Φ16×42×3	2
101.	Kabel komunikacyjny	L-600mm	1
102.	Kabel komunikacyjny silnika nachylenia	L-600mm	1
103.	Pierścień magnetyczny	Φ40.6×Φ27.4×15	1
104.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M6×15	4
105.	Podkładka płaska	Φ6	4
106.	Podkładka sprężysta	Φ6	4
107.	Nakładka antypoślizgowa stopnicy bocznej	900×72×t1.0	2
108.	Kabel komunikacyjny	L-350mm/2.0mm2/czerwony	3
109.	Kabel komunikacyjny	L-350mm/2.0mm2/czarny	3
110.	Śruba z łbem grzybkowym krzyżowym	M4×15	2
111.	Śruba z łbem grzybkowym krzyżowym	M3×10	2
112.	Przewód łączący	L-200mm	2
113.	Wkręt samogwintujący z łbem grzybkowym krzyżowym	ST4×15	30
114.	Filtr	10A	1
115.	Podkładka ząbkowana zewnętrznie	Φ5	7
116.	Podkładka sprężysta	Φ5	7
117.	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym z niepełnym gwintem	M8×65×20	4
118.	Śruba imbusowa z łbem grzybkowym	M8×15	12
119.	Wkręt samogwintujący z łbem grzybkowym krzyżowym	ST4×16	4
120.	Klucz płaski wielowymiarowy	14×17×75	1
121.	Klucz imbusowy typu L	6×35×80	1
122.	Klucz typu T	6×80	1
123.	Klucz imbusowy typu L	5×35×85	1
124.	Zestaw z butelką oleju silikonowego	50ml	1

GŁÓWNE KOMPONENTY URZĄDZENIA:

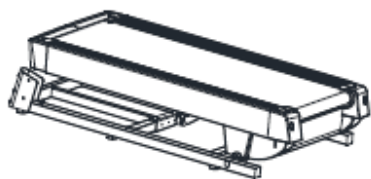


Parametry techniczne

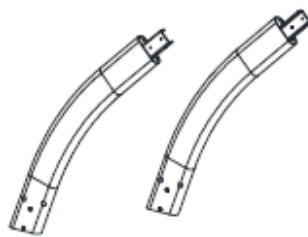
Wymiary produktu	1830*940*1730mm
Powierzchnia biegowa	1550*550mm
Zakres prędkości	1.0 – 22km/h
Zakres nachylenia	-6-42%

Uwaga: Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w produkcie bez wcześniejszego powiadomienia.

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA



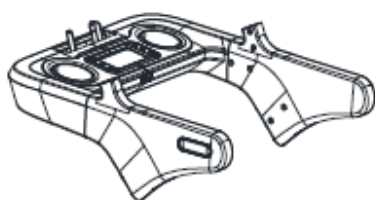
Błat biegowy



Kolumny lewa i prawa



Konsola LED



Panel monitora



Uchwyty



Monitor



Osłona podstawy



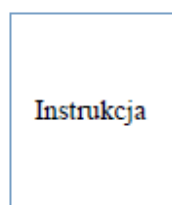
Tylna osłona elementu łączącego monitor



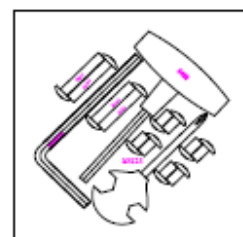
Przewód zasilający



Olej silikonowy



Instrukcja obsługi



Zestaw montażowy

ZAWARTOŚĆ ZESTAWU MONTAŻOWEGO



Śruba imbusowa z niepełnym gwintem M8x65x20



Śruba imbusowa z łbem walcowym. M8x15



Śruba imbusowa z dużym łbem płaskim z pełnym gwintem M8x15



Gumowe podkładki dystansowe



Śruby z łbem płaskim z nacięciem krzyżowym M4x10



Wkręty samogwintujące z łbem płaskim z nacięciem krzyżowym ST4x16



Klucz płaski wielowymiarowy



Klucz płaski typu M 6x35x80



Klucz typu T

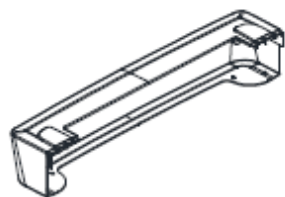


Klucz typu L 5x35Sx85



Butelka z olejem silikonowym

GŁÓWNE CZĘŚCI ZAMIENNE



Przednia osłona silnika



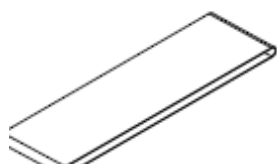
Osłony tylne (lewa/
prawa)



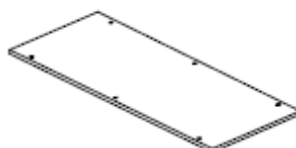
pas napędowy



Napęd



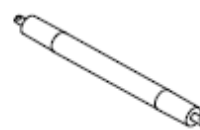
Pas biegowy



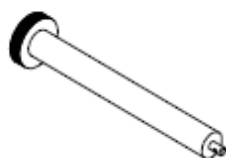
Błat biegowy



Silnik nachylenia



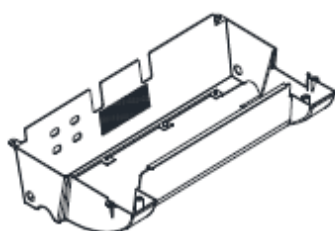
Rolka tylna



Rolka tylna



Stopnice tylne



Osłona silnika

INSTRUKCJA MONTAŻU

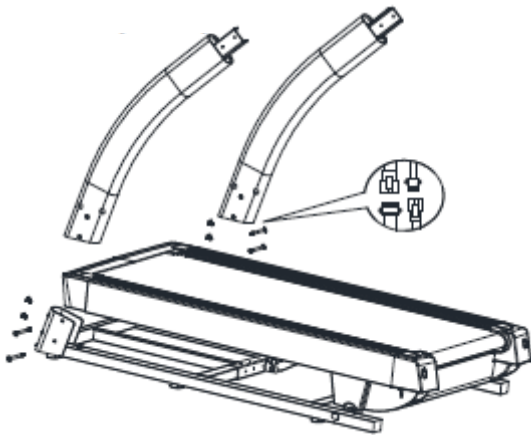
Ostrzeżenia:

1. Po zdjęciu górnej części kartonu, rozetnij dolną część opakowania wzdłuż czterech narożników przy użyciu nożyczek. Nie usuwaj dolnej pokrywy kartonu, dopóki urządzenie nie zostanie prawidłowo zmontowane.
2. Przed rozpoczęciem montażu należy sprawdzić, czy stan zewnętrzny maszyny jest nienaganny i czy nie posiada ona żadnych uszkodzeń.
3. Po zakończeniu montażu użyj kółek transportowych, aby zsunąć gotowe urządzenie z dolnej pokrywy kartonu.
4. Niezastosowanie się do powyższych kroków może skutkować poważnymi obrażeniami ciała podczas procesu instalacji.

KROK 1:

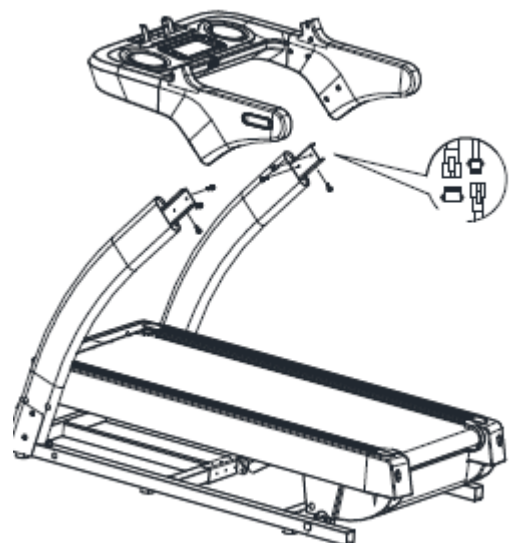
Podłącz przewód sygnałowy znajdujący się po prawej stronie ramy głównej do kabla komunikacyjnego w prawej kolumnie. Wsuń prawą kolumnę w gniazdo montażowe ramy głównej. Zamocuj kolumnę do ramy głównej za pomocą dwóch śrub imbusowych z łbem płaskim M8x65. Dokręć przednią część prawej kolumny dwiema śrubami imbusowymi z łbem płaskim M8x15.

Wykonaj te same czynności dla lewej strony.



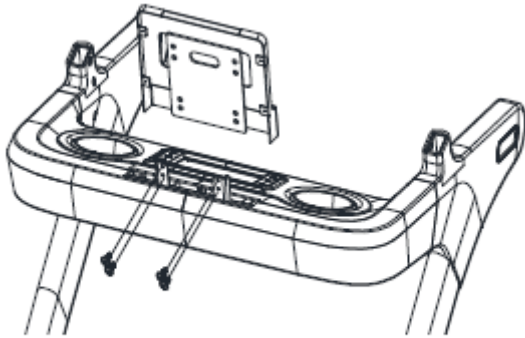
KROK 2:

Osadź tacę konsoli w lewej i prawej kolumnie, a następnie połącz kable komunikacyjne tacy z kablami w kolumnach. Przymocuj tacę konsoli do kolumn za pomocą trzech śrub imbusowych M8x15 (dwie z jednej, jedna z drugiej strony).



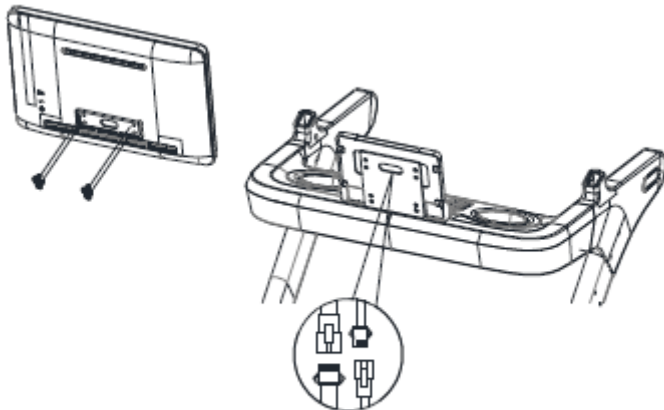
KROK 3:

Włóż element łączący monitor w środkową część tacy konsoli i dokręć go czterema śrubami imbusowymi M8x15.



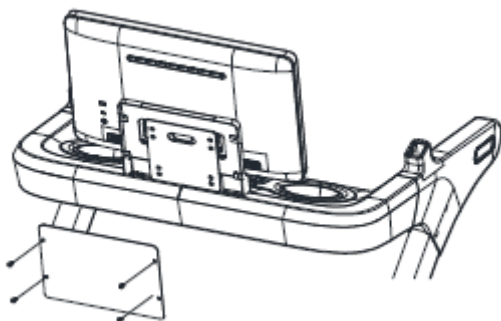
KROK 4:

Przełóż kabel monitora przez otwór w elemencie łączącym. Przymocuj monitor do elementu łączącego za pomocą czterech śrub imbusowych z dużym łbem płaskim M8x15.



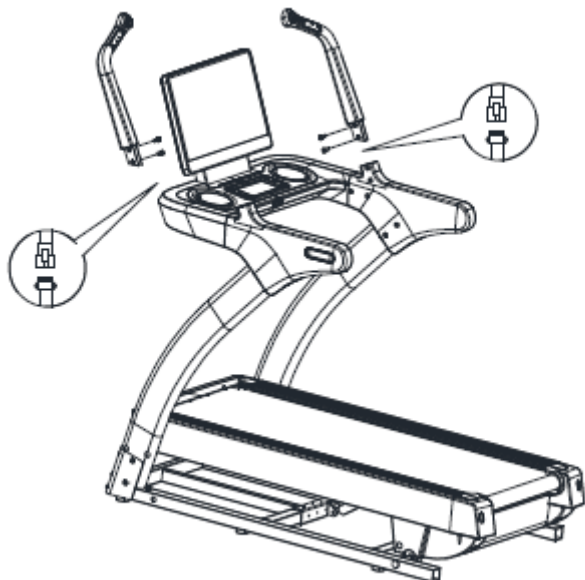
KROK 5:

Przymocuj tylną osłonę do elementu łączącego monitor za pomocą czterech śrub M4x10.



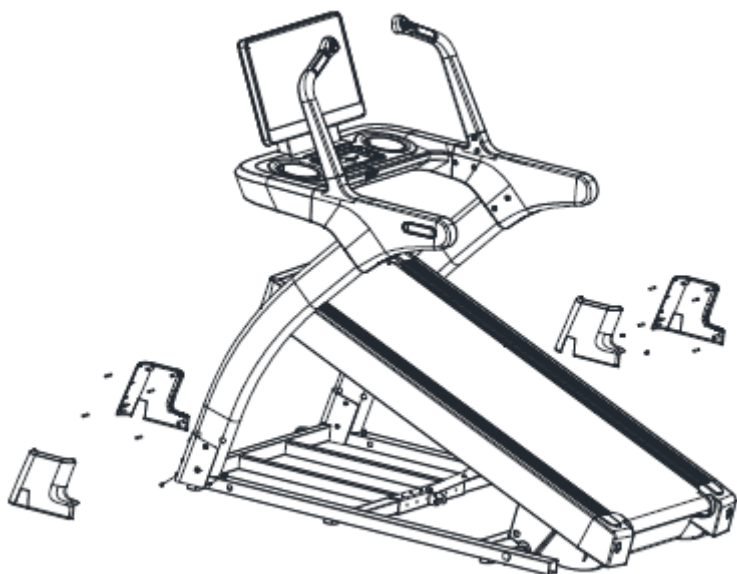
KROK 6:

Połącz kable lewego i prawego uchwyty przedniego z przewodami wewnątrz tacy konsoli. Wsuń uchwyty w odpowiednie gniazda w tacy i zabezpiecz je dwiema śrubami imbusowymi M8x15.



KROK 7:

Podłącz urządzenie do zasilania i włącz je. Zwiększ kąt nachylenia (incline) powyżej poziomu 30, a następnie odłącz zasilanie, aby uzyskać dostęp do przestrzeni montażowej. Zamocuj wewnętrzne osłony do lewej i prawej kolumny za pomocą dwóch śrub ST4x16. Umieść cztery gumowe podkładki (filary) w otworach zewnętrznych osłon kolumn. Dokręć lekko wszystkie śruby. Ponownie podłącz zasilanie i przywróć nachylenie do poziomu 0.



Ogólne wskazówki fitness

1. Rozgrzewka

Przed każdym treningiem wykonaj 5–10 minut rozgrzewki. Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń przygotowawczych.

2. Oddychanie

Podczas stabilizacji oddechu należy wdychać powietrze nosem, a wydychać ustami. Oddech powinien być skoordynowany z wykonywanym ruchem. Jeśli oddech stanie się zbyt szybki, należy natychmiast przerwać ćwiczenie.

3. Częstotliwość

Ta sama grupa mięśniowa wymaga 48 godzin odpoczynku. Oznacza to, że konkretną partię mięśni można trenować maksymalnie co drugi dzień.

4. Obciążenie treningowe

Intensywność treningu należy dostosować do indywidualnej kondycji fizycznej, zachowując zasadę progresji obciążenia. Bolesność mięśni (tzw. „zakwasy”) na początku przygody z treningiem jest zjawiskiem normalnym; ustępuje ona wraz z regularną praktyką.

5. Rozluźnienie

Po zakończeniu sesji treningowej wykonaj 5-minutowe ćwiczenia wyciszające, ze szczególnym uwzględnieniem rozciągania i rozluźniania mięśni nóg. Pozwala to zapobiec nadmiernemu przykurczowi mięśni i utrzymać ich elastyczność.

6. Dieta i nawodnienie

W trosce o układ trawienny, trening należy rozpocząć nie wcześniej niż godzinę po posiłku. Posiłek po treningu należy spożyć po upływie co najmniej pół godziny. Podczas ćwiczeń wodę należy pić małymi łykami, aby uniknąć nadmiernego obciążenia serca i nerek.

7. Ćwiczenia rozciągające

Niezależnie od planowanego tempa treningu, zawsze należy zacząć od rozciągania. Rozgrzane mięśnie są bardziej plastyczne, dlatego najpierw wykonaj 5–10 minut rozgrzewki, a następnie przejdź do poniższego zestawu: każde ćwiczenie powtórz 5-krotnie, utrzymując pozycję przez minimum 10 sekund. Zestaw wykonaj ponownie po zakończeniu treningu właściwego.

1. Skłony w przód

Lekko ugnij kolana i wykonaj powolny skłon tułowia w przód. Rozluźnij plecy oraz barki, starając się dotknąć dłońmi palców stóp. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się odpręż. Powtórz 3 razy (Rysunek 1).

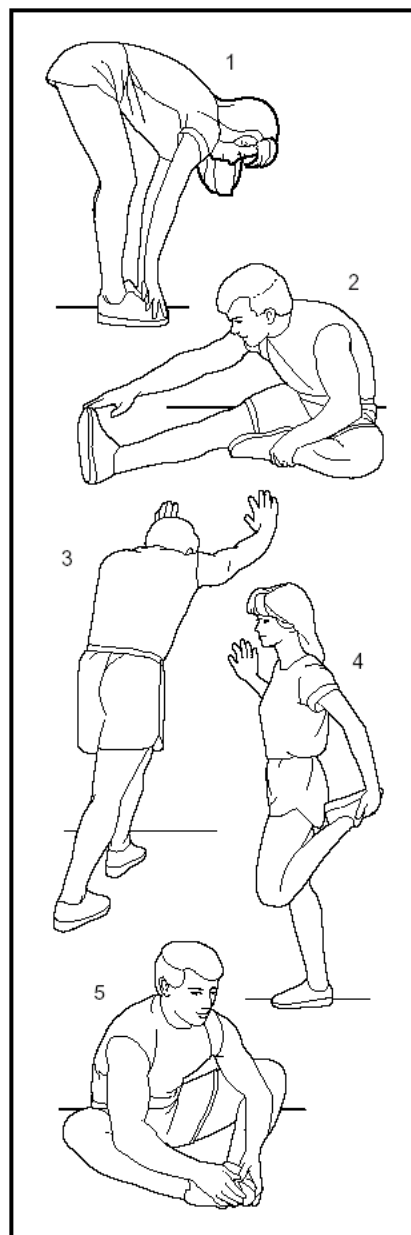
2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Usiądź na macie i wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę ugnij do wewnątrz tak, aby stopa przylegała do wewnętrznej części uda nogi wyprostowanej. Wyciągnij dłonie w stronę palców stopy. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się odpręż. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Rysunek 2).

3. Rozciąganie łydek i ścięgna Achillesa

Oprzyj obie dłonie o ścianę lub stabilny punkt, jedną nogę wystaw do tyłu. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną, a piętę dociśnij do podłoża, pochylając biodra w stronę ściany. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się odpręż. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Rysunek 3).

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda



Złap się lewą ręką stołu lub innego punktu podparcia dla zachowania równowagi. Prawą ręką chwyć za prawą kostkę i powoli przyciągaj ją do pośladka, aż poczujesz napięcie z przodu uda. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się odpręż. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Rysunek 4).

5. Rozciąganie mięśni przywodzicieli (wewnętrzna strona uda)

Usiądź złączając podeszwy stóp, kolana skieruj na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i przyciągnij je w stronę pachwin. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się odpręż. Powtórz 3 razy (Rysunek 5).

FUNKCJE KONSOLI



1. Opis funkcji monitora:

1.1 P1-P36 wbudowane automatyczne programy treningowe, trzy tryby treningu użytkownika (User) oraz jeden tryb pomiaru wskaźnika BMI. 1.2 Matrycowy wyświetlacz LED z 44 przyciskami operacyjnymi. 1.3 Zakres operacyjny:

Gdy nachylenie wynosi od -6% do 0%, zakres prędkości to 1-12 km/h.



Gdy nachylenie wynosi od 0% do 15%, zakres prędkości to 1-22 km/h.

Gdy nachylenie wynosi od 16% do 25%, zakres prędkości to 1-8 km/h.

Gdy nachylenie wynosi od 26% do 42%, zakres prędkości to 1-6 km/h.

1.4 Funkcja autodiagnostyki systemu oraz informowania o błędach/nieprawidłowościach.

1.5 Funkcja HRC (sterowanie tętnem); opcjonalnie.

1.6 Przełącznik jednostek metrycznych/imperialnych: W trybie czuwania, po wyjęciu klucza bezpieczeństwa, naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przycisk wyboru programu "  " i "  " przez około 3 sekundy, aby przełączyć się między kilometrami a milami.

1.7 Funkcja kalibracji nachylenia.

W trybie czuwania naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski regulacji wzniosu (strzałki w górę i w dół) przez około 3 sekundy, aby rozpocząć automatyczną kalibrację nachylenia. Gdy blat biegowy przemieści się z najwyższego położenia do najniższego i całkowicie się zatrzyma, proces kalibracji zostanie zakończony.

2. Opis okien wyświetlacza:

- Okno „SPEED”: Wyświetla wartość prędkości.
- Okno „TIME”: Wyświetla wartość czasu.
- Okno „DISTANCE”: Wyświetla wartość dystansu.
- Okno „CALORIES”: Wyświetla wartość spalonych kalorii.
- Okno „PULSE”: Wyświetla wartość tętna (uderzenia serca na minutę).
- Okno „INCLINE”: Wyświetla wartość nachylenia (kąt wzniosu).

3. Opis obsługi klawiatury: 3.1 „MANUAL”: Przycisk trybu ręcznego. Dioda kontrolna włącza się domyślnie po uruchomieniu urządzenia. Po włączeniu urządzenia, co oznacza, że maszyna przetwarza odliczanie ręczne i znajduje się w trybie RUNNING (BIEG). Możesz nacisnąć przycisk „START”, aby szybko uruchomić urządzenie. Parametry takie jak czas, dystans i kalorie będą naliczane i wyświetlane począwszy od wartości 0. Ten tryb obejmuje programy P1-P36. Użyj przycisków strzałek, aby wybrać żądany program. Okna wyświetlacza LED będą przewijać informacje, wskazując wymagane działanie. Ustaw czas treningu za pomocą klawiatury lub przełącz program.

a. Zakres ustawień czasu: 5–99 minut.

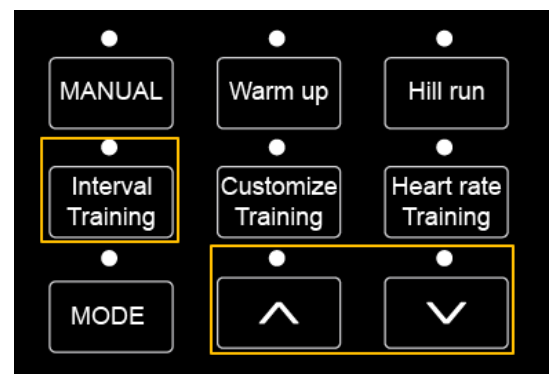
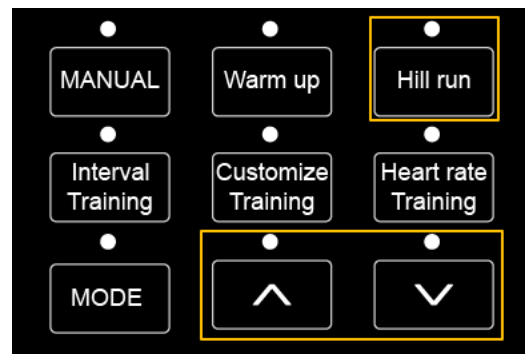
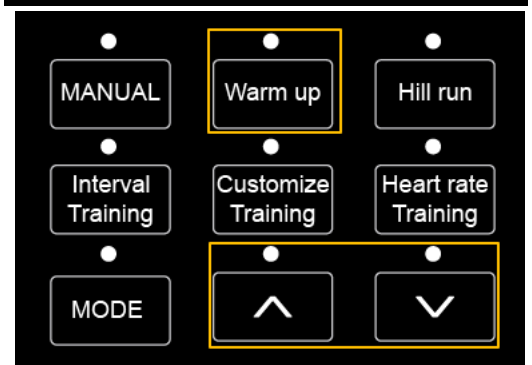
b. Czas można regulować za pomocą przycisków prędkości (góra/dół) w środkowej części panelu lub ustawić szybko przy użyciu klawiatury numerycznej. Po wprowadzeniu danych naciśnij przycisk „ENTER”, aby potwierdzić; jeśli dane nie zostaną potwierdzone, powrócą one do poprzedniej wartości domyślnej.

3.2 „Hill run”: Tryb wspinaczki (Hill Climb Mode): Ten tryb posiada wbudowane programy P7–P18. Użyj przycisków strzałek, aby wybrać program; okna LED będą wyświetlać przewijające się instrukcje dotyczące wymaganych czynności. Ustaw czas na klawiaturze lub przełącz program.

a. Zakres ustawień czasu: 5–99 minut.

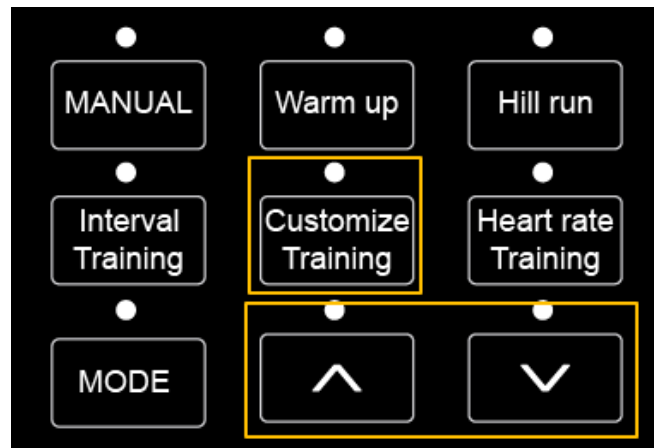
b. Czas można regulować za pomocą przycisków prędkości (góra/dół) w środkowej części panelu lub ustawić szybko przy użyciu klawiatury numerycznej. Po wprowadzeniu danych naciśnij przycisk „ENTER”, aby potwierdzić; jeśli dane nie zostaną potwierdzone, powrócą one do poprzedniej wartości domyślnej.

3.3 „Trening Interwałowy” (Interval Training): Tryb treningu interwałowego posiada wbudowane programy P19-P36. Użyj przycisków strzałek „▲” „▼”, aby wybrać program; okno LED wyświetli przewijany komunikat z instrukcją dalszego postępowania. Ustaw czas za pomocą klawiatury lub przełącz program. a. Zakres ustawień czasu: 5-99 minut. b. Czas można regulować za pomocą przycisków zwiększania/zmniejszania prędkości w panelu środkowym lub ustawić szybko przy użyciu klawiatury numerycznej. Po wprowadzeniu danych naciśnij przycisk „ENTER”, aby zatwierdzić; brak potwierdzenia spowoduje powrót do poprzedniej wartości domyślnej.



3.4 „Trening Użytkownika” (Customize Training):

Tryb ten posiada wbudowane programy użytkownika U1, U2 i U3. Użyj przycisków strzałek „▲” „▼”, aby wybrać program; okno LED wyświetli przewijany komunikat z instrukcją. Ustaw czas na klawiaturze lub przełącz program. Ustaw 16-segmentowy profil prędkości oraz nachylenia użytkownika za pomocą klawiatury. a. Zakres regulacji prędkości: 1,0–22 km/h. b. Zakres regulacji nachylenia: -6% ~ 42%. c. Zakres ustawień czasu: 5–99 minut. d. Czas można regulować za pomocą przycisków zwiększania/zmniejszania prędkości w panelu

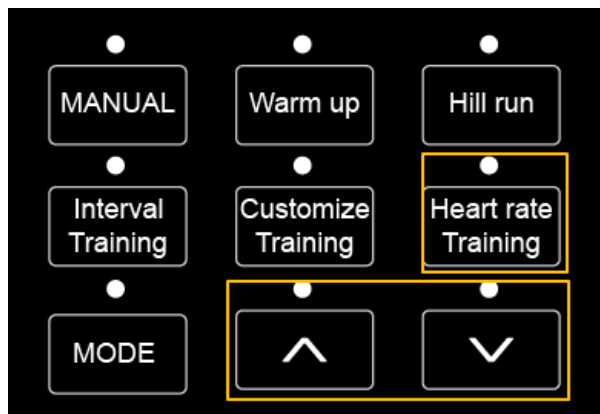


środkowym lub ustawić szybko przy użyciu klawiatury numerycznej. Po wprowadzeniu danych naciśnij przycisk „ENTER”, aby zatwierdzić; brak potwierdzenia spowoduje powrót do poprzedniej wartości domyślnej.

Użytkownicy mogą wywoływać lub konfigurować własne, dedykowane programy ćwiczeń. Za pomocą przycisków „▲” „▼” oraz przycisku „MODE” można regulować i przełączać poszczególne segmenty ustawień. Program składa się z 16 segmentów (od S01 do S16), z możliwością ustawienia prędkości i nachylenia dla każdego z nich. Po zakończeniu konfiguracji system automatycznie zapisze parametry. Naciśnij ponownie „MODE”, aby ustawić czas biegu; po jego ustawieniu naciśnij „START”, aby rozpocząć trening.

3.5 „Trening z kontrolą tętna” (Heart Rate Training):

Tryb ten obejmuje wbudowane programy HRC1, HRC2, HRC3 oraz BMI. Użyj przycisków strzałek „▲” „▼”, aby wybrać program; okno LED wyświetli przewijany komunikat. Wprowadź wiek użytkownika dla trybu HRC przy użyciu klawiatury; Ustaw docelowe tętno przy użyciu klawiatury; Ustaw czas treningu HRC przy użyciu klawiatury. a. Zakres ustawień tętna: 40-220 bpm. b. Zakres ustawień wieku: 15-80 lat. c. Zakres ustawień czasu: 5-99 minut. d. Czas można regulować za pomocą przycisków



zwiększania/zmniejszania prędkości w panelu środkowym lub ustawić szybko przy użyciu klawiatury numerycznej. Po wprowadzeniu danych naciśnij przycisk „ENTER”, aby zatwierdzić; brak potwierdzenia spowoduje powrót do poprzedniej wartości domyślnej.

Programy HRC są domyślnie podzielone na trzy grupy: **HRC1** ogranicza prędkość do 9 km/h, **HRC2** do 11 km/h, a **HRC3** do 13 km/h.

1. **Metoda ustawiania HRC, sekwencja i zakres parametrów:** Gdy po naciśnięciu przycisku programu wyświetli się „HRC”, naciśnij przycisk trybu (**MODE**), aby zatwierdzić i przejść do kolejnej grupy ustawień; regulacji dokonuj przyciskami prędkości. Urządzenie można uruchomić dopiero po ustawieniu ostatniego parametru:
 - o **A: Wiek:** zakres ustawień 15–80 lat, wartość domyślna 25 lat.
 - o **B: Domyślne tętno docelowe (THR):** .
 - o **C: Tętno docelowe:** możliwość modyfikacji w zakresie 80–180 bpm.
 - o **D: Czas:** wartość domyślna 30 minut, zakres modyfikacji 5–99 minut.
2. **Zależność zmian prędkości:**

- **A: Częstotliwość zmian:** funkcja HRC dokonuje pomiaru tętna co 30 sekund (tętno wyświetlane jest w sposób ciągły).
 - **B:** Jeśli tętno użytkownika jest o ponad 30 uderzeń/min niższe od docelowego, prędkość wzrośnie o 2,0 km/h.
 - **C:** Jeśli tętno użytkownika jest o 6–29 uderzeń/min niższe od docelowego, prędkość wzrośnie o 1,0 km/h.
 - **D:** Jeśli tętno użytkownika jest o ponad 30 uderzeń/min wyższe od docelowego, prędkość spadnie o 2,0 km/h.
 - **E:** Jeśli tętno użytkownika jest o 6–29 uderzeń/min wyższe od docelowego, prędkość spadnie o 1,0 km/h.
 - **F:** Jeśli tętno użytkownika mieści się w zakresie +/- 5 uderzeń/min od tętna docelowego, prędkość pozostaje bez zmian.
3. **W poniższych przypadkach prędkość zostanie zredukowana do minimum w ciągu 20 sekund, urządzenie będzie pracować z minimalną prędkością przez 15 sekund, a następnie zatrzyma się, emitując sygnał dźwiękowy co sekundę:**
- **A:** Gdy podczas pomiarów dokonywanych co 30 sekund tętno nie zostanie wykryte dwa razy z rzędu.
 - **B:** Gdy przy prędkości 1 km/h (0,6 mph) tętno wymusza dalsze zwolnienie.
 - **C:** Gdy tętno przekroczy wartość .
4. Przy prędkościach powyżej 1 km/h (0,6 mph) system nie może zredukować prędkości poniżej 1 km/h (0,6 mph). Przykład: Minimalna prędkość bieżni wynosi 1 km/h; jeśli urządzenie pracuje z prędkością 1,6 km/h, a tętno wymusza zwolnienie o 1,0 (lub 2,0) km/h, prędkość zostanie zredukowana do 1 km/h.
5. **Kąt nachylenia nie jest sterowany tętnem** i może być regulowany ręcznie. Przez pierwszą minutę po starcie bieżni nie jest sterowana tętnem; zacznie ona pracować zgodnie z wbudowanym algorytmem dopiero po upływie pierwszej minuty.

Metoda pomiaru tkanki tłuszczowej (Body Fat): w trybie „Treningu z kontrolą tętna” naciskaj przycisk „MODE”, aż wybierzesz program BMI.

a) **Pozycja F1 (Płeć):** Ustawienie płci; zakres: 1–2 („1” oznacza mężczyznę, „2” oznacza kobietę), wartość domyślna: 1.

b) **Pozycja F2 (Wiek):** Ustawienie wieku; zakres: 15–99 lat, wartość domyślna: 25 lat.

c) **Pozycja F3 (Wzrost):** Ustawienie wzrostu; zakres: 100–220 cm, wartość domyślna: 170 cm.

d) **Pozycja F4 (Waga):** Ustawienie wagi; zakres: 20–150 kg, wartość domyślna: 70 kg.

e) **Pozycja F5 (BMI):** Sygnalizuje zakończenie wprowadzania parametrów i przejście do trybu pomiaru tkanki tłuszczowej. Należy chwycić obiema rękami czujniki tętna na lewym i prawym uchwycie i odczekać 8 sekund. Okno wyświetlacza parametrów pokaże wskaźnik tkanki tłuszczowej (BMI) osoby badanej.

Zgodnie ze standardami azjatyckimi: wskaźnik poniżej 18 oznacza niedowagę, 18–24 to waga idealna, 25–28 to nadwaga, a powyżej 29 oznacza otyłość. Wartość domyślna: 24 (Dane te służą wyłącznie jako odniesienie treningowe).

Komunikaty BMI (wyświetlane na konsoli):

- USTAW PŁEĆ UŻYTKOWNIKA DO POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ
- USTAW WIEK UŻYTKOWNIKA DO POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ
- USTAW WZROST UŻYTKOWNIKA DO POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ
- USTAW WAGĘ UŻYTKOWNIKA DO POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ
- TRZYMAJ UCHWYTY, ABY ZMIERZYĆ TĘTNO
- WYŚWIETLANIE WYNIKÓW POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ

3.6 „Tryb” (Mode): Jest to tryb odliczania (countdown), który posiada wbudowane programy odliczania czasu, dystansu oraz kalorii. Naciśnij przycisk „MODE”, a następnie użyj przycisków strzałek „▲” „▼”, aby wybrać program; okno LED wyświetli przewijany komunikat z instrukcją.

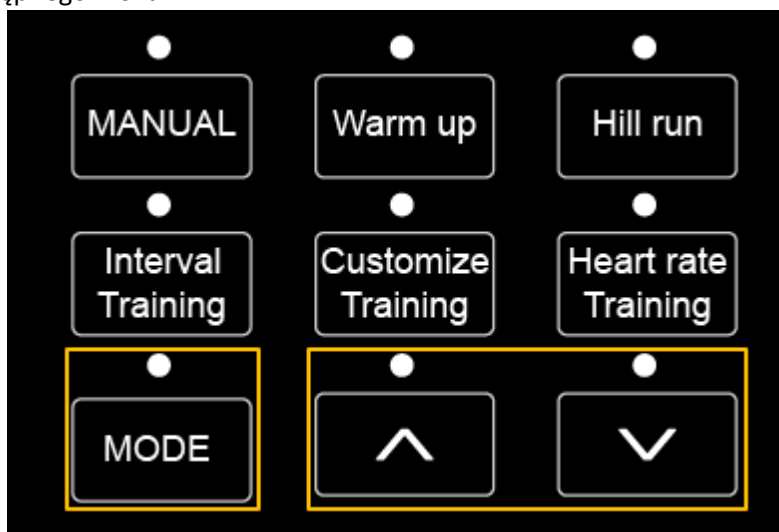
- USTAW DOCELOWY CZAS NA KLAWIATURZE

- USTAW DOCELOWE KALORIE NA KLAWIATURZE
- USTAW DOCELOWY DYSTANS NA KLAWIATURZE

a. Zakres odliczania czasu: 5–99 minut, wartość domyślna: 30:00. b. Zakres odliczania dystansu: 1,0–99,0 km, wartość domyślna: 1 km. c. Zakres odliczania kalorii: 20–990 kcal, wartość domyślna: 50 kcal. d. Naciśnij „ENTER”, aby przejść do następnego kroku.

3.7 „STOP”: Gdy bieżnia jest w ruchu, naciśnij przycisk Stop jeden raz, aby urządzenie powoli się zatrzymało. W przypadku wystąpienia błędu (kod błędu na wyświetlaczu), naciśnięcie przycisku powoduje jednorazowe skasowanie informacji o usterce.

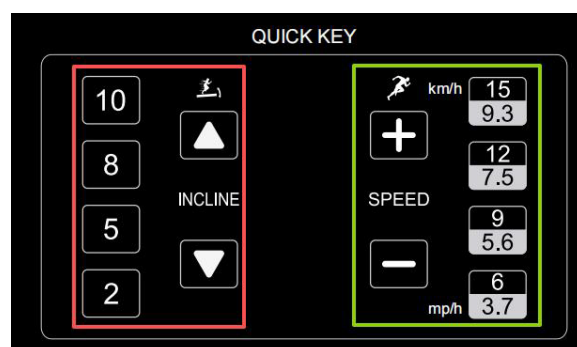
3.8 „START/PAUSE”: Gdy bieżnia jest zatrzymana, naciśnij przycisk jeden raz, aby ją uruchomić. Ponowne naciśnięcie w trakcie pracy urządzenia spowoduje wstrzymanie treningu (pauzę). W stanie wstrzymania dane treningowe zostają zachowane, a po ponownym uruchomieniu urządzenie będzie kontynuować pracę od momentu pauzy.



3.9 PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU (QUICK KEY):

- „▲” Incline Increase: Zwiększenie kąta nachylenia;
- „▼” Incline Decrease: Zmniejszenie kąta nachylenia;
- „+” Speed Increase: Zwiększenie prędkości;
- „-” Speed Decrease: Zmniejszenie prędkości;

A. **Przyciski skrótów nachylenia „2, 5, 8, 10”:** Użycie tych przycisków w trakcie biegu pozwala na szybkie przełączenie urządzenia na odpowiedni poziom nachylenia.



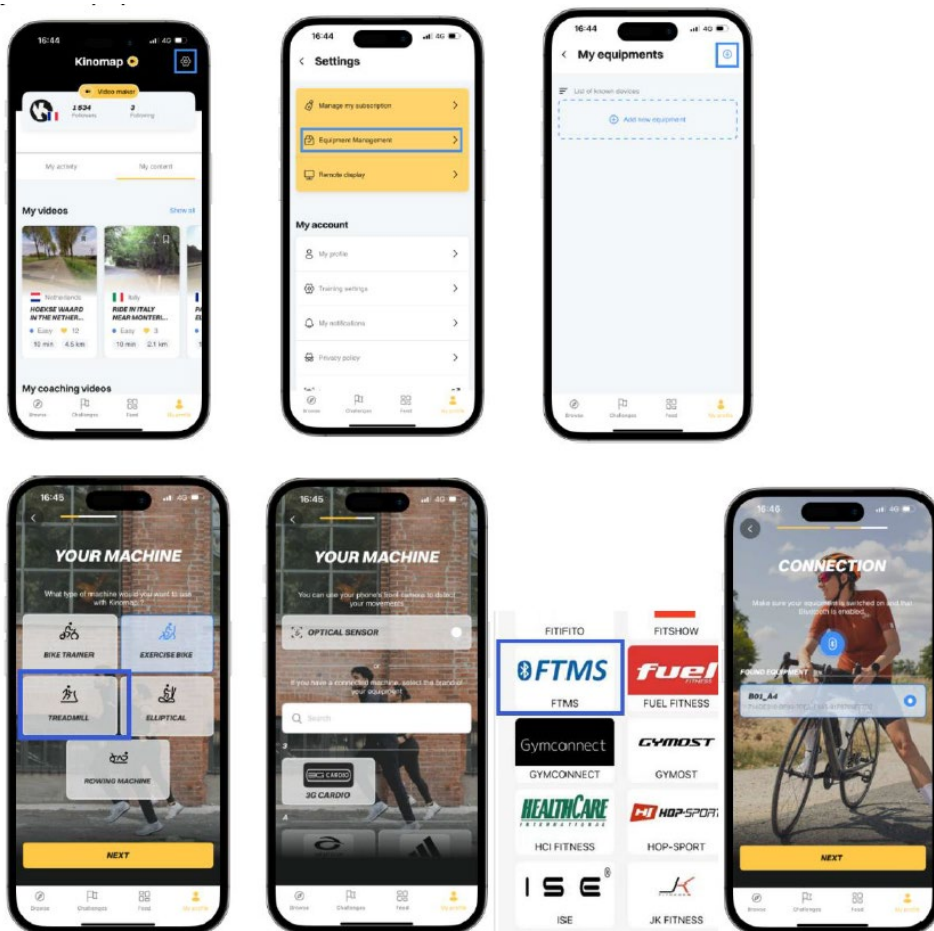
B. **Przyciski skrótów prędkości „6, 9, 12, 15” (system metryczny):** Użycie tych przycisków w trakcie biegu pozwala na szybkie przełączenie urządzenia na odpowiednią prędkość.

C. Gdy świeci się kontrolka przed klawiaturą numeryczną oraz przyciskiem blokady klawiatury „SPEED”, oznacza to, że klawiatura służy do regulacji parametrów prędkości. Przełączenie na kontrolkę „INCLINE” oznacza, że klawiatura numeryczna służy do regulacji kąta nachylenia. Przełączenie na kontrolkę „RESISTANCE” oznacza, że klawiatura służy do regulacji oporu. Po wprowadzeniu parametru na klawiaturze, zaświeci się kontrolka przed przyciskiem „ENTER”, umożliwiając zatwierdzenie wartości.



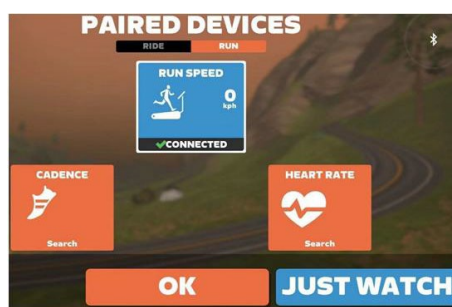
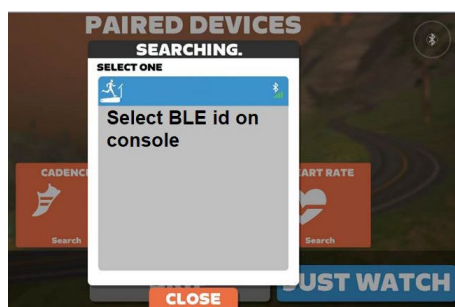
4. **Opis funkcji blokady bezpieczeństwa:** Blokada bezpieczeństwa składa się z przełącznika dotykowego, klipsu do ubrań oraz linki nylonowej i pełni funkcję awaryjnego zatrzymania urządzenia. W dowolnym stanie, w momencie wypięcia lub przesunięcia klucza bezpieczeństwa, bieżnia przestaje pracować, klawiatura wyświetlacza zostaje zablokowana, na ekranie pojawia się komunikat „E-07” i rozlega się sygnał alarmowy. Po każdorazowym prawidłowym umieszczeniu klucza bezpieczeństwa, ekran wyświetli wszystkie elementy przez 2 sekundy, a następnie przejdzie w domyślny stan gotowości.
5. **Instrukcja bezpiecznego użytkowania:**
 1. Podłącz wtyczkę przewodu zasilającego do gniazda 10A z uziemieniem, a następnie włącz przełącznik zasilania. Na ekranie wyświetlą się wszystkie ikony oraz rozlegnie się sygnał dźwiękowy, po czym system zidentyfikuje blokadę bezpieczeństwa. Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu na konsoli i przypnij klips do ubrania na klatce piersiowej. Po wyświetleniu wszystkich zawartości przez 2 sekundy, system przejdzie w domyślny stan roboczy: wszystkie liczniki zostaną wyzerowane, a urządzenie przejdzie w tryb bieżni.
 2. Podczas pracy silnika, ponowne naciśnięcie przycisku „START” przełącza urządzenie między trybem pauzy a biegiem. Przy ponownym uruchomieniu ze stanu pauzy, zarejestrowane dane treningowe oraz postęp ćwiczeń pozostają niezmiennione.
 3. Gdy silnik pracuje, naciśnięcie przycisku „STOP” spowoduje powolne wytracanie prędkości, aż do całkowitego i płynnego zatrzymania urządzenia. Wszystkie ustawienia powrócą do stanu domyślnego.
 4. W dowolnym momencie wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa spowoduje wyświetlenie komunikatu „E-07”, emisję sygnału dźwiękowego oraz zatrzymanie bieżni. Elektroniczny układ sterowania stale monitoruje bezpieczeństwo pracy. W przypadku wykrycia jakiegokolwiek nieprawidłowości, pracująca bieżnia zostanie zatrzymana w trybie awaryjnym, a na ekranie pojawi się kod błędu wraz z sygnałem dźwiękowym.
6. **Aplikacje Bluetooth (opcjonalnie)** Ten model posiada opcjonalną funkcję obsługi aplikacji Kinomap oraz Zwift za pośrednictwem modułu Bluetooth:
7. **Jak połączyć się z aplikacją Kinomap** Zarejestruj się i zaloguj w aplikacji Kinomap. Najpierw przejdź do menu profilu („Profile menu”), a następnie naciśnij przycisk ustawień („Settings”) w prawym górnym rogu. Wybierz opcję zarządzania sprzętem („Equipment Management”). Następnie naciśnij „Add new equipment” (Dodaj nowy sprzęt) lub przycisk „+” w prawym górnym rogu.

Wybierz typ urządzenia: **TREADMILL** (Bieżnia), kliknij „Next” (Dalej) na dole ekranu, a następnie przewiń listę w dół i wybierz **FTMS**. Wybierz wykryte urządzenie, którego identyfikator Bluetooth (Bluetooth ID) jest zgodny z oznaczeniem na konsoli LCD i naciśnij „Next”. Rozpocznie się test połączenia, aby sprawdzić, czy aplikacja Kinomap odbiera dane z Twojego sprzętu. Po potwierdzeniu połączenia naciśnij „Next” po raz ostatni – Twoje urządzenie jest teraz połączone.



2. Jak połączyć się z aplikacją Zwift

Zarejestruj się i zaloguj w aplikacji Zwift. Przejdź do strony **PAIRED DEVICES** (Sparowane urządzenia), kliknij ikonę **RUN SPEED** (Prędkość biegu) i wybierz wykryte urządzenie, którego identyfikator Bluetooth (Bluetooth ID) jest zgodny z oznaczeniem na konsoli LCD. Po prawidłowym sparowaniu wyświetlony zostanie komunikat o połączeniu (**Connected**).





DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Potczyńska 63
01-336 Warszawa
Email: delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23 www.delsport.pl
SERWIS: serwis@delsport.pl