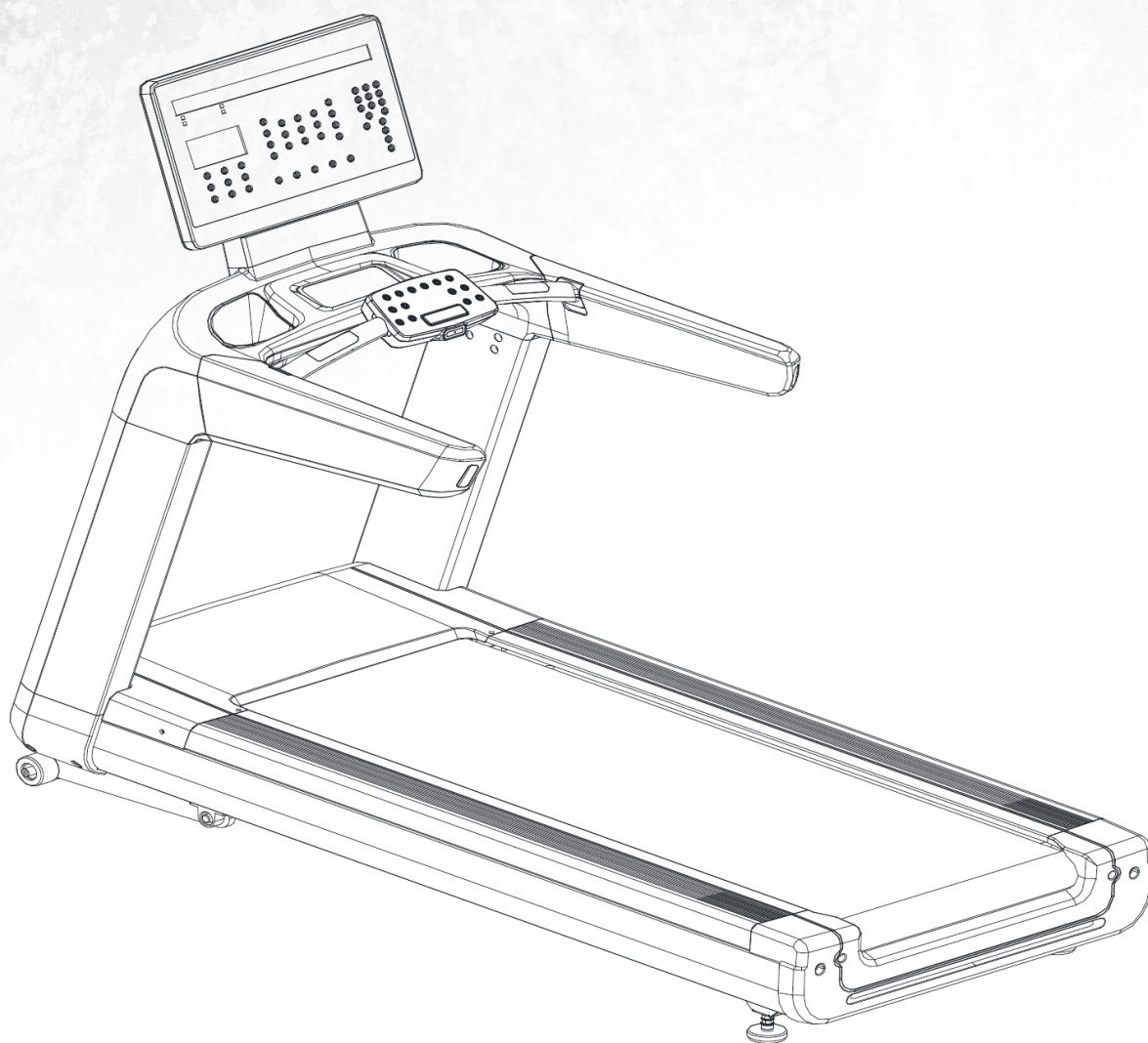


GYMOST

BIEŻNIA 7940

INSTRUKCJA OBSŁUGI



IMPORTER



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

DZIĘKUJEMY

Dziękujemy za zakup tego produktu. Produkt ten pomoże Ci zadbać o kondycję, zdrowie i lepsze samopoczucie w bardzo prosty sposób.

Instrukcje użytkowania, środki ostrożności, ostrzeżenia i przewodnik użytkownika:

1. Zawsze podłączaj wtyczkę zasilania do gniazda z uziemieniem. Gniazdo musi posiadać oddzielny obwód, aby uniknąć współdzielenia go z innymi urządzeniami elektrycznymi.
2. Przed użyciem upewnij się, że bieżnia stoi stabilnie na podłożu.
3. Przed bieganiem sprawdź, czy jej funkcje działają prawidłowo.
4. Podczas uruchamiania bieżni stój na bocznych szynach ramy.
5. Przed rozpoczęciem, przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania, aby mieć kontrolę w sytuacjach awaryjnych.
6. Naciśnij przycisk „START”, aby uruchomić bieżnię.
7. Podążaj lewą nogą za pasem biegowym, aby przygotować się przed biegiem próbnym. Dopiero gdy poczujesz, że możesz biec, wejdź na bieżnię i zachowaj prawidłową postawę. Na bieżni może ćwiczyć tylko jedna osoba, a nadmierne obciążenie jest surowo zabronione.
8. W razie potrzeby możesz regulować prędkość.
9. Po zakończeniu biegu możesz zatrzymać bieżnię, wyciągając klucz bezpieczeństwa lub naciskając przycisk „STOP”.
10. Pamiętaj, aby wyłączyć zasilanie i wyciągnąć wtyczkę z gniazdka po zakończeniu ćwiczeń.

Środki ostrożności:

- ◆ Umieść bieżnię wewnątrz pomieszczenia, aby unikać kontaktu z wodą i nie stawiaj na niej ciężkich przedmiotów.
- ◆ Podczas korzystania z urządzenia fitness noś wygodną odzież oraz buty sportowe lub do aerobiku.
- ◆ Trzymaj dzieci z dala od bieżni, aby uniknąć potencjalnego wypadku.
- ◆ Nie przeciążaj urządzenia, aby nie uszkodzić silnika, sterownika, rolek i pasa biegowego. Wykonuj rutynową konserwację bieżni.
- ◆ Utrzymuj niski poziom zakurzenia wewnątrz i określony poziom wilgotności, aby uniknąć zakłóceń pracy konsoli i sterownika.
- ◆ Bieżnia domowa nie powinna pracować w trybie ciągłym dłużej niż 2 godziny.
- ◆ Zapewnij dobrą cyrkulację powietrza podczas biegania.
- ◆ Na końcu bieżni podczas biegu powinna znajdować się wolna przestrzeń bezpieczeństwa o wymiarach 2000x1000 mm.
- ◆ Przerwij bieg w przypadku wystąpienia jakiegokolwiek dyskomfortu i skonsultuj się z lekarzem.

- ◆ Przechowuj butelkę z silikonem w miejscu niedostępnym dla dzieci.
 - ◆ Zabrania się użytkownikowi bezpośredniego zeskakiwania z bieżni po zakończeniu treningu.
 - ◆ Delikatnie wyciągaj wtyczkę zasilania z gniazdka elektrycznego.
 - ◆ Zatrzymaj urządzenie w przypadku jakiegokolwiek awarii i natychmiast odłącz zasilanie.
 - ◆ W celu rozwiązania problemów lub serwisu skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem.
- Samodzielny demontaż podzespołów jest niedozwolony.

Niebezpieczeństwa: Aby ograniczyć liczbę wypadków lub obrażeń, należy przestrzegać następujących zasad:

- ◆ Przed bieganiem upewnij się, że Twoje ubrania są poprawnie założone, a buty zawiązane.
- ◆ Nie noś odzieży, która może łatwo o coś zahaczyć.
- ◆ Trzymaj przewód zasilający z dala od gorących przedmiotów.
- ◆ Trzymaj dzieci z dala od bieżni.
- ◆ Jeśli wystąpi problem, podeprzyj się na uchwytach, aby się unieść i opuścić pas biegowy.
- ◆ Nie używaj bieżni na zewnątrz.
- ◆ Odłącz zasilanie przed przemieszczaniem bieżni.
- ◆ Nie otwieraj osłony silnika ani rolek, chyba że jesteś profesjonalistą.
- ◆ Urządzenie może być używane w obwodzie o natężeniu 10A.
- ◆ Upewnij się, że z urządzenia fitness korzysta tylko jedna osoba naraz.
- ◆ Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nudności lub duszność, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z trenerem fitness.
- ◆ Pomiar HRC może nie być tak dokładny jak w urządzeniach medycznych, dlatego jego wyniki służą wyłącznie celom orientacyjnym.

Ostrzeżenia i zakazy!

- ◆ Wymienieni niżej pacjenci w trakcie leczenia muszą uzyskać zgodę lekarza specjalisty przed rozpoczęciem korzystania z bieżni.
- (1) Osoby z bólem pleców lub przebytymi urazami nóg, talii, szyi. Osoby z drętwieniem nóg, talii, szyi i rąk (cierpiące na schorzenia przewlekłe, takie jak wypadnięcie dysku międzykręgowego, kręgozmyk, wypuklina kręgów szyjnych itp.).
 - (2) Pacjenci ze zniekształcającym zapaleniem stawów, reumatyzmem lub dną moczanową.
 - (3) Pacjenci z osteoporozą.
 - (4) Pacjenci z niewydolnością układu krążenia, taką jak choroba serca, zaburzenia naczyniowe i nadciśnienie tętnicze.

- (5) Pacjenci z zaburzeniami układu oddechowego.
- (6) Pacjenci ze sztucznym rozrusznikiem serca.
- (7) Pacjenci z nowotworami złośliwymi.
- (8) Pacjenci z zakrzepicą.
- (9) Pacjenci z zaburzeniami percepcji wywołanymi cukrzycą.
- (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.
- (15) Osoby w wyraźnie złej kondycji fizycznej.
- (16) Osoby w celach rehabilitacyjnych.
- (17) Osoby o nienaturalnych cechach fizycznych. - Powyższe przypadki mogą spowodować wypadek lub pogorszenie stanu zdrowia.
- (18) System monitorowania tętna może być niedokładny. Nadmierny wysiłek fizyczny może prowadzić do urazów lub śmierci. Jeśli poczujesz słabość, natychmiast przerwij trening. - Może to spowodować wypadki lub zły stan fizyczny.

◆ Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz się źle, odczuwasz ból w stawach lub mięśniach, zawroty głowy, drętwienie lub nienormalne bicie serca i jak najszybciej skonsultuj się z lekarzem.

◆ Trzymaj dzieci z dala od tego produktu. Zignorowanie tego może doprowadzić do obrażeń u dzieci.

◆ Poinformuj dzieci, że bieżnia nie jest zabawką. Zignorowanie tego może doprowadzić do obrażeń u dzieci.

◆ Podczas używania, wyjmowania, odkładania lub przenoszenia produktu upewnij się, że w pobliżu nie ma osób postronnych ani zwierząt domowych.

Ostrzeżenie!

◆ Zaprzeszaj używania produktu, gdy obudowa pęknie (odslaniając części wewnętrzne) lub gdy odpadną elementy spawane. Może to spowodować niebezpieczeństwo lub obrażenia.

◆ Nie wskakuj na bieżnię ani nie zeskakuj z niej podczas biegu. Może to spowodować upadek i obrażenia.

◆ Nie używaj ani nie przechowuj bieżni na zewnątrz lub w pobliżu łazienki, aby uniknąć kontaktu z wodą.

- ◆ Nie używaj ani nie przechowuj bieżni w miejscach narażonych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych i unikaj miejsc o wysokiej temperaturze, takich jak koce elektryczne i grzejniki. Może to spowodować wyciek prądu lub pożar.
- ◆ Nie używaj urządzenia, gdy przewód zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub gdy gniazdko jest poluzowane. Może to spowodować porażenie prądem, zwarcie lub pożar.
- ◆ Nie niszczyć ani nie skręcać przewodu zasilającego, a także nie stawiaj na nim ciężkich przedmiotów. Może to spowodować pożar lub porażenie prądem.
- ◆ Urządzenie jest przeznaczone tylko dla jednej osoby naraz; poinstruuj osoby postronne, aby nie podchodziły zbyt blisko. Może to spowodować upadek i obrażenia.
- ◆ Osoby nieprzytomne lub takie, które nie mogą samodzielnie obsługiwać urządzenia, nie mogą korzystać z bieżni. Może to spowodować wypadek lub obrażenia.
- ◆ Samodzielny demontaż, naprawa lub dokonywanie zmian przez klienta są absolutnie zabronione. Może to spowodować awarię mechaniczną i obrażenia.

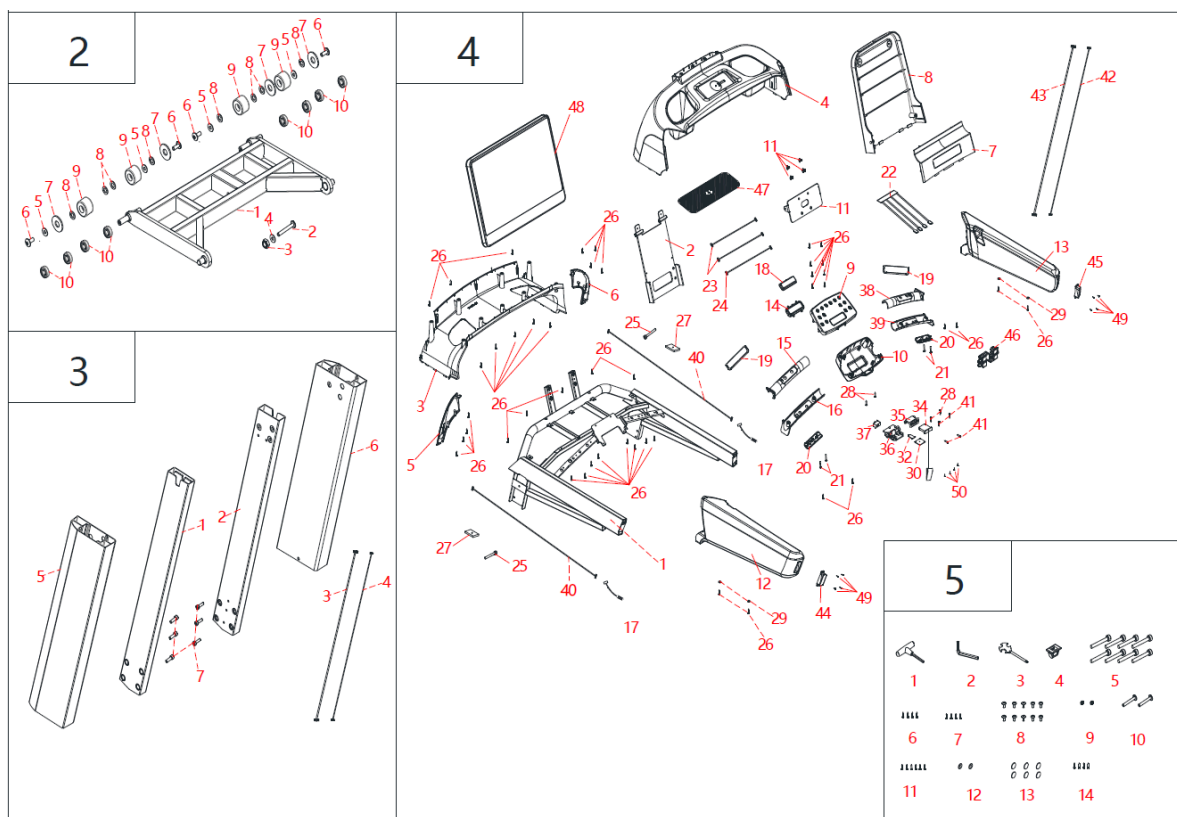
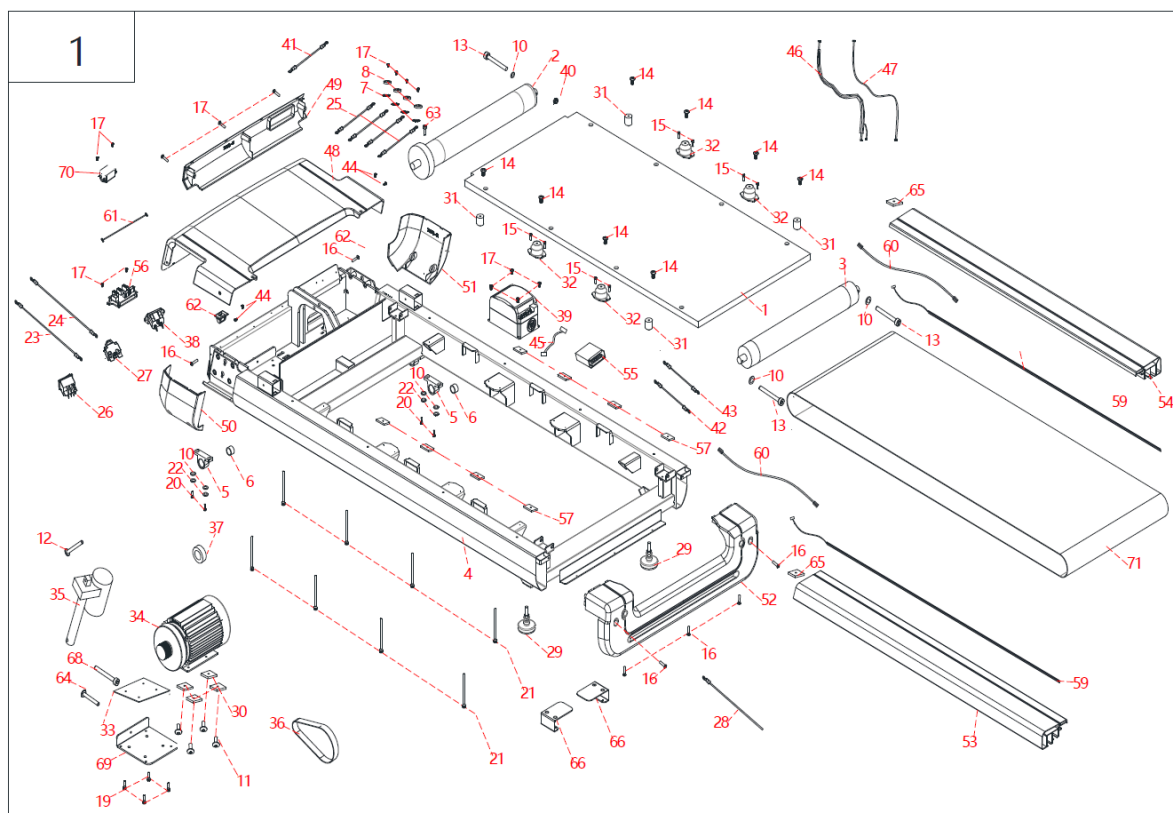
Chronić przed wodą!

- ◆ Korpus urządzenia oraz elementy sterujące nie mogą mieć kontaktu z wodą ani napojami. Może to spowodować porażenie prądem i pożar.

Niebezpieczeństwo!

- ◆ Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować porażenie prądem. Jeśli nie masz pewności co do przewodu uziemiającego, poproś profesjonalnego elektryka o sprawdzenie. Jeśli wtyczka produktu nie pasuje do Twojego gniazdka, powinieneś poprosić elektryka o zainstalowanie właściwego gniazda.
- ◆ Produkt posiada wtyczkę z uziemieniem. Najpierw potwierdź, że posiadasz pasujące gniazdo. Używanie adapterów do gniazdek jest niedozwolone.
- ◆ Ten produkt nie może być używany jako urządzenie medyczne.

RYSUNEK ROZSTRZELONY



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Specyfikacje	Liczba
1-1	Błat bieżni		1
1-2	Rolka przednia		1
1-3	Rolka tylna		1
1-4	Rama platformy		1
1-5	Podstawa mocująca		2
1-6	Tuleja proszkowo-metalurgiczna		2
1-7	Podkładka ząbkowana	Φ5 (niebieskie cynkowanie)	4
1-8	Podkładka sprężysta	Φ5 (czarne cynkowanie)	4
1-9	Podkładka płaska	Φ8 (niebieskie cynkowanie)	7
1-10	Podkładka płaska	Φ10 (niebieskie cynkowanie)	7
1-11	Śruba imbusowa C.K.S. z pełnym gwintem	M8×20	4
1-12	Śruba imbusowa C.K.S. z pełnym gwintem	M10×45	1
1-13	Śruba imbusowa cylindryczna (z pełnym gwintem)	M10×80	3
1-14	Śruba z łbem stożkowym z gwintem pełnym	M8×30	8
1-15	Śruba cylindryczna z łbem stożkowym z gwintem pełnym	M8×10	8
1-16	Śruba z łbem krzyżakowym C.K.S. z gwintem pełnym	M5×15	7
1-17	Śruba z łbem krzyżakowym C.K.S. z gwintem pełnym	M4×10	15
1-18	Śruba cylindryczna z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M8×35	1
1-19	Śruba cylindryczna z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M8×15	4
1-20	Śruba cylindryczna z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M10×30	4
1-21	Śruba z łbem sześciokątnym z wpuszczanym łbem i połowicznym gwintem	M6×160×20 (kolor czarny)	8
1-22	Podkładka sprężysta	Φ10	4

1-23	Przewód zasilający (1 do 2)	L-800 mm/ czerwony	1
1-24	Przewód zasilający (1 do 2)	L-800 mm/ czarny	1
1-25	Przewód łączący (uziemienie)		1
1-26	Przełącznik kołyskowy		1
1-27	Bezpiecznik (z przewodem)		1
1-28	Przewód uziemiający o splocie skośnym		1
1-29	Obrotowe kółko (podkładka pod stopę)		2
1-30	Poduszka kwadratowa		4
1-31	Poduszka cylindryczna		4
1-32	Poduszka montażowa		4
1-33	Poduszka kwadratowa		1
1-34	Silnik		1
1-35	Silnik nachylenia		1
1-36	Pasek silnika		1
1-37	Pierścień magnetyczny		1
1-38	Gniazdo komputerowe		1
1-39	Falownik		1
1-40	Nakrętka sześciokątna	M10	1
1-41	Przewód połączeniowy (uziemienie)		1
1-42	Przewód zasilający	L-450 mm/ czerwony	1
1-43	Przewód zasilający	L-450 mm/ czarny	1
1-44	Śruba samogwintująca z łbem stożkowym	M6*15	4
1-45	Zasilacz impulsowy + przewód połączeniowy		1
1-46	Przewód komunikacyjny (rama główna)		1
1-47	Przewód komunikacyjny taśmy LED (rama główna)		1
1-48	Ośłona silnika		1
1-49	Przednia dolna pokrywa		1
1-50	Ośłona lewej kolumny		1

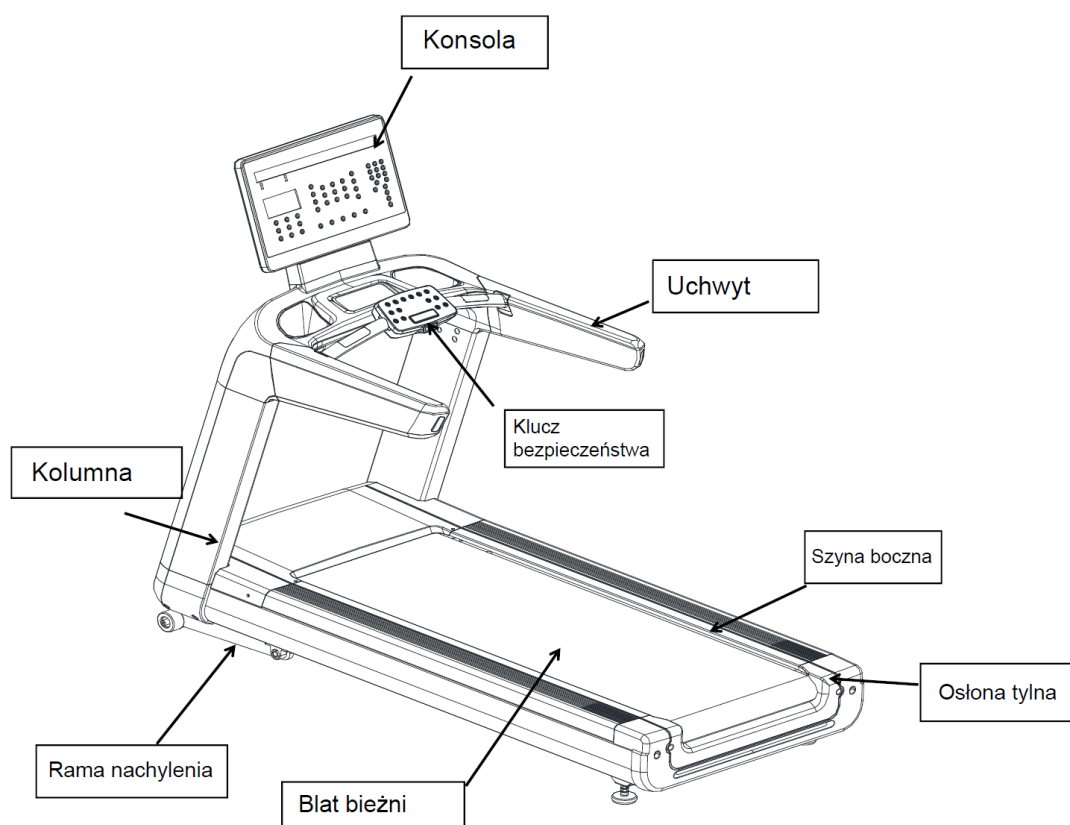
1-51	Osłona prawej kolumny		1
1-52	Osłona tylna		1
1-53	Szyna boczna lewa		1
1-54	Szyna boczna prawa		1
1-55	Przycisk ON/OFF (Włącznik/wyłącznik)		1
1-56	Płytki adaptera RGB		1
1-57	Gwintowany kołnierz lakierowany		8
1-58	Podkładka płaska		8
1-59	Taśma świetlna LED		2
1-60	Przedłużacz taśmy świetlnej LED		2
1-61	Przewód komunikacyjny (rama główna)	L-300	1
1-62	Podstawa blokady antykolizyjnej		2
1-63	Śruba cylindryczna z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M8×20	1
1-64	Śruba cylindryczna z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M8×60	1
1-65	Element mocujący osłonę silnika, część powlekana		2
1-66	Górna część powlekana tylnej osłony		2
1-67	Śruba krzyżakowa C.K.S. (pełny gwint)	M5×10	4
1-68	Śruba z łbem sześciokątnym z pełnym gwintem	M8×40	1
1-69	Elementy powlekane podstawy silnika		1
1-70	Filtr		1
1-71	Taśma biegowa		1
2-1	Elementy lakierowane ramy podnośnika		1
2-2	Śruba imbusowa C.K.S. z połową gwintu	M12×70×20	1
2-3	Nakrętka zabezpieczająca sześciokątna	M12	1
2-4	Podkładka płaska	Φ12×t2.0	1
2-5	Podkładka sprężynowa	Φ8	4
2-6	Śruba imbusowa C.K.S. (pełny gwint)	M8×15 (poziom 8.8/ kolor czarny)	4

2-7	Podkładka płaska	$\Phi 30 \times \Phi 8 \times t 3.0$	4
2-8	Podkładka łożyskowa	$t 2.0 \times 26 \times 26$	8
2-9	Koło		4
2-10	Łożysko kulkowe poprzeczne	R12Z	8
3-1	Część powlekana lewej kolumny		1
3-2	Część powlekana prawej kolumny		1
3-3	Przewód komunikacyjny		1
3-4	Przewód komunikacyjny taśmy LED		1
3-5	Część powlekana lewej kolumny z wytłaczanego aluminium		1
3-6	Część powlekana prawej kolumny z wytłaczanego aluminium		1
3-7	Śruba imbusowa cylindryczna (pełny gwint)	M8×15	6
4-1	Płytką łącząca konsoli		1
4-2	Podstawa montażowa konsoli		1
4-3	Dolna obudowa konsoli		1
4-4	Górna obudowa konsoli		1
4-5	Wkład odlewniczy lewej dolnej obudowy konsoli		1
4-6	Wkład odlewniczy prawej dolnej obudowy konsoli		1
4-7	Przednia osłona elementu łączącego konsoli		1
4-8	Tylna osłona elementu łączącego konsoli		1
4-9	Górna pokrywa skrzynki na klucze		1
4-10	Dolna pokrywa skrzynki na klucze		1
4-11	Lakierowana część pierścienia zaciskowego szyjki konsoli		1
4-12	Lewy uchwyt PU		1
4-13	Prawy uchwyt PU		1
4-14	Panel przycisków		1
4-15	Rama uchwytu pulsacyjnego (lewa i górna)		1
4-16	Rama uchwytu pulsacyjnego (lewa i dolna)		1

4-17	Taśma LED		1
4-18	Zintegrowany przycisk		1
4-19	Rama uchwyty pulsacyjnego (lewa)		2
4-20	Rama uchwyty pulsacyjnego (prawa)		2
4-21	Śruba z łbem stożkowym z pełnym gwintem	M3×25	4
4-22	Wiązka przewodów komunikacyjnych		1
4-23	Przewody impulsowe uchwyty		1
4-24	Przewody łączące klucz bezpieczeństwa		1
4-25	Śruba z łbem sześciokątnym C.K.S. z pełnym gwintem	M6×40	2
4-26	Śruba samogwintująca Philips C.K.S.	ST4×15	47
4-27	Lakierowana płyta gwintowana łącznika		2
4-28	Śruba samogwintująca Philips C.K.S.	ST3×15	4
4-29	Podkładka płaska	Φ4×Φ15	4
4-30	Platforma blokady bezpieczeństwa		1
4-31	Śruba imbusowa C.K.S. z pełnym gwintem	M8×16	4
4-32	Klips klucza bezpieczeństwa		1
4-34	Zatrząsk klucza bezpieczeństwa		1
4-35	Podstawa połączenia klucza bezpieczeństwa		1
4-36	Podstawa mocowania klucza bezpieczeństwa		1
4-37	Mikroprzełącznik		1
4-38	Rama uchwyty pulsacyjnego (prawa i górna)		1
4-39	Rama uchwyty pulsacyjnego (prawa i dolna)		1
4-40	Przewód połączeniowy listwy świetlnej		2
4-41	Wkręt samogwintujący Philips C.K.S.	ST3×10	4
4-42	Przewód komunikacyjny		1
4-43	Przewód komunikacyjny		1
4-44	Obudowa lampy lewego podłokietnika		1
4-45	Obudowa lampy prawego podłokietnika		1

4-46	Zatrząsk mocujący przełącznik		2
4-47	Antypoślizgowa mata do ładowania bezprzewodowego		1
4-48	Zestaw konsoli		1
4-49	Przewód łączący zestawu czujników tętna w uchwycie		2
4-50	Śruba samogwintująca z łbem stożkowym krzyżowym	ST3×10	8
5-1	Klucz T	6×80	1
5-2	Klucz L	6×35×80	1
5-3	Klucz nasadowy krzyżowy		1
5-4	Element mocujący przewód zasilający		1
5-5	Śruba cylindryczna z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M10×40	8
5-6	Śruba samogwintująca Phillips C.K.S.	ST4×12	4
5-7	Śruba samogwintująca Phillips C.K.S.	ST4×10	4
5-8	Śruba imbusowa C.K.S. (pełny gwint)	M8×20	10
5-9	Nakrętka zabezpieczająca sześciokątna	M8	2
5-10	Śruba imbusowa C.K.S. (półgwint)	M8×70×20	2
5-11	Śruba z łbem krzyżakowym C.K.S. z pełnym gwintem i ostrym końcem	M5×15	6
5-12	Podkładka płaska	Φ8	2
5-13	Zatyczka wypływu	Φ20	6
5-14	Śruba z łbem krzyżakowym C.K.S. (pełny gwint)	M3×10	8

INSTRUKCJA BIEŻNI

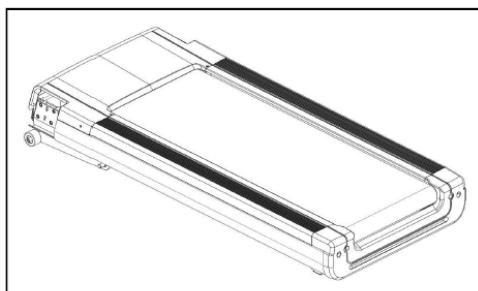


INFORMACJE TECHNICZNE

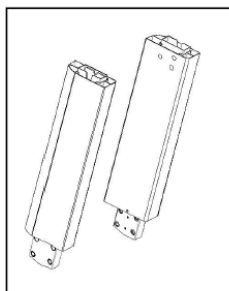
Rozmiar po rozłożeniu	2110*930*1810mm
Powierzchnia biegowa	1600*600mm
Zakres prędkości	1.0 — 25.0km/h
Nachylenie	0-15%

ZASTRZEGAMY SOBIE PRAWO DO WPROWADZANIA ZMIAN W PRODUKCIE
BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA.

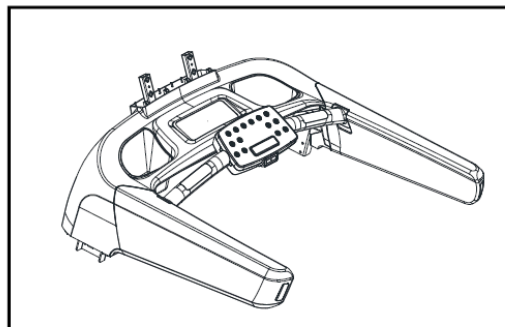
ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA



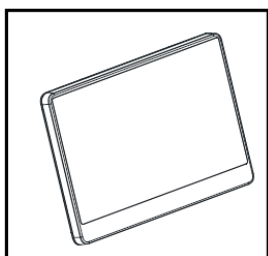
Rama Główna



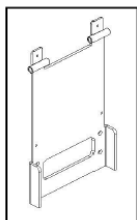
Kolumny (Prawa i Lewa)



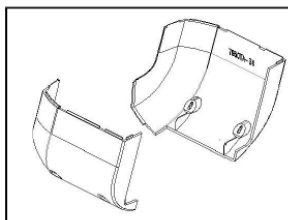
Rama konsoli



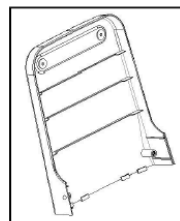
Rama wyświetlacza



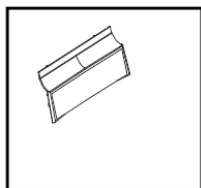
Tylna obudowa konsoli



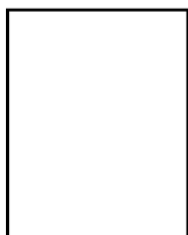
Ośłona kolumny (Prawa i Lewa)



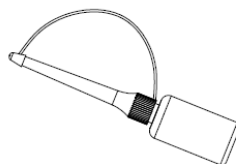
Ośłona przyłącza konsoli



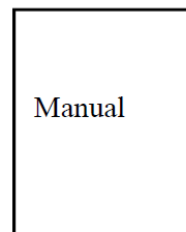
Ośłona łącznika konsoli



Zestaw śrub



Smar silikonowy



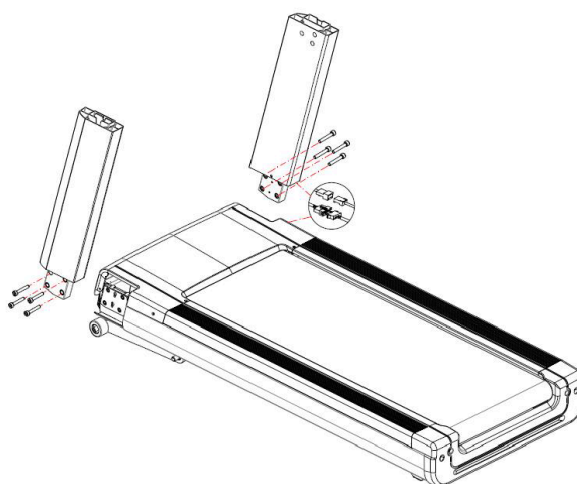
Manual

Instrukcja

INSTRUKCJA MONTAŻU

Ostrzeżenie:

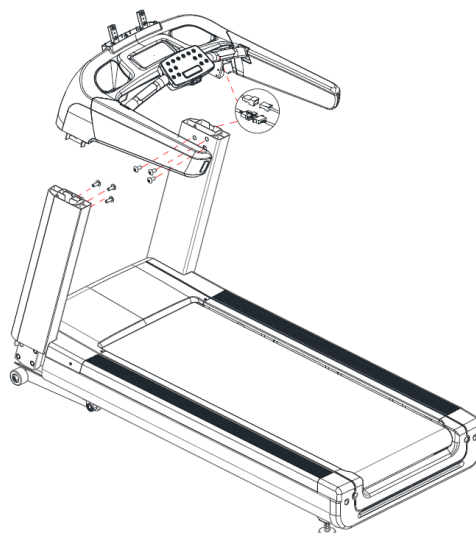
1. Po zdjęciu górnej pokrywy kartonu należy rozciąć dolną część opakowania wzdłuż czterech narożników za pomocą nożyczek. Nie należy usuwać dolnej części kartonu przed prawidłowym zainstalowaniem urządzenia.
2. Przed montażem należy sprawdzić, czy stan wizualny urządzenia jest dobry i czy nie posiada ono uszkodzeń.
3. Prosimy o użycie kółek transportowych w celu zdjęcia zmontowanego urządzenia z dolnej części opakowania.
4. Niezastosowanie się do powyższych kroków może spowodować poważne obrażenia ciała podczas procesu instalacji.



Krok 1:

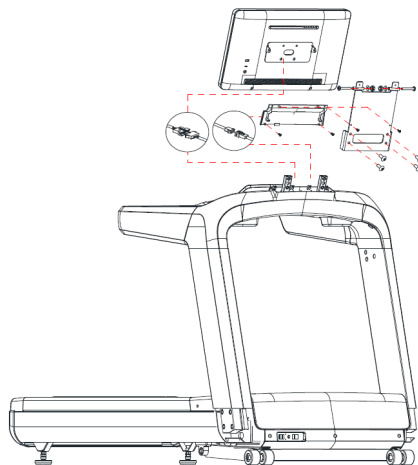
Osadź kolumny pionowe w gniazdach montażowych ramy głównej i przykręć je za pomocą 4 sztuk śrub (M10*40) z każdej strony.

Poprawnie podłącz przewody komunikacyjne przed montażem słupka pionowego (Prawego).



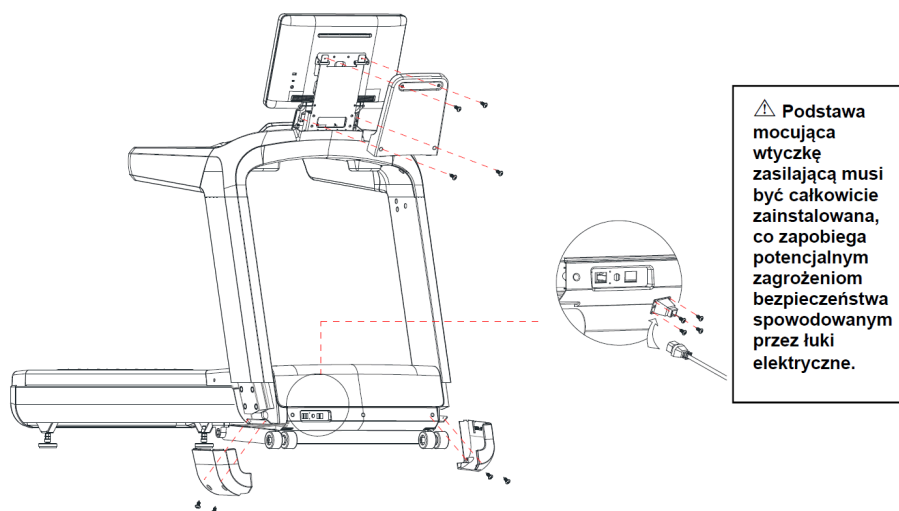
Krok 2:

W pierwszej kolejności podłącz przewód komunikacyjny po prawej stronie ramy konsoli z przewodem kolumny (Prawej). Umieść ramę konsoli na kolumnach i przykręć je za pomocą 4 sztuk śrub (M8*20).



Krok 3:

Przymocuj łącznik konsoli za pomocą 4 sztuk śrub (M8*20) do ramy konsoli we wskazanym kierunku. Następnie użyj 4 sztuk wkrętów (ST4*10), aby przymocować przednią osłonę konsoli odpowiednio do górnej obudowy ramy konsoli oraz części stalowej. Użyj 2 sztuk śrub (M8*70*20), 2 sztuk podkładek płaskich oraz 2 nakrętek, aby zablokować głowicę konsoli na stalowym łączniku konsoli. Dokręć śruby.



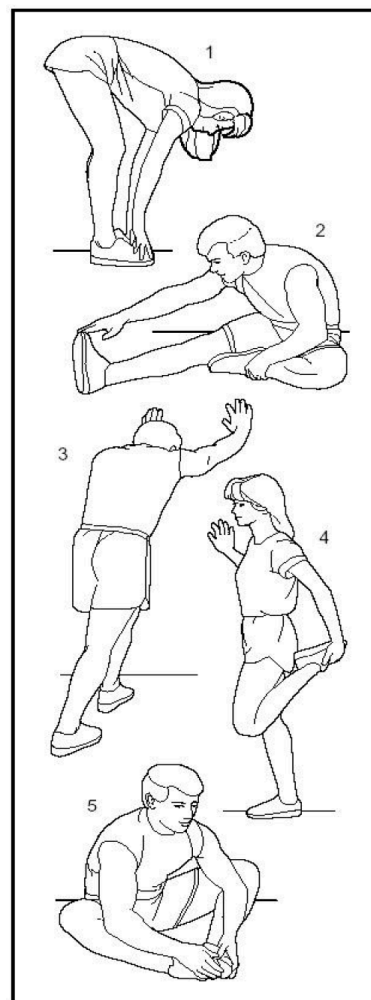
Krok 4:

Przymocuj osłonę kolumny (Lewej) do ramy głównej za pomocą 2 sztuk śrub (M5*15), w ten sam sposób zamontuj osłonę kolumny (Prawej). Zamontuj tylną obudowę konsoli, mocując ją za pomocą 2 sztuk wkrętów (ST4*15) oraz 2 sztuk śrub (M5*15), a następnie dokręć wszystkie śruby. Przymocuj plastikową osłonę gniazda zasilania do końcówki przewodu zasilającego, a następnie włóż ją do przedniego gniazda urządzenia. Upewnij się, że przewód zasilający jest całkowicie włożony przed zablokowaniem plastikowej osłony gniazda

zasilania na miejscu za pomocą śrub ⑤M3×10 z przodu maszyny. Następnie przełącz przełącznik kołyskowy, aby uruchomić urządzenie.

OGÓLNE WSKAZÓWKI FITNESS

1. Rozgrzewka: Nie wstrzymuj oddechu podczas trwającej 5-10 minut rozgrzewki przed każdym treningiem.
2. Oddychanie: Zazwyczaj podczas stabilizowania oddechu należy wdychać powietrze nosem i wydychać ustami. Oddech i ruch powinny być ze sobą skoordynowane; w przypadku zbyt szybkiego oddechu należy natychmiast przerwać ćwiczenie.
3. Częstotliwość: Ta sama partia mięśni powinna odpoczywać przez 48 godzin, co oznacza, że dany obszar może być trenowany tylko co drugi dzień.
4. Obciążenie: Określ intensywność treningu zgodnie z indywidualną kondycją fizyczną, a następnie ćwicz zgodnie z zasadą progresywnego obciążenia. Początkowy ból mięśni jest zjawiskiem normalnym; przy regularnej praktyce zostanie on wyeliminowany.
5. Rozluźnienie: Po każdym treningu wykonaj 5-minutowe ćwiczenia rozciągające i rozluźniające mięśnie stóp, aby uniknąć długotrwałego przykurczu mięśni i utrzymać ich elastyczność.
6. Dieta: Aby chronić układ trawienny, ćwicz godzinę po posiłku. Posiłek po treningu należy spożyć co najmniej pół godziny po zakończeniu ćwiczeń. Podczas treningu pij mało wody, aby nie obciążać serca i nerek.



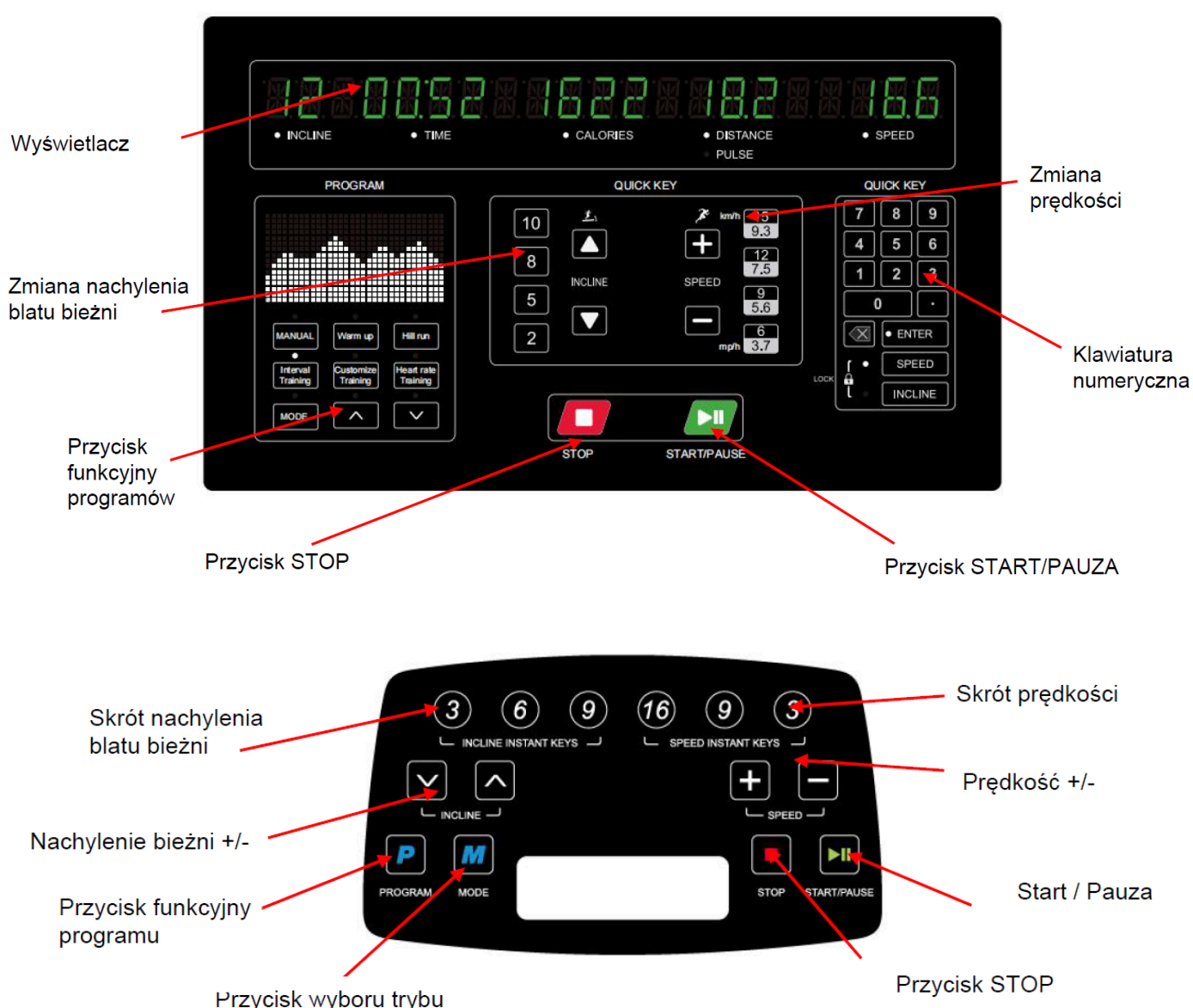
Ćwiczenia rozciągające

Niezależnie od tego, jak szybko chodzisz, najpierw wykonaj ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie są łatwiejsze do rozciągania, więc poświęć 5-10 minut na rozgrzewkę. Następnie wykonaj rozciąganie w następujący sposób: 5 powtórzeń, każdy etap przez 10 sekund lub dłużej. Powtórz po zakończeniu treningu.

1. Skłon w dół: Lekko ugnij kolana, powoli pochyl tułów do przodu, pozwól plecom i barkom się rozluźnić, a dłońmi spróbuj dotknąć palców stóp. Wytrzymaj 10-15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy (Rysunek 1).
2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych: Usiądź na czystej podkładce i wyprostuj jedną nogę. Przyciągnij drugą nogę do wewnątrz, tak aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć dłońmi palców stóp. Wytrzymaj 10-15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Rysunek 2).
3. Rozciąganie łydek i pięt: Oprzyj się obiema rękami o ścianę, jedną nogę odstaw do tyłu. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną, a piętę na podłożu, pochylając się w stronę ściany lub drzewa. Wytrzymaj 10-15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Rysunek 3).
4. Rozciąganie mięśni czworogłowych uda: Chwyć się lewą ręką ściany lub stołu dla równowagi, a następnie wyciągnij prawą rękę do tyłu, chwyć prawą kostkę i powoli

- przyciągaj ją do biodra, aż poczujesz napięcie w przedniej części uda. Wytrzymaj 10-15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Rysunek 5).
5. Rozciąganie mięśni wewnętrznej strony uda: Usiądź ze złączonymi podszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i przyciągnij je w stronę pachwin. Wytrzymaj 10-15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy (Rysunek 5).

OPIS KONSOLI (Opis funkcji konsoli i obsługa urządzenia)



1. Opis funkcji konsoli

1.1 Fabryczne programy automatyczne do treningu, U1~U3 (programy użytkownika), BMI;

1.2 Matrycowy ekran LED, krzyżowy wyświetlacz cyfrowy wyposażony w 52 klawisze funkcyjne.

1.3 Zakres prędkości: 1,0~25,0 km/h. Zakres nachylenia: 0~15%.

1.4 System autodiagnostyczny oraz funkcja ostrzegania o nieprawidłowościach.

1.5 HRC (opcjonalnie)

1.6 Przełączanie jednostek z angielskich na metryczne: w trybie czuwania, po wyjęciu klucza bezpieczeństwa, należy jednocześnie nacisnąć i przytrzymać przyciski strzałek góra/dół przez 3 sekundy, aby dokonać zmiany jednostek. Następnie za pomocą klawiszy strzałek wybrać odpowiedni program.

1.7 Funkcja uczenia Kalibracja nachylenia: w trybie czuwania nacisnąć przycisk góra/dół nachylenia przez około 3 sekundy. Funkcja nachylenia rozpocznie automatyczną kalibrację. Gdy mechanizm osiągnie najniższe położenie i całkowicie się zatrzyma, proces uczenia zostanie zakończony.

2. Instrukcje okien wyświetlacza cyfrowego

2.1 Okno „SPEED”: wskazuje wartość prędkości

2.2 Okno „TIME”: wskazuje wartość czasu

2.3 Okno „DISTANCE”: wskazuje dystans

2.4 Okno „CALORIES”: wskazuje wartość kalorii

2.5 Okno „PULSE”: wskazuje tętno

2.6 Okno „INCLINE”: wskazuje poziom nachylenia

3. Instrukcja obsługi klawiatury

„MANUAL”: przycisk trybu manualnego. Domyślnie kontrolka świeci się po włączeniu zasilania, co oznacza, że urządzenie pracuje w trybie manualnego odliczania czasu.

Domyślnie w trybie biegni. Naciśnij przycisk „START”, aby szybko uruchomić urządzenie.

Parametry takie jak czas, dystans i kalorie będą wyświetlane i naliczane od wartości 0.



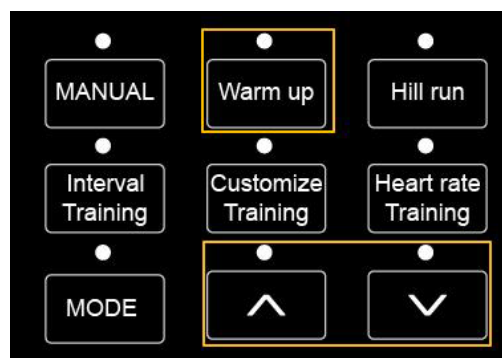
1. WARM UP

Tryb rozgrzewki, fabryczne programy P1-P6.

Naciśnij klawisze strzałek, aby wybrać program, podczas gdy ekran LED powyżej wyświetla wskazówki dotyczące obsługi.

(USTAW CZAS NA KLAWIATURZE LUB ZMIEN PROGRAM)

1. Zakres ustawiania czasu: 5-99 min.



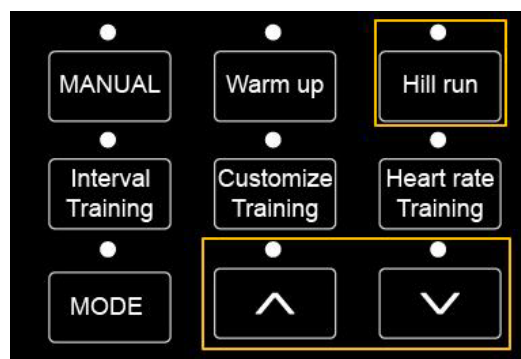
2. Ustawienie czasu można regulować naciskając klawisz SPEED +/- lub za pomocą skrótów klawiatury konsoli. Po ustawieniu docelowego czasu, naciśnij „ENTER”, aby potwierdzić. W przeciwnym razie ustawienie zostanie domyślnie przywrócone do poprzedniej wartości.

2. HILL RUN

Tryb wspinaczki, fabryczne programy P7-P18. Naciśnij klawisze strzałek, aby wybrać program, podczas gdy ekran LED powyżej wyświetla wskazówki dotyczące obsługi.

(USTAW CZAS NA KLawiaturze LUB ZMIEN PROGRAM)

1. Zakres ustawiania czasu: 5-99 min.
2. Ustawienie czasu można regulować naciskając SPEED +/- lub za pomocą skrótów klawiatury konsoli. Po ustawieniu docelowego czasu, naciśnij „ENTER”, aby potwierdzić. W przeciwnym razie ustawienie zostanie domyślnie przywrócone do poprzedniej wartości.

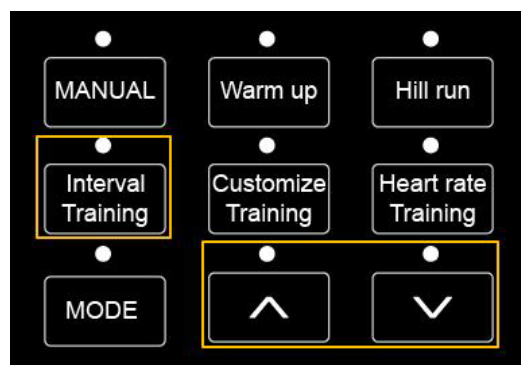


3. TRENING INTERWAŁOWY

Tryb treningu interwałowego obejmuje programy P19-P36. Naciśnij klawisze strzałek, aby wybrać program, podczas gdy ekran LED powyżej wyświetla wskazówki dotyczące obsługi.

(USTAW CZAS NA KLawiaturze LUB ZMIEN PROGRAM)

1. Zakres ustawień czasu: 5-99 min
2. Ustawienie czasu można korygować, naciskając przyciski SPEED +/- lub za pomocą klawiatury konsoli. Po ustawieniu docelowego czasu, naciśnij "ENTER" aby zatwierdzić. W przeciwnym razie ustawienie zostanie domyślnie przywrócone do poprzedniej wartości.



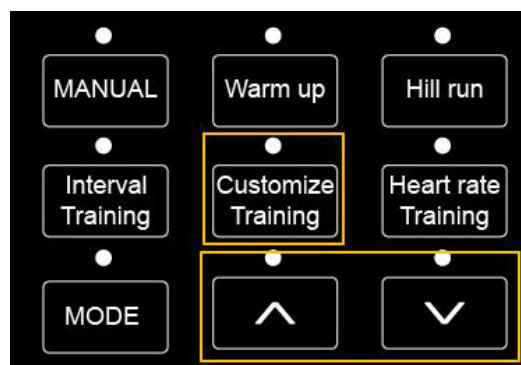
4. TRENING PERSONALIZOWANY

Tryb ten obejmuje gotowe programy U1,U2,U3. Naciśnij klawisze strzałek, aby wybrać program, podczas gdy ekran LED powyżej wyświetla wskazówki dotyczące obsługi.

(1:USTAW CZAS TRYBU UŻYTKOWNIKA NA KLawiaturze

2:USTAW 10-STOPNIOWĄ PRĘDKOŚĆ I NACHYLENIE NA KLawiaturze)

1. Zakres ustawień prędkości: 1.0-25km/h
2. Zakres ustawień nachylenia: 0-15%
3. Zakres ustawień czasu: 5-99 min
4. Ustawienie czasu można korygować, naciskając przyciski SPEED +/- lub za pomocą klawiatury konsoli. Po ustawieniu docelowego



czasu, naciśnij "ENTER" aby zatwierdzić. W przeciwnym razie ustawienie zostanie domyślnie przywrócone do poprzedniej wartości.

5. Tryb personalizacji posiada programy U1, U2, U3. Użytkownik może pobrać lub skonfigurować własny program ćwiczeń. Naciśnij klawisze strzałek, aby wybrać. Następnie naciśnij "MODE" aby ustawić liczbę segmentów. Po ustawieniu od S01 do S10 (łącznie 10 wartości prędkości i nachylenia), system automatycznie zapisze odpowiednie parametry. Naciśnij ponownie "MODE" aby ustawić czas, po czym naciśnij "START", aby rozpocząć ćwiczenia.

5. TRENING W STREFACH TĘTNA

Tryb ten obejmuje gotowe programy HRC1, HRC2, HRC3 oraz BMI. Naciśnij klawisze strzałek, aby wybrać program, podczas gdy ekran LED powyżej wyświetla wskazówki dotyczące obsługi.

(1:USTAW WIEK UŻYTKOWNIKA DLA HRC NA KLAWIATURZE

2:USTAW DOCELOWE TĘTNO NA KLAWIATURZE

3:USTAW CZAS TRENINGU HRC NA KLAWIATURZE)

1 Zakres ustawień tętna: 40-220

2 Zakres ustawień wieku: 15-80

3 Zakres ustawień czasu: 5-99 min

4 Ustawienie czasu można korygować, naciskając przyciski SPEED +/- lub za pomocą klawiatury numerycznej. Po ustawieniu docelowego czasu, naciśnij "ENTER" aby

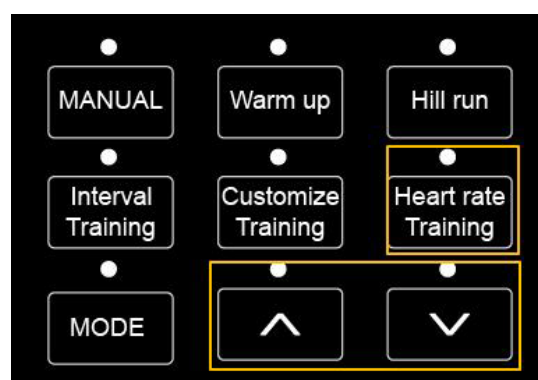
zatwierdzić. W przeciwnym razie ustawienie zostanie domyślnie przywrócone do poprzedniej wartości.

5. HRC posiada domyślnie 3 grupy:

HRC1 ogranicza prędkość do 9km/h;

HRC2 ogranicza prędkość do 11 km/h;

HRC3 ogranicza prędkość do 13 km/h.



- a) **Metoda ustawiania HRC:** Ustaw kolejność i zakres parametrów. Naciskając przycisk MODE, wyświetlą się wartości HRC – naciśnij potwierdzenie trybu, aby przejść do następnego ustawienia. Naciskając przycisk SPEED dostosuj parametry prędkości. Aby uruchomić bieżnię, wszystkie parametry muszą być ustawione przez użytkownika.

A: Zakres ustawień wieku: 15-80 lat, domyślnie 25 lat.

B: Domyślne tętno docelowe (THR): $(220 - \text{wiek}) \cdot 0.6$

C: Tętno docelowe może być modyfikowane w zakresie: 80-180

D: Ustawienie czasu jest domyślnie ustawione na 30 min, zakres modyfikacji to 5-99 min.

- b) **Zależność zmian prędkości:**

A: Częstotliwość zmian, wykrywanie HRC co 30 sekund na cykl.

(stałe wyświetlanie wartości HRC)

- B: Gdy tętno użytkownika jest niższe od THR o 30 uderzeń/min, prędkość wzrośnie o 2.0 km/h.
- C: Gdy tętno użytkownika jest niższe od THR o 6-29 uderzeń/min, prędkość wzrośnie o 1.0 km/h.
- D: Gdy tętno użytkownika jest wyższe od THR o 30 uderzeń/min, prędkość spadnie o 2.0 km/h.
- E: Gdy tętno użytkownika jest wyższe od THR o 6-29 uderzeń/min, prędkość spadnie o 1.0 km/h.
- F: Jeśli tętno użytkownika jest wyższe lub niższe od THR w granicach 0-5 uderzeń/min, prędkość pozostaje bez zmian.

- c) W przypadku wystąpienia poniższych sytuacji, prędkość spadnie do minimalnej w ciągu 20 s, a bieżnia będzie pracować z minimalną prędkością przez 15 s, po czym zatrzyma się i będzie wydawać sygnał dźwiękowy co sekundę.
 - A: Wykrywanie tętna co 30 s, brak wykrytej wartości przez 2 kolejne próby.
 - B: Prędkość spadnie do 1 km/h (0.6 mili/h) w wyniku nieprawidłowego tętna.
 - C: Tętno przekracza wartość (220-wiek).
- d) Minimum 1 km/h (0.6 mili/h), spadek prędkości nie przekroczy progu 1 km/h (0.6 mili/h), na przykład: gdy bieżnia pracuje z prędkością 1.6 km/h (1.0 mili/h) i następuje spadek o 1.0 (2.0) km/h z powodu tętna, prędkość zostanie zredukowana do 1 km/h (0.6 mili/h).
- e) Nachylenie nie zależy od tętna, jest regulowane ręcznie. Pierwsza minuta pracy nie jest kontrolowana przez THC. Bieżnia zacznie pracować według ustawień po upływie 1 min.
- f) Metoda pomiaru tkanki tłuszczowej: Naciśnij „Trening tętna” i „MODE”, aby wybrać numer projektu.
 - A. F1 oznacza płeć, zakres ustawień to 1-2, 1 dla mężczyzn, 2 dla kobiet, domyślnie 1
 - B. F2 oznacza wiek, zakres ustawień to 15-99 lat, domyślnie 25 lat.
 - C. F3 oznacza wzrost, zakres ustawień to 100-220 cm, domyślnie 170 cm.
 - D. F4 oznacza wagę, zakres ustawień to 20-150 kg, domyślnie 70 kg.
 - E. F5 oznacza zakończenie ustawień i wejście w tryb BMI.
 Proszę trzymać czujniki pulsu obiema rękami przez 8 s, dane BMI zostaną wyświetlone w oknie.

Według norm azjatyckich: BMI poniżej 18 oznacza niedowagę, BMI w zakresie 18-24 oznacza wagę prawidłową, BMI w zakresie 25-28 oznacza nadwagę. Domyślne BMI to 24 (dane BMI są wyłącznie do celów poglądowych).

Wskazówki dotyczące pomiaru BMI:

- 1: USTAW PŁEĆ UŻYTKOWNIKA
- 2: USTAW WIEK UŻYTKOWNIKA
- 3: USTAW WZROST UŻYTKOWNIKA
- 4: USTAW WAGĘ UŻYTKOWNIKA
- 5: TRZYMAJ UCHWYTY W CELU POMIARU TĘTNA

6: WYŚWIETLĄ SIĘ WYNIKI POZIOMU TKANKI TŁUSZCZOWEJ

6. "MODE" TRYB ODLICZANIA

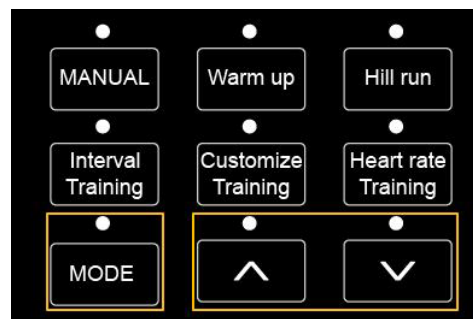
Tryb ten obejmuje gotowe programy odliczania czasu, odliczania dystansu i odliczania kalorii. Naciśnij klawisze strzałek, aby wybrać program, podczas gdy ekran LED powyżej wyświetla wskazówki dotyczące obsługi:

(1: USTAW DOCELOWY CZAS TRYBU NA Klawiaturze

2: USTAW DOCELOWE KALORIE NA Klawiaturze

3: USTAW DOCELOWY DYSTANS NA Klawiaturze)

1. Zakres odliczania czasu: 5-99 min, domyślnie wynosi 30:00.
2. Zakres odliczania dystansu: 1.0-99.0 km, domyślnie wynosi 1 km.
3. Zakres odliczania kalorii: 20-99990 CAL, domyślnie wynosi 50 CAL.
4. Naciśnij "ENTER", aby przejść do następnego kroku.



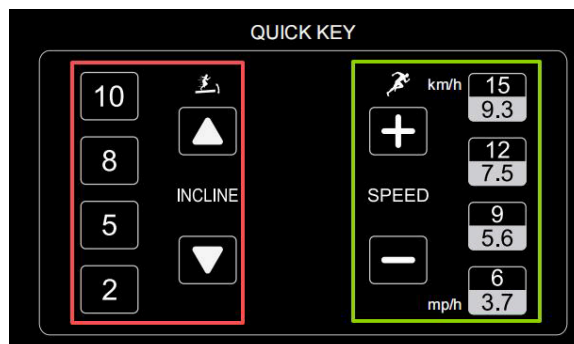
6.1. TRYB "RESISTANCE" – silnik stawia określony opór. Użytkownik może regulować zakres oporu od 5 do 56 poziomu. Nachylenie można regulować od 0 do 15%.

6.2. TRYB "FREE RUN" – w tym trybie silnik nie generuje mocy, użytkownik może regulować nachylenie od 0 do 15%. Domyślne nachylenie wynosi 6%.

6.3. TRYB "RUNNING" – silnik generuje moc, prędkość jest regulowana od 1 do 22 km/h, nachylenie jest regulowane od 0 do 15%.

- a) Przycisk "STOP" – gdy bieżnia pracuje, naciśnij "STOP", aby bieżnia zwolniła do zera.
- b) Przycisk "START/PAUSE" – naciśnij go, aby uruchomić bieżnię, naciśnij ponownie, aby zatrzymać bieżnię. W stanie pauzy dane dotyczące biegu są zachowywane. Po wznowieniu biegu urządzenie kontynuuje pracę od momentu zatrzymania.

7.  NACHYLENIE +
8.  NACHYLENIE –
9.  PRĘDKOŚĆ +
10.  PRĘDKOŚĆ –
11.  OPÓR +
12.  OPÓR –



13. Przyciski skrótów nachylenia: 2, 5, 8, 10 – służą do szybkiej zmiany na docelowy kąt nachylenia.

14. Przyciski skrótów prędkości: 6, 9, 12, 15 – skróty w km/h służące do szybkiej zmiany na docelową prędkość.

15. Przyciski skrótów prędkości: 3.7, 5.6, 7.5, 9.3 – skróty w jednostkach brytyjskich służące do szybkiej zmiany prędkości.

Lampka kontrolka przed przyciskiem „SPEED” na klawiaturze numerycznej oraz przycisk blokady klawiatury migają, co oznacza, że powyższa klawiatura służy do regulacji prędkości. Przełączenie na „INCLINE” i miganie kontrolki przed „INCLINE” oznacza, że klawiatura służy do regulacji poziomu nachylenia; po wprowadzeniu parametrów, zaświeci się „ENTER” – oznacza konieczność zatwierdzenia danych. Naciśnij „ENTER”, aby potwierdzić dane. Jeśli parametry zostaną zmienione, a klawisz „ENTER” nie zostanie naciśnięty przed przełączeniem w inny tryb lub bezpośrednim uruchomieniem bieżni, parametry nie zostaną zsynchronizowane. Parametry powrócą domyślnie do poprzednio zatwierdzonych wartości.



16. X na klawiaturze numerycznej – oznacza usuwanie danych, gdy bieżnia pracuje. Kontrolka SPEED obok przycisku LOCK świeci się światłem ciągłym.

Teraz naciśnij 1 na klawiaturze numerycznej. Konsola wskaże 00.1, co oznacza, że parametr jest korygowany do 3 cyfr, miganie kontrolki przycisku ENTER oznacza, że aktualnie ustawiona prędkość to 0.1, ale nie została jeszcze zatwierdzona.

Teraz naciśnij 2 na klawiaturze numerycznej. Konsola wskaże 01.2, miganie kontrolki przycisku ENTER oznacza, że aktualnie ustawiona prędkość to 01.2, ale nie została jeszcze zatwierdzona.

Teraz naciśnij 3 na klawiaturze numerycznej. Konsola wskaże 12.3, miganie kontrolki przycisku ENTER oznacza, że aktualnie ustawiona prędkość to 12.3, ale nie została jeszcze zatwierdzona. Naciśnij przycisk ENTER, kontrolka zacznie świecić światłem ciągłym, co oznacza, że parametr został zatwierdzony.

4. Funkcja klucza bezpieczeństwa

Klucz bezpieczeństwa składa się z przełącznika, klipsu oraz nylonowego sznurka i posiada funkcję bezpieczeństwa umożliwiającą awaryjne zatrzymanie urządzenia.

W dowolnym momencie, po wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa silnik zatrzymuje się natychmiast, a na ekranie pojawia się komunikat E-07 wraz z sygnałem dźwiękowym. Przyciski konsoli zostają zablokowane. Za każdym razem, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie ponownie włożony, ekran zaświeci się w pełni na 2 sekundy, a system przejdzie do domyślnego stanu pracy.

5. Instrukcja bezpiecznej obsługi:

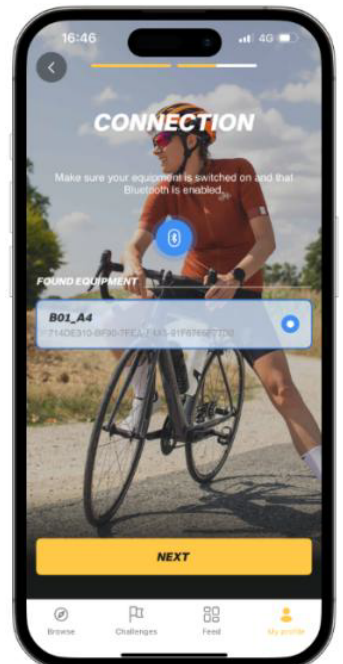
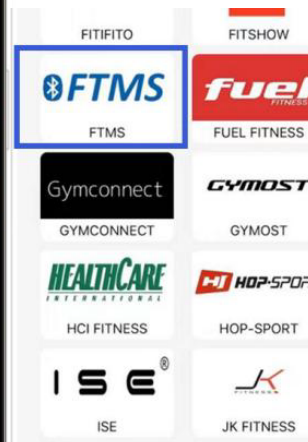
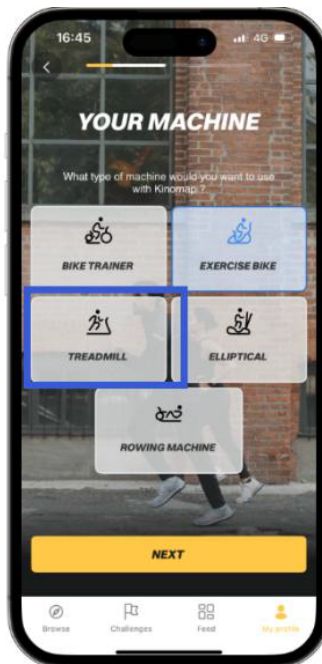
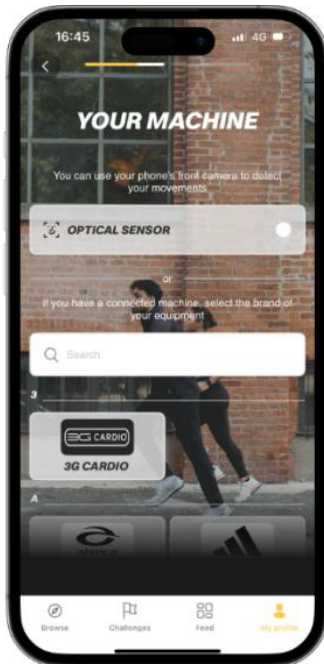
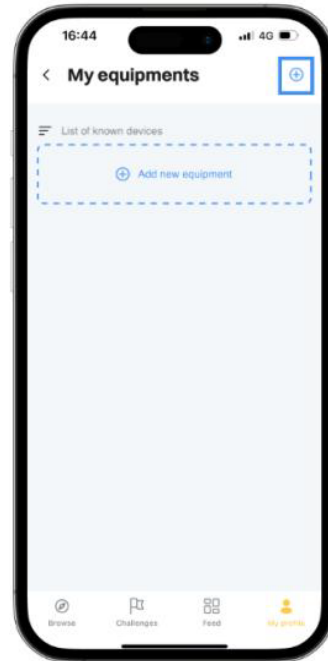
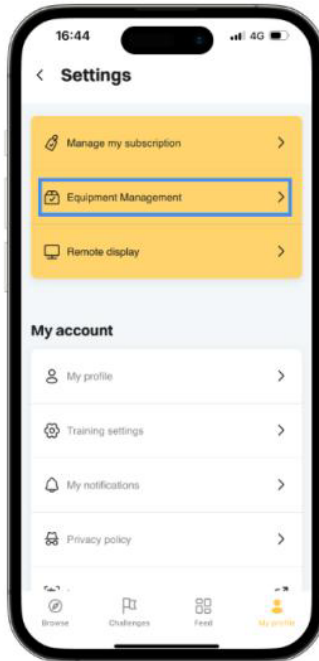
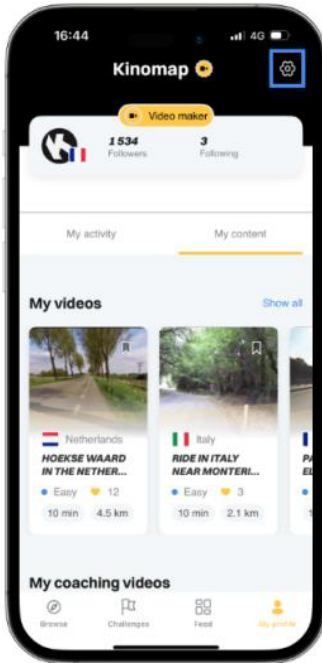
1. Podłącz przewód zasilający do uziemionego gniazdka o natężeniu 10 A. Włącz przełącznik zasilania, ekran konsoli zaświeci się w pełni, czemu towarzyszyć będzie sygnał dźwiękowy, a następnie system zidentyfikuje klucz bezpieczeństwa. Umieść klucz bezpieczeństwa we właściwej pozycji i przypnij klips do ubrania na piersi. System przejdzie do domyślnego stanu pracy po tym, jak ekran będzie w pełni wyświetlany przez 2 sekundy. Wszystkie liczniki i wartości ustawień zostaną zresetowane do stanu początkowego. System domyślnie przejdzie w tryb biegni.
2. Funkcja kalibracji silnika głównego: naciśnij przycisk „STOP” przez 5 sekund w stanie E-07, aby wejść w tryb uczenia się encodera silnika w celu odnalezienia punktu zerowego. Po zakończeniu procesu uczenia silnik może być normalnie użytkowany.
3. Podczas pracy silnika naciśnij ponownie przycisk „START”. Silnik będzie przełączał się między stanem wstrzymania a stanem pracy. Jeśli zostanie on uruchomiony ponownie w stanie wstrzymania, zarejestrowane dane biegu oraz postęp pozostaną niezmienione.
4. W dowolnej sytuacji, jeśli blokada bezpieczeństwa zostanie zdjęta, na ekranie wyświetli się komunikat „E-07” wraz z dźwiękiem ostrzegawczym, a biegnia przestanie działać. Elektroniczny system sterowania znajduje się pod stałym nadzorem bezpieczeństwa. W przypadku wykrycia jakiegokolwiek nieprawidłowości, pracująca biegnia natychmiast się zatrzyma, a na ekranie pojawi się komunikat o błędzie wraz z sygnałem ostrzegawczym.

6. Funkcja Bluetooth (opcjonalna)

Ten model posiada opcjonalną funkcję obsługi aplikacji Kinomap oraz Zwift przez Bluetooth.

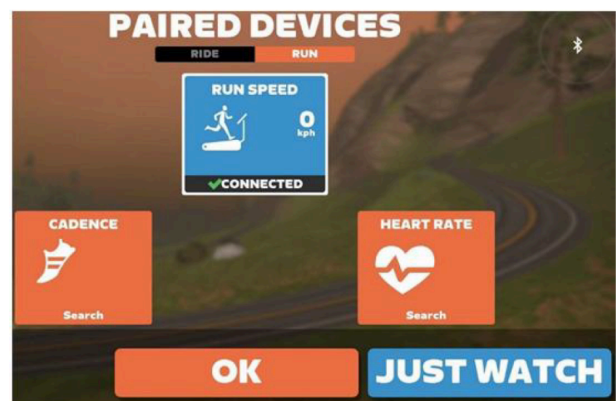
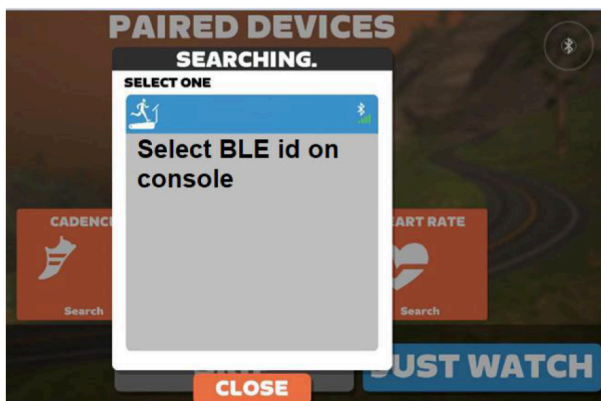
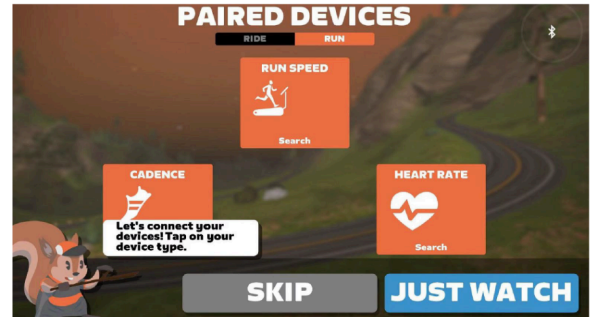
6.1. Jak połączyć się z aplikacją Kinomap

Zarejestruj się i zaloguj w aplikacji Kinomap, najpierw przejdź do „Menu profilu”, a następnie naciśnij przycisk „Ustawienia” w prawym górnym rogu; następnie wybierz „Zarządzanie sprzętem”. Następnie naciśnij „Dodaj nowy sprzęt” lub przycisk „+” w prawym górnym rogu: Wybierz typ sprzętu BIEŻNIA (TREADMILL), kliknij „Dalej” na dole ekranu, przewiń w dół, aby wybrać **FTMS**; Wybierz wykryte urządzenie (**TREADMILL**), które posiada ten sam identyfikator Bluetooth, co oznaczenie na konsoli LED. Naciśnij „Dalej”; Rozpocznie się test połączenia, aby sprawdzić, czy Kinomap odbiera dane z Twojego sprzętu. Po potwierdzeniu połączenia wystarczy ostatni raz nacisnąć „Dalej” i sprzęt zostanie połączony.



6.2. Jak połączyć się z aplikacją Zwift

Zarejestruj się i zaloguj w aplikacji Zwift, wejdź na stronę SPAROWANE URZĄDZENIA (PAIRED DEVICES), kliknij ikonę PRĘDKOŚĆ BIEGU (RUN SPEED), wybierz wykryty sprzęt, który posiada ten sam identyfikator Bluetooth, co oznaczenie na konsoli LCD, po czym wyświetli się komunikat o połączeniu.



6.3. Jak połączyć się przez Bluetooth, aby odtwarzać muzykę?

Otwórz funkcję Bluetooth w telefonie komórkowym. Jeśli łączysz się z urządzeniem po raz pierwszy, wyszukaj urządzenie o nazwie „Run Music”, a następnie kliknij je, aby nawiązać połączenie.

7. Tabela prędkości/nachylenia dla programów automatycznych P1-P36

[illegible]

P21	SPEED	5.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	8.0	5.0
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P22	SPEED	6.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	9.0	6.0
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P23	SPEED	7.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	10.0	7.0
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P24	SPEED	8.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	11.0	8.0
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P25	SPEED	4.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	3.0
	INCLINE	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P26	SPEED	4.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	3.5
	INCLINE	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P27	SPEED	5.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	4.0
	INCLINE	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P28	SPEED	5.5	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	4.5
	INCLINE	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P29	SPEED	6.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	5.0
	INCLINE	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P30	SPEED	6.5	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	7.5	5.5
	INCLINE	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P31	SPEED	8.0	12.0	10.0	12.0	10.0	12.0	10.0	12.0	10.0	5.0
	INCLINE	3	6	3	6	3	6	3	6	3	0
P32	SPEED	9.0	13.0	11.0	13.0	11.0	13.0	11.0	13.0	11.0	6.0
	INCLINE	4	7	4	7	4	7	4	7	4	1
P33	SPEED	10.0	14.0	12.0	14.0	12.0	14.0	12.0	14.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	8	5	8	5	8	5	8	5	2
P34	SPEED	11.0	15.0	13.0	15.0	13.0	15.0	13.0	15.0	13.0	8.0
	INCLINE	6	9	6	9	6	9	6	9	6	3
P35	SPEED	12.0	17.0	14.0	17.0	14.0	17.0	14.0	17.0	14.0	9.0
	INCLINE	7	10	7	10	7	10	7	10	7	4
P36	SPEED	13.0	16.0	14.0	16.0	14.0	16.0	14.0	16.0	14.0	9.0
	INCLINE	8	11	8	11	8	11	8	11	8	5

8. Typowe usterki i metody ich rozwiązywania

Problem i kod błędu	Kod błędu drugorzędne	Powody	Metody rozwiązania
Bieżnia nie działa		A. Zasilanie nie zostało podłączone lub przełącznik zasilania został wyłączony.	Podłącz zasilanie lub włącz przełącznik zasilania.
		B. Klucz bezpieczeństwa nie znajduje się w odpowiedniej pozycji.	Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiedniej pozycji.
		C. Obwód przerwany.	Sprawdź port wejściowy i wyjściowy oraz przewód komunikacyjny.
Bieżnia nagle się zatrzymała		A. Odłączenie klucza bezpieczeństwa.	Ponownie podłącz klucz bezpieczeństwa.
		B. Nieprawidłowe działanie systemu.	Zwróć się o naprawę.
Przycisk nie działa		A. Przycisk uszkodzony lub niesprawny.	Wymień przycisk.
		B. Wszystkie przyciski niesprawne.	1. Wymień klawiaturę i przewody. 2. Wymień płytę główną sterownik (PCBA). 3. Wymień konsolę.
		C. Przycisk na ekranie dotykowym jest niesprawny.	Wymień konsolę.
Brak odczytu pulsu		A. Przewód pulsu w uchwycie nie jest podłączony prawidłowo lub jest uszkodzony.	Ponownie podłącz lub wymień przewód.
		B. Uszkodzenie obwodu konsoli.	Wymień konsolę.
Brak obrazu na konsoli		A. Ekran wyświetlacza jest pęknięty lub uszkodzony.	Wymień konsolę.
		B. Awaria systemu.	Wymień konsolę.
E1		Awaria komunikacji systemu.	Sprawdź przewód komunikacyjny oraz konsolę.

E2	NTCF	Awaria czujnika temperatury.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
	HT	Wskaźnik wysokiej temperatury.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
	HT	Ostrzeżenie o wysokiej temperaturze.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
	OH	Przegrzanie falownika.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
E3	LE1	Zadziałanie zabezpieczenia falownika w stanie niskiego napięcia.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
	LE	Wskaźnik niskiego napięcia.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
E5	OLO	Sygnał ostrzegawczy o przeciążeniu systemu.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
	OC	Przeciążenie wyjściowe.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
	FOT	Nieprawidłowe działanie modułu IGBT.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
E6	OL	Przeciążenie silnika.	Wymień falownik lub silnik.
	OLI	Przeciążenie falownika.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
	OLO	Przeciążenie systemu.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
E7		Klucz bezpieczeństwa został odłączony.	1. Sprawdź, czy klucz bezpieczeństwa jest dobrze włożony. 2. Ponownie zamontuj mechanizm klucza bezpieczeństwa. 3. Wymień konsolę, aby sprawdzić jej działanie.

E8	OE	Zabezpieczenie nadnapięciowe falownika.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
	GF	Nieprawidłowe uziemienie falownika.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
	Lf	Wykryto błąd okablowania silnika.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
	EEr	Awaria pamięci EEPROM.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.
E9	ESP	Sygnał wyłączenia systemu.	Wymień falownik lub zleć przegląd profesjonalnemu serwisantowi.

9. Instrukcja obsługi przycisków

1. START (przycisk start/pauza) – gdy bieżnia jest zatrzymana, naciśnij go, aby zacząć; gdy bieżnia pracuje, naciśnij go, aby wstrzymać bieg.
2. STOP – gdy bieżnia pracuje, naciśnij "STOP", aby zatrzymać bieg.
1. "+" – przycisk zwiększania prędkości; gdy bieżnia pracuje, naciśnij go, aby przyspieszyć.
2. "-" – przycisk zmniejszania prędkości; gdy bieżnia pracuje, naciśnij go, aby zwolnić.
3. Strzałka w górę – przycisk zwiększania nachylenia
4. Strzałka w dół – przycisk zmniejszania nachylenia

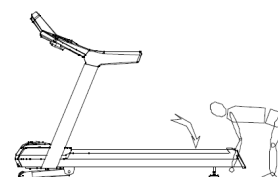
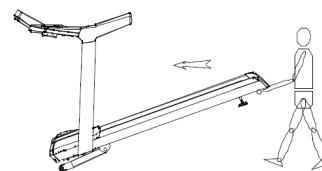
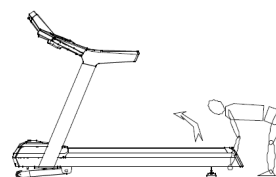
10. Instrukcja użytkowania bieżni

Przenoszenie bieżni

Upewnij się, że spełniono wszystkie poniższe punkty przed przenoszeniem bieżni:

1. Przywróć nachylenie do pozycji płaskiej (0).
2. Przełącznik zasilania bieżni znajduje się w pozycji OFF.
3. Wyciągnij przewód zasilający z gniazda elektrycznego.

Po wyraźnym potwierdzeniu powyższych punktów, podnieś urządzenie, mocno trzymając za koniec platformy biegowej. Stojąc prosto, przesuwaj maszynę powoli do przodu lub do tyłu, a następnie połóż ją ostrożnie płasko w odpowiednim miejscu.

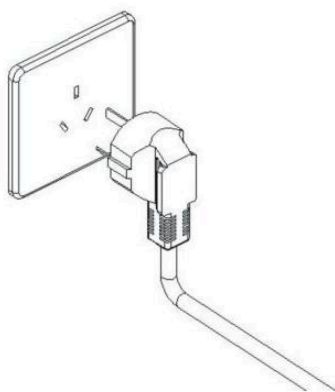


Uziemienie

Bieżnia musi być uziemiona. Jeśli bieżnia ulegnie awarii lub zostanie uszkodzona, przewód uziemiający tworzy obwód o minimalnej rezystancji dla prądu do ziemi, zmniejszając tym samym ryzyko porażenia prądem. Produkt ten jest wyposażony w kabel posiadający przewodnik uziemiający urządzenie oraz wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do gniazda, które jest zgodne z lokalnymi przepisami i rozporządzeniami dotyczącymi instalacji oraz wymogów uziemienia.

Niebezpieczeństwo!

Niewłaściwe podłączenie przewodnika uziemiającego sprzęt może skutkować ryzykiem porażenia prądem elektrycznym. Jeśli nie wiesz, czy urządzenie jest prawidłowo uziemione, skonsultuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z tym produktem. Jeśli wtyczka nie pasuje do gniazda, zleć wykwalifikowanemu elektrykowi instalację odpowiedniego punktu zasilania. Ten produkt korzysta z linii o napięciu 220-240 voltów i jest wyposażony w uziemioną wtyczkę, jak pokazano na poniższych ilustracjach.



Instrukcja użytkowania bieżni

1. Włącz zasilanie, bieżnia uruchomi się w najniższym położeniu. Sprawdź czy urządzenie pracuje normalnie.
2. Przymocuj klips klucza bezpieczeństwa do koszulki na piersi osoby ćwiczącej.
3. Przed biegiem należy sprawdzić stabilność bieżni i czy jej funkcje są sprawne. Surowo zabrania się stania na pasie bieżnym podczas startu; należy stać na bocznych platformach lub trzymać się uchwytów, a po upewnieniu się, że wszystko jest w porządku, rozpocząć bieg. Po włączeniu zasilania połącz jedną rękę na uchwycie i naciśnij przycisk START, bieżnia ruszy z 5-sekundowym opóźnieniem do prędkości 1,0 km/h. Naciśnij klawisz SPEED "+", silnik przyspieszy do 2,5 ~ 3,5 km/h (jest to najbardziej odpowiednia prędkość do rozpoczęcia biegu), chwyć obiema rękami uchwyty, postaw stopy na blacie bieżni i zacznij biec z tą samą prędkością.
4. Po kilku minutach możesz zwiększyć prędkość biegu; przy zwiększaniu tempa należy trzymać się uchwytów, a naciskając klawisz SPEED "-" można zwolnić bieg.
5. Podczas biegu naciskaj przyciski skrótów prędkości, aby szybko przejść do potrzebnej prędkości biegu.
6. Naciśnij klawisz STOP, aby zatrzymać silnik w dowolnym momencie podczas biegu.

7. Tryb ustawień (Preset): Naciśnij przycisk SELECT, aby wybrać jeden z automatycznych trybów pracy jako aktualny tryb biegu. Naciśnij klawisz START, aby uruchomić bieżnię. Bieżnia zacznie pracować automatycznie zgodnie z wybranym trybem. W trakcie pracy możesz naciskać klawisz SPEED "+" lub SPEED "-", aby zmienić prędkość biegu w aktualnym przedziale czasowym. Naciśnij STOP, aby zakończyć ruch.
8. Test HRC (opcjonalnie): włącz bieżnię, połóż dłonie na metalowych czujnikach HRC; po kilku sekundach w oknie wyświetlacza tętna pojawi się wartość tętna użytkownika. (Uwaga: wartość ta nie jest daną medyczną, służy wyłącznie jako odniesienie sportowe).

11. Konserwacja bieżni

1. Smarowanie

Po pewnym czasie użytkowania pasa bieżnego należy go nasmarować za pomocą dołączonego smaru silikonowego. Poniżej znajdują się sugestie dotyczące częstotliwości smarowania:

CZAS UŻYTKOWANIA BIEŻNI	CZĘSTOTLIWOŚĆ SMAROWANIA
krótszy niż 3 godz. tygodniowo	raz na 5 miesięcy
ok. 4-7 godzin tygodniowo	raz na 2 miesiące
powyżej 7 godzin tygodniowo	raz na miesiąc

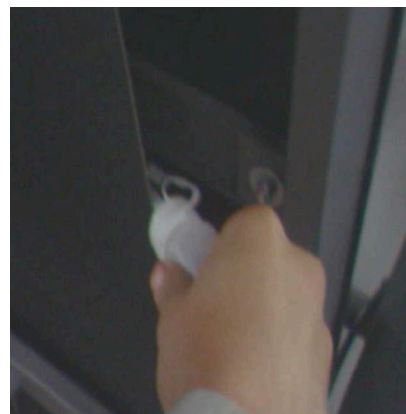
Unikaj nadmiernego smarowania.

Uwaga: kluczowym czynnikiem wpływającym na wydłużenie żywotności bieżni jest jej prawidłowe smarowanie.

2. Sposobem na sprawdzenie, czy pas bieżny wymaga smarowania, jest podniesienie boku bieżni i dotknięcie środkowej części spodu pasa tak daleko, jak to możliwe. Jeśli wyczuwalne są ślady smaru silikonowego, smarowanie nie jest konieczne. Jeśli powierzchnia jest sucha, pas wymaga nasmarowania.

Nakładanie smaru na pas:

- Zatrzymaj pas bieżni i złóż bieżnię. Podnieś pas znajdujący się z tyłu ramy głównej i spróbuj wprowadzić końcówkę pojemnika z olejem pod środek pasa.



- Rozpyl smar silikonowy na wewnętrzną stronę pasa bieżnego i pokryj obie strony pasa bieżnego smarem.
- Uruchom bieżnię z prędkością 1 km/h, aby równomiernie rozprowadzić smar. Delikatnie stąpaj po pasie bieżnym od lewej do prawej strony. Pozostaw urządzenie włączone przez kilka minut, aż olej silikonowy zostanie całkowicie wchłonięty przez pas bieżny.

3. Regulacja pasa

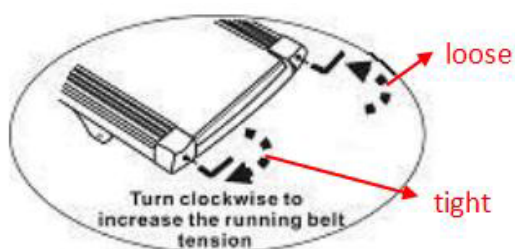
Wszystkie pasy biegowe są odpowiednio ustawione fabrycznie oraz po montażu. Jednak po pewnym okresie użytkowania może wystąpić poluzowanie. Może to objawiać się np. pauzowaniem lub ślizganiem się pasa podczas biegu. W takim przypadku należy wyregulować pas biegowy i wkręcić śruby o pół obrotu z lewej i prawej strony. Jeśli pas biegowy jest luźny, pas i rolka będą się ślizgać. Zbyt mocne napięcie również nie jest korzystne, ponieważ łatwo zwiększa obciążenie silnika i może uszkodzić silnik, pas biegowy, rolki itp.

4. Regulacja odchylenia pasa:

Wszystkie pasy biegowe są odpowiednio ustawione fabrycznie oraz po montażu. Jednak po pewnym czasie istnieje możliwość wystąpienia odchylenia pasa. Przyczyny mogą być następujące:

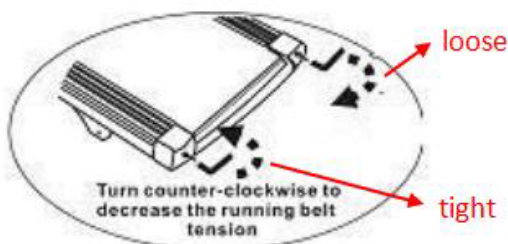
- Bieżnia jest niestabilna.
- Stopy nie znajdowały się na środku pasa biegowego podczas biegu.
- Stopy wywierały nierównomierny nacisk.

Jeśli odchylenie zostało spowodowane przez użytkownika, kilkuminutowa praca bez obciążenia może przywrócić stan normalny. W przypadku braku automatycznego powrotu do normy, należy dokonywać regulacji krok po kroku o pół obrotu za pomocą klucza imbusowego 6 mm, który znajduje się w zestawie.



W przypadku odchylenia pasa

biegowego w lewo: należy dokręcić lewą śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub odkręcić prawą śrubę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



W przypadku odchylenia pasa

biegowego w prawo: należy dokręcić prawą śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub odkręcić lewą śrubę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Odchylenie pasa biegowego nie jest objęte gwarancją i jest utrzymywane głównie przez użytkowników zgodnie z instrukcją. Odchylenie biegu może poważnie uszkodzić pas biegowy. Musi ono zostać wykryte i skorygowane na czas.

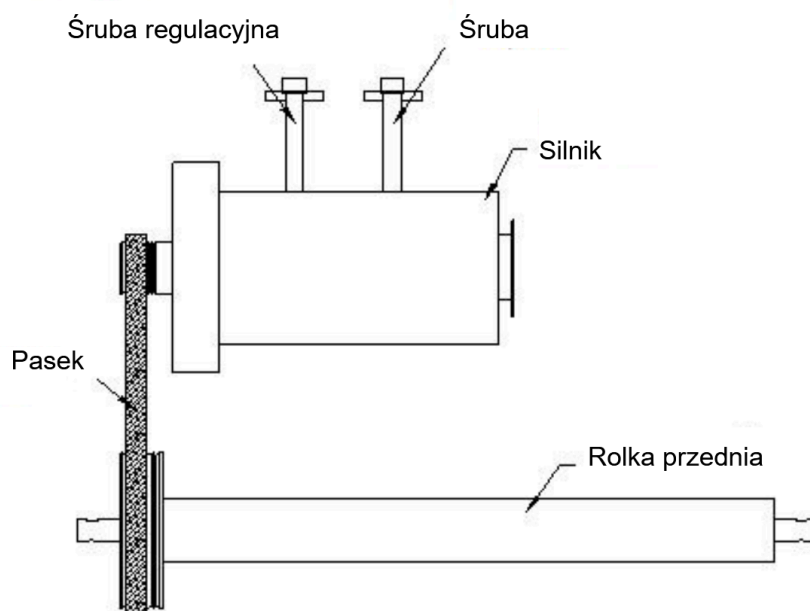
5. Regulacja paska silnika

Wszystkie paski silnika bieżni muszą być wyregulowane fabrycznie oraz po montażu. Jednak po pewnym okresie użytkowania może wystąpić zjawisko poluzowania lub ślizgania się.

Kroki regulacji:

1. Obróć śrubę regulacyjną przeciwnie do ruchu wskazówek zegara za pomocą klucza.
2. Zakres regulacji powinien być taki, aby pasek nie ślizgał się pod obciążeniem.

UWAGA: Regularnie czyść paski oraz rowki kół pasowych.



6. Czyszczenie

Regularne czyszczenie pasa bieżnego zapewnia długą żywotność produktu.

Ostrzeżenie: Bieżnia musi zostać wyłączona, aby uniknąć porażenia prądem. Przewód zasilający musi zostać wyciągnięty z gniazdka przed rozpoczęciem czyszczenia lub konserwacji.

- Po treningu: Wytrzyj konsolę i inne powierzchnie czystą, miękką i wilgotną szmatką, aby usunąć resztki potu.

Uwaga: Nie używaj żadnych środków ściernych ani rozpuszczalników. Aby uniknąć

uszkodzenia komputera, trzymaj wszelkie płyny z daleka. Nie wystawiaj komputera na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

- Tygodniowo: Aby ułatwić czyszczenie, zaleca się stosowanie maty pod bieżnię. Obuwie może pozostawiać brud na pasie bieżnym, który może spadać pod bieżnię. Raz w tygodniu wyczyść matę pod bieżnią.

Przechowywanie: Przechowuj bieżnię w czystym i suchym otoczeniu. Upewnij się, że główny przełącznik zasilania jest wyłączony, a wtyczka jest odłączona od elektrycznego gniazdka ściennego.



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