



**IMPORTER:**

---

DEL SPORT Sp. z o.o.  
ul. Potczyńska 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**

---

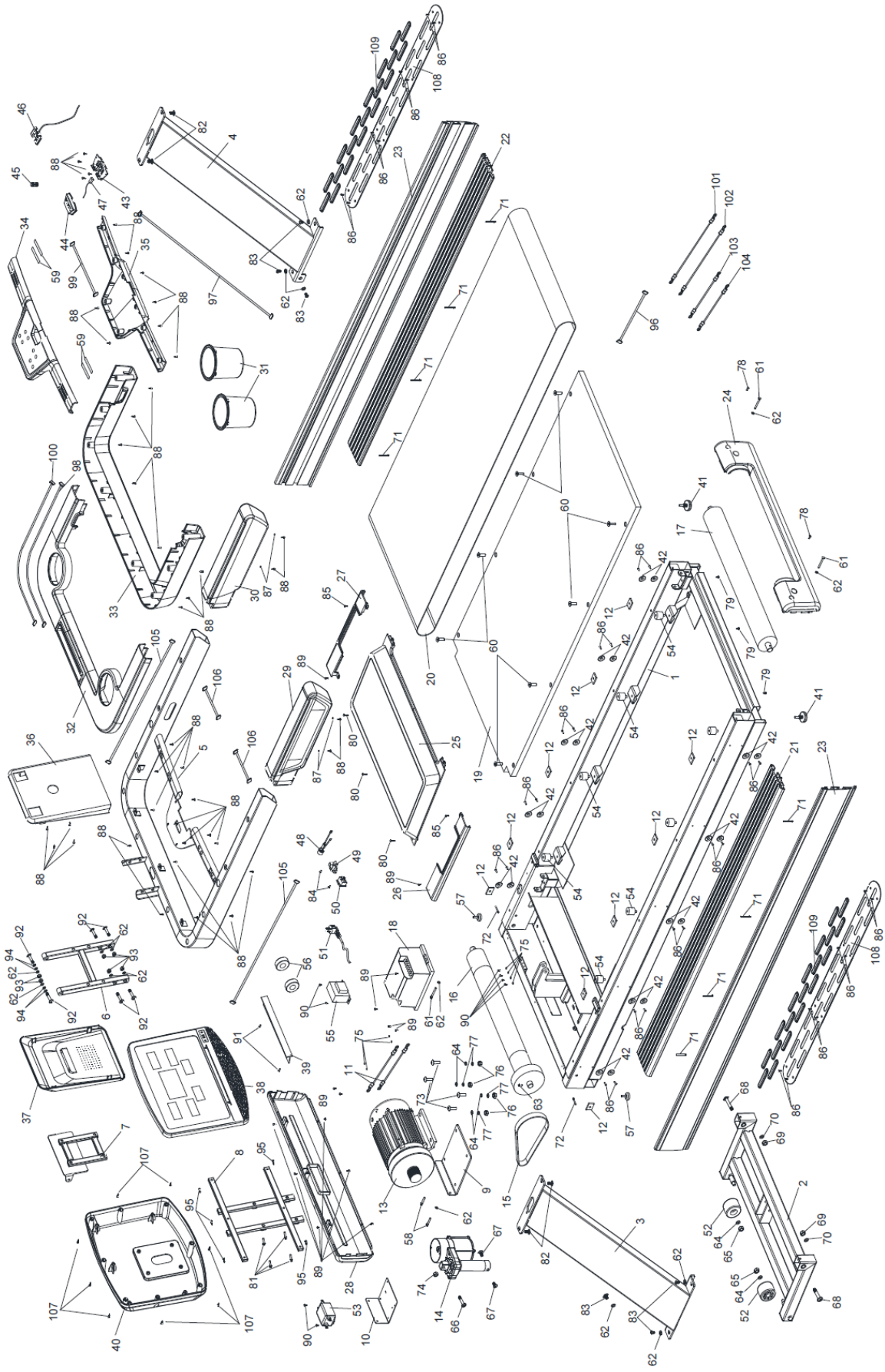
**Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia. UWAGA! Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.**

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. Chroń 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. Nie należy samodzielnie rozkręcać bieżni. W razie potrzeby wezwij serwis.
23. Bieżnia nie jest urządzeniem medycznym, a pomiary pulsu na poręczach nie dają tak dokładnych pomiarów jak urządzenia medyczne.

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

**LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:**

---



Nr	Nazwa (EN)	Nazwa (PL)	Ilość
53	Filter	Filtr	1
54	Column Cushion (Φ30×30×M8×8)	Poduszka kolumny (Φ30×30×M8×8)	8
55	Inductance	Cewka indukcyjna	1
56	Magnetic Ring (Φ40.6×Φ27.4×15)	Pierścień magnetyczny (Φ40,6×Φ27,4×15)	2
57	Tapered feet	Nóżki stożkowe	2
58	Allen socket head cap screw (full thread) (M8×40)	Śruba imbusowa z łbem cylindrycznym, pełny gwint (M8×40)	2
59	Steel piece of handle pulse	Stalowy element impulsu uchwytu	4
60	Phillips C.S.K. head screw (full thread) (M8×30)	Śruba krzyżowa z łbem stożkowym, pełny gwint (M8×30)	8
61	Allen socket head cap screw (full thread) (M8×80)	Śruba imbusowa z łbem cylindrycznym, pełny gwint (M8×80)	3
62	Flat Washer (Φ8)	Podkładka płaska (Φ8)	16
63	Allen socket head cap bolt (full thread) (M8×15)	Śruba imbusowa z łbem cylindrycznym, pełny gwint (M8×15)	1
64	Flat Washer (Φ10, black zinc plated)	Podkładka płaska (Φ10, czarna cynkowana)	6
65	Hex Lock Nut (M10)	Nakrętka samokontrująca (M10)	2
66	Allen socket cup head bolt (half thread) (M10×45×20)	Śruba imbusowa z łbem walcowym, półgwint (M10×45×20)	1
67	HEX head step bolt (half thread)	Śruba stopniowana z łbem sześciokątnym, półgwint	2
68	Allen socket cup head bolt (half thread) (M12×70×20)	Śruba imbusowa z łbem walcowym, półgwint (M12×70×20)	2
69	Hex lock Nut (M12)	Nakrętka samokontrująca (M12)	2
70	Flat Washer (Φ12×T2.0)	Podkładka płaska (Φ12×2,0)	2
71	Allen socket head cap bolt (half thread) (M6×90×20)	Śruba imbusowa z łbem cylindrycznym, półgwint (M6×90×20)	8
72	Allen socket head cap bolt (full thread) (M6×50)	Śruba imbusowa z łbem cylindrycznym, pełny gwint (M6×50)	2
73	Allen socket head cap bolt M10×40 (blackened)	Śruba imbusowa z łbem cylindrycznym M10×40, czerniona	4
74	Hexagonal nut (M10, blue zinc plated)	Nakrętka sześciokątna (M10, niebieska cynkowana)	1
75	External serrated lock washer (Φ5)	Podkładka zębata zewnętrzna (Φ5)	8
76	Hex lock Nut (M10)	Nakrętka samokontrująca (M10)	4

<b>Nr</b>	<b>Nazwa (EN)</b>	<b>Nazwa (PL)</b>	<b>Ilość</b>
77	Spring washer (Φ10)	Podkładka sprężynowa (Φ10)	4
78	Cross grooved flat head bolt (M5×15)	Śruba krzyżowa z łbem stożkowym (M5×15)	2
79	Phillips cup head full thread bolt (M4×8)	Śruba krzyżowa z łbem walcowym, pełny gwint (M4×8)	3
80	Phillips cup head screw (full thread) (M4×20)	Śruba krzyżowa z łbem walcowym, pełny gwint (M4×20)	3
81	Allen socket cup head screw (full thread) (M8×25)	Śruba imbusowa z łbem walcowym, pełny gwint (M8×25)	8
82	Allen socket cup head screw (full thread) (M8×20)	Śruba imbusowa z łbem walcowym, pełny gwint (M8×20)	4
83	HEX head screw (full thread) (M8×20)	Śruba z łbem sześciokątnym, pełny gwint (M8×20)	6
84	Phillips C.S.K. self-tapping screw (ST3×10)	Wkręt samogwintujący krzyżowy z łbem stożkowym (ST3×10)	2
85	Phillips C.S.K. self-tapping screw (ST4×10)	Wkręt samogwintujący krzyżowy z łbem stożkowym (ST4×10)	2
86	Phillips C.S.K. self-tapping screw (ST4×15)	Wkręt samogwintujący krzyżowy z łbem stożkowym (ST4×15)	20
87	Flat Washer (Φ12×Φ4.5×T1.0)	Podkładka płaska (Φ12×Φ4,5×1,0)	4
88	Phillips cup head self-tapping screw (ST4×16)	Wkręt samogwintujący krzyżowy z łbem walcowym (ST4×16)	44
89	Phillips cup head screw (full thread) (M4×16)	Śruba krzyżowa z łbem walcowym, pełny gwint (M4×16)	10
90	Phillips cup head screw (full thread) (M4×10)	Śruba krzyżowa z łbem walcowym, pełny gwint (M4×10)	8
91	Phillips pan head self-tapping screw with collar (ST2.5×8)	Wkręt samogwintujący krzyżowy z kołnierzem (ST2,5×8)	2
92	Allen socket cup head bolt (half thread) (M8×35×20)	Śruba imbusowa z łbem walcowym, półgwint (M8×35×20)	6
93	Hex lock Nut (M8)	Nakrętka samokontrująca (M8)	6
94	Disc Spring (Φ16×Φ8.1×0.9)	Podkładka talerzowa (Φ16×Φ8,1×0,9)	4
95	Phillips cup head self-tapping screw (ST4×20)	Wkręt samogwintujący krzyżowy z łbem walcowym (ST4×20)	5
96	Communication Wire 1 (L-800mm)	Przewód komunikacyjny 1 (800 mm)	1
97	Communication Wire 2 (L-1200mm)	Przewód komunikacyjny 2 (1200 mm)	1
98	Communication Wire 3 (L-1200mm)	Przewód komunikacyjny 3 (1200 mm)	1

Nr	Nazwa (EN)	Nazwa (PL)	Ilość
99	Connection wire for button board (L-500mm)	Przewód połączeniowy do płytki przycisków (500 mm)	1
100	Button connection wire (L-1200mm)	Przewód połączeniowy przycisków (1200 mm)	1
101	Power cable (L-800mm)	Przewód zasilający (800 mm)	1
102	Power cable (L-800mm)	Przewód zasilający (800 mm)	1
103	Power cable (L-300mm)	Przewód zasilający (300 mm)	1
104	Power cable (L-300mm)	Przewód zasilający (300 mm)	1
105	Connection wire for handle pulse (L-900mm)	Przewód połączeniowy impulsu uchwytu (900 mm)	1
106	Connection wire for handle pulse (L-200mm)	Przewód połączeniowy impulsu uchwytu (200 mm)	1
107	Phillips C.K.S. self-tapping screw (ST4×16)	Wkręt samogwintujący krzyżowy z łbem stożkowym (ST4×16)	8
108	Strip aluminum sheet	Listwa aluminiowa	2
109	Strip non-slip block	Listwa antypoślizgowa	38

**SPECYFIKACJA TECHNICZNA:**

Specyfikacja	Wartość
Wymiary po rozłożeniu	1950 × 820 × 1540 mm

Specyfikacja	Wartość
Powierzchnia biegowa	1550 × 550 mm
Zakres prędkości	1,0–22,0 km/h
Nachylenie sterowane silnikiem	0–15%

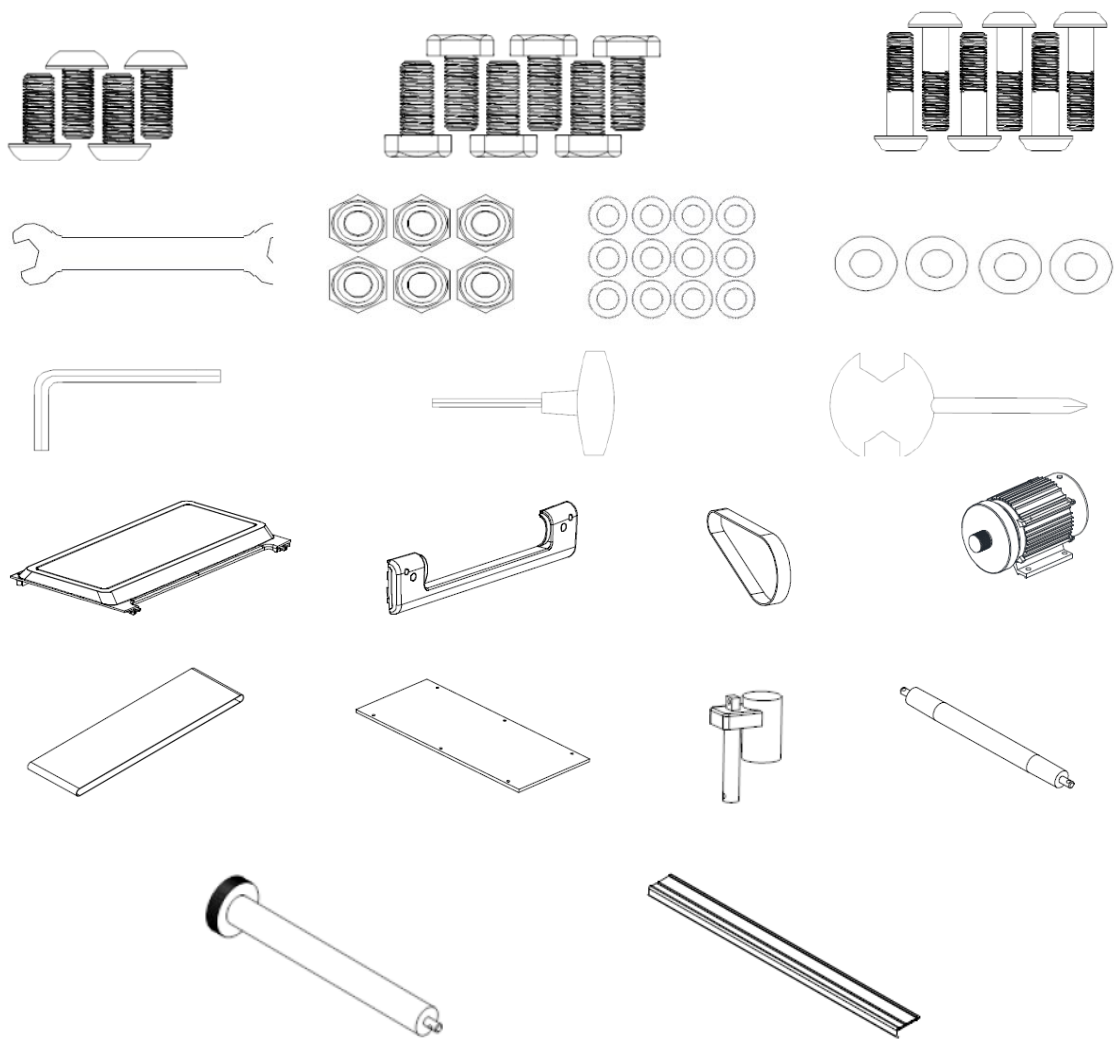
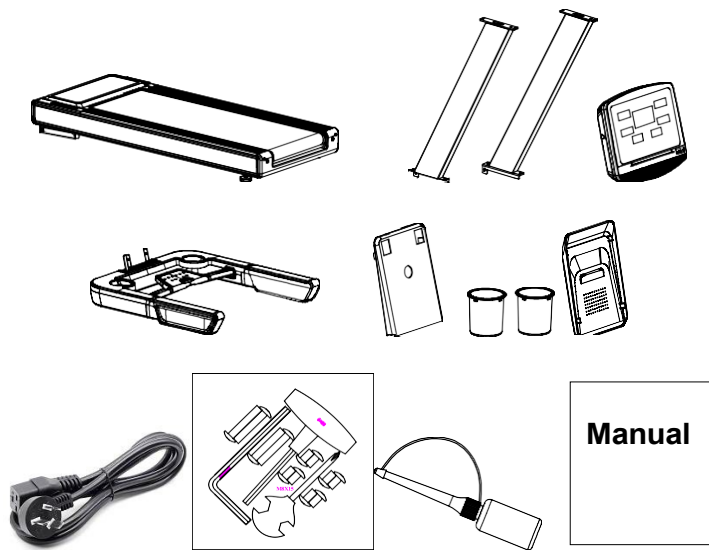


*“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza. Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu. Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.”*

#### **ZAWARTOŚĆ KARTONU:**

---

Wymij urządzenie z kartonu i sprawdź czy nie brakuje żadnego elementu.

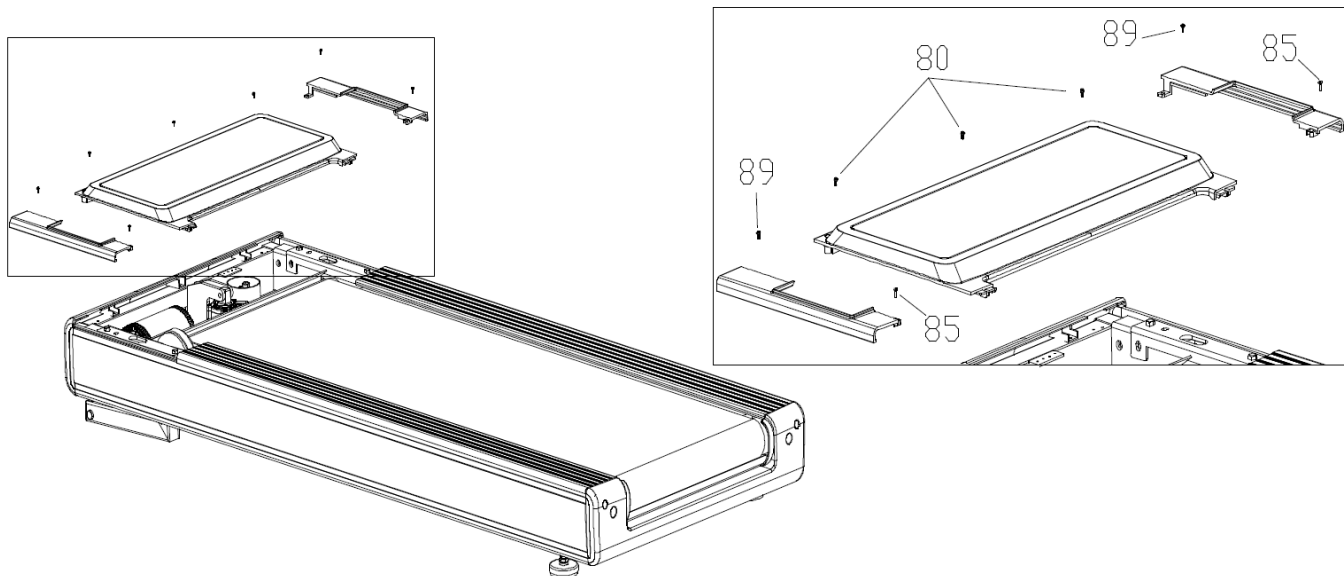


**MONTAŽ:**

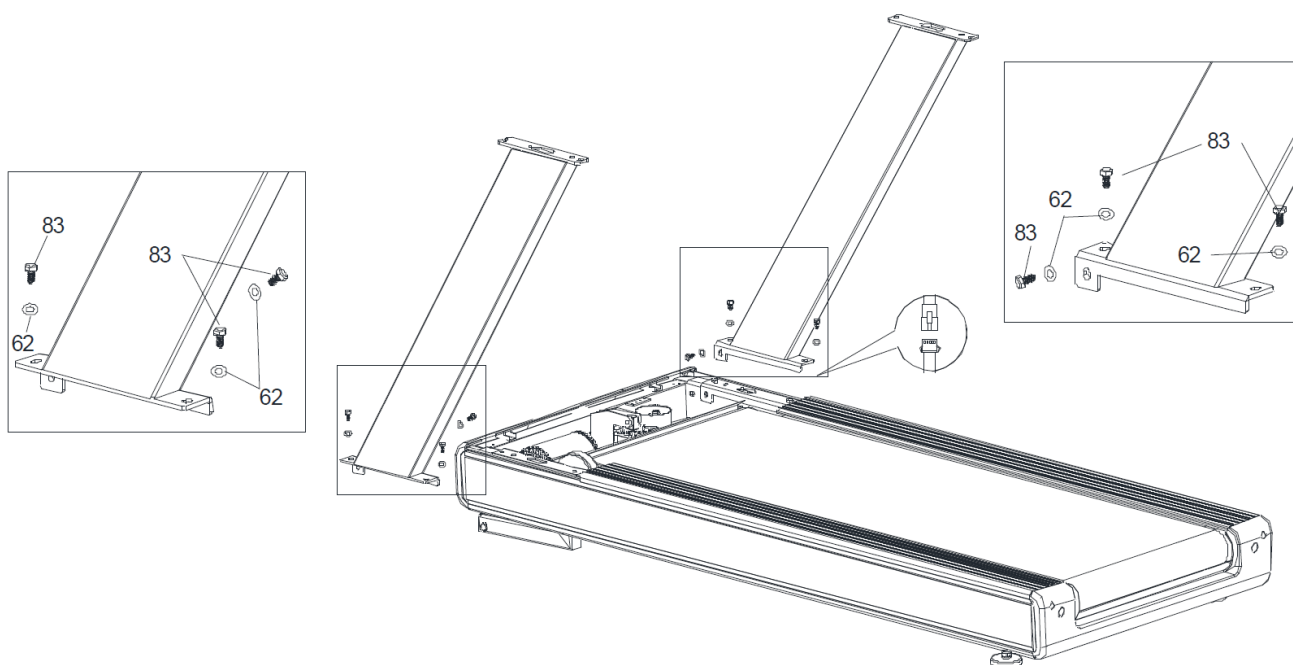
---

**Uwaga:** Podczas montażu nie dokręcaj śrub od razu do końca. Po pełnym zainstalowaniu wszystkich elementów dokręć wszystkie śruby ponownie.

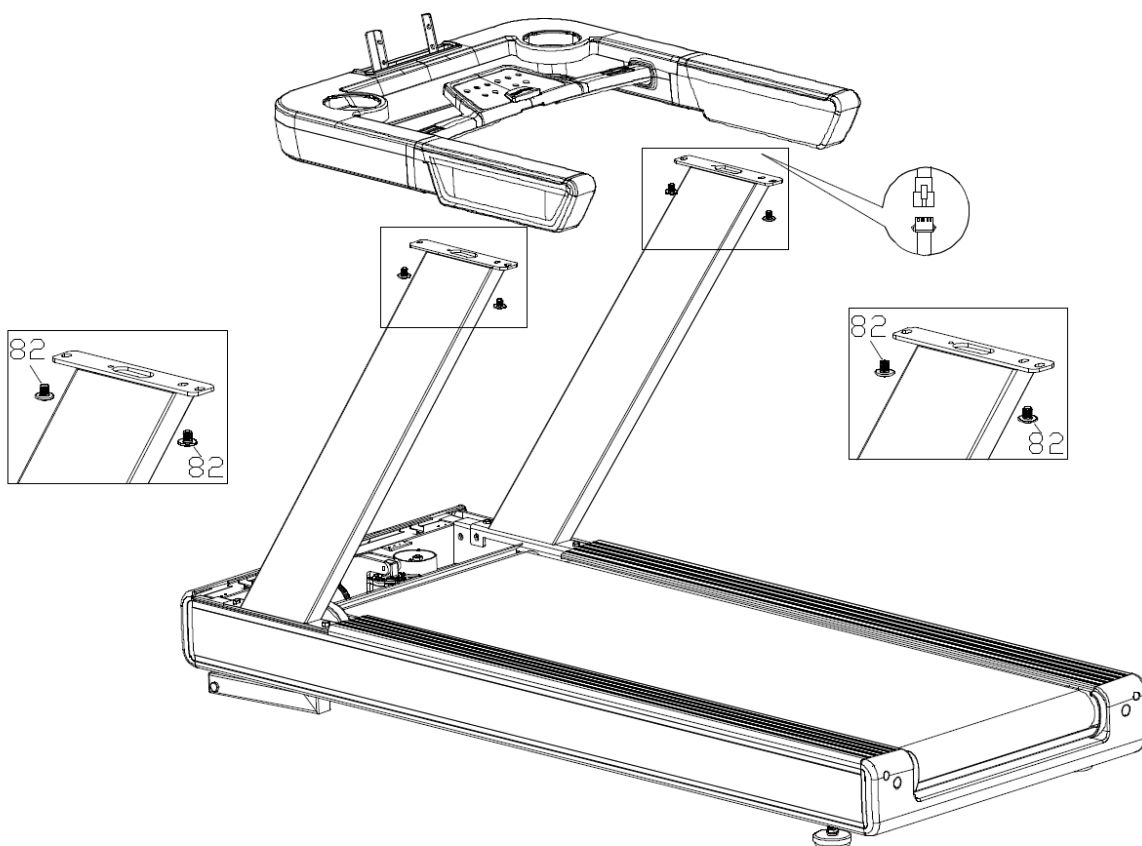
**Krok 1:** Wyjmij urządzenie z opakowania i ustaw je na płaskiej, równej powierzchni. Zdejmij górną osłonę silnika, odkręcając 3 sztuki śrub M4×16 z łbem krzyżakowym (łeb cylindryczny, gwint pełny) zamocowanych z przodu. Następnie kontynuuj odkręcanie śrub mocujących lewą i prawą osłonę silnika, po czym zdejmij obie osłony. Zachowaj śruby w bezpiecznym miejscu.



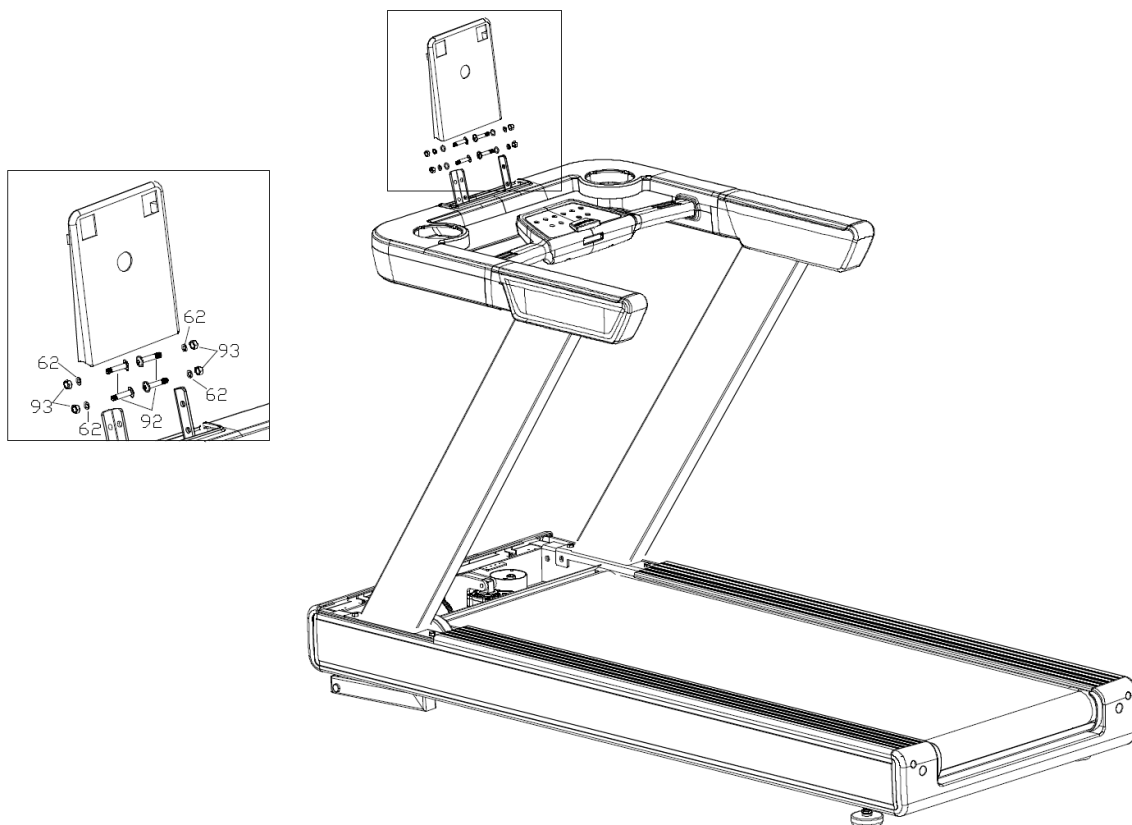
**Krok 2:** Pod Połącz przewód sygnałowy znajdujący się po prawej stronie ramy głównej z przewodem po prawej stronie słupka pionowego. Następnie zamontuj dolną część słupka pionowego do ramy głównej i przymocuj je razem za pomocą 3 sztuk płaskich podkładek  $\Phi 8$ . W ten sam sposób zamontuj lewy słupek pionowy, z tą różnicą, że bez podłączania przewodu sygnałowego.



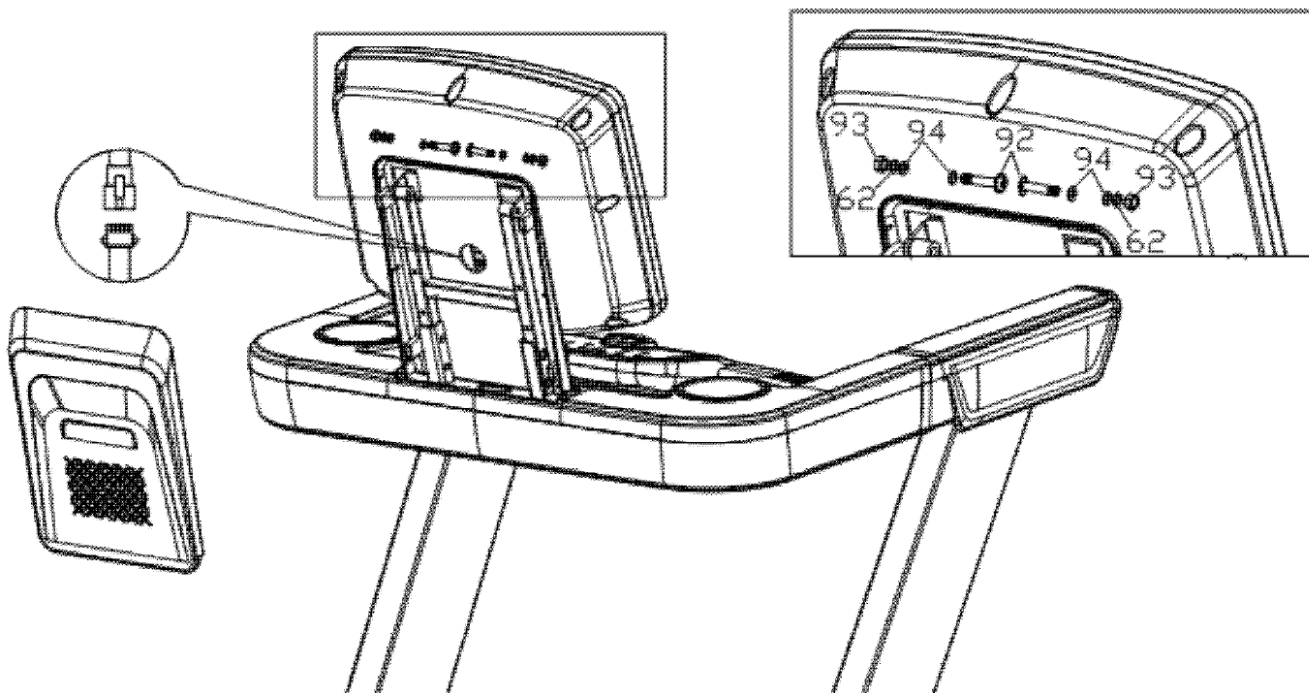
**Krok 3:** Zamontuj ramę konsoli do górnej części obu słupków pionowych i podłącz przewód sygnałowy znajdujący się po prawej stronie ramy konsoli do przewodu po prawej stronie słupka pionowego. Następnie przymocuj ramę konsoli do słupków pionowych za pomocą 2 sztuk śrub imbusowych M8×20 z łbem cylindrycznym (gniazdo sześciokątne, gwint pełny).



**Krok 4:** Monitor umieść na podstawie monitora, zgodnie z ilustracją, a następnie zamocuj i zabezpiecz go za pomocą 4 śrub sześciokątnych M8×35 z dużym płaskim łbem, wraz z dystansami  $\Phi 8$  oraz nakrętkami M8.

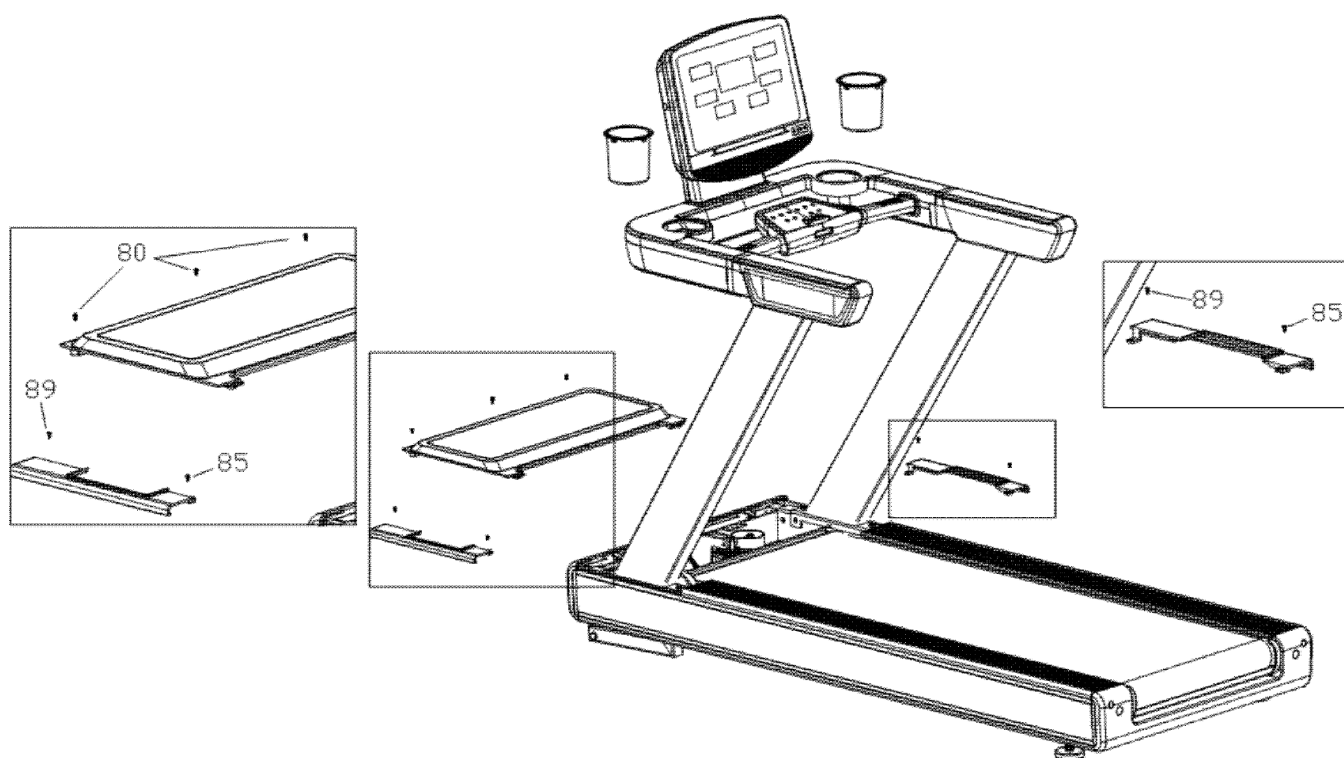


**Krok 5:** Zamontuj konsolę zgodnie z ilustracją. Najpierw przeprowadź przewód sygnałowy przez otwór. Następnie zamocuj konsolę za pomocą 2 sztuk śrub imbusowych M8×35 z łbem cylindrycznym (gwint częściowy), używając 4 sztuk sprężyn talerzowych  $\Phi 8$ , 2 sztuk podkładek płaskich  $\Phi 8$  oraz 2 sztuk samohamownych nakrętek sześciokątnych M8.



**Krok 6:** Włóż uchwyt na bidon do otworu w ramie konsoli, zgodnie z ilustracją. Zamontuj lewą oraz prawą osłonę silnika z powrotem na ich pierwotne miejsca. Przymocuj przednią część za pomocą wcześniej odkręconych 2 sztuk śrub M4×10 z łbem krzyżakowym (łeb cylindryczny, gwint pełny), a tylną część zamocuj przy użyciu wcześniej odkręconych 2 sztuk wkrętów samogwintujących ST4×10 z łbem krzyżakowym stożkowym. Następnie zamontuj górną osłonę silnika na jej pierwotne miejsce i przymocuj jej przednią część za pomocą wcześniej odkręconych 3 sztuk śrub M4×20 z łbem krzyżakowym (łeb cylindryczny, gwint pełny).

Montaż bieżni został zakończony.



#### 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.

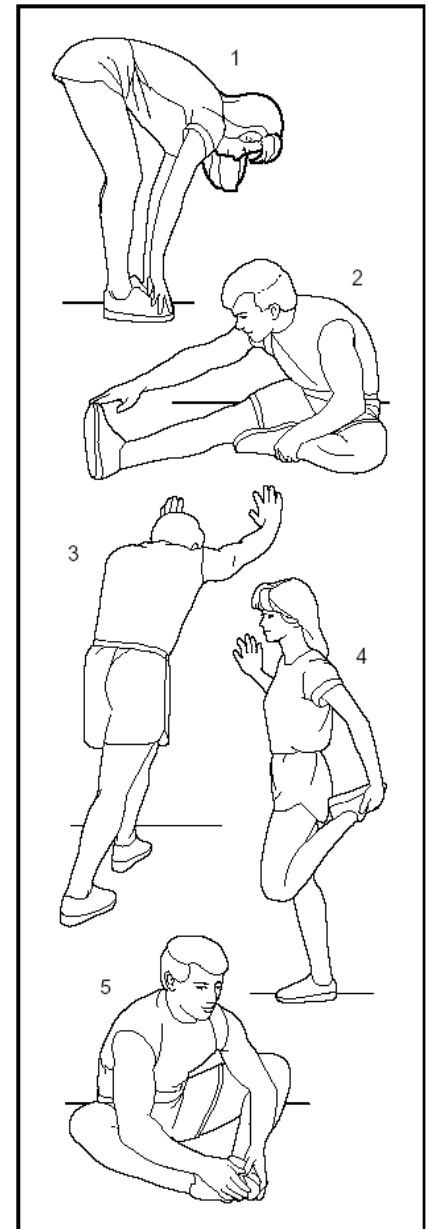
Rozciąganie: Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

#### 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. 15 sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

#### ROZLUŻNIENIE

Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotuj się 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.



#### INSTRUKCJA OBSŁUGI BIEŻNI:

##### Opis funkcji:

1.1 P0 – tryb manualny (obsługa ręczna), P1–P36 – wbudowane automatyczne programy treningowe, 3 programy użytkownika (U), BMI.

1.2 Wyświetlacz: matryca punktowa LED, 6-segmentowy wyświetlacz cyfrowy, 8 przycisków sterujących.

- 1.3 Zakres prędkości biegu: 1,0–22,0 km/h; zakres nachylenia: 0–15%.
- 1.4 Autotest systemu, funkcja komunikatów o nieprawidłowościach.
- 1.5 Funkcja konwersji jednostek prędkości i dystansu: metryczne ↔ imperialne.
- 1.6 Funkcja HRC (kontrola tętna) – opcjonalnie.
- 1.7 Tryb serwisowy (inżynierski).
- 1.8 Funkcja ERP.
- 1.9 Zachowanie danych po zakończeniu biegu; ponowne naciśnięcie przycisku **STOP** powoduje wyczyszczenie danych.

#### WYŚWIETLACZ LED:

---

1. SPEED – wyświetla prędkość.
2. TIME – wyświetla czas.
3. DISTANCE – wyświetla dystans.
4. CALORIES – wyświetla ilość spalonych kalorii.
5. PULSE – wyświetla tętno.
6. INCLINE – wyświetla wartość nachylenia (wznoszenia/opadania).

#### PRZYCISKI

---

1. PROG – przycisk programów. W stanie zatrzymania naciśnij PROG, aby cyklicznie wybierać programy: P0–P36 / U01–U03 / BMI.
2. MODE – w trybie manualnym (tryb początkowy – normalny) naciśnięcie MODE umożliwia cykliczny wybór: tryb odliczania czasu → tryb odliczania kalorii → tryb odliczania dystansu → tryb liczenia czasu w górę; w programach P1–P36 służy do resetu domyślnej wartości odliczania (30 minut).
3. START – przycisk START/PAUZA. W stanie zatrzymania uruchamia bieżnię; w trakcie pracy – wstrzymuje.
4. STOP – przycisk STOP. Podczas pracy bieżni powoduje jej stopniowe zatrzymanie.
5. + / – – zwiększanie/zmniejszanie. W stanie zatrzymania lub podczas testu tkanki tłuszczowej służy do zmiany parametrów; podczas pracy – do zwiększania/zmniejszania prędkości.
6. ▲ / ▼ – zwiększanie/zmniejszanie nachylenia.
7. 3 / 6 / 9 oraz 3 / 9 / 16 – przyciski szybkiej zmiany prędkości i nachylenia.

#### ZMIANA JEDNOSTEK:

---

Wyjmij klucz bezpieczeństwa i naciśnij jednocześnie przyciski **PROGRAM** oraz **MODE** przez kilka sekund. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się **M**, oznacza to zmianę z kilometrów na mile.

Wyjmij klucz bezpieczeństwa i naciśnij jednocześnie **PROGRAM** oraz **MODE** przez kilka sekund. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się **KM**, oznacza to zmianę z mil na kilometry.

#### KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA:

---

Klucz bezpieczeństwa składa się z przełącznika dotykowego, zacisku i sznurka nylonowego do funkcji zatrzymania awaryjnego. W dowolnym momencie wyciągnij klucz bezpieczeństwa, okno wyświetla: „E7” i wydaje dźwięk „DI-DI-DI”. Następnie włóż klucz bezpieczeństwa, wszystkie ekrany podświetlą się przez 2 sekundy, a następnie przejdź do trybu ręcznego uruchamiania (odpowiednik resetowania).

#### 1. INSTRUKCJA BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA

---

1. Podłącz przewód zasilający do gniazda 10A z uziemieniem i włącz przełącznik zasilania. Konsola wyświetli pełny ekran z sygnałem dźwiękowym i rozpozna klucz bezpieczeństwa.
2. Umieść klucz bezpieczeństwa w gnieździe konsoli i przypnij go do ubrania na wysokości klatki piersiowej. Po 2 sekundach pełnego wyświetlenia ekran przejdzie do domyślnego trybu pracy. Bieżnia znajdzie się w trybie manualnym **P0**, z wyzerowanymi licznikami.
3. Naciśnij przycisk **PROG**, aby cyklicznie wybierać programy **P0–P36 / U01–U03 / BMI**.

## 2. PROGRAM P0 – tryb manualny

Jest to program użytkownika. Naciśnij **MODE**, aby cyklicznie wybrać jeden z czterech trybów treningu. Prędkość i nachylenie ustawia użytkownik.

Domyślna prędkość: **1,0 km/h**

Domyślne nachylenie: **0%**

- **Tryb 1 – Normalny:** czas, dystans i kalorie są liczone w górę; brak możliwości ustawień.
- **Tryb 2 – Odliczanie czasu:** okno TIME miga. Przyciski +/- zmieniają wartość.  
Zakres: 5–99 min, domyślnie 30 min.
- **Tryb 3 – Odliczanie kalorii:** okno CALORIES miga. Przyciski +/- zmieniają wartość.  
Zakres: 20–9990 kcal, domyślnie 50 kcal.
- **Tryb 4 – Odliczanie dystansu:** okno DISTANCE miga. Przyciski +/- zmieniają wartość.  
Zakres: 1,0–99,0 km, domyślnie 1,0 km.

## 3. PROGRAMY P1–P36

Są to programy fabryczne i dostępne wyłącznie w trybie odliczania czasu.

Zakres ustawień czasu: 5–99 min, domyślnie 30 min.

**4.ROZPOCZĘCIE TRENINGU:** Po ustawieniu trybu naciśnij **START**. Na ekranie pojawi się 5-sekundowe odliczanie z 5 sygnałami dźwiękowymi. Po dojściu do „1” bieżnia uruchomi się płynnie i stopniowo rozpędzi do ustawionej prędkości.

1. Podczas biegu użyj przycisków **+ / -**, aby regulować prędkość.

2. W programach **P1–P36** prędkość i nachylenie są podzielone na 16 segmentów.

Czas każdego segmentu jest równy. Zmiany prędkości i nachylenia obowiązują tylko w bieżącym segmencie.

Na 3 sekundy przed zmianą segmentu słychać 3 sygnały dźwiękowe.

Po zakończeniu wszystkich 16 segmentów bieżnia zatrzyma się automatycznie z długim sygnałem dźwiękowym.

3. Podczas pracy naciśnięcie **START** przełącza między pauzą a biegiem. Po wznowieniu dane treningowe pozostają bez zmian.

## 5. ZATRZYMANIE

Podczas biegu naciśnij **STOP**, aby bieżnia zwolniła stopniowo i zatrzymała się płynnie. Wszystkie ustawienia wrócą do wartości domyślnych.

## 6. ZATRZYMANIE AWARYJNE

W każdym stanie wyjęcie klucza bezpieczeństwa powoduje natychmiastowe zatrzymanie bieżni i wyświetlenie komunikatu „E-07” z alarmem dźwiękowym.

## 7. SYSTEM BEZPIECZEŃSTWA

System sterowania stale monitoruje pracę urządzenia. W przypadku wykrycia nieprawidłowości bieżnia zatrzyma się awaryjnie, a ekran wyświetli komunikat błędu wraz z alarmem.

## 8. POMIAR BMI (BMI)

Naciśnij **PROG**, wybierz program **BMI**. Okno CALORIES wyświetla numer parametru, **MODE** zmienia parametr, a **+ / -** ustawia jego wartość. Okno DISTANCE pokazuje aktualne ustawienie.

- **F1 (Płeć):** 1 = mężczyzna, 2 = kobieta (domyślnie 1)
- **F2 (Wiek):** 1–99 lat (domyślnie 25)
- **F3 (Wzrost):** 100–220 cm (domyślnie 170 cm)
- **F4 (Waga):** 20–150 kg (domyślnie 70 kg)
- **F5 (BMI):** rozpoczęcie testu  
Chwyć czujniki pulsu obiema dłońmi i odczekaj 8 sekund. Wyświetlony zostanie wskaźnik BMI.

## 9. PROGRAM HRC

Domyślnie dostępne są 3 programy:

- **HRC1:** max 9 km/h
- **HRC2:** max 11 km/h
- **HRC3:** max 13 km/h

### 1. Ustawienia HRC

Naciśnij **PROG**, aby wybrać HRC, **MODE** do potwierdzenia, **+ / -** do regulacji.

A) Wiek: 15–80 lat (domyślnie 25)

B) Domyślne tętno docelowe  $THR = (220 - \text{wiek}) \times 0,6$

C) Zakres modyfikacji THR: 80–180

D) Czas treningu: 5–99 min (domyślnie 30)

## 2. Zależność zmiany prędkości

- Tętno sprawdzane co 30 s
- +2 km/h: tętno  $\geq 30$  uderzeń poniżej THR
- +1 km/h: 6–29 uderzeń poniżej THR
- –2 km/h:  $\geq 30$  uderzeń powyżej THR
- –1 km/h: 0–5 uderzeń powyżej THR
- Brak zmiany:  $\pm 0$ –5 uderzeń względem THR

## 3. Zatrzymanie awaryjne

Bieżnia zwalnia do minimum w 20 s i zatrzymuje się po 15 s z alarmem, gdy:

- brak odczytu tętna przez 2 kolejne pomiary,
- prędkość spada do 1 km/h (0,6 mph),
- tętno przekroczy wartość **220 – wiek**.

4. Zmniejszenie prędkości nie może spaść poniżej 1 km/h (0,6 mph).

5. Nachylenie regulowane jest ręcznie. Przez pierwszą minutę treningu HRC nie steruje bieżnią.

## 10. FUNKCJA ERP

Po włączeniu system domyślnie działa w trybie ERP.

Po ok. 4,5 min bezczynności przechodzi w tryb uśpienia. Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić system.

W trybie czuwania przytrzymaj **MODE** przez 3 s:

- „2222” – wyłączenie ERP
- „1111” – ponowne włączenie ERP

## 11. PROGRAM UŻYTKOWNIKA (USER)

Dostępne są **USER1–USER3**.

Użytkownik może zapisać własny program (16 poziomów prędkości i nachylenia).

Po zapisaniu program jest automatycznie przechowywany i można go uruchomić przy kolejnym użyciu.

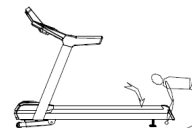
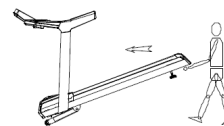
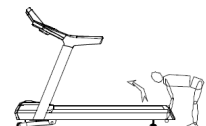


	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED	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
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	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
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	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
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	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
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	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
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	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
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	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
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	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
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	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
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	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
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	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
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	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
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	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
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

## Typowe usterki systemu elektronicznego i metody ich usuwania

Problem / Kod	Możliwa przyczyna	Metoda postępowania
System nie działa	A. Brak zasilania	Podłącz do gniazda lub włącz przełącznik zasilania
	B. Klucz bezpieczeństwa nie jest prawidłowo umieszczony	Umieść klucz bezpieczeństwa w prawidłowej pozycji
	C. Brak zasilania w sterowniku	Sprawdź przewód wysokiego napięcia lub wymień sterownik
Nagle zatrzymanie podczas normalnej pracy	A. Klucz bezpieczeństwa wypadł	Umieść ponownie klucz bezpieczeństwa
	B. Błąd systemu	Skontaktuj się z serwisem
Nieprawidłowe działanie przycisków	A. Uszkodzony lub niesprawny przycisk	Wymień przycisk
	B. Wszystkie przyciski niesprawne	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wymień klawiaturę i przewód</li><li>2. Wymień płytę główną</li><li>3. Wymień konsolę</li></ol>
E-07	Konsola nie wykrywa sygnału klucza bezpieczeństwa	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sprawdź, czy klucz jest prawidłowo umieszczony</li><li>2. Zamontuj ponownie mechanizm klucza bezpieczeństwa</li><li>3. Wymień konsolę</li></ol>
Brak wskazań tętna	Przewód sygnałowy uchwytów źle podłączony lub uszkodzony	Sprawdź połączenie lub wymień przewód uchwytów
Niepełny wyświetlacz konsoli / brak segmentów	A. Uszkodzenie obwodu konsoli	Wymień konsolę
	B. Uszkodzony wyświetlacz LED	Wymień płytę główną
	C. Awaria systemu	Wymień konsolę
E-01	Zabezpieczenie przeciążeniowe falownika	Wymień falownik
E-02	Wyłączenie z powodu przeciążenia	Wymień falownik
E-03	Zabezpieczenie przed przegrzaniem falownika (1 s)	Wymień falownik
E-04	Zabezpieczenie nadnapięciowe (1 s)	Wymień falownik
E-05	Zabezpieczenie nadnapięciowe	Wymień falownik
E-06	Zwarcie wyjścia falownika	Wymień falownik
E-08	Zabezpieczenie nadnapięciowe (10 s)	Wymień falownik
E-10	Zabezpieczenie podnapięciowe	Wymień falownik
E-11	Wyświetlenie zatrzymania awaryjnego	Wymień falownik
E-12	Zabezpieczenie przeciążeniowe silnika	Wymień falownik lub silnik

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 przesuwaj urządzenia po nierównej powierzchni. Przy przestawianiu bieżni nie ciągnij za monitor.



### Uziemienie

**Bieżnia musi być podłączona do gniazdka elektrycznego z uziemieniem.**

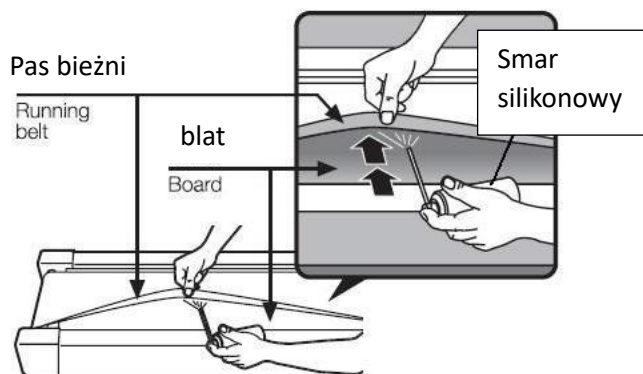
### KONSERWACJA:

---

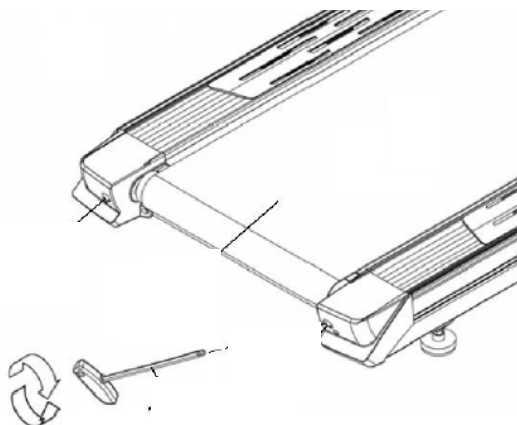
Regularnie sprawdzaj stan połączeń śrubowych.

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.

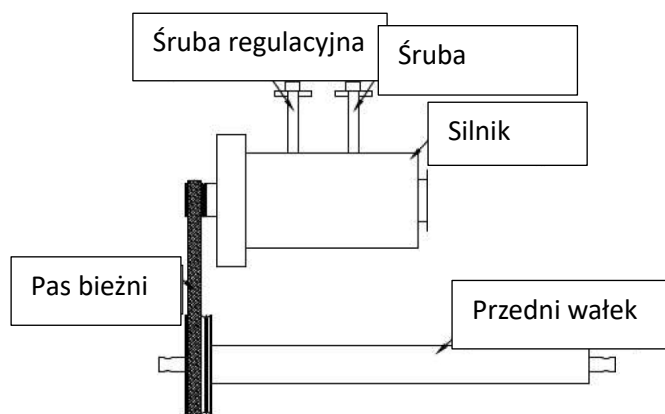
Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na prawą stronę – wykonaj śrubą (R- po prawej stronie urządzenia) ¼ obrotu, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została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

**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)

**PRODUCENT:**

OMA FITNESS EQUIPMENT co., LTD

Add: NO 93 TAI 'AN ROAD SOUTH, YANG'E VILLAGE,  
LUNJIAO TOWN, SHUNDE CITY, GUANDONG, CHINA  
Tel: +86-757-2632 6181 / 2360  
E-mail: [sales@oma-fitness.com](mailto:sales@oma-fitness.com)