

**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)

## **Dziękujemy**

Dziękujemy za zakup tego produktu. Urządzenie zostało zaprojektowane, aby pomóc Ci w prawidłowym wzmacnianiu mięśni i poprawie kondycji – a wszystko to w bezpiecznym i znanym Ci środowisku.

## **Instrukcja obsługi, środki ostrożności i ostrzeżenia**

### **Instrukcja obsługi**

1. Wtyczka zasilania musi być uziemiona, a gniazdko wyposażone w dedykowany obwód – niedzielony z innymi urządzeniami elektrycznymi.
2. Przed użyciem upewnij się, że schody treningowe stoją stabilnie.
3. Sprawdź, czy urządzenie działa prawidłowo.
4. Podczas uruchamiania należy stanąć na stopniu pośrodku schodów treningowych.
5. W trakcie ćwiczeń przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania – w razie awarii urządzenie zatrzyma się automatycznie.
6. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk **Start** na konsoli.
7. Przed pełnym treningiem zaleca się wykonanie próbnej sesji, aby zapoznać się z trybem pracy urządzenia i zadbać o bezpieczeństwo.
8. Sportowcy mogą dostosowywać prędkość do własnych potrzeb. Początkującym użytkownikom zaleca się stopniowe przyspieszanie i przygotowanie do ruchu, aby uniknąć urazów.
9. Po zakończeniu ćwiczeń zatrzymaj urządzenie, wyjmując klucz bezpieczeństwa lub naciskając przycisk **Stop**.
10. Po treningu wyłącz przełącznik mechaniczny i źródło zasilania, a następnie odłącz wtyczkę z gniazdka.

### **Środki ostrożności**

1. Urządzenie należy użytkować w pomieszczeniu, chroniąc je przed wilgocią. Nie wolno rozlewać na nie płynów ani kłaść na nim obcych przedmiotów.
2. Przed ćwiczeniami załóż odpowiedni strój sportowy i obuwie.
3. Dzieci nie powinny mieć dostępu do urządzenia.
4. Unikaj długotrwałego przeciążania – może to prowadzić do uszkodzenia silnika, sterownika oraz szybszego zużycia części. Regularnie wykonuj konserwację.
5. Ogranicz kurz w pomieszczeniu i utrzymuj odpowiednią wilgotność. Unikaj silnych ładunków elektrostatycznych, które mogą zakłócać pracę konsoli i sterownika.
6. Nie korzystaj z urządzenia dłużej niż 2 godziny bez przerwy.
7. Nie przekraczaj maksymalnej dopuszczalnej masy użytkownika.
8. Zapewnij odpowiednią wentylację w pomieszczeniu.
9. Za urządzeniem powinna znajdować się wolna strefa bezpieczeństwa o wymiarach 2000 × 1000 mm.
10. Po zakończeniu ćwiczeń nie zeskakuj bezpośrednio ze schodów – grozi to urazem.
11. Wtyczkę zasilania należy wyjmować delikatnie.
12. W przypadku jakichkolwiek nieprawidłowości natychmiast wyłącz urządzenie i odłącz je od prądu.
13. O wszelkich usterkach poinformuj sprzedawcę – naprawy mogą być wykonywane wyłącznie przez wykwalifikowanych specjalistów. Samodzielny demontaż jest zabroniony.
14. W razie złego samopoczucia przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

### **Instrukcje ostrzegawcze**

1. Przed użyciem upewnij się, że ubrania są dobrze zapięte (guziki, zamek błyskawiczny).
2. Nie noś odzieży, która mogłaby zaczepić się o schody.
3. Nie umieszczaj przewodu zasilającego w pobliżu źródeł ciepła.
4. Dzieci nie mogą zbliżyć się do urządzenia.
5. W sytuacji awaryjnej można podciągnąć się na poręcz bocznej i zejść bezpiecznie z urządzenia.
6. Schody treningowe nie są przeznaczone do użytku na zewnątrz.
7. Przed przenoszeniem odłącz urządzenie od prądu.
8. Osoby bez upoważnienia nie powinny otwierać pokrywy urządzenia.
9. Urządzenie działa wyłącznie w obwodzie 10 A.
10. Jednocześnie może ćwiczyć tylko jedna osoba.
11. W przypadku zawrotów głowy, bólu w klatce piersiowej, nudności lub duszności – natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
12. Funkcja badania tętna nie jest wyrobem medycznym i może dawać niedokładne wyniki – traktuj je wyłącznie orientacyjnie.

### **Ostrzeżenie – obowiązkowe zalecenia**

Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia osoby chore lub leczone powinny skonsultować się z lekarzem. Dotyczy to w szczególności osób:

- z bólami pleców, urazami kończyn, talii lub szyi,
- z chorobami przewlekłymi (np. przepuklina krążka, kręgoszmyk, dyskopatia),
- z reumatyzmem, dną moczanową, osteoporozą, zaburzeniami krążenia, chorobami serca, układu oddechowego,
- z rozrusznikiem serca lub wszczepionymi urządzeniami elektronicznymi,
- z nowotworami, zakrzepicą, infekcjami skóry, urazami, gorączką, skrzywieniami kręgosłupa,
- kobiety w ciąży lub w trakcie menstruacji,
- osoby w złym samopoczuciu, osłabione fizycznie lub korzystające z urządzenia w celach rehabilitacyjnych.

W trakcie ćwiczeń natychmiast przerwij korzystanie z urządzenia, jeśli odczujesz ból, zawroty głowy, przyspieszone bicie serca lub inne nieprawidłowości.

### **Zabronione**

- Nie używaj urządzenia, jeśli powłoka jest uszkodzona lub odsłania elementy wewnętrzne.
- Nie wskazuj ani nie zeskakuj podczas ćwiczeń.
- Nie przechowuj ani nie używaj urządzenia w wilgotnych miejscach.
- Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia i przegrzanych pomieszczeń.
- Nie korzystaj z urządzenia, gdy przewód lub wtyczka są uszkodzone.
- Nie zgniataj ani nie skręcaj przewodu zasilającego.
- Nie używaj urządzenia jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie korzystaj z urządzenia, jeśli nie jesteś w stanie świadomie reagować.

### **Nie demontuj!**

Samodzielny demontaż i naprawa urządzenia są zabronione – grozi to awarią i urazem.

### **Unikaj kontaktu z wodą**

Nie wylewaj płynów na urządzenie – grozi to porażeniem prądem lub pożarem.

### **Dodatkowe zalecenia**

- Nie wykonuj forsownych ćwiczeń bez wcześniejszego przygotowania.
- Nie ćwicz po posiłku, w stanie zmęczenia lub złego samopoczucia.
- Nie spożywaj alkoholu przed ani w trakcie treningu.
- Nie noś twardych przedmiotów w kieszeniach.
- Nie odłączaj wtyczki ani nie wyłączaj urządzenia w trakcie użytkowania.
- Nigdy nie używaj urządzenia mokrymi rękami.
- Po zakończeniu treningu odłącz urządzenie od prądu.
- Przy konserwacji i w przypadku awarii zawsze wyjmij wtyczkę z gniazdka.

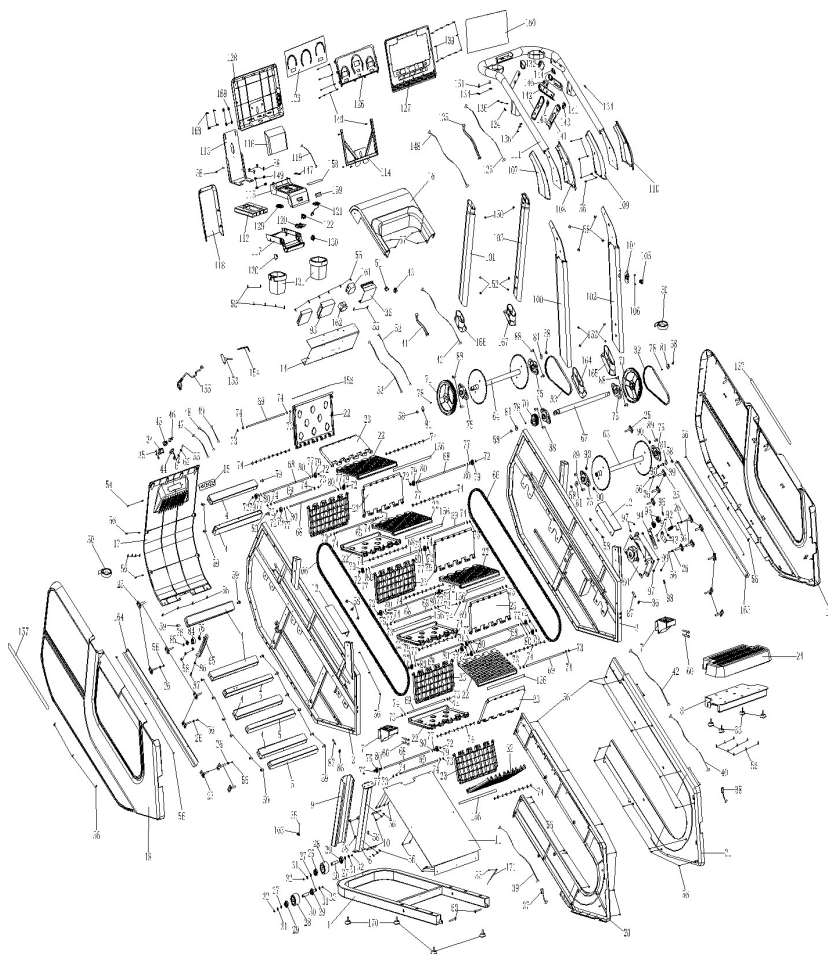
### **Instrukcje dotyczące uziemienia**

1. Urządzenie musi być uziemione – zapobiega to porażeniu prądem.
2. Produkt wyposażony jest w przewód z żyłą uziemiającą i uziomioną wtyczką – podłączaj go wyłącznie od prawidłowo przygotowanego gniazdka.

### **Niebezpieczeństwo!**

Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może być groźne. W razie wątpliwości skonsultuj się z elektrykiem. Nie modyfikuj wtyczki ani gniazdka na własną rękę – zawsze korzystaj z usług specjalisty.

LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:



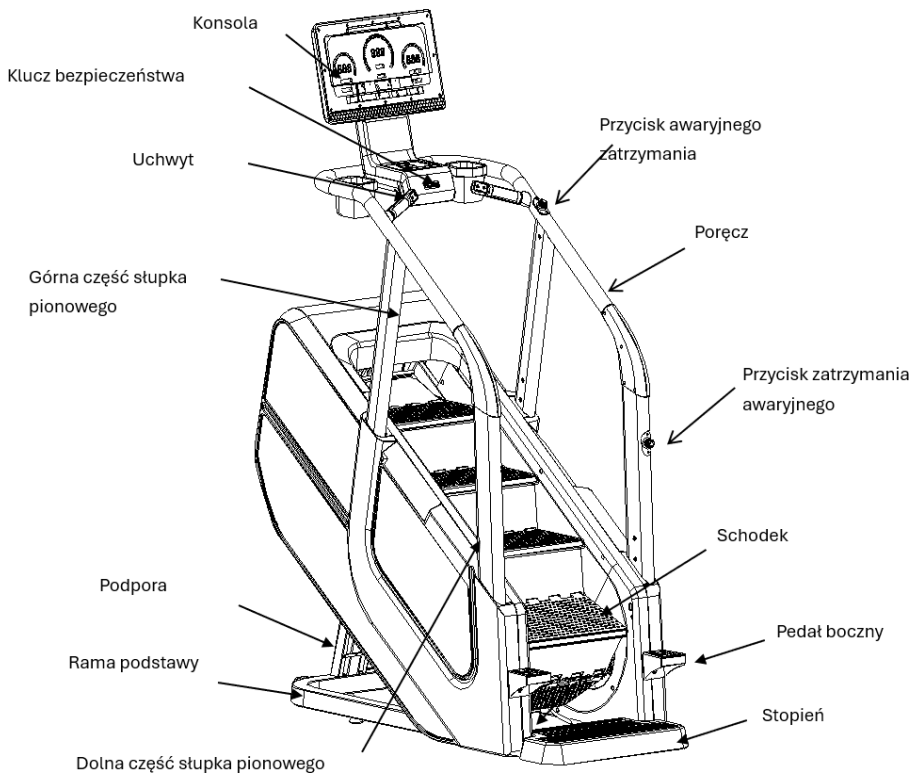
**LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:**

Lp.	Nazwa	Spec.	Ilość
1	Rama główna	Powierzchnia – 0,09	1
2	Lewa rama główna	Powierzchnia – 1,2	1
3	Prawa rama główna	Powierzchnia – 1,2	1
4	części łączące ramy głównej	Powierzchnia – 0,1	6
5	Środkowe części łączące	Powierzchnia – 0,15	3
6	części łączące dolnego wspornika	Powierzchnia – 0,16	1
7	Części pedałów	Powierzchnia – 0,07	2
8	Części uziemienia pedałów	Powierzchnia – 0,44	1
9	Wspornik pedału	t1,5x477x249/powierzchnia a 0,44	1
10	Części łączące wykończenia	t1,5x125x11/powierzchnia 0,003	2
11	Dolina płytka uszczelniająca	t1,5x740x635/powierzchnia a 0,34	1
12	Podpórki pod pedały	t2,0x250x142,5/powierzchnia 0,073	2
13	Wspornik indukcyjny	t3,0x119x111/powierzchnia a 0,0012	1
14	Płytka montażowa sterownika	t1,5x625x267/powierzchnia a 0,34	1
15	Przełącznik	t2,0x200x40/powierzchnia 0,014	1
16	Górna pokrywa ramy głównej	645x485x106x4,0	1
17	Dolna pokrywa ramy głównej	792x637x177x4,0	1
18	Pokrywa zewnętrzna (L)	1860x660x100x4,0	1
19	Pokrywa zewnętrzna (P)	1860x660x100x4,0	1
20	Pokrywa wewnętrzna (L)	1542x660x92,5x4,0	1
21	Pokrywa wewnętrzna (P)	1542x660x92,5x4,0	1
22	Pedał	500x281x33x3,0	9
23	Plastikowy wspornik pedału	527x203x20x4,0	9
24	Oślona uziemienia pedałów	700x302x70x4,0	1
25	Wkręt	6850EA/φ12x80	20
26	Klamra klejona obrotnicy	φ12,4x13 (POM/oryginał)	6
27	Uszczelki łożyska	t2,0x26x26	4
28	Koło	φ71x45	2
29	Łożysko kulkowe głębokorowkowe	R12Z	4
30	Oś	φ19x60xM6	2
31	Zewnętrzne zaślepki	φ31x11,2	4
32	Wkręt krzyżakowy z łbem stożkowym z pełnym gwintem	M6x15	4
33	Podpórka pod stopy	φ50xφ41x17xM8x27	4
34	Części mocujące przewód zasilający	6850EA/51x32x39	1
35	Wkręt krzyżakowy C.K.S. z pełnym gwintem	M3x10	4
36	Sterownik	AC220V/0,85HP/poziom rezystancji 15	1
37	Nadajniki indukcyjne z wiązką przelotową	34 x 20 x 11	2
38	Nadajniki indukcyjne z wiązką przelotową	34 x 20 x 11	2
39	Nadajniki indukcyjne z wiązką przelotową	LT02TB/L=2300 mm	2
40	Nadajniki indukcyjne z wiązką przelotową	LT02TB/L=2300 mm	2
41	Nadajniki indukcyjne z wiązką przelotową	LT03TB/L=150mm	2
42	Kabel wyłącznika awaryjnego	LT02TB/L=2200mm	2
43	Pierścień magnetyczny	φ31xφ19x116	2
44	Gniazdo zasilania	250V/10A	1
45	Przełącznik	KCD4	1
46	Przełącznik samoczynnego resetowania	6A/ABR21-16/250VAC	1
47	Kabel zasilania	L-500 mm/1,5 mm <sup>2</sup>	1

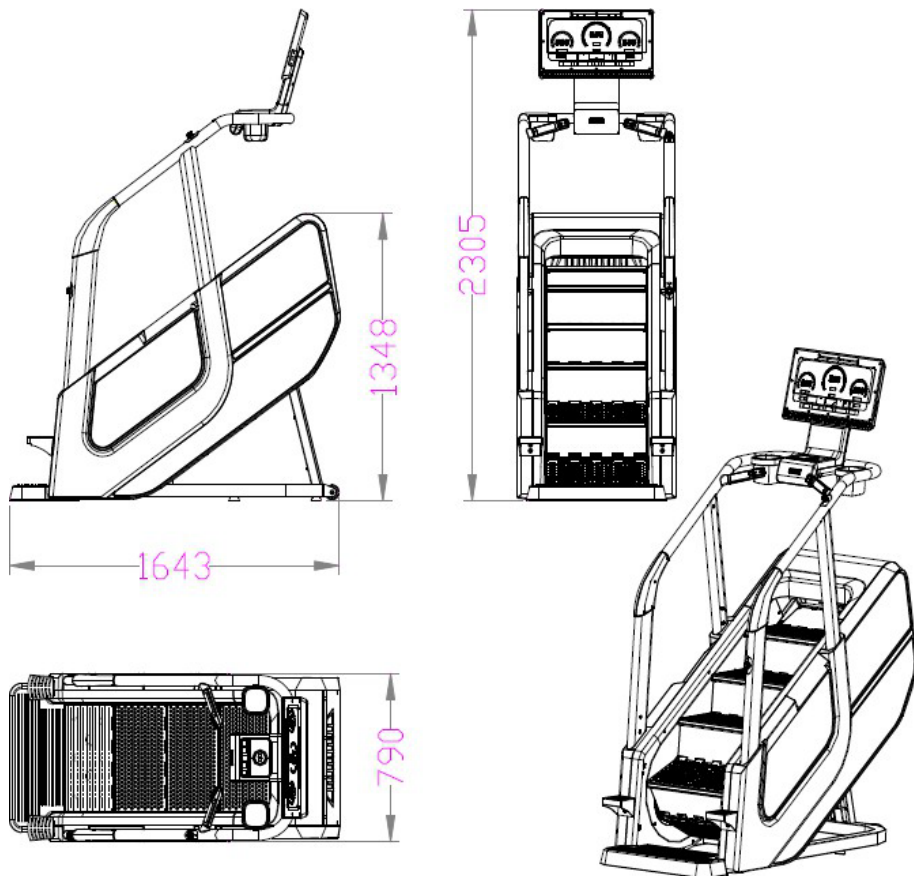
Lp.	Nazwa	Spec.	Ilość
71	Koła transmisyjne	φ222xφ42xφ17x26	2
72	Sześcioramienna cienka nakrętka zabezpieczająca	M8	18
73	Pierścień typu E do wału	φ7	18
74	T-tuleja	φ16xφ12xφ8,1x5	108
75	Poduszkowe łożysko blokowe	FL205	6
76	Łożysko kulkowe głębokorowkowe	6000ZZ(TOPHWJ)	2
77	Tulejka	φ12xφ8x3,2	16
78	Klucz płaski	7,9 x 7,9 x 17	3
79	Kółka PU do zestawów poziomych	φ35,7x13	18
80	Podkładka płaska	φ8	18
81	Podkładka płaska	φ8xφ30x3,0	3
82	Pasek silnika	430JP8	1
83	Pasek silnika	510JP8	1
84	Koła naprężające	φ43,5x25	1
85	Pierścień sprężysty	φ8	1
86	Nakrętki sześciokątne	M8	3
87	Wkręt z gniazdem imbusowym i pełnym gwintem	M8x65	3
88	Wkręt krzyżakowy C.K.S. z półgwintem	M10x30x20	8
89	Wkręt krzyżakowy C.K.S. z półgwintem	M10x35x20	4
90	Sześcioramienna nakrętka samozabezpieczająca	M10	4
91	Magnetorezystor		1
92	Czujnik		1
93	Przełącznik	DC24V/7A	1
94	Wspornik paska dociskowego koła zamachowego	M8x15	1
95	Łożysko kulkowe głębokorowkowe	G203-ZZ	2
96	Pierścień sprężysty	φ17	1
97	Śruba z łbem walcowym z gniazdem imbusowym z pełnym uźębieniem	M6x10	10
98	Wewnętrzna śruba z łbem sześciokątnym z gniazdem imbusowym cylindryczna z pełnym uźębieniem	M6x30	1
99	Nakrętki sześciokątne	M6	1
100	Dolna konstrukcja spawana słupka pionowego L	Powierzchnia – 0,23	1
101	Górna konstrukcja spawana słupka pionowego L	Powierzchnia – 0,17	1
102	Dolna konstrukcja spawana słupka pionowego P	Powierzchnia – 0,23	1
103	Górna konstrukcja spawana słupka pionowego P	Powierzchnia – 0,17	1
104	Zakrzywiona osłona wykończenia wyłącznika awaryjnego	t2,0x83x46/R40	1
105	Przełącznik zatrzymania awaryjnego	VI-LA16/250V/5A	1
106	Wkręt krzyżakowy z łbem stożkowym samogwintujący	M4x15	4
107	Oślona słupka pionowego L	294x220x30x3,0	1
108	Oślona słupka pionowego L	294x220x30x3,0	1
109	Oślona słupka pionowego P	294x220x30x3,0	1
110	Oślona słupka pionowego P	294x220x30x3,0	1
111	Rama kierownicy	Powierzchnia – 0,5	1
112	Rama łącząca głowicę konsoli	Powierzchnia – 0,9	1
113	Rama mocująca konsoli	Powierzchnia – 0,192	1
114	Płytka łącząca konsoli	0,0091	1
115	Górna pokrywa centralnego elementu sterującego	268x226x120 (ABS/czarny)	1
116	Górna pokrywa centralnego elementu sterującego 2	154x225x40 (ABS/czarny)	1
117	Dolna pokrywa centralnego elementu sterującego	271x225x81 (ABS/czarny)	1



## SPECYFIKACJA TECHNICZNA:

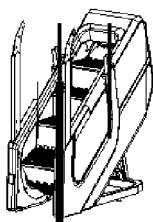


Max waga Użytkownika	160 kg
Wymiary	1643*790*2305
Wymiary schodów	500*260*183
Prędkość	Poziomy 1-15 (14-160 kroków / minutę)
Liczba stopni	3



ZASTRZEGAMY PRAWO DO MODYFIKACJI PRODUKTU BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA.

LISTA CZĘŚCI:



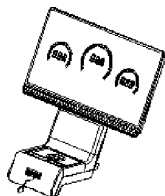
Podstawa



Kolumny pionowe  
(LIP)



Torebka ze śrubami



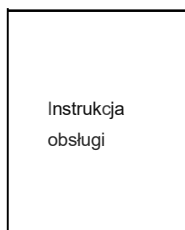
Konsola



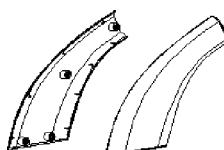
Uchwyt na bidon



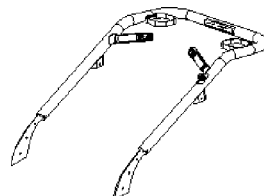
Słupek pionowy (L)



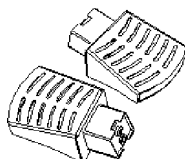
Instrukcja



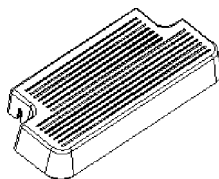
Kolumny pionowe (P)



Poręcz



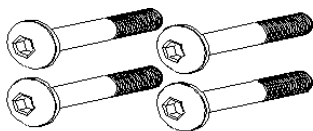
Pedał boczny



Stopień

**LISTA CZĘŚCI:**

---



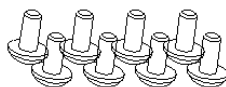
Śruba imbusowa z łbem kulistym  
(M8\*75\*20) 4 szt.)



Śruba z gniazdem imbusowym CSK z łbem płaskim (pełny gwint) (M8\*12) 6szt.



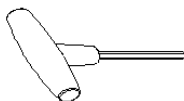
Wkręt krzyżakowy z łbem soczewkowym samogwintujący



Zakrzywiona uszczelka 8 sztuk



Wkręt z gniazdem imbusowym i pełnym gwintem  
(M8\*15) 2 szt.



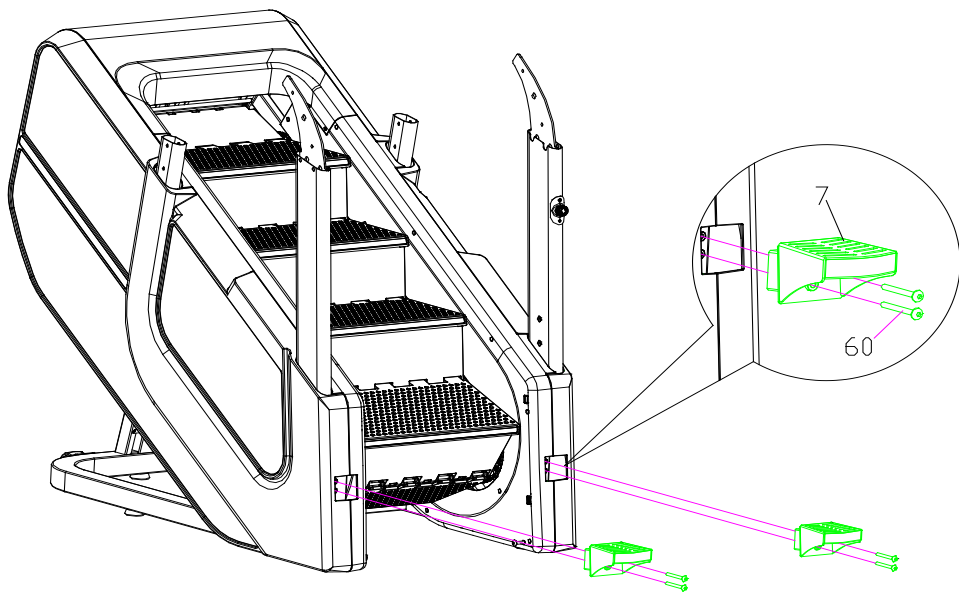
Klucz w kształcie litery L



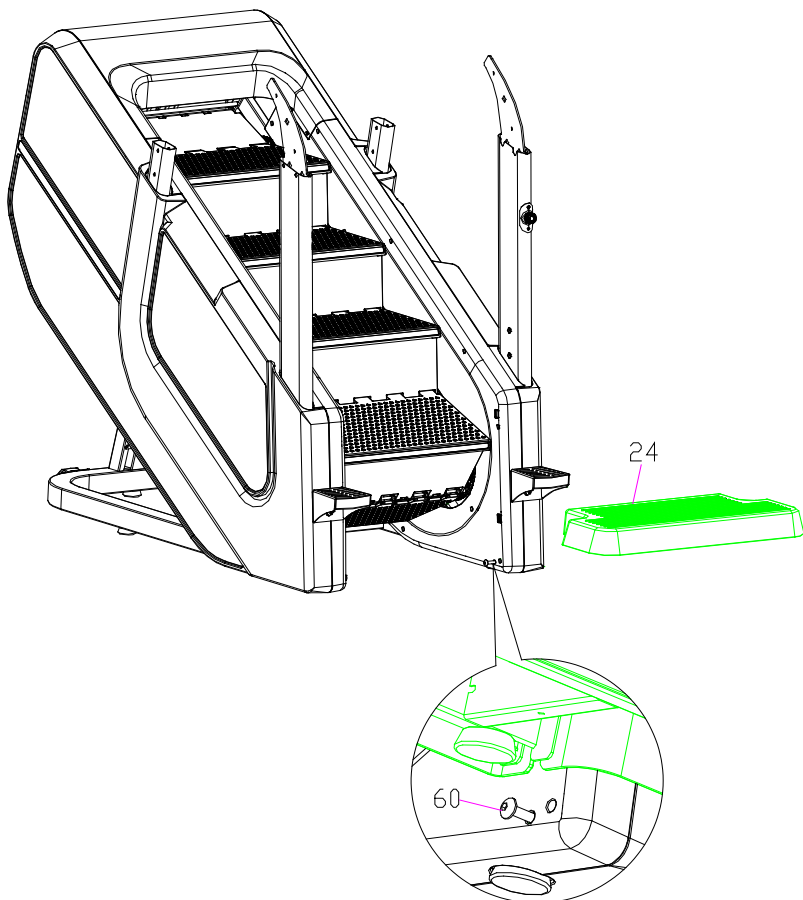
Klucz w kształcie litery L 1 szt.

## INSTRUKCJA MONTAŻU:

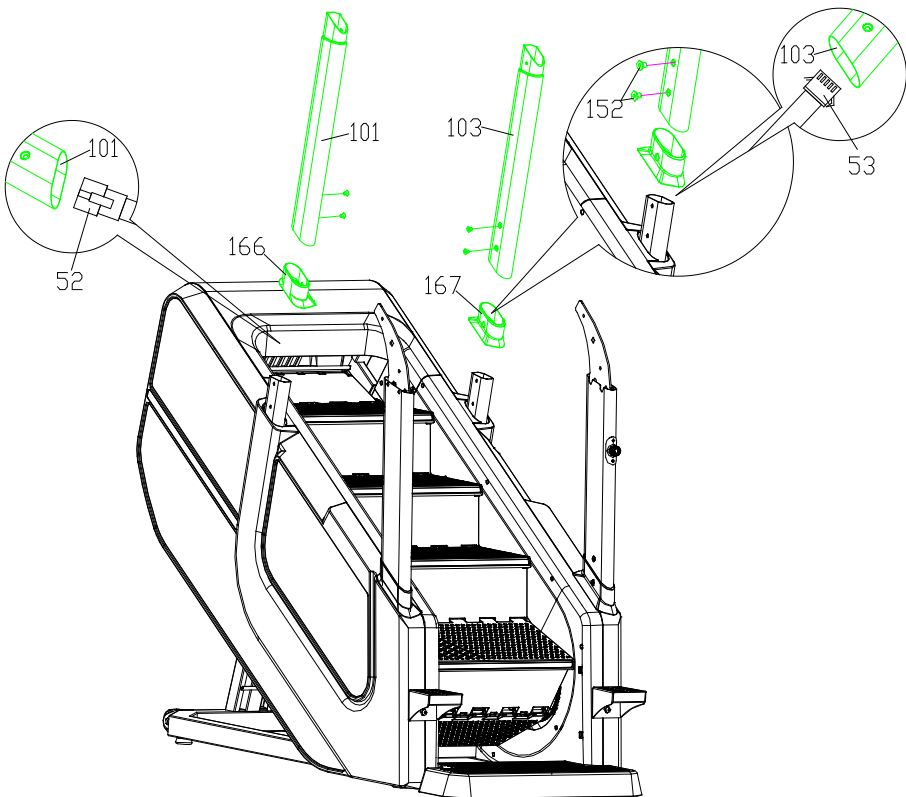
Uwaga: Nie dokręcaj śrub podczas instalacji; dokręć wszystkie śruby ponownie po całkowitym zmontowaniu części.



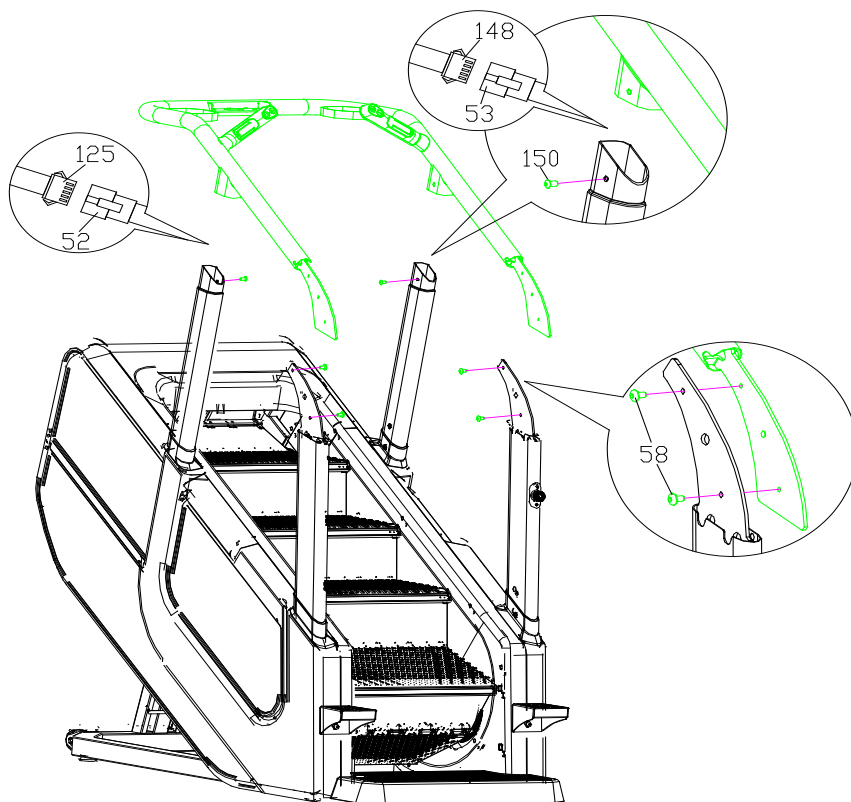
Krok 1: Przygotuj wszystkie elementy zgodnie z listą. Umieść urządzenie na stabilnym podłożu, wyjmij z torebki ze śrubami 4 sztuki śrub imbusowych z łbem soczewkowym M8x7520 (półgwint) (60) i za pomocą klucza w kształcie litery T przymocuj boczne stopnie (7) po obu stronach urządzenia.



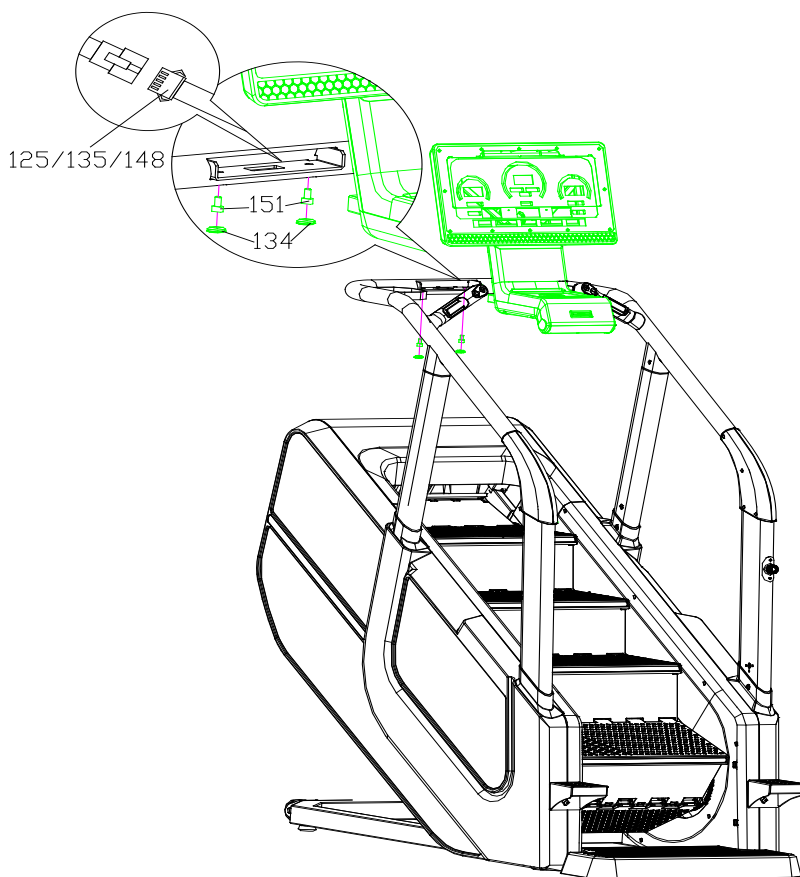
**Krok 2:** Wyjmij stopień (24) i zamocuj go śrubą (60) znajdującej się w przedniej części urządzenia. Uwaga: Stopień musi być całkowicie osadzony na śrubie.



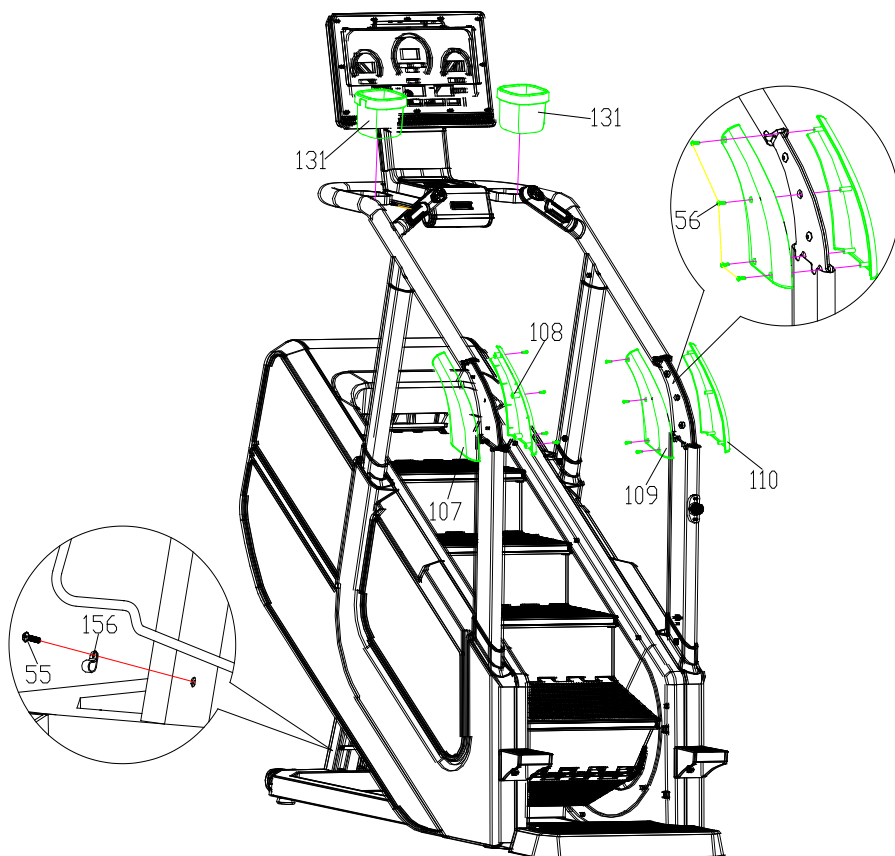
**Krok 3:** Najpierw zamontuj lewą i prawą zewnętrzną osłonę (166, 167) na odpowiednich górnych rurach pionowych, zwracając uwagę na właściwy kierunek montażu. Następnie zdemontuj lewą i prawą górną rurę pionową (101, 103). Wprowadź główny przewód komunikacyjny (53) do prawej górnej rury pionowej (103), a przewód komunikacyjny listwy świetlnej (52) do lewej górnej rury pionowej (101). Umieść obie rury pionowe w pierścieniach montażowych urządzenia, po czym wyjmij cztery śruby M8×12 z łbem stożkowym i gniazdem sześciokątnym, pełny gwint (152). Na końcu zamocuj rury pionowe, ale nie dokręcaj jeszcze śrub na stałe.



**Krok 4:** Zdemontuj element rury poręczy (111). Następnie prawidłowo połącz przewód komunikacyjny listwy świetlnej (52) oraz główny przewód komunikacyjny (53) i wprowadź je do rury pionowej, jak pokazano na rysunku (uwaga: wiązka przewodów musi znajdować się wewnątrz rury pionowej, aby uniknąć uszkodzenia przewodów). Użyj 2 śrub M8×15 z łbem sześciokątnym wewnętrznym, pełny gwint (150), aby zamocować je do górnej rury pionowej. Następnie weź 4 śruby M8×15 z łbem wewnętrznym, dużym płaskim, pełny gwint (58) i zamocuj je do dolnej rury pionowej (śruby można lekko dokręcić, ale nie należy ich jeszcze ostatecznie blokować).



**Krok 5:** Zdemontuj zespół modułu elektronicznego, a następnie prawidłowo podłącz przewód komunikacyjny listwy świetlnej (125), przewód uchwytu (135) oraz główny przewód komunikacyjny (148). Wprowadź je do rury poręczy, jak pokazano na rysunku. Użyj dwóch śrub M8×15 z łbem cylindrycznym z gniazdem sześciokątnym, pełny gwint (151), aby zamocować zespół modułu elektronicznego do górnej rury poręczy. Następnie zamontuj silikonową zaślepkę (134) w otworze rury poręczy. Śruby można lekko dokręcić, ale nie należy ich jeszcze ostatecznie blokować; przed ich montażem przesunąć wiązki przewodów wewnątrz rury, aby zapobiec ich przyciśnięciu przez śruby.



**Krok 6:** Zdemonuj lewą i prawą osłonę rur pionowych, następnie zamontuj lewą i prawą dolną rurę pionową i przymocuj je za pomocą 8 wkrętów samogwintujących ST4×16 z łbem płaskim krzyżowym (56). Następnie zdejmij klipsy przewodów (156) z ramy nośnej, wprowadź przewód zasilający i zamocuj go na miejscu. Na końcu wyjmij uchwyty na kubek (131) i zamontuj go ponownie. Na zakończenie dokręć wszystkie śruby i sprawdź, czy wszystkie elementy złączne są prawidłowo i solidnie zamocowane. Instalacja została zakończona.

## ROZGRZEWKA:

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.

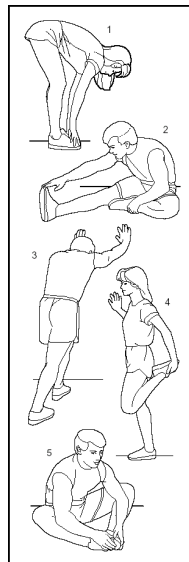
### Przykładowe ćwiczenia:

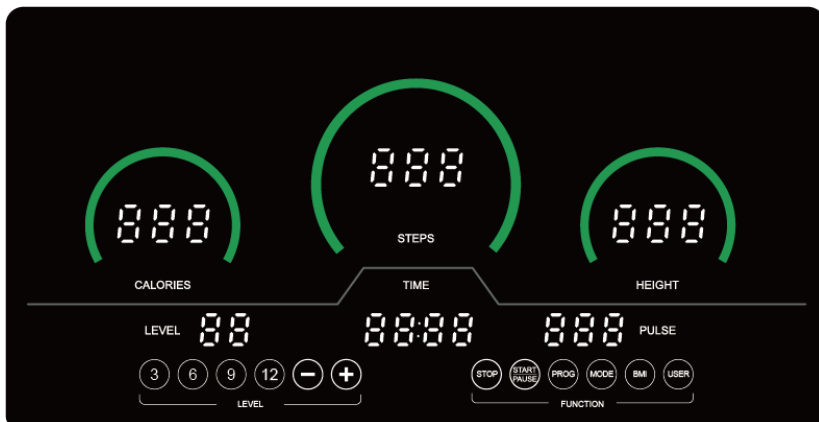
- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzy dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok.15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 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.

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.





**1. Opis funkcji konsoli:**

- 1) P0 to ręczny program użytkownika, P1-P36 to wbudowany automatyczny program treningowy, 3 programy zdefiniowane przez użytkownika, FAT;
- 2) Biały wyświetlacz LED o przekątnej 0,8 cala, 12 przycisków dotykowych + 4 przyciski fizyczne;
- 3) Zakres prędkości pracy: pozycja biegu 1.0~15.0 (14-160 kroków/minutę);
- 4) Autotest systemu, funkcja wyświetlania informacji o nieprawidłowościach;
- 5) Funkcja HRC; (opcjonalnie)
- 6) Funkcja Bluetooth; (opcjonalnie)
- 7) Funkcje niestandardowe.

**2. Instrukcje wyświetlane w oknie wyświetlacza cyfrowego:**

- 1) Okno „STEPS” [Stopnie]: wyświetla wartość numeru stopnia;
- 2) Okno „PULSE” [Tętno]: wyświetla wartość tętna;
- 3) Okno „TIME” [Czas]: wyświetla wartość czasu;
- 4) Okno „LEVEL” [Poziom]: wyświetla poziom oporu;
- 5) Okno „CALORIES” [Kalorie]: wyświetla wartość kalorii;
- 6) Okno „WYSOKOŚĆ”: wyświetla wartość wysokości;

**3. Instrukcja obsługi klawiatury:**

- 1) „PROG”: przycisk wyboru programu, w stanie zatrzymania, program wyboru cyklu P1~P36, U01, U02, U03, FAT;
- 2) „TRYB”: Po wybraniu trybu ręcznego jako trybu normalnego naciśnij przycisk MODE, aby przełączyć się między trybem odliczania w trybie ręcznym->trybem odliczania kalorii->trybem dodatkiego pomiaru czasu; czas odliczania w P01-P36 Wartość domyślna (30 minut) przycisku resetowania;
- 3) „START/STOP”: przycisk uruchamiania/zatrzymywania, w stanie zatrzymania uruchamia schody treningowe; w stanie pracy zatrzymuje schody treningowe;
- 4) „+”: przycisk dodawania biegu prędkości, w stanie zatrzymania lub stanie badania tłuszczu ustawiony parametr jest dodawany za pomocą przycisku, w stanie pracy bieg prędkości jest dodawany za pomocą przycisku;
- 5) „-”: przycisk zmniejszania biegu prędkości, w stanie zatrzymania lub stanie badania tłuszczu, ustawia przycisk zmniejszania parametru, w stanie pracy, przycisk zmniejszania biegu prędkości;

**4. Opis funkcji klucza bezpieczeństwa:**

1) Klucz bezpieczeństwa składa się z miedzianych wkładek, spinaczy do ubrań i nylonowych linek, z zabezpieczeniem do zatrzymania awaryjnego. W każdym stanie, dopóki klucz bezpieczeństwa znajduje się poza właściwym położeniem, schody treningowe przestają działać, klawiatura zegarka elektronicznego uniemożliwia działanie, a na ekranie wyświetlany jest komunikat „E-07” wraz z sygnałem dźwiękowym. Po każdym naciśnięciu przycisku bezpieczeństwa ekran będzie wyświetlany przez 2 sekundy, a następnie przejdzie do domyślnego stanu roboczego systemu.

#### 5. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa:

- 1) Włóż wtyczkę przewodu zasilającego do gniazda zasilania 10 A z uziemieniem, włącz przełącznik zasilania, ekran konsoli zostanie w pełni wyświetlony wraz z sygnałem dźwiękowym, a następnie zidentyfikuj blokadę bezpieczeństwa;
- 2) Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiednim położeniu na konsoli i przypnij spinacz do ubrania na klatkę piersiową. Po całkowitym wyświetleniu ekranu przez 2 sekundy nastąpi przejście do domyślnego stanu roboczego: wszystkie liczniki zostaną wyczyszczone, ustawiona wartość zostanie zresetowana, a schody treningowe przejdą w tryb ręczny. W trybie dodatniego odliczania programu P0;
- 3) Naciśnij przycisk „PROG”, aby przełączać między programami: P1~P36, U1, U2, U3, FAT;
- 4) „P0” to program definiowany przez użytkownika. Naciśnij „MODE”, aby przełączać między trybami treningowymi. Pozycja prędkości treningu jest ustawiana przez użytkownika. Wartość domyślna to: pozycja biegu prędkości 1.0 (14 kroków/minutę).
- 5) Tryb treningowy 1: odliczanie czasu, kalorii, a funkcja ustawień jest wyłączona;
- 6) Tryb treningowy 2: Odliczanie czasu, w stanie ustawiania, okno czasu miga, naciśnij „+”, „-”, aby zmodyfikować wartość ustawienia, zakres ustawień wynosi 5-99 punktów, wartość domyślna to 30:00;
- 7) Tryb treningowy 3: Odwróć kalorie, w stanie ustawiania, okno kalorii miga, naciśnij „+”, „-”, aby zmodyfikować wartość ustawiania, zakres ustawień wynosi 20-990 CAL, wartość domyślna to 50 CAL;
- 8) „P1-P36” to program ustawień systemowych, trening tylko w trybie odliczania czasu. W stanie ustawiania, okno czasu miga, naciśnij „+”, „-”, aby zmodyfikować wartość ustawienia, naciśnij „MODE”, aby przywrócić ustawienia domyślne. Wartość, zakres ustawień: 5-99 MIN, wartość domyślna: 30:00;
- 9) Po ustawieniu trybu treningowego naciśnij przycisk „START”, a na ekranie rozpocznie się 5-sekundowe odliczanie, któremu towarzyszyć będzie 5 sygnałów dźwiękowych. Po odliczeniu 1, schody treningowe uruchomią się delikatnie i powoli przyspieszą do wyświetlonej pozycji prędkości, a następnie będą płynnie poruszały się ze stałą prędkością.
- 10) W trybie pracy naciśnij przycisk „+”, „-” lub przycisk „QUICK SPEED”, aby dostosować prędkość schodów treningowych;
- 11) W P1-P36, bieg prędkości każdego programu jest podzielony na 10 segmentów, każdy czas jest równo podzielony zgodnie z ustawionym czasem, a bieg prędkości po ustawieniu przycisku jest ważny tylko w bieżącym segmencie, podczas przełączania między segmentami zostaną wysłane trzy sygnały dźwiękowe z trzysekundowym wyprzedzeniem. Silnik zatrzymuje się automatycznie, gdy program kończy działanie 10 segmentów, czemu towarzyszy sygnał dźwiękowy;
- 12) W stanie gotowości naciśnij przycisk „START”, aby uruchomić silnik;
- 13) Podczas pracy silnika, naciśnij przycisk „STOP”, silnik będzie powoli zwalniał, aż zatrzyma się płynnie, a wszystkie ustawienia powrócą do stanu domyślnego;
- 14) W dowolnym stanie, zdejmij blokadę bezpieczeństwa, ekran wyświetli komunikat „E-07” z towarzyszącym sygnałem dźwiękowym, a schody treningowe przestaną działać;
- 15) Elektroniczny system sterowania jest w każdej chwili monitorowany pod kątem bezpieczeństwa. Jeśli zostanie wykryta nieprawidłowość, bieg schodów treningowych zostanie natychmiast zatrzymany, a na ekranie wyświetlony zostanie komunikat o nieprawidłowości wraz z sygnałem dźwiękowym;
- 16) System odmawia uruchomienia bez obciążenia, a gdy urządzenie jest w stanie gotowości i nie zostanie wykryte żadne obciążenie, nie może rozpocząć pracy.
- 17) Gdy system działa prawidłowo, a obciążenie nagle znika, urządzenie musi zwolnić i natychmiast się zatrzymać.
- 18) Gdy proces zwalniania jest kontynuowany bez wykrycia ponownego obciążenia, całkowite wyłączenie wymaga ponownego uruchomienia urządzenia.
- 19) Gdy proces zwalniania nie zostanie całkowicie zatrzymany, obciążenie jest ponownie wykrywane, a prędkość wzrasta do pierwotnego oporu roboczego.
- 20) Metoda badania tkanki tłuszczowej: Naciśnij „PROG”, aby wybrać program FAT, okno „CALORIES”, aby wyświetlić numer elementu ustawień, naciśnij „MODE”, aby wybrać numer elementu; okno „PULSE”, aby wyświetlić parametry elementu ustawień, naciśnij przycisk „+”, „-”, aby ustawić parametry.
- 21) Numer pozycji F1 (Sexo): wskazuje płeć; zakres parametrów ustawienia: 1-2, „1” oznacza męczyznę, „2” oznacza kobietę, wartość domyślna: 1,
- 22) Numer pozycji F2 (Wiek): wskazuje wiek; zakres parametrów ustawienia: 1-99 lat, wartość domyślna: 25 lat
- 23) Numer pozycji F3 (Wzrost): wskazuje wzrost; zakres parametrów ustawienia: 100-220 CM, wartość domyślna: 170 CM;
- 24) Numer pozycji F4 (Masa): wskazuje masę ciała; zakres parametrów ustawienia: 20-150 KG, wartość domyślna: 70 KG;
- 25) Numer pozycji F5 (BMI): wskazuje, że ustawianie parametrów zostało zakończone i przechodzi do stanu badania tkanki tłuszczowej. Przytrzymaj obie dłonie na czujniku tętna na lewym i prawym uchwycie i odczekaj 8 sekund. Okno wyświetlania parametrów wyświetli procentową zawartość tłuszczu w ciele badanego (BMI). zgodnie z azjatyckimi standardami tkanka tłuszczowa w ciele poniżej 18 oznacza szczupłą sylwetkę, między 18 a 24 oznacza idealną wagę, między 25 a 28 oznacza nadwagę, powyżej 29 oznacza otyłość; wartość domyślna: 24 (dane te służą wyłącznie do celów ćwiczeniowych).

#### 6. Program HRC (opcjonalnie):

- 1) Program HRC domyślnie ustawia się na jedną grupę, a HRC1 ogranicza pozycję prędkości do 6 kroków (84 kroki/minutę).
- 2) Metoda ustawiania HRC, sekwencja, zakres parametrów, naciśnij przycisk programu, aby wyświetlić HRC, naciśnij tryb, aby potwierdzić i wprowadzić następny zestaw ustawień, naciśnij przycisk przekładni prędkości, aby dostosować prędkość, a następnie ustaw ostatni parametr, aby rozpocząć:
- 3) Zakres ustawień wieku: 15-80 lat, domyślnie 25 lat
- 4) Domyślne docelowe tętno (THR):  $(220 - \text{liczba lat}) * 0,6$
- 5) Docelowe tętno można modyfikować, zakres modyfikacji: 80-180
- 6) Ustaw czas, domyślnie 30 minut, zakres modyfikacji: 5–99 minut
- 7) zależność zmiany przekładni prędkości;
- 8) Zmierz częstotliwość, program HRC wykrywa tętno co 30 sekund (tętno jest zawsze wyświetlane).
- 9) Jeśli tętno użytkownika jest niższe niż docelowe tętno o 30 uderzeń/minutę, prędkość biegu wzrośnie o 2,0 stopnie (28 kroków/minutę).
- 10) Jeśli tętno użytkownika jest niższe niż docelowe tętno o 6-29 uderzeń/minutę, prędkość biegu wzrośnie o 1,0 stopień (14 kroków/minutę).
- 11) Jeśli tętno użytkownika jest wyższe niż docelowe tętno o 30 uderzeń/minutę, prędkość biegu obniży się o 2,0 stopnie (28 kroków/minutę).
- 12) Jeśli tętno użytkownika jest wyższe niż docelowe tętno o 6-29 uderzeń/minutę, prędkość biegu obniży się o 1,0 stopień (14 kroków/minutę).
- 13) Tętno użytkownika jest wyższe lub niższe od tętna docelowego o 0-5 uderzeń/minutę, a prędkość biegu pozostaje niezmienną.
- 14) Gdy wystąpią następujące warunki, urządzenie zwolni do najniższej prędkości w ciągu 20 sekund, zatrzyma się po 15 sekundach pracy z najniższą prędkością i co sekundę będzie emitowało sygnały dźwiękowe;
- 15) Tętno jest wykrywane co 30 sekund i nie zostało wykryte dwa razy z rzędu.
- 16) stopień 1,0 (14 kroków/minutę), tętno powoduje spowolnienie.
- 17) Gdy tętno przekroczy wartość wynoszącą (220-ustalony wiek).
- 18) Nachylenie nie jest kontrolowane przez tętno i może być regulowane ręcznie. Schody treningowe nie wykonują kontroli tętna na 1 minutę przed rozpoczęciem działania i zaczynają działać zgodnie z wbudowaną formułą po 1 minucie pracy.

#### 7. Funkcja Bluetooth (opcjonalnie):

Należy zapoznać się z instrukcjami obsługi odpowiednich aplikacji, takich jak Running/AuyRun/kinomap/Run on Earth/Reebok fitness/FitConsole;

#### 8. Program USER [UŻYTKOWNIKA]

W trybie USER dostępne są trzy opcje USER1~USER3, w trybie USER użytkownicy mogą wywoływać lub ustawiać własne spersonalizowane programy ćwiczeń.

- 1.1 W stanie zatrzymania naciśnij przycisk „PROG”, aby wybrać U01~U02~U03 lub możesz szybko wybrać U01 naciskając „USER”.
  - 1.2 Naciśnij przycisk „MODE”, aby przejść do ustawień parametru oporu. Parametry oporu można ustawiać bezpośrednio za pomocą przycisków SPEED [PRĘDKOŚĆ] „+”, „-” lub skrótów klawiszowych.
  - 1.3 Po ustawieniu wszystkich 10 parametrów naciśnij przycisk „MODE”, aby powrócić do okna ustawień czasu i możesz bezpośrednio rozpocząć działanie.
  - 1.4 Po ustawieniu spersonalizowanego programu użytkownika ma on funkcję pamięci po wyłączeniu zasilania. W przyszłości, po znalezieniu trybu USER za pomocą przycisku „PROG”, można rozpocząć pracę bezpośrednio po zmodyfikowaniu czasu.
8. Program prędkości i tabela nachylenia programu automatycznego P1-P36:

Program Klasyfikacja		Poziom									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	POZIOM	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P2	POZIOM	2.0	3.0	5.0	6.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	3.0
P3	POZIOM	2.0	3.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	6.0	4.0	3.0
P4	POZIOM	2.0	2.0	5.0	7.0	7.0	6.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P5	POZIOM	3.0	4.0	6.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P6	POZIOM	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P7	POZIOM	3.0	4.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P8	POZIOM	3.0	5.0	7.0	7.0	3.0	5.0	7.0	5.0	5.0	1.0
P9	POZIOM	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	1.0
P10	POZIOM	3.0	5.0	6.0	7.0	6.0	6.0	5.0	5.0	3.0	3.0
P11	POZIOM	4.0	5.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	6.0	6.0	1.0
P12	POZIOM	4.0	6.0	5.0	3.0	4.0	7.0	7.0	3.0	2.0	1.0
P13	POZIOM	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	POZIOM	3.0	4.0	6.0	5.0	6.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0
P15	POZIOM	3.0	4.0	8.0	8.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	4.0
P16	POZIOM	3.0	3.0	6.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0
P17	POZIOM	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0
P18	POZIOM	4.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	1.0
P19	POZIOM	4.0	5.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0
P20	POZIOM	4.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	5.0	2.0
P21	POZIOM	4.0	4.0	7.0	7.0	5.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P22	POZIOM	4.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P23	POZIOM	5.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	4.0
P24	POZIOM	5.0	7.0	5.0	5.0	6.0	6.0	8.0	5.0	5.0	3.0
P25	POZIOM	3.0	5.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	2.0
P26	POZIOM	4.0	5.0	7.0	8.0	7.0	7.0	8.0	5.0	6.0	2.0
P27	POZIOM	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	3.0
P28	POZIOM	4.0	4.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	5.0	4.0
P29	POZIOM	5.0	6.0	8.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0
P30	POZIOM	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	8.0	8.0	7.0	5.0
P31	POZIOM	5.0	6.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.0	4.0
P32	POZIOM	5.0	7.0	9.0	8.0	5.0	7.0	9.0	7.0	6.0	4.0
P33	POZIOM	5.0	9.0	8.0	7.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	3.0
P34	POZIOM	5.0	7.0	8.0	9.0	8.0	8.0	9.0	8.0	6.0	5.0
P35	POZIOM	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	9.0	8.0	7.0	8.0	4.0
P36	POZIOM	6.0	8.0	8.0	7.0	7.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0

**PYTANIA I ODPOWIEDZI:**

Problem/kod	Prawdopodobna przyczyna	Rozwiązanie
System nie działa.	A. Brak zasilania lub brak włączonego zasilania	Podłącz zasilanie lub ustaw przełącznik zasilania w pozycji „ON” (włączone).
	B. Klucz bezpieczeństwa nie znajduje się na swoim miejscu	Umieść klucz bezpieczeństwa we właściwym miejscu.
	C. Przerwanie obwodu	Sprawdź wejście i wyjście systemu oraz przewód komunikacyjny.
Nagłe zatrzymanie w normalnych warunkach	A. Klucz bezpieczeństwa został upuszczony	Włóż ponownie klucz bezpieczeństwa.
	B. Błąd systemu	Poproś serwisanta o pomoc.
Awaria klawisza	Klawisz nie działa	1. Wymiana klawiatury i okablowania klawiatury 2. Wymiana płyty głównej 3. Wymiana konsoli
E02	IGBT jest uszkodzony lub elektromagnes nie jest podłączony.	Wymień sterownik lub magnetorezystor.
E-03	Brak sygnału oporu	Czujnik oporu lub sterownik działają nieprawidłowo.
E-04	Przestoje podczas pracy (ludzie schodzący z urządzenia podczas pracy)	Brak wykrycia obciążenia
E-05	Zabezpieczenie przed prądem przetężeniowym	Wymień silnik lub sterownik
E-06	Usterka czujnika promieniowania podczerwonego	Uszkodzony czujnik promieniowania podczerwonego lub jego zablokowanie przez ciało obce (czujnik promieniowania uruchamia się normalnie, a usterka jest automatycznie usuwana po 5 sekundach).
E-07	Obwód otwarty samoblokującego przełącznika magnetorezystora	Uszkodzone urządzenie magnetorezystancyjne lub złe okablowanie
E-08	Czujnik przeciążenia	CZUJNIK MAGNETOREZYSTANCJI nie jest zablokowany lub błąd czujnika
----	Błąd klucza bezpieczeństwa	Wypadnięcie klucza bezpieczeństwa lub błąd konsoli
Brak wyświetlania tętna	A. Przewód indukcyjny nie znajduje się na swoim miejscu lub przewód nie jest odpowiedni	Sprawdź i podłącz lub wymień przewód uchwytu impulsowego
	B. Usterka linii systemu elektrycznego	Wymień konsolę
Konsola pokazuje niekompletne lub brakujące linie	A. Poluzowana śruba płyty wyświetlacza	Dokręć wkręty.
	B. Awaria systemu	Wymień konsolę

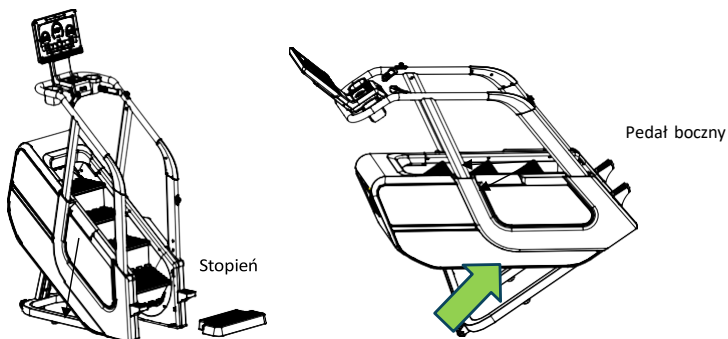
## PRZESTAWIANIE:

Podczas przenoszenia urządzenia należy ustalić czy:

1.1 Wyłącznik zasilania schodów treningowych jest wyłączony;

1.2 Wtyczka zasilania została wyjęta z gniazdka zasilania;

Po ustaleniu powyższych punktów, złap koniec schodów obiema rękami, podnieś i pochyl pod kątem 30-40 stopni. Dopiero w takiej pozycji przesuń urządzenie.

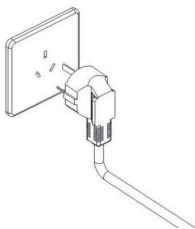


## UZIEMIENIE:

Ten produkt musi być uziemiony. Jeśli schody treningowe ulegną awarii lub uszkodzeniu, przewód uziemiający może utworzyć obwód o najniższej rezystancji, a prąd zostanie skierowany do ziemi, zmniejszając w ten sposób ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w kabel z przewodem uziemiającym urządzenie i wtyczkę uziemiającą. Ta wtyczka musi być podłączona do gniazdka, które spełnia lokalne wymagania dotyczące instalacji i uziemienia.

**Niebezpieczeństwo!** Nieprawidłowe połączenie przewodu uziomu urządzenia może spowodować zagrożenie porażenia prądem elektrycznym. Jeśli nie wiesz, czy urządzenie jest prawidłowo uziemione, skonsultuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub pracownikiem serwisu. Prosimy o nie zmienianie wtyczki dołączonej do tego produktu. Jeśli wtyczka nie pasuje do gniazdka, należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazdka.

Ten produkt jest przeznaczony do użytku z linią napięcia 220-240 V i jest wyposażony w uziemione gniazdko, jak pokazano na poniższej ilustracji.



## INSTRUKCJA:

---

1. Włącz zasilanie, umieść schody treningowe na płaskiej powierzchni i sprawdź, czy urządzenie działa prawidłowo.
2. Przypnij klips klucza bezpieczeństwa do ubrania.
3. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź stabilność i działanie urządzenia. Zabrania się uruchamiania schodów treningowych, gdy nie korzysta z nich żaden użytkownik. Przed rozpoczęciem treningu stań na drugim stopniu i przytrzymaj się poręczą. Podczas uruchamiania chwyć poręcz jedną ręką i naciśnij przycisk "START" drugą ręką. Schody treningowe uruchomią się za 5 sekund i będą pracować na poziomie prędkości 1. W zależności od potrzeb użytkownika, po płynnym uruchomieniu schodów treningowych, można wyregulować prędkość ruchu schodów, naciskając przycisk +/- na klawiaturze!
4. Podczas wykonywania ćwiczeń naciśnij przycisk szybkiego wyboru prędkości, aby szybko wprowadzić wymaganą prędkość (prędkość pracy urządzenia z dużą prędkością jest większa, zwróć uwagę na zwiększenie pozycji przekładni i upewnij się, że prędkość biegu mieści się w dopuszczalnym zakresie, aby uniknąć wypadku).
5. Naciśnij przycisk „Stop” w dowolnym momencie, aby zatrzymać urządzenie.
6. Korzystanie z trybu ustawień wstępnych  
Włącz zasilanie, włącz przełącznik zasilania, po prawidłowym wyświetleniu naciśnij przycisk „Select” [Wybierz], aby wybrać jeden z automatycznych trybów pracy jako bieżący tryb do uruchomienia, naciśnij przycisk „Start”, aby uruchomić schody treningowe, a schody treningowe zaczną działać automatycznie zgodnie z trybem wyboru. Podczas pracy urządzenia można zmienić prędkość biegu w bieżącym przedziale czasowym, naciskając przyciski „Speed” „+” „-” lub „Speed” „+” „-”. Naciśnij przycisk „Stop”, aby zatrzymać ruch urządzenia.
7. Badanie tętna: Po włączeniu schodów treningowych należy przytrzymać dłoń na metalowym czujniku tętna, a po kilku sekundach w oknie wyświetlacza pojawi się wartość tętna użytkownika. (Ważne: Wartość ta nie jest wykorzystywana jako dane medyczne i może być używana wyłącznie jako punkt odniesienia podczas uprawiania sportu).

## Konserwacja i utrzymanie produktu

### 1. Smarowanie

Po dłuższym użytkowaniu urządzenia może dojść do utleniania smaru i gromadzenia się plam na łańcuchu i zębatce. Zaleca się regularne czyszczenie i wymianę smaru!

### 2. Ważne: Regularne czyszczenie pasa i rowków kół pasowych.

Ważne: W przypadku wyciągnięcia klucza bezpieczeństwa, schody natychmiast przestaną działać, wyświetlacz odmówi wykonania jakiejkolwiek operacji, a w oknie wyświetlacza pojawi się zapis „---” lub kod błędu E07!

### 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/>