

**MAXXUS<sup>®</sup>**

# *run***MAXX 5.0**

Bieżnia



DEU

Spis treści	2
Instrukcje bezpieczeństwa	3
Przegląd urządzenia	4
Sprzęt do montażu	4
Zawartość dostawy	4
Montaż	5 - 6
Przewód zasilający	7
Funkcja blokady	7
Mechanizm składania	8 - 9
Transport	9
Klucz bezpieczeństwa	10
Bezpieczny odstęp	10
Zachowanie w nagłych przypadkach	10
Konserwacja i pielęgnacja	11 - 13
Kokpit	14 - 20
Puls i tętno	21 - 22
Zalecenia treningowe	23 - 24
Szczegóły techniczne	25
Utylizacja	25
Zalecane akcesoria	25
Rysunek złożeniowy	26
Lista części	

Przed rozpoczęciem treningu należy koniecznie zapoznać się z całą instrukcją obsługi, w szczególności z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa, konserwacji i czyszczenia oraz informacjami dotyczącymi treningu. Upewnij się, że każdy, kto korzysta z tego urządzenia treningowego, również zapoznał się z tymi informacjami i przestrzega ich.

Konieczne jest ścisłe przestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa i konserwacji zawartych w niniejszej instrukcji.

To urządzenie treningowe może być używane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Niewłaściwe użytkowanie może skutkować wystąpieniem ryzyka ewentualnych wypadków, uszczerbku na zdrowiu lub uszkodzenia urządzenia treningowego, za co dystrybutor nie ponosi odpowiedzialności.

## Podłączenie

- Do obsługi urządzenia treningowego wymagane jest napięcie sieciowe 220-230V.
- Urządzenie treningowe może być podłączone za pomocą przewodu zasilającego dołączonego do zawartości dostawy wyłącznie do uziemionego, indywidualnie zabezpieczonego gniazdka 16 A, zainstalowanego przez specjalistę.
- Urządzenie treningowe powinno być włączane i wyłączane wyłącznie za pomocą przełącznika ON / OFF.
- Zawsze odłączaj wtyczkę z gniazdka, jeśli chcesz zmienić lokalizację urządzenia treningowego.
- Przed przystąpieniem do czyszczenia, konserwacji lub innych prac należy zawsze wyjąć wtyczkę z gniazdka.
- Nie używaj listew zasilających ani bębnow kablowych podczas podłączania wtyczki sieciowej do gniazdka.
- Używając przedłużacza, upewnij się, że jest on zgodny z wytycznymi i przepisami VDE.
- Zawsze układaj przewód zasilający w taki sposób, aby nie mógł ulec uszkodzeniu oraz aby nie stwarzał niebezpieczeństwo potknięcia się.
- Urządzenia elektryczne takie jak telefony komórkowe, komputery PC, telewizory (LCD, plazmy, lampy itp.), konsole do gier itp. emitują promieniowanie elektromagnetyczne podczas pracy i w trybie czuwania. Trzymaj te urządzenia z dala od urządzenia treningowego, ponieważ mogą prowadzić do awarii, zakłóceń i nieprawidłowych danych, zwłaszcza podczas pomiaru tętna.

## Środowisko treningowe

- Wybierz powierzchnię, która zapewni optymalną przestrzeń i najwięcej bezpieczeństwa ze wszystkich stron urządzenia treningowego. Strefa bezpieczeństwa za urządzeniem treningowym powinna mieć co najmniej 200 cm długości i 100 cm szerokości, co najmniej 100 cm z boku urządzenia treningowego i 50 cm przed urządzeniem treningowym.
- Upewnij się, że podczas treningu zapewniona jest dobra wentylacja i optymalny dopływ tlenu. Unikaj przeciągów.
- Twoje urządzenie treningowe nie nadaje się do użytku na zewnątrz, więc przechowywanie i trening z urządzeniem jest możliwe tylko w suchych i czystych pomieszczeniach o kontrolowanej temperaturze.
- Działanie i przechowywanie urządzenia treningowego w mokrych miejscach, takich jak baseny, sauny itp. nie jest możliwe.
- Upewnij się, że urządzenie treningowe znajduje się na stabilnej, równej i czystej powierzchni, zarówno podczas pracy oraz gdy nie jest używane. Nierówności podłoża należy usunąć lub wyrównać.
- W celu ochrony delikatnych podłóg, takich jak drewno, laminat, płytki itp. oraz zabezpieczenia ich przed uszkodzeniami, takimi jak zarysowania, zaleca się umieszczenie pod urządzeniem na stałe osłony podłogowej (wykładziny, maty itp.). Upewnij się, że osłona jest zabezpieczona przed ewentualnym poślizgiem.
- Nie umieszczaj urządzenia treningowego na jasnych wykładzinach lub dywanach, ponieważ nóżki urządzenia mogą je zafarbować.
- Upewnij się, że Twoje urządzenie treningowe, w tym przewód zasilający, nie stykają się z gorącymi przedmiotami i że jest zapewniona wystarczająca bezpieczna odległość od wszystkich źródeł ciepła, takich jak ogrzewanie, otwarte kominy itp.

PL

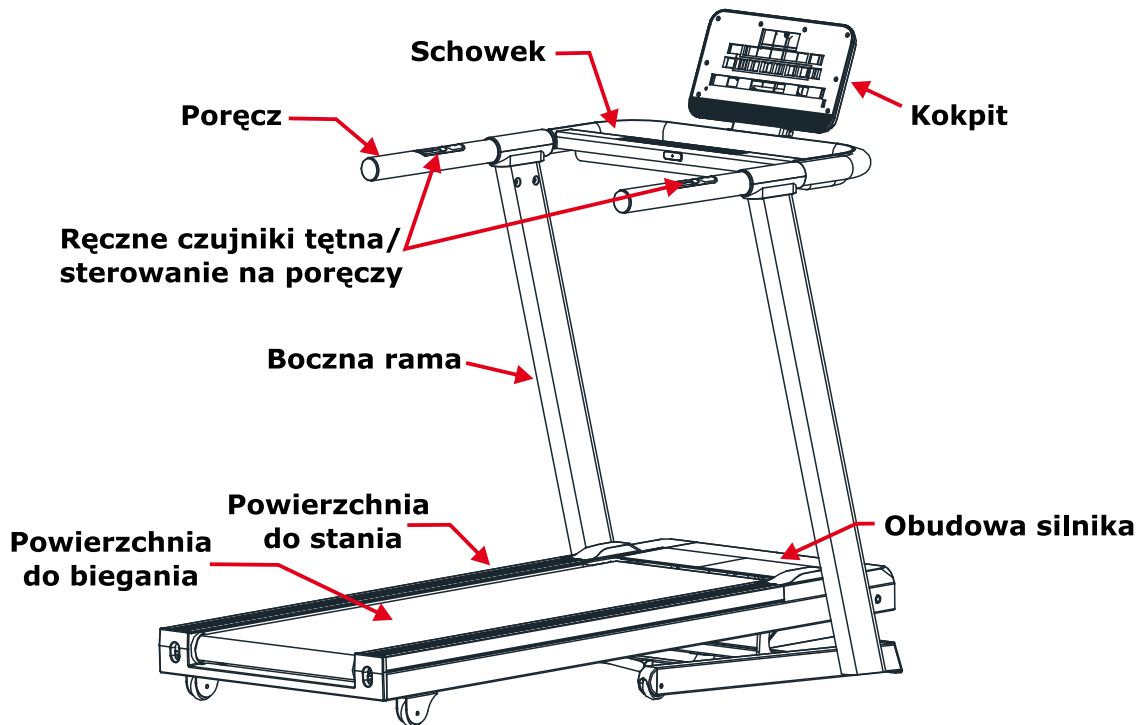
## Informacje dotyczące bezpieczeństwa osobistego podczas treningu

- Klucz bezpieczeństwa musi być poprawnie założony przed każdą sesją treningową.
- Jeśli urządzenie treningowe nie jest używane, wyjmij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, aby zapobiec niewłaściwemu lub niekontrolowanemu użyciu przez osoby trzecie, np. dzieci.
- Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić kontrolę stanu zdrowia u lekarza.
- Jeśli źle się poczujesz lub masz problemy z oddychaniem, natychmiast przerwij trening.
- Zawsze rozpoczynaj sesję treningową od niskiego obciążenia i zwiększaj ją równomiernie i delikatnie w trakcie treningu. Ponownie zmniejsz obciążenie pod koniec sesji treningowej.
- Upewnij się, że podczas treningu nosisz odpowiednią odzież i obuwie sportowe. Należy pamiętać, że luźne ubranie może zostać wciągnięte w ruchome części urządzenia podczas treningu.
- Urządzenie treningowe może być używane tylko przez jedną osobę na raz.
- Przed każdą sesją treningową sprawdź, czy Twoje urządzenie jest w dobrym stanie. Nigdy nie używaj urządzenia treningowego, jeśli wykazuje wady lub usterki.
- Samodzielne prace naprawcze mogą być wykonywane tylko po konsultacji i zatwierdzeniu przez nasz dział serwisowy. Można stosować wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Urządzenie treningowe należy czyścić po każdym użyciu. W szczególności należy usunąć wszelkie zanieczyszczenia spowodowane potem lub innymi płynami.
- Zawsze upewnij się, że płyny (napoje, pot itp.) nie mogą przedostać się do urządzenia lub kokpitu, ponieważ może to prowadzić do korozji i uszkodzenia elementów mechanicznych i elektronicznych.
- Twoje urządzenie treningowe nie jest przeznaczone do użytku przez dzieci.
- Podczas treningu osoby trzecie - zwłaszcza dzieci i zwierzęta - muszą zachować odpowiednią bezpieczną odległość.
- Przed każdym treningiem sprawdź, czy pod urządzeniem treningowym nie znajdują się żadne przedmioty i w każdym przypadku usuń je. Nigdy nie trenuj z urządzeniem, jeśli pod nim znajdują się przedmioty.
- Zawsze zwracaj uwagę, czy Twoje urządzenie treningowe nie jest używane przez dzieci jako zabawka lub urządzenie do wspinaczki.
- Zwracaj uwagę, żebyś Ty ani osoby trzecie nigdy nie zbliżyły części ciała do ruchomych mechanizmów.

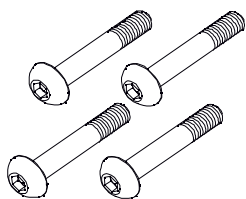
Konstrukcja tego urządzenia treningowego oparta jest na najnowszych standardach technicznych i bezpieczeństwa.

To urządzenie treningowe powinno być używane wyłącznie przez osoby dorosłe!

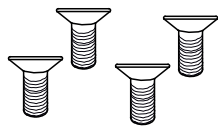
Ekstremalne, nieprawidłowe i/lub nieplanowane treningi mogą zaszkodzić Twojemu zdrowiu!



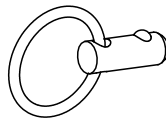
**Sprzęt do montażu**



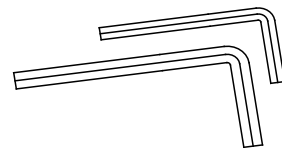
Śruba imbusowa  
M8x50  
4 sztuki



Śruba imbusowa  
M8x20  
4 sztuki

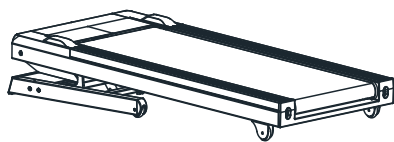


Kołek blokujący  
1 sztuka



Klucz imbusowy  
1x5mm  
1x6mm

**Zawartość dostawy**



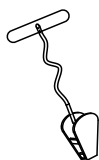
Rama podstawowa



Ramy boczne



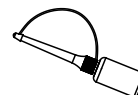
Rama kokpitu



Klucz bezpieczeństwa



Instrukcja

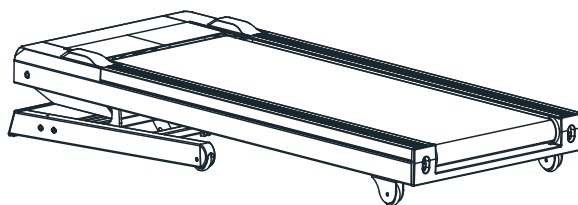


Olej pielęgnacyjny

Ostrożnie rozpakuj wszystkie części zawartości dostawy. Skorzystaj z pomocy drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy urządzenia treningowego są nieporęczne i ciężkie. Przed przystąpieniem do poszczególnych etapów montażu należy sprawdzić kompletność materiałów mocujących (śruby, nakrętki itp.) oraz komponentów. Montaż należy przeprowadzić ostrożnie, ponieważ uszkodzenia lub wady powstałe w wyniku błędów montażowych nie są w żaden sposób objęte gwarancją. Dlatego przed montażem należy uważnie przeczytać instrukcję, dokładnie przestrzegać kolejności kroków montażowych i postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi poszczególnych etapów montażu. Montaż urządzenia treningowego musi być wykonany sumiennie przez osoby dorosłe. Złóż swoje urządzenie treningowe w miejscu, które jest równe, czyste i wolne od przedmiotów, które mogłyby utrudniać montaż. Przeprowadź montaż w dwie osoby. Trening można rozpocząć dopiero po zakończeniu montażu urządzenia treningowego.

## Krok 1 - Przygotowanie do montażu

Wyjmij wszystkie elementy bieżni z opakowania. Umieść ramę podstawy na płaskiej, równej i czystej powierzchni.



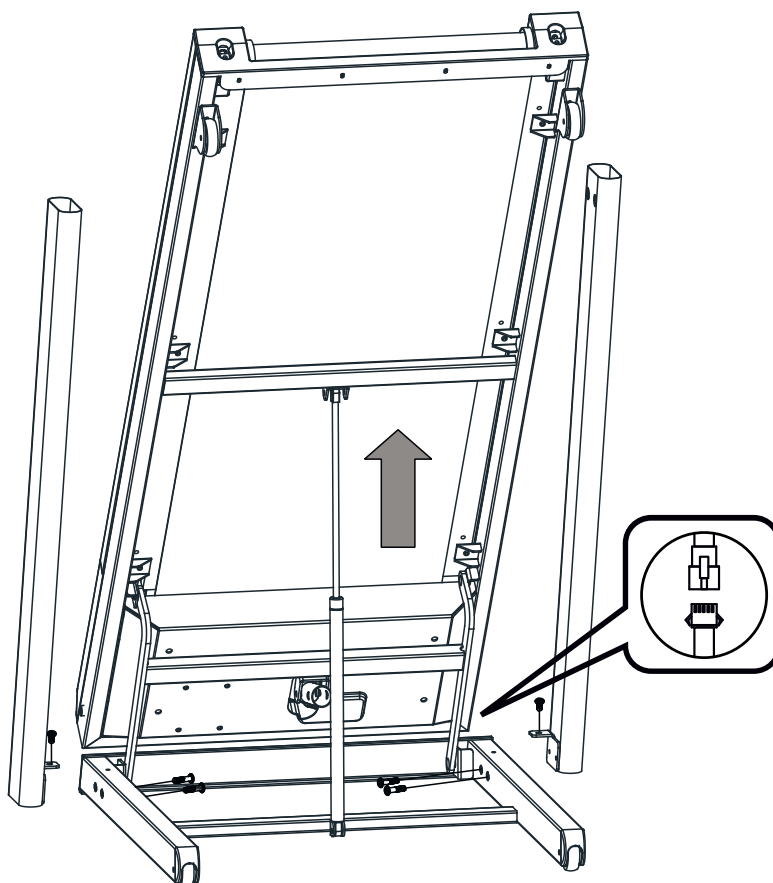
## Krok 2 – Montaż ram bocznych

Złóż powierzchnię do biegania. Upewnij się, że bezpiecznie zarzasnęła się na właściwym miejscu.

Podłącz przewód kokpitu wystający z dolnej części prawej ramy bocznej do przewodu wystającego z ramy podstawy. Następnie włóż prawą ramę boczną do prawego mocowania ramy podstawy i przymocuj ją od wewnątrz do prawej strony ramy podstawy za pomocą dwóch śrub imbusowych M8x50 i od góry za pomocą jednej śruby imbusowej M8x15

**▲ UWAGA** Upewnij się, że przewody nie są zmiążdżone ani uszkodzone.

Teraz zrób to samo z lewą ramą boczną (uwaga: tutaj nie ma połączenia kablowego)



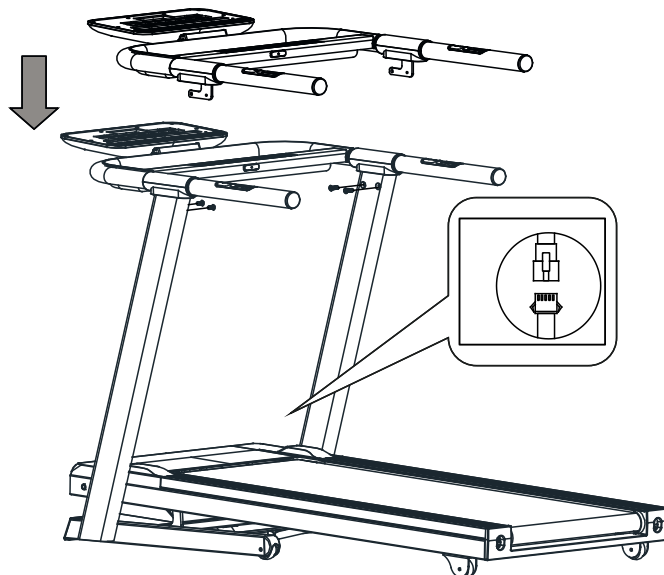
### Krok 3 - Montaż ramy kokpitu:

Połącz przewód wystający z górnej części prawej ramy bocznej z przewodem wystającym z prawego gniazda poręczy kokpitu.

Następnie włóż od góry ramę kokpitu do ram bocznych.

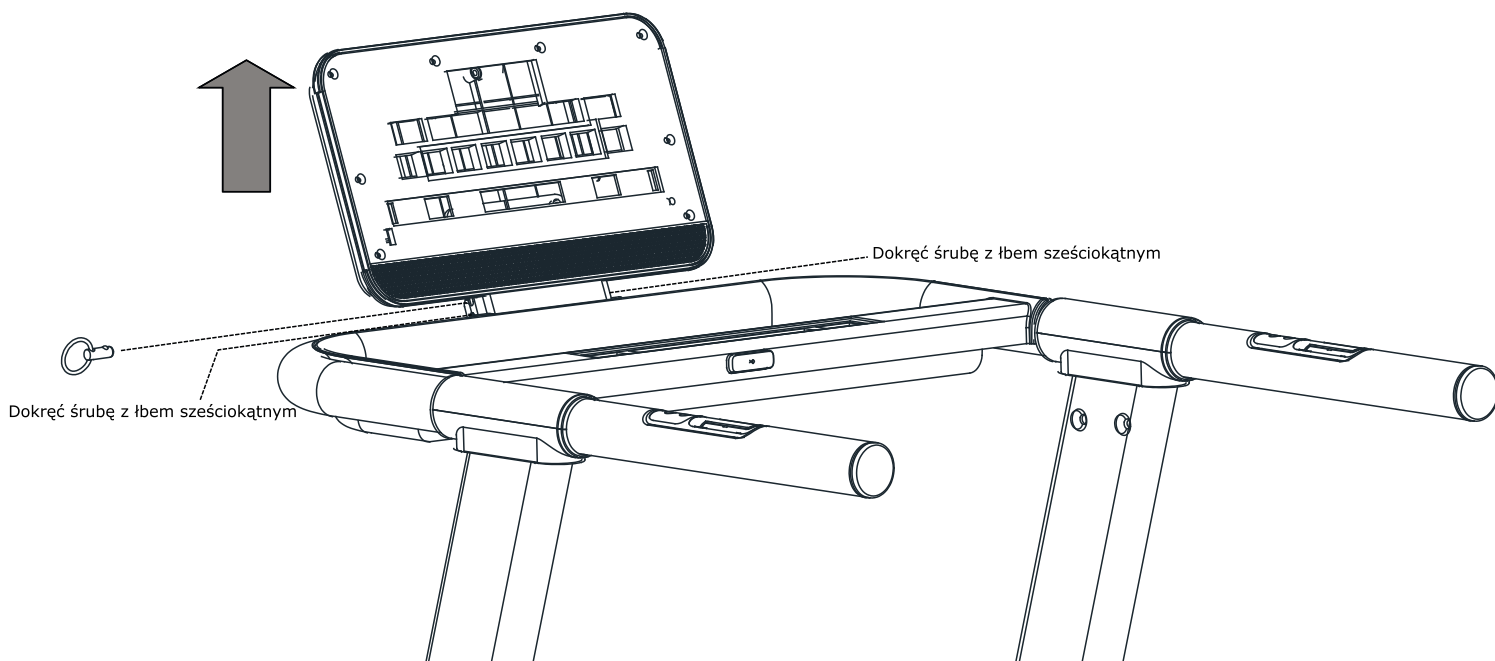
Następnie przymocuj je z każdej strony za pomocą dwóch śrub imbusowych M8x15 po wewnętrznej stronie ram bocznych. Dokręć te śruby ostrożnie, ponieważ możesz zdeformować ramę boczną, jeśli przekręcisz śrubę.

**▲ UWAGA** Upewnij się, że przewody nie są zmiążdżone ani uszkodzone.



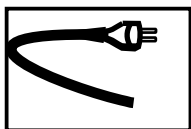
### Krok 4: Montaż kokpitu

Odwróć kokpit do góry. Następnie włóż kołek blokujący w lewy otwór na przejściu z kokpitu do ramy kokpitu. Na przejściu po prawej i lewej stronie znajduje się śruba z gniazdem sześciokątnym. Dokręć również te śruby.



### Ważna uwaga przed pierwszym użyciem bieżni

Nasmaruj pas bieżni przed pierwszym użyciem. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale „Smarowanie pasa bieżni” w tej instrukcji.

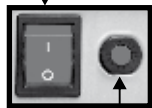


### Przewód zasilający

Podłącz przewód zasilający do gniazdka elektrycznego.

⚠ Urządzenie może być podłączone tylko do gniazdek, które zostały zainstalowane i uziemione przez specjalistę. Nie używaj wielu gniazd do podłączenia bieżni. Jeśli musisz użyć przedłużacza, musi on być zgodny z wytycznymi VDE.

### Wyłącznik główny



### Wyłącznik główny

Główny wyłącznik znajduje się obok złącza zasilania z przodu bieżni. Ten przełącznik służy do włączania i wyłączania bieżni.

Pozycja przełącznika „I” = bieżnia włączona

Pozycja przełącznika „0” = bieżnia wyłączona

### Wyłącznik różnicowoprądowy/ bezpiecznik

Ilustracja może się różnić w zależności od modelu

### Wyłącznik różnicowoprądowy (w zależności od modelu)

W celu ochrony bieżni przed uszkodzeniami, które mogą wynikać z przepięcia w zasilaczu, obok wyłącznika głównego na przedniej części pokrywy silnika znajduje się wyłącznik różnicowo-prądowy.

Jeśli zajdzie taka konieczność, wyłącz bieżnię wyłącznikiem głównym i odłącz przewód zasilający z gniazdka. Teraz wepchnij z powrotem wyłącznik różnicowo-prądowy. Następnie podłącz przewód zasilający do gniazdka i ponownie włącz bieżnię głównym wyłącznikiem.

### Bezpiecznik (w zależności od modelu)

W celu ochrony bieżni przed uszkodzeniami, które mogą wynikać z przepięcia w zasilaczu, obok wyłącznika głównego na przedniej części pokrywy silnika znajduje się bezpiecznik.

W przypadku przepięcia przerywa to obwód, czyli bieżnia jest całkowicie wyłączona. Jeśli tak się stanie, wyłącz bieżnię wyłącznikiem głównym i odłącz przewód zasilający z gniazdka. Sprawdź bezpiecznik i wymień go w razie potrzeby. Następnie podłącz przewód zasilający do gniazdka i ponownie włącz bieżnię głównym wyłącznikiem.

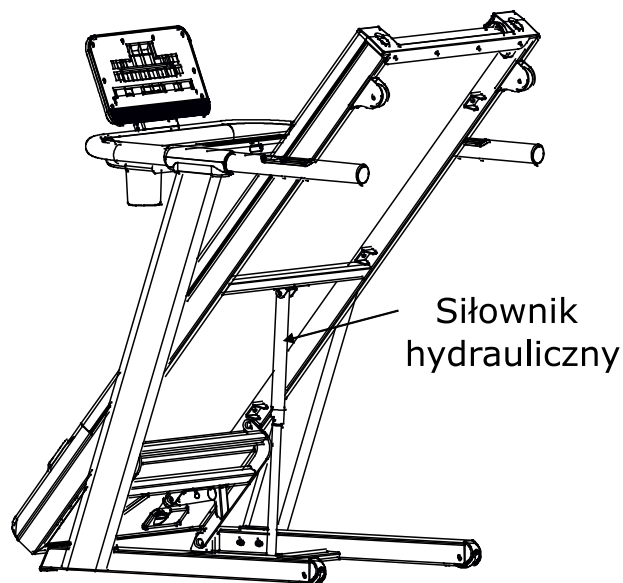
PL

## Funkcja blokady

Aby chronić bieżnię przed korzystaniem przez nieupoważnione osoby trzecie, zawsze odłączaj klucz bezpieczeństwa, gdy nie jest używana. Przechowuj go oddzielnie od bieżni w bezpiecznym miejscu, gdzie nie będzie dostępny dla osób nieuprawnionych, np. dla dzieci.

## Siłownik hydrauliczny

Siłowniki hydrauliczne stanowią podstawę mechanizmu składania. Są one wypełnione olejem i znajdują się pod wysokim ciśnieniem. W przypadku uszkodzenia siłownika bezpieczne składanie bieżni nie jest już gwarantowane. W takim przypadku przed ponownym złożeniem bieżni konieczna jest wymiana siłownika hydraulicznego.

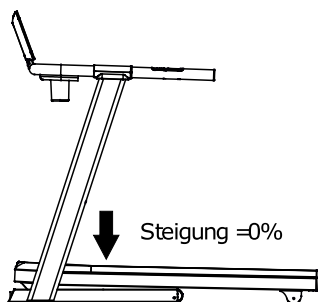


Bieżnia ta wyposażona jest w mechanizm składania. Aby złożyć bieżnię w celu zaoszczędzenia miejsca, postępuj zgodnie z poniższym opisem:

### Składanie bieżni

#### Krok 1

Upewnij się, że nachylenie bieżni jest obniżone do poziomu „0”, wyłącz bieżnię wyłącznikiem głównym i wyjmij wtyczkę z gniazdka.

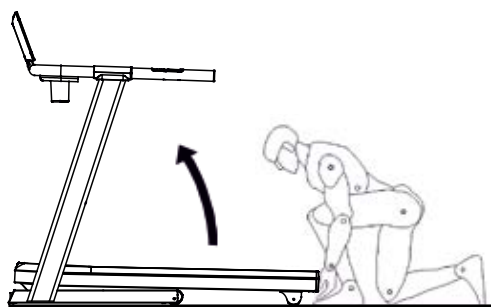


#### ⚠ UWAGA

Nigdy nie składaj bieżni bieżni, jeśli nachylenie bieżni nie jest na poziomie „0”, a bieżnia jest nadal włączona.

#### Krok 2

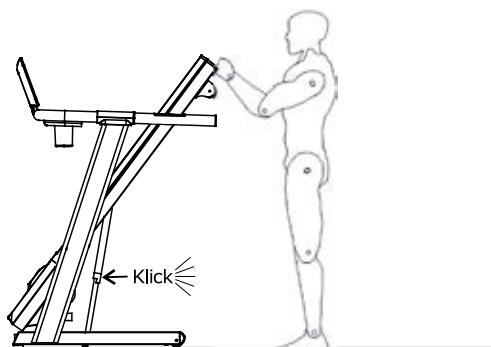
Podnieś powierzchnię do chodzenia. W tym celu chwyć obiema rękami tylny koniec bieżni, a następnie unieś bieżnię do góry. Zawsze upewnij się, że masz bezpieczną podstawę



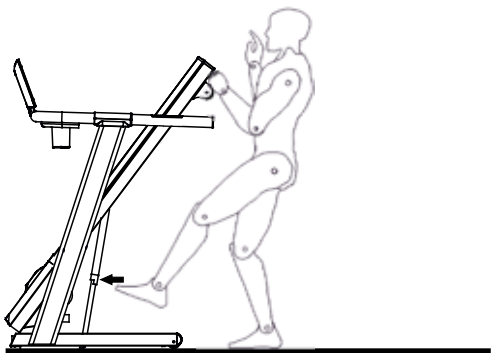
#### Krok 3

Dociśnij powierzchnię do biegania do góry, aż system blokujący słyszalnie zatrzaśnie się na swoim miejscu.

Sprawdź delikatnie potrząsając powierzchnią do biegania, czy system blokujący zaskoczył i czy powierzchnia do biegania jest zabezpieczona w pozycji złożonej.



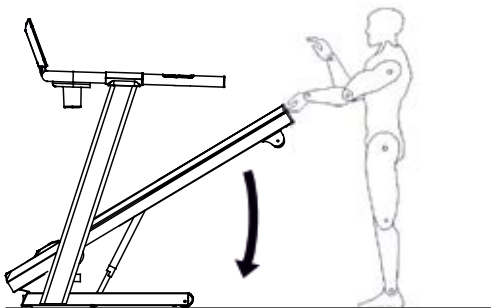




## Składanie bieżni

### Krok 1

Przytrzymaj tylny koniec bieżni obiema rękami. Teraz naciśnij stopą dźwignię blokującą systemu blokującego w dół, aby zwolnić dźwignię. Następnie lekko opuść powierzchnię do biegania w dół.

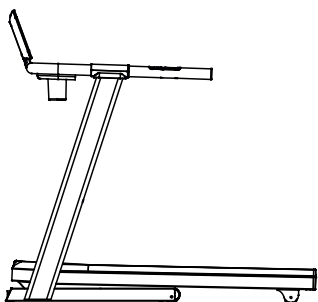


### Krok 2

Bieżnia wyposażona jest w system miękkiego składania. Powoduje to, że powierzchnia do biegania automatycznie będzie się powoli obniżać, aż do pełnego kontaktu z podłożem. Nigdy nie należy pozostawiać rozłożonej powierzchni bieżni bez nadzoru.

### ▲ UWAGA

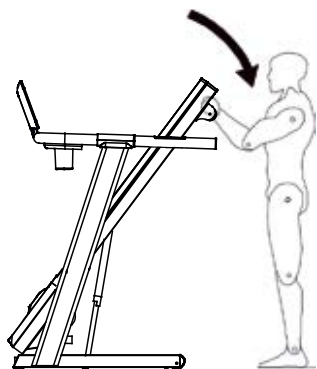
Składanie bieżni w górę i w dół nie powinno być wykonywane przez dzieci. Podczas składania zawsze upewnij się, że pod bieżnią nie ma żadnych przedmiotów ani żywych istot.



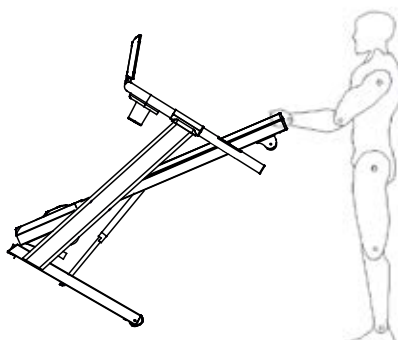
PL

## Transport

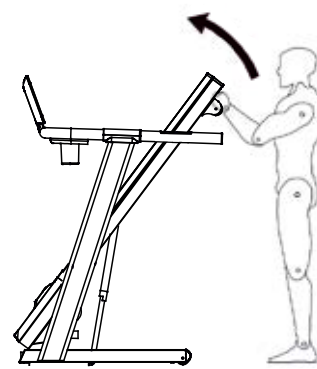
Po złożeniu bieżni można przenosić bez większego wysiłku. Aby przenieść bieżnię, wykonaj następujące czynności:



Krok 1



Krok 2



Krok 3

### Krok 1

Złóż bieżnię do góry zgodnie z opisem w rozdziale „Mechanizm składania”. Następnie chwyć górny koniec powierzchni bieżni rękami po prawej i lewej stronie i pociągnij bieżnię do siebie, aż ciężar bieżni zostanie podtrzymany przez rolki transportowe. Upewnij się, że masz bezpieczną podstawę.

### Krok 2

Bieżnię można teraz przesuwac bez większego wysiłku. Podczas przenoszenia bieżni zawsze upewnij się, że na drodze nie znajdują się żadne przedmioty ani żywe istoty. Zawsze upewnij się, że masz bezpieczne oparcie podczas ruchu.

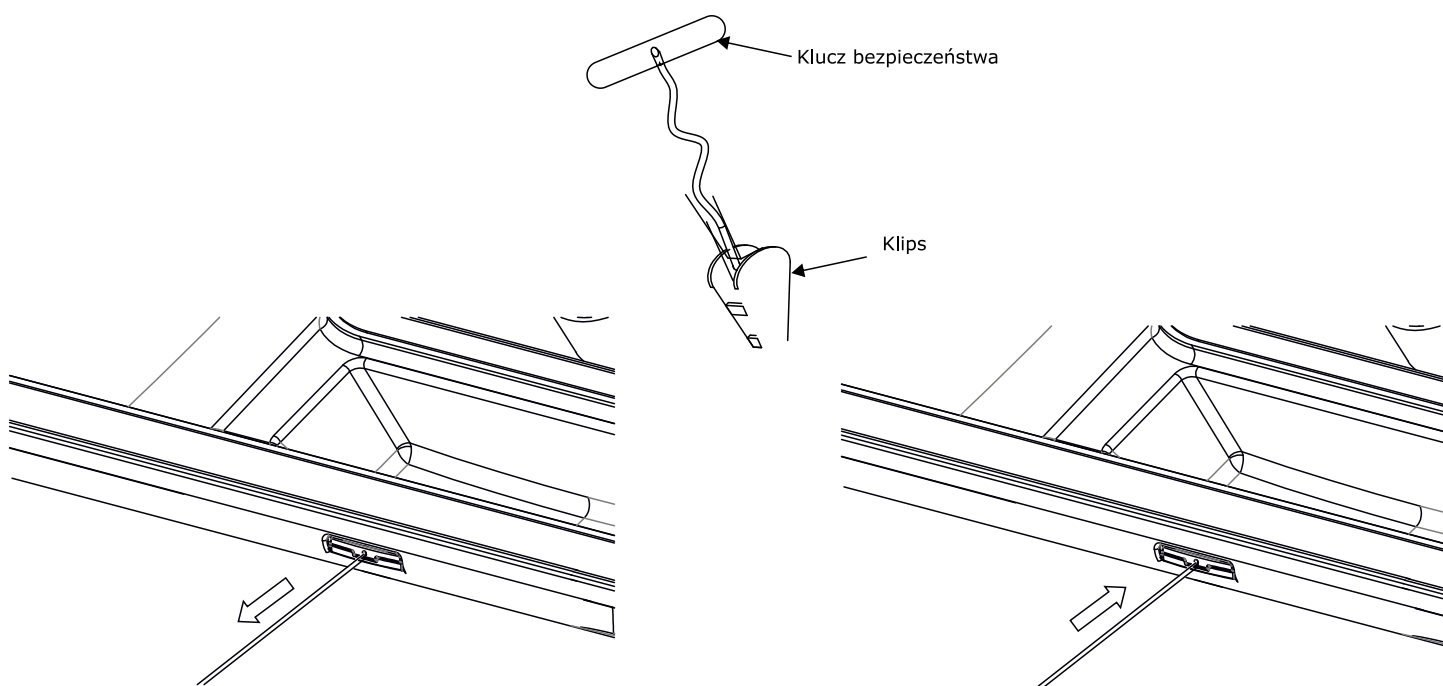
### Krok 3

Aby bezpiecznie odłożyć złożoną bieżnię z powrotem, podnieś powierzchnię do biegania, aż przednia rama podstawy znajdzie się całkowicie na podłożu.

### ▲ UWAGA

Bieżnię powinny transportować wyłącznie osoby dorosłe.

Bieżnię można obsługiwać tylko wtedy, gdy klucz bezpieczeństwa został prawidłowo włożony w punkt styku z kokpitem. Gdy klucz bezpieczeństwa nie znajduje się już na punkcie styku, bieżnia automatycznie zatrzymuje się. Przed każdą sesją treningową upewnij się, że linka z kluczem bezpieczeństwa jest przymocowana do ubrania za pomocą klipsa. Jeśli chcesz szybko zatrzymać bieżnię, jeśli nie możesz dłużej kontrolować prędkości lub wystąpi jakakolwiek inna sytuacja awaryjna, wyciągnij klucz bezpieczeństwa z punktu styku za pomocą linki. W przypadku upadku klucz bezpieczeństwa automatycznie odłącza się od kokpitu w wyniku połączenia z ubraniem. Dlatego konieczne jest upewnienie się, że klips jest mocno przymocowany do ubrania, aby nie mógł się odłączyć podczas pociągnięcia. Dopasuj długość linki tak, aby podczas ćwiczeń lekko zwisała. Bieżnia nie może być obsługiwana bez prawidłowo założonego klucza bezpieczeństwa. Jeśli klucz bezpieczeństwa zostanie wyciągnięty z punktu styku podczas treningu, bieżnia zatrzyma się automatycznie. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat „E-07” i rozlegnie się sygnał ostrzegawczy. Nachylenie pozostanie w ustawionej pozycji i można je ponownie opuścić dopiero po ponownym podłączeniu klucza bezpieczeństwa.



### **Bezpieczny odstęp**

Wybierz lokalizację bieżni tak, aby podczas treningu za bieżnią znajdowała się wolna przestrzeń bezpieczeństwa o długości co najmniej 200 cm i szerokości 100 cm. Ponadto podczas treningu potrzebujesz wolnej strefy bezpieczeństwa po prawej i/lub lewej stronie bieżni, która wynosi co najmniej długość bieżni i minimalną szerokość 100 cm.

### **Zachowanie w nagłych przypadkach**

Jeśli podczas treningu zauważysz, że nie jesteś już w stanie kontrolować prędkości, czujesz się słabo lub zaistniała inna sytuacja awaryjna, natychmiast wyciągnij kluczyk bezpieczeństwa, aby uruchomić zatrzymanie awaryjne. Trzymaj się poręczy obiema rękami i połóż obie stopy na bocznych krawędziach. Jeśli podczas treningu zdarzy Ci się potknąć, natychmiast chwyć obiema rękami poręczę, oprzyj się rękami i ramionami na poręczach i postaw stopy po prawej i lewej stronie krawędzi. Powinieneś przećwiczyć tę sytuację kilka razy, aby łatwo zareagować w sytuacji awaryjnej. Pamiętaj, aby zakładać klucz bezpieczeństwa za każdym razem, gdy używasz bieżni. Upewnij się, że osoby trzecie korzystające z bieżni zostały poinformowane o instrukcjach bezpieczeństwa i zawsze zakładają klucz bezpieczeństwa podczas treningu!

## **⚠ UWAGA**

Przed przystąpieniem do jakichkolwiek prac pielęgnacyjnych, czyszczących, konserwacyjnych, naprawczych lub podobnych przy urządzeniu treningowym, wyłącz je i odłącz przewód zasilający. Przed rozpoczęciem zaplanowanej pracy upewnij się, że Twoje urządzenie treningowe jest całkowicie odłączone od zasilania i wyłączone. Dopiero po zakończeniu wszystkich prac i całkowitym przywróceniu Twojego urządzenia do stanu gotowego do użycia, urządzenie Treningowe można ponownie podłączyć do zasilania i włączyć.

## **Przed pierwszym użyciem lub po dłuższej przerwie w treningu**

Sprawdź, czy bieżnia jest zabezpieczona. Żadne przedmioty nie mogą leżeć na lub pod urządzeniem. Upewnij się, że na pasie bieżni znajduje się ciągła warstwa smaru (silikonu). Jeśli tak nie jest, użyj dołączonego silikonu i nałóż film smarujący.

## **Częstotliwość konserwacji i czyszczenia:**

Po każdym treningu wyczyść bieżnię wilgotną szmatką, aby usunąć wszelkie pozostałości potu i/lub płynów. W żadnym wypadku nie należy używać do tego celu rozpuszczalników. Dobrze osusz oczyszczone miejsca.

## **Sprawdzenie smarowania pasa bieżni: raz w tygodniu**

Jeśli podczas przeglądu zauważysz, że nie ma już wystarczającego smarowania, natychmiast należy przeprowadzić smarowanie, a częstotliwość przeglądów dostosować, tj. przeglądy należy przeprowadzać w krótszych odstępach czasu. Jeśli bieżnia ma mechanizm składania i stoi w pozycji pionowej przez długi czas, sprawdź, czy nadal jest dostatecznie nasmarowana.

## **Sprawdzenie biegu paska: raz w tygodniu**

Bieg pasa bieżni musi być regularnie sprawdzany. Jeśli zauważysz, że bieżnia biegnie w pewną stronę, należy to natychmiast poprawić. Aby to zrobić, przeczytaj odpowiednią sekcję instrukcji.

## **Odkurzanie komory silnika: raz w miesiącu**

Aby wyczyścić komorę silnika, poluzuj śruby na pokrywie silnika i podnieś ją. UWAGA: Ta praca może być wykonywana tylko przy wyłączonym urządzeniu i odłączonym kablu zasilającym. Odsysaj widoczny kurz małą końcówką odkurzacza. Nigdy nie używaj środków czyszczących ani sprężonego powietrza.

## **Sprawdzanie materiału mocującego: raz w miesiącu**

Przynajmniej raz w miesiącu sprawdzaj osadzenie śrub i nakrętek. W razie potrzeby dokręć je ponownie.

## **Dlaczego konserwacja mojej bieżni jest tak ważna?**

Aby cieszyć się bieżnią przez długi czas, ważne jest, aby wykonywać podstawowe prace konserwacyjne ostrożnie i regularnie. Przerwy pomiędzy tymi pracami zależą w dużej mierze od stopnia użytkowania urządzenia, dlatego podane odstępy mogą być krótsze.

## **Co może się stać, jeśli konserwacja jest przeprowadzana zbyt rzadko?**

Podczas użytkowania występuje tarcie pomiędzy pasem bieżni a platformą. Każdy rodzaj tarcia oznacza zużycie, a tym samym skraca żywotność urządzenia treningowego. Smarowanie silikonem pomiędzy płytą a matą zmniejsza tarcie, a tym samym zwiększa żywotność. Jeśli bieżnia wyschnie, płyta do biegania znacznie się nagrzeje. Powierzchnia płyty do biegania będzie zniszczona, podobnie jak mata do biegania. Od tego momentu tarcie stanie się tak duże, że może wystąpić ładunek statyczny, który może zostać bezpiecznie rozładowany przez ramę po fizycznym kontakcie. Jest to nie tylko niewygodne, ale może również zniszczyć elektronikę bieżni.

## **Dlaczego muszę czyścić komorę silnika?**

Dzięki ruchowi pasa bieżnego i wentylacji silnika bieżnia przyciąga kurz z otoczenia. Odkłada się to zarówno pod, jak i w urządzeniu. W pewnym momencie wewnątrz urządzenia będzie tak zakurzone, że kurz mógłby spowodować zwarcie elementów elektronicznych. Aby tego uniknąć, konieczne jest regularne czyszczenie.

## **Uszkodzenia spowodowane zaniedbaniem lub niewystarczającą konserwacją i pielęgnacją są wyłączone z gwarancji i rękojmi.**

Koszt naprawy urządzenia treningowego, bez przeprowadzanych konserwacji może wynieść kilkaset euro. Wysoka cena, której można uniknąć dzięki regularnej pielęgnacji i konserwacji.

**Smarowanie pasa bieżni**

**Najważniejszym środkiem konserwacji bieżni jest regularne i terminowe smarowanie lub konserwacja i pielęgnacja pasa bieżni. Uszkodzenia lub wady spowodowane niewystarczającą lub zaniedbaną pielęgnacją lub smarowaniem pasa bieżni nie są w żaden sposób objęte gwarancją.**

Pas bieżni należy nasmarować za każdym razem, gdy zauważysz znaczny wzrost tarcia pasa bieżni. Może to być zauważalne jako szarpnięcie podczas treningu lub komunikat o błędzie E05 na wyświetlaczu w kokpicie. Niewystarczające smarowanie lub konserwacja i związany z tym znaczny wzrost tarcia nieuchronnie prowadzi do zwiększonego zużycia i uszkodzenia pasa bieżni, platformy, silnika i płyty głównej. Częstotliwość korzystania z bieżni jest w dużej mierze odpowiedzialna za to, jak często trzeba przeprowadzać czynności konserwacyjne. Ponieważ różni się to w zależności od użytkownika, zalecamy utworzenie książeczki serwisowej. Powinieneś ustalić stały dzień tygodnia, w którym sprawdzasz smarowanie pasa bieżni przez pierwsze 6 miesięcy użytkowania. Aby to zrobić, podnieś pas bieżni w przedniej jednej trzeciej części i wycuj ręką na środku pasa, czy nadal jest nasmarowany. Jeśli tak, wpisz datę i "OK" w swojej książeczce serwisowej, jeśli smarowanie jest zbyt niskie lub nie jest już dostępne, nasmaruj pas bieżni i wpisz to również z datą. Po jakimś czasie będziesz mógł odczytać wymagany okres smarowania.

**⚠ Nawet jeśli nie chcesz prowadzić książki serwisowej, koniecznie sprawdzaj smarowanie pasa bieżni raz w tygodniu!**

Jeśli bieżnia nie jest używana przez dłuższy czas lub jeśli powierzchnia do biegania była złożona przez dłuższy czas, należy sprawdzić smarowanie pasa bieżni przed ponownym użyciem i nasmarować go w razie potrzeby.

Aby optymalnie nasmarować pas bieżni, weź butelkę oleju pielęgnacyjnego MAXXUS, zdejmij zwykłą zakrętkę (rysunek 1), a następnie włóż zakrętkę z rurką (rysunek 2). Następnie przed nasmarowaniem pasa upewnij się, że pas bieżni jest wyłączony i że nie porusza się. Następnie podnieś pas bieżni (rysunek 3).

**Rysunek 1**



**Rysunek 2**



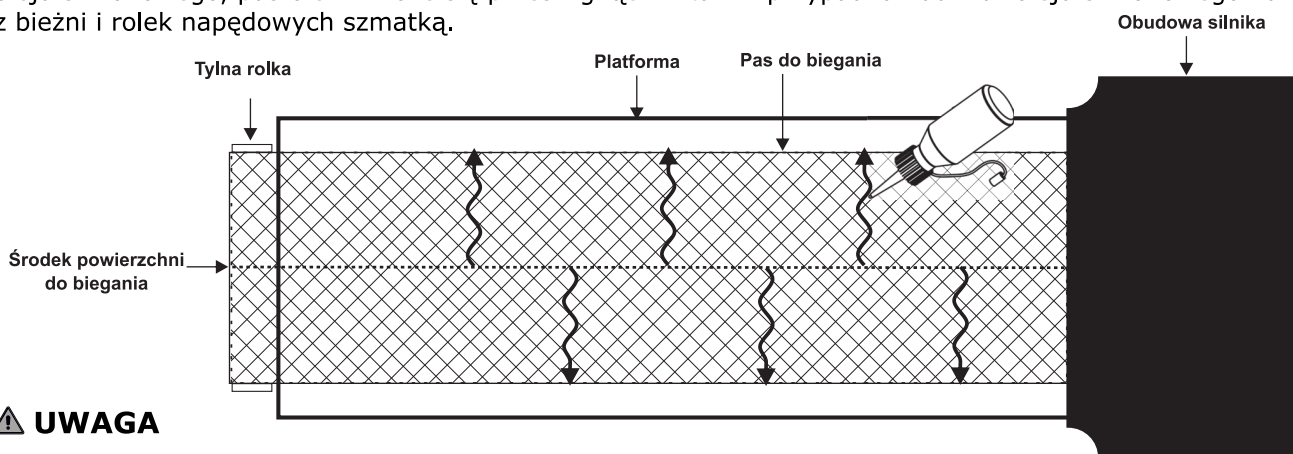
**Rysunek 3**



Obszar smarowania

**⚠ UWAGA: Nigdy nie smaruj olejem górnej części pasa bieżnego.**

Aby to zrobić, podnieś pas bieżni z jednej strony, tak aby końcówką rurki butelki z olejem silikonowym można było sięgnąć do środka pasa bieżni. Następnie narysuj falistą linię oleju silikonowego na zewnątrz od środka pasa bieżni. Po każdej stronie pasa bieżni należy nałożyć od trzech do czterech falistych linii oleju silikonowego. Na cały proces smarowania należy nakładać nie więcej niż 10 do maksymalnie 20 ml oleju silikonowego. Jeśli nałoży się zbyt dużo oleju silikonowego, pas bieżni może się prześlizgnąć. W takim przypadku nadmiar oleju silikonowego należy usunąć z bieżni i rolek napędowych szmatką.



**⚠ UWAGA**

Do smarowania pasa do biegania używaj wyłącznie dołączonej silikonowej butelki lub oleju pielęgnacyjnego MAXXUS® (dostępnego na [www.maxxus.de](http://www.maxxus.de)).

W żadnym wypadku nie należy używać innych silikonów ani smarów!

Szczególnie odradzamy stosowanie sprayów silikonowych.

Po zakończeniu procesu smarowania pozwól bieżni pracować z prędkością 4 km/h przez ok. 3 do 5 minut bez obciążenia, aby optymalnie rozprowadzić olej silikonowy.

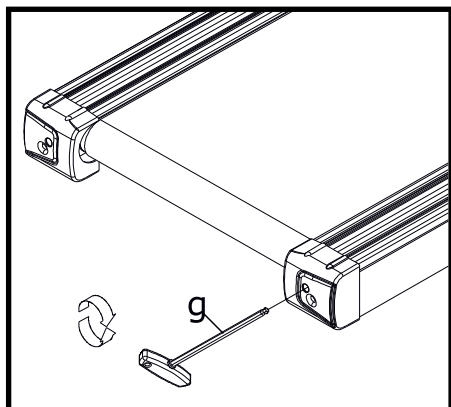
**⚠ Po procesie smarowania nie składaj bieżni przez co najmniej 3 dni..**

 Bieżnię należy zawsze wyłączyć, a przewód zasilający odłączyć od gniazdka przed przystąpieniem do jakichkolwiek prac konserwacyjnych, czyszczenia, naprawy lub innych prac!

## Regulacja pasa bieżni

Pas bieżni powinien zawsze przebiegać pośrodku i prosto, aby osiągnąć jak najdłuższą żywotność. Dlatego przed każdym treningiem sprawdzaj, czy pas bieżni jest ułożony prosto i pośrodku, czy też zmieniło się jego ułożenie. Możliwe przyczyny zmiany ustawienia pasa bieżnego to:


- Podłoga, na której stoi bieżnia, jest nierówna lub pochyła.
- Indywidualne style biegania (np. jednostronne rozłożenie ciężaru, ukośne stopy itp.)



Pas bieżni jest regulowany w następujący sposób, jak opisano poniżej:

1. Uruchom bieżnię i pozwól jej pracować ze stałą prędkością 12 km/h.


2.1. Jeśli pas biegnie w lewo, przekręć lewą śrubę regulacyjną na tylnym końcu bieżni o 1/8 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i prawą śrubę regulacyjną o 1/8 obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Poczekaj chwilę, ponieważ zmiana nie będzie od razu widoczna.

 Wyrównanie pasa bieżnego zmienia się po 1/8 obrotu śruby regulacyjnej. Dlatego należy zmieniać pozycję śruby tylko krok po kroku.

2.2. Jeśli pasek biegnie w prawo, przekręć prawą śrubę regulacyjną o 1/8 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i lewą śrubę regulacyjną o 1/8 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

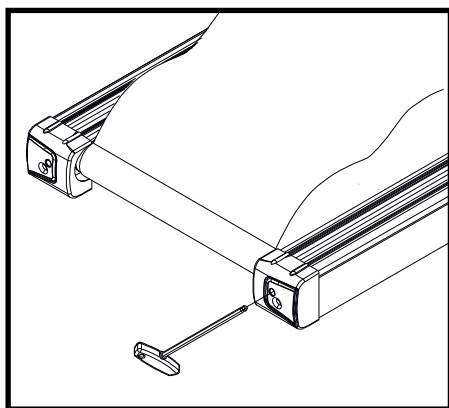
3. Jeśli pasek znów biegnie pośrodku, regulacja jest prawidłowa. Jeśli tak nie jest, powtórz kroki opisane w punktach 2.1 i 2.2, aż mata będzie przebiegać pośrodku.

Jeśli paska nie można wyregulować, skontaktuj się ze specjalistą.

 Jeśli pas bieżni przesunął się tak bardzo, że ociera się o jeden z dwóch bocznych bieżników, na bieżni mogą wystąpić usterki i defekty. Uszkodzenia spowodowane zaniedbaniem lub nieodpowiednią regulacją pasa bieżnego w żadnym wypadku nie będą objęte gwarancją lub rękojmią.

## Napinanie pasa bieżni

Jeżeli pas bieżni ślizga się po rolkach podczas pracy (wyraża się to wyraźnym szarpnięciem podczas biegu), pas należy ponownie napiąć. Ponowne napinanie odbywa się za pomocą tych samych śrub regulacyjnych, które są używane do regulacji pasa bieżnego.



### Krok 1:

Uruchom bieżnię i pozwól jej pracować ze stałą prędkością 4 km/h.

### Krok 2:

Obróć obie śruby regulacyjne jedna po drugiej o 1/8 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

### Krok 3:

Teraz spróbuj zwolnić matę do biegania, chodząc po bieżni tak, jakbyś schodził po stromym zboczu. Jeśli przednia rolka nadal się obraca, powtórz proces napinania ponownie. Pas bieżny powinien być tak napięty, aby przednia rolka obracała się tylko podczas gwałtownego hamowania.



### Wyświetlacz informuje o następujących wartościach treningowych:

INCLINE	Nachylenie
SPEED	Prędkość w km/h
DISTANCE	Dystans treningowy w km
CZAS	Czas treningu (na przemian ze zużyciem energii w kcal)
KALORIE*	Zużycie energii w kcal (na przemian z czasem treningu)
PULSE:	- podczas korzystania z czujników ręcznych: wyświetlacz pulsu - w przypadku korzystania z opcjonalnie dostępnego paska na klatkę piersiową z nadajnikiem: wyświetlanie tętna

Zużycie energii oblicza się według wzoru ogólnego. Nie jest możliwe dokładne określenie zużycia energii przez jednostkę, ponieważ wymaga to dużej ilości danych osobowych. Dlatego wyświetlane zużycie energii jest wartością przybliżoną, a nie dokładną.

### Klawiatura



#### Przycisk - PROGRAM

Przycisk wyboru programu.

#### Przycisk - MODE

Przycisk wyboru ustawień treningowych

#### Przyciski INCLINE ▲/▼ (nachylenie)

Za pomocą tych przycisków można regulować nachylenie od poziomu 0 do poziomu 15 w 1-poziomowych przyrostach.

- ▲ = zwiększenie nachylenia
- ▼ = zmniejszenie nachylenia

#### Pomiar tętna

Kokpit Twojej bieżni jest standardowo wyposażony w odbiornik zgodny z polaryzacją. Pasek na klatkę piersiową jest dostępny jako akcesorium.

#### Ⓢ Ⓣ Przyciski bezpośredniego wybierania dla nachylenia

Kokpit bieżni ma 2 przyciski bezpośredniego wyboru nachylenia. Przyciski bezpośredniego wyboru znajdują się bezpośrednio po prawej stronie przycisków INCLINE i umożliwiają szybki i łatwy wybór stałych poziomów nachylenia „6” i „9”.

#### Przyciski SPEED +/- (prędkość)

Możesz użyć tych przycisków, aby dostosować prędkość w przyrostach co 0,1 km/h.

- + = zwiększenie prędkości
- = zmniejszenie prędkości

## ⑥ ⑨ - Przyciski bezpośredniego wyboru prędkości

Kokpit bieżni ma 2 przyciski bezpośredniego wyboru prędkości. Przyciski bezpośredniego wyboru znajdują się bezpośrednio po lewej stronie przycisków SPEED i umożliwiają szybki i łatwy wybór stałych prędkości „6 km/h” i „9 km/h”.

### Przycisk - START/PAUSE

#### Funkcja Start:

Uruchamia funkcję szybkiego startu lub wybrany program treningowy.

#### Funkcja Pauza:

Jednokrotne naciśnięcie przycisku START podczas treningu spowoduje zatrzymanie bieżni. Kokpit przejdzie w tryb pauzy na 5 minut. Jeśli przycisk START zostanie ponownie naciśnięty w ciągu tych 5 minut, trening będzie kontynuowany od momentu, w którym został przerwany. Po 5 minutach kokpit automatycznie się zresetuje i wszystkie wartości zostaną wyzerowane. W przypadku korzystania z funkcji pauzy trening jest wznawiany przez ponowne naciśnięcie przycisku START.

### Przycisk STOP

Zatrzymuje i kończy bieżący trening.

## Inne funkcje

### Ręczne czujniki tętna

Służą do krótkotrwałej kontroli tętna. Aby to zrobić, chwyć czujniki obiema rękami. Po chwili na wyświetlaczu pojawi się aktualne tętno. Przeczytaj również rozdział „Pomiar tętna za pomocą czujników ręcznych” oraz „Ostrzeżenia dotyczące pomiaru tętna” w tej instrukcji.

### Odbiornik tętna

Kokpit tej bieżni jest fabrycznie wyposażony w odbiornik do bezprzewodowego pomiaru tętna. Niezbędny jest do tego nadajnik na klatkę piersiową, który nie jest objęty zakresem dostawy. Ten pas piersiowy musi nadawać na częstotliwości 5 KHz i być niekodowany. MAXXUS® zaleca używanie nadajnika na klatkę piersiową POLAR® T34. Korzystanie z pasów piersiowych Bluetooth nie jest możliwe. Przeczytaj również rozdział „Pomiar tętna za pomocą pasa na klatkę piersiową” oraz „Informacje ostrzegawcze dotyczące pomiaru tętna i tętna” w tej instrukcji.

### Przyciski kontroli prędkości i nachylenia na poręczach

Obie poręcze bieżni posiadają przyciski sterujące. Lewa poręcz jest wyposażona w przyciski sterujące pochyleniem (INCLINE), a prawa poręcz w przyciski sterujące prędkością (SPEED).

## Włączanie bieżni

Podłącz wtyczkę przewodu zasilającego do uziemionego, profesjonalnie zainstalowanego gniazdka z oddzielnym bezpiecznikiem 16A. Teraz włącz bieżnię przyciskiem on/off (znajdującym się z tyłu obudowy silnika).

## Wyłączanie bieżni

Aby wyłączyć bieżnię, ponownie naciśnij przycisk włączania/wyłączania. Następnie wyjmij wtyczkę z gniazdka.

**UWAGA:** Przed wyłączeniem bieżni zawsze upewnij się, że nachylenie ustawione jest na poziomie zero.

## Szybki start

Włącz bieżnię i naciśnij przycisk START. Bieżnia uruchomi się automatycznie po odliczeniu i rozpocznie się trening. Podczas treningu możesz regulować prędkość za pomocą przycisków SPEED, a nachylenie za pomocą przycisków INCLINE. Aby zakończyć trening, naciśnij przycisk STOP.

## **Trening manualny z ustawionym czasem treningu (TRYB 1)**

### **Krok 1: Wybór trybu**

Włącz bieżnię. Następnie naciśnij raz przycisk MODE. W oknie „CZAS” na wyświetlaczu miga wartość „30:00”.

### **Krok 2: Określenie czasu treningu**

Wprowadź żądany czas treningu od 05:00 do 99:00 minut w 1-minutowych przyrostach, naciskając przyciski +/- dla prędkości.

### **Krok 3: Rozpoczęcie treningu**

Po wprowadzeniu żadanego celu treningowego naciśnij przycisk START. Na wyświetlaczu rozpocznie się odliczanie. Każdej wartości odliczania towarzyszy sygnał dźwiękowy. Po zakończeniu odliczania bieżnia uruchomi się automatycznie.

### **Koniec treningu**

Bieżnia zatrzymuje się automatycznie po osiągnięciu ustawionego celu treningowego.

## **Trening manualny z określeniem dystansu treningowego (TRYB 2)**

### **Krok 1: Wybór trybu**

Włącz bieżnię. Następnie naciśnij dwukrotnie przycisk MODE. Wartość „1.0” zacznie migać na wyświetlaczu w oknie „DISTANCE”.

### **Krok 2: Określenie trasy treningowej**

Wprowadź żądany dystans treningowy od 1,0 do 99,0 km w krokach co 1 km, naciskając przyciski +/- prędkości.

### **Krok 3: Rozpoczęcie treningu**

Po wprowadzeniu żadanego celu treningowego naciśnij przycisk START. Na wyświetlaczu rozpocznie się odliczanie. Każdej wartości odliczania towarzyszy sygnał dźwiękowy. Po zakończeniu odliczania bieżnia uruchomi się automatycznie.

### **Koniec treningu**

Bieżnia zatrzymuje się automatycznie po osiągnięciu ustawionego celu treningowego.

## **Trening manualny z zaprogramowaną wartością spalonych kalorii (TRYB 3)**

### **Krok 1: Wybór trybu**

Włącz bieżnię. Następnie naciśnij trzy razy przycisk MODE. Wartość „50” zacznie migać na wyświetlaczu w oknie „CALORIE”.

### **Krok 2: Określenie wartości spalonych kalorii**

Ustaw żadaną wartość spalonych kalorii od 20 do 9990 kalorii, naciskając przyciski ustawienia prędkości +/-.

### **Krok 3: Rozpoczęcie treningu**

Po wprowadzeniu żadanego celu treningowego naciśnij przycisk START. Na wyświetlaczu rozpocznie się odliczanie. Każdej wartości odliczania towarzyszy sygnał dźwiękowy. Po zakończeniu odliczania bieżnia uruchomi się automatycznie.

### **Koniec treningu**

Bieżnia zatrzymuje się automatycznie po osiągnięciu ustawionego celu treningowego.



**Profile treningowe P1 - P36**

Trening z zaprogramowanymi profilami treningowymi

**Krok 1: Wybór profilu**

Włącz bieżnię. Wybierz żądany profil treningowy P1 - P36, naciskając przycisk PROGRAM.

**Krok 2: Wprowadzenie czasu**

W okienku wyświetlacza „TIME” zacznie migać wartość 30:00 minut. Wprowadź żądany czas treningu od 05:00 do 99:00 minut w 1-minutowych krokach, naciskając przyciski prędkości +/-.

**Krok 3: Rozpoczęcie profilu**

Teraz naciśnij przycisk START.

Na wyświetlaczu wyświetli się odliczanie, każdej wartości odliczania towarzyszy sygnał dźwiękowy. Czas treningu rozpocznie się po zakończeniu odliczania, bieżnia uruchamia się automatycznie.

**Koniec treningu**

Bieżnia zatrzymuje się automatycznie po osiągnięciu ustawionego celu treningowego.

		Segment 1	Segment 2	Segment 3	Segment 4	Segment 5	Segment 6	Segment 7	Segment 8	Segment 9	Segment 10
P1	km/h	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	Nachylenie	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	km/h	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	Nachylenie	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	km/h	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	Nachylenie	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	km/h	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	Nachylenie	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	km/h	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	Nachylenie	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	km/h	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	Nachylenie	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	km/h	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	Nachylenie	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	km/h	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	Nachylenie	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	km/h	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	Nachylenie	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	km/h	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	Nachylenie	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	km/h	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	Nachylenie	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	km/h	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	Nachylenie	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	km/h	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	Nachylenie	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	km/h	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	Nachylenie	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	km/h	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	Nachylenie	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	km/h	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	Nachylenie	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	km/h	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	Nachylenie	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	km/h	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	Nachylenie	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	km/h	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	Nachylenie	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	km/h	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	Nachylenie	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	km/h	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	Nachylenie	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	km/h	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	Nachylenie	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	km/h	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	Nachylenie	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	km/h	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	Nachylenie	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	km/h	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	Nachylenie	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	km/h	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	Nachylenie	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	km/h	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	Nachylenie	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	km/h	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	Nachylenie	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P29	km/h	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	Nachylenie	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	km/h	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	Nachylenie	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	km/h	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	Nachylenie	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	km/h	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	Nachylenie	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	km/h	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	Nachylenie	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	km/h	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	Nachylenie	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	km/h	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	Nachylenie	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	km/h	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	Nachylenie	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

## Wolne miejsca do zapisu U01, U02 i U03

Są to trzy wolne miejsca w pamięci dla indywidualnych profili treningowych

### Programowanie

#### Krok 1: Wybór programu

Po włączeniu bieżni wybierz żądaną komórkę pamięci U01, U02 lub U03 naciskając przycisk PROGRAM. Na wyświetlaczu pojawi się odpowiedni program i zacznie migać wartość „30:00”.

#### Krok 2: Określenie czasu treningu

Teraz wprowadź żądany czas treningu od 5:00 do 99:00 minut za pomocą przycisków prędkości +/-.

#### Krok 3: Określenie prędkości i nachylenia

Na wyświetlaczu zacznie migać wartości prędkości (1,0 km/h) i nachylenia (poziom 0) pierwszego z 10 segmentów (S-01 do S-10). Teraz wprowadź żądaną prędkość, naciskając przyciski +/-, a żądaną wartość nachylenia, naciskając przyciski ▲/▼. Potwierdź swoje ustawienia, naciskając przycisk MODE. Teraz zaczną migać wartości prędkości i nachylenia dla drugiego segmentu (S-02). Postępuj w ten sam sposób wprowadzając wartości dla segmentów S-02 do S-10.

#### Krok 4: Rozpoczęcie programu

Teraz naciśnij przycisk START.

Na wyświetlaczu wyświetli się odliczanie, każdej wartości odliczania towarzyszy sygnał dźwiękowy. Czas treningu rozpocznie się po zakończeniu odliczania, bieżnia uruchamia się automatycznie.

#### Koniec treningu

Bieżnia zatrzymuje się automatycznie po osiągnięciu ustawionego celu treningowego.

## Trening z utworzonym profilem użytkownika U01 - U03

#### Krok 1: Wybór programu

Po włączeniu bieżni wybierz żądaną komórkę pamięci U01, U02 lub U03 naciskając przycisk P. Na wyświetlaczu pojawia się odpowiedni program i zacznie migać wartość „30:00”.

#### Krok 2: Określenie czasu treningu

Teraz wprowadź żądany czas treningu od 5:00 do 99:00 minut za pomocą przycisków prędkości +/-.

#### Krok 4: Rozpoczęcie programu

Teraz naciśnij przycisk START.

Na wyświetlaczu wyświetli się odliczanie, każdej wartości odliczania towarzyszy sygnał dźwiękowy. Czas treningu rozpocznie się po zakończeniu odliczania, bieżnia uruchamia się automatycznie.

#### Koniec treningu

Bieżnia zatrzymuje się automatycznie po osiągnięciu ustawionego celu treningowego.

## Programy kontrolowane tętnem (HRC1, HRC2 i HRC3)

Są programy treningowe z kontrolą tętna. Tutaj użytkownik określa żądane docelowe tętno. Podczas treningu kokpit bieżni stale porównuje wartość z rzeczywistym tętnem użytkownika. Jeśli rzeczywiste tętno jest niższe niż żądane docelowe tętno, bieżnia automatycznie zwiększa prędkość. Jeśli wartość jest wyższa, bieżnia automatycznie zmniejsza prędkość. Głównym wymaganiem dla tych programów jest stałe i dokładne przekazywanie wartości tętna. Z tego powodu te programy mogą być używane bez problemów tylko przy użyciu niekodowanego pasa piersiowego do pomiaru tętna. Jest to dostępne jako akcesorium. Korzystanie z tych programów za pomocą ręcznych czujników tętna nie ma sensu. Przeczytaj również rozdziały „Pomiar tętna”, „Informacje ostrzegawcze dotyczące pomiaru tętna” w tej instrukcji.

#### Krok 1: Wybór programu

Włącz bieżnię. Wybierz żądany program HRC1, HRC2 lub HRC3, naciskając przycisk PROGRAM. Te trzy programy różnią się maksymalną prędkością:

HRC1 = 9,0 km/h

HRC2 = 11,0 km/h

HRC3 = 13,0 km/h

Ten wybór jest konieczny, aby zapobiec niezamierzonemu przeciążeniu użytkownika. Dlatego prosimy o wybranie maksymalnej prędkości, która jest dla Ciebie odpowiednia i której komputer nie przekroczy podczas programu treningowego.

**Krok 2: Wymóg wiekowy**

Na wyświetlaczu miga wartość „25”. Teraz określ wiek użytkownika, naciskając przyciski prędkości +/- . Potwierdź wprowadzone dane, naciskając przycisk MODE.

**Krok 3: Specyfikacja docelowego tętna**

Na wyświetlaczu pojawi się docelowe tętno obliczone przez kokpit. Jest to 60% tętna maksymalnego. Jeśli chcesz trenować z obliczoną wartością, potwierdź to przyciskiem MODE.

Jeśli chcesz trenować z indywidualnym docelowym tętnem, wprowadź je, naciskając przyciski prędkości +/- . Potwierdź swój wpis, naciskając przycisk MODE.

Przeczytaj także rozdziały dotyczące pomiaru tętna w tej instrukcji.

**Krok 4: Wprowadzenie czasu**

W okienku wyświetlacza TIME miga wartość 30:00 minut. Wprowadź żądany czas treningu od 05:00 do 99:00 minut, naciskając przyciski prędkości +/- .

**Krok 5: Rozpoczęcie profilu**

Teraz naciśnij przycisk START.

Na wyświetlaczu pojawi się odliczanie. Czas treningu zaczyna biec po zakończeniu odliczania, a bieżnia uruchamia się automatycznie.

**Koniec treningu**

Bieżnia zatrzymuje się automatycznie po osiągnięciu ustawionego celu treningowego.

**Oznaczanie wskaźnika masy ciała (FI)****Krok 1: Wybór programu**

Włącz bieżnię. Wybierz program F1 naciskając przycisk P.

**Krok 2: Wprowadzanie płci**

Na wyświetlaczu pojawi się F1. Teraz określ płeć użytkownika, naciskając przyciski prędkości +/- . „1” oznacza mężczyznę, a „2” oznacza kobietę. Potwierdź swój wybór, naciskając przycisk MODE.

**Krok 3: Wymóg wiekowy**

Na wyświetlaczu pojawi się F2. Teraz ustaw wiek użytkownika, naciskając przyciski prędkości +/- . Potwierdź swój wybór, naciskając przycisk MODE.

**Krok 4: Rozmiar użytkownika**

Na wyświetlaczu pojawi się F3. Teraz określ rozmiar użytkownika, naciskając przyciski prędkości +/- . Potwierdź swój wybór, naciskając przycisk MODE.

**Krok 5: Waga użytkownika**

Na wyświetlaczu pojawi się F4. Teraz wprowadź wagę użytkownika, naciskając przyciski prędkości +/- . Potwierdź swój wybór, naciskając przycisk MODE.

**Krok 6: Rozpoczęcie programu**

Wyświetlacz pokazuje teraz "- - -". Chwyć ręczne czujniki tętna obiema rękami i trzymaj je mocno.

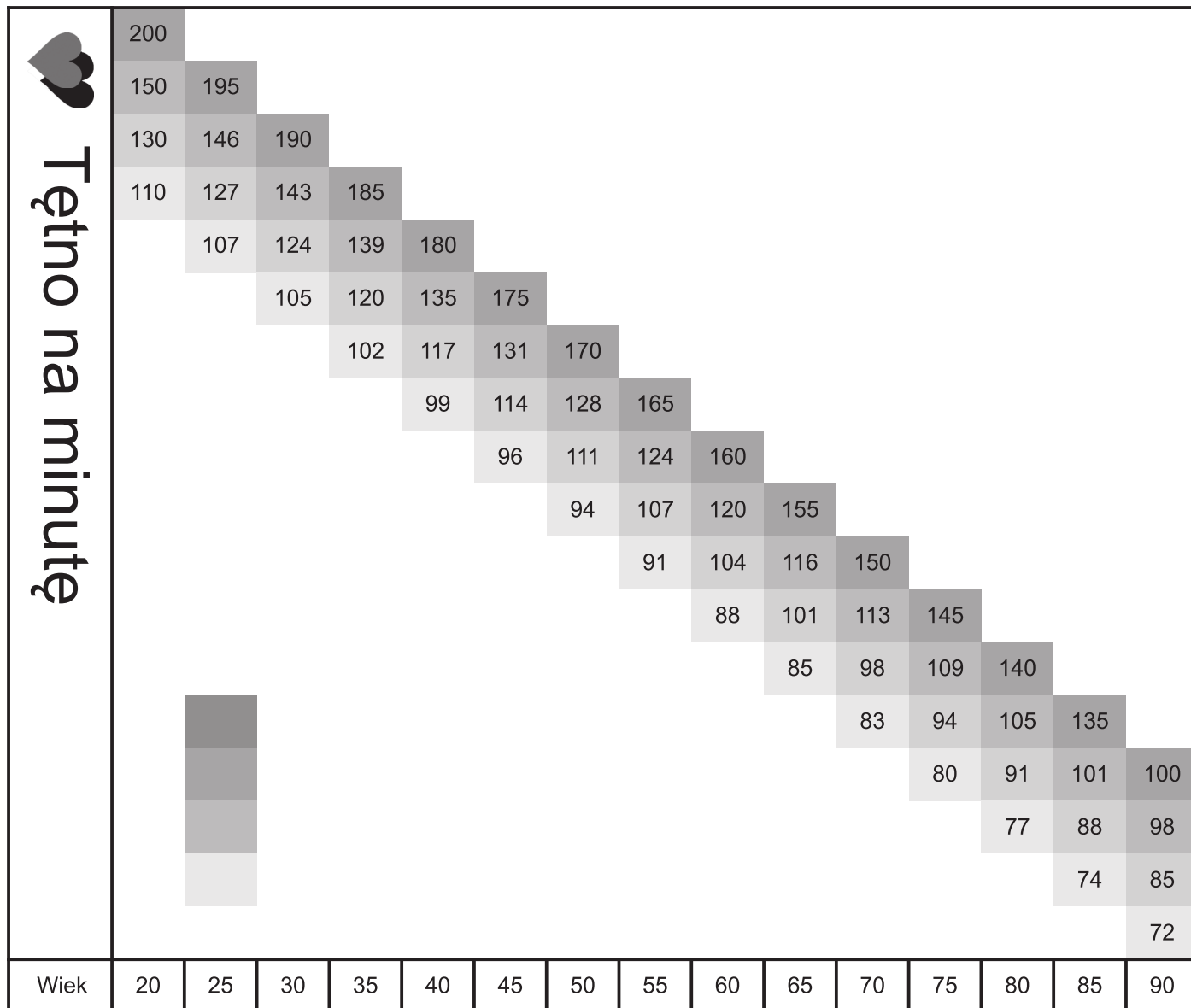
**Krok 7: koniec programu**

Po udanym pomiarze na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik masy ciała BMI (Body Mass Index).

**Wskaźnik masy ciała (BMI)**

Wartość ta jest obliczana ze stosunku masy ciała do wzrostu i służy do oceny masy ciała danej osoby w stosunku do jej wzrostu. Należy pamiętać, że BMI jest jedynie przybliżoną wskazówką, ponieważ nie uwzględnia budowy ciała, płci czy indywidualnego składu masy ciała z tkanki tłuszczowej i mięśniowej danej osoby. „Idealny” BMI zależy od wieku. Tabela przedstawia wartości BMI dla różnych grup wiekowych.

Wiek	BMI
19 - 24 lat	19 - 24
25 - 34 lat	20 - 25
35 - 44 lat	21 - 26
45 - 54 lat	22 - 27
55 - 64 lat	23 - 28
> 64 lat	24 - 29



PL

Obliczanie indywidualnego tętna treningowego.  
Możesz obliczyć swoje indywidualne tętno podczas treningu w następujący sposób:

220 - wiek = maksymalne tętno  
Ta wartość reprezentuje maksymalne tętno i służy jako podstawa do obliczenia indywidualnego tętna podczas treningu. W tym celu ustaw obliczone maksymalne tętno jako 100%.

**Strefa docelowa dobrego samopoczucia i zdrowia = 50 do 60% maksymalnego tętna**  
Ten obszar treningowy jest idealny dla osób z nadwagą i/lub starszych, początkujących lub powracających do treningu po dłuższej przerwie w treningu. Podczas treningu w tym obszarze organizm spala ok. 4-6 kalorii na minutę w celu produkcji energii. Udział procentowy na kalorię wynosi około 70% tłuszczu, 25% węglowodanów i 5% białka.

**Strefa docelowa spalania tłuszczu = 60 do 70% maksymalnego tętna**  
Ten obszar treningowy jest idealny dla sportowców, których celem jest redukcja wagi. Podczas treningu w tym obszarze organizm spala około 6-10 kalorii na minutę na energię. Udział procentowy na kalorię wynosi około 85% tłuszczu, 10% węglowodanów i 5% białka.

**Strefa docelowa kondycji i sprawności = 70 do 80% maksymalnego tętna**  
Ten obszar treningowy jest idealny dla sportowców, których celem jest poprawa wytrzymałości lub kondycji. Podczas treningu w tym obszarze organizm spala ok. 10-12 kalorii na minutę w celu produkcji energii. Udział procentowy na kalorię wynosi około 35% tłuszczu, 60% węglowodanów i 5% białka.

Aby uzyskać optymalny i efektywny wynik treningu, należy określić odpowiednią wartość średnią żądanej strefy docelowej (patrz również tabela):

Strefa docelowa dobrego samopoczucia i zdrowia = 55% maksymalnego tętna

Strefa docelowa spalania tłuszczu = 65% maksymalnego tętna

Strefa docelowa kondycji i sprawności = 75% maksymalnego tętna

## ⚠ Ostrzeżenia dotyczące pomiaru tętna ⚠

Systemy monitorowania tętna mogą nie być dokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli źle się poczujesz i/lub będziesz bliski omdlenia, natychmiast przerwij ćwiczenia. Upewnij się, że wszyscy użytkownicy Twojego urządzenia treningowego znają, rozumieją i korzystają z tych informacji.

## Pomiar tętna za pomocą czujników ręcznych

Większość maszyn do trenowania jest wyposażona w ręczne czujniki tętna. Są one w większości zintegrowane z kokpitem lub umieszczone na poręczach. Czujniki ręczne służą do krótkiego określenia częstotliwości pulsu. Aby to zrobić, trzymaj czujniki obiema rękami jednocześnie. Po chwili na wyświetlaczu pojawi się aktualna częstotliwość tętna. Ten system pomiarowy opiera się na wahaniami ciśnienia krwi spowodowanych biciem serca. Zmiany oporności elektrycznej skóry spowodowane wahaniami ciśnienia krwi są mierzone za pomocą czujników ręcznych. Zmiany te są łączone z wartością średnią i pokazywane na wyświetlaczu jako aktualna częstotliwość tętna.

### ⚠ UWAGA

W dużej części populacji zmiana oporu skóry wywołana uderzeniem tętna jest tak minimalna, że z wyników pomiarów nie można wyprowadzić żadnych wartości użytkowych. Mocne odciski na dłoniach, wilgotne dłonie i wibracje ciała, które są nieuniknione w wielu formach treningu, również uniemożliwiają prawidłowy pomiar. W takich przypadkach wartość tętna może nie być wyświetlana wcale lub wyświetlana nieprawidłowo.

Dlatego w przypadku błędnego lub nieudanego pomiaru prosimy o sprawdzenie, czy występuje to tylko u jednej lub więcej osób. Jeśli wyświetlacz pulsu nie działa tylko w pojedynczych przypadkach, urządzenie nie jest uszkodzone. W takim przypadku zalecamy użycie pasa na klatkę piersiową, aby uzyskać stale prawidłowe wyświetlanie tętna. Jest to dostępne jako akcesorium.

## Pomiar tętna za pomocą paska na klatkę piersiową

Wiele urządzeń treningowych MAXXUS<sup>®</sup> jest już standardowo wyposażonych w odbiornik. Podczas korzystania z pasa na klatkę piersiową (zalecamy wyłącznie używanie niekodowanego pasa na klatkę piersiową POLAR<sup>®</sup>), umożliwia on bezprzewodowy pomiar tętna. Pasek na klatkę piersiową jest dostępny jako akcesorium.

Ten optymalny i dokładny pomiar EKG rejestruje tętno bezpośrednio ze skóry za pomocą nadajnika na klatkę piersiową. Pasek na klatkę piersiową wysyła następnie impulsy za pośrednictwem pola elektromagnetycznego do odbiornika wbudowanego w kokpit.

Podczas korzystania z programów sterowanych tętnem zalecamy użycie pasa na klatkę piersiową do pomiaru tętna.

### ⚠ UWAGA

Określenie aktualnego tętna za pomocą paska na klatkę piersiową służy wyłącznie do wyświetlania tętna podczas treningu. Jednak ta wartość nie mówi nic o bezpiecznym i efektywnym tętnie podczas treningu. Ten rodzaj pomiaru nie jest w żaden sposób zaprojektowany ani odpowiedni do celów diagnostyki medycznej. Dlatego przed rozpoczęciem treningu powinieneś omówić z lekarzem rodzinnym najbardziej odpowiednią procedurę ustalenia i wdrażania planu treningowego.

Dotyczy to szczególnie osób:

- którzy nie byli aktywni przez dłuższy czas
- mają nadwagę
- mają więcej niż 35 lat
- mają wysokie lub niskie ciśnienie krwi
- mają problemy z sercem

Jeśli masz rozrusznik serca lub podobne urządzenie, przed użyciem opaski na klatkę piersiową koniecznie skonsultuj to z lekarzem.

## Przygotowanie do treningu

Zanim rozpoczniesz trening, nie tylko Twój sprzęt treningowy musi być w idealnym stanie treningowym, ale także Ty i Twoje ciało powinniście być gotowi do treningu. Dlatego też, jeśli od dłuższego czasu nie trenujesz wytrzymałościowo, zawsze przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem rodzinnym i wykonaj test sprawności. Przedyskutuj również swój cel treningu z lekarzem; z pewnością może udzielić Ci cennych wskazówek i informacji. Dotyczy to w szczególności osób, które ukończyły 35 rok życia, osób z nadwagą i/lub mających problemy z układem krążenia.

## Plan treningowy

Najistotniejszy punkt efektywnego, zorientowanego na cel, ale też motywującego treningu to perspektywiczne planowanie treningów.

Dlatego powinieneś zaplanować trening fitness jako integralną część swojej codziennej rutyny. Nieplanowane treningi mogą szybko stać się czynnikiem destrukcyjnym lub zostać odłożone w nieskończoność przez inne zadanie. Spraw, aby planowanie było jak najbardziej długoterminowe, oparte na miesiącach, a nie tylko z dnia na dzień lub z tygodnia na tydzień. Planowanie treningu oznacza również, że zapewniasz odpowiednią motywację i rozproszenie uwagi podczas treningu. Oglądanie telewizji podczas ćwiczeń jest idealnym sposobem na odwrócenie uwagi. Będziesz rozproszony wizualnie i akustycznie. Zapewnij również nagrody za ćwiczenia. Wyznacz realistyczne cele, takie jak utrata 1 lub 2 kg w ciągu czterech tygodni, wydłużenie czasu treningu na jednostkę treningową o 10 minut w ciągu dwóch tygodni itp. Po osiągnięciu celu wynagradzaj się, np. zafunduj sobie posiłek, który wcześniej pominąłeś.

## Rozgrzewka przed treningiem

Bezpośrednio przed treningiem rozgrzej się na urządzeniu treningowym. Rozgrzej swoje ciało, wykonując łatwie ćwiczenia przez 3-5 minut przed właściwą sesją treningową przy minimalnej sile oporu. To najlepszy sposób na przygotowanie organizmu na nadchodzące obciążenie.

## Odpoczynek po treningu

Nigdy nie schodź z urządzenia treningowego bezpośrednio po zakończeniu rzeczywistego programu treningowego. Podobnie jak w przypadku fazy rozgrzewki, pozwól, aby Twój trening skończył się przez kolejne 3-5 minut przy minimalnym ustawieniu siły oporu. Po tym zdecydowanie powinieneś dobrze rozciągnąć mięśnie.



### Mięśnie ud

Oprzyj się prawą ręką na ścianie lub na maszynie do treningu. Podnieś lewą stopę do tyłu i przytrzymaj ją lewą ręką. Kolano skierowane prosto w dół. Teraz pociągnij udo do tyłu, aż poczujesz lekkie naciągnięcie mięśnia. Utrzymaj tę pozycję przez 10 do 15 sekund. Powoli puść stopę i powoli opuść nogę z powrotem. Teraz powtórz to ćwiczenie prawą nogą.

DEU



### Mięśnie wewnętrzne ud

Usiądź na podłodze. Złącz podeszwy stóp przed sobą, z lekko uniesionymi kolanami. Chwyć czubki stóp dłońmi i oprzyj łokcie na udach. Teraz przyciśnij ramionami uda do podłogi, aż poczujesz lekkie naciągnięcie mięśni. Utrzymaj tę pozycję przez 10 do 15 sekund. Trzymaj górną część ciała prosto przez całe ćwiczenie, następnie zwolnij nacisk na uda, powoli wyprostuj nogi, a następnie powoli i równomiernie wstań.



### Mięśnie nóg, łydek i pośladków

Usiądź na podłodze. Wyprostuj prawą nogę i zegnij lewą nogę tak, aby podeszwa stopy dotykała uda wysuniętej prawej nogi. Teraz zegnij górną część ciała tak daleko, aby chwycić palce prawej stopy wyprostowaną prawą ręką. Utrzymaj tę pozycję przez 10 do 15 sekund. Puść palce stóp i powoli, równomiernie wyprostuj górną część ciała. Teraz powtórz to ćwiczenie lewą nogą.



### Mięśnie nóg i dolnej części pleców

Usiądź na podłodze z wyciągniętymi nogami. Spróbuj chwycić palce stóp obiema rękami, wyciągając ramiona i lekko zginając górną część ciała do przodu. Utrzymaj tę pozycję przez 10 do 15 sekund. Puść palce stóp i powoli, równomiernie wyprostuj górną część ciała.

**Nawodnienie**

Odpowiednie nawodnienie jest niezbędne przed i podczas ćwiczeń. Podczas 30-minutowej sesji treningowej całkiem możliwe jest zgubienie do 1 litra płynów. Aby zrekompensować tę utratę płynów, idealnie nadaje się o tego woda gazowana z sokiem jabłkowym w proporcji jednej trzeciej soku jabłkowego i dwóch trzecich wody mineralnej, ponieważ zawiera i zastępuje wszystkie elektrolity i minerały, które organizm traci wraz z potem. Powinieneś wypić ok. 330 ml 30 minut przed rozpoczęciem treningu. Utrzymuj zrównoważone spożycie płynów podczas ćwiczeń.

**Częstotliwość treningu**

Eksperti zalecają trening wytrzymałościowy 3-4 dni w tygodniu, aby utrzymać sprawność układu sercowo-naczyniowego. Im więcej trenujesz, tym szybciej osiągniesz założony cel treningowy. Planując trening, pamiętaj jednak o dostatecznych przerwach w treningu, które dadzą organizmowi wystarczająco dużo czasu na odpoczynek i regenerację. Powinieneś odpocząć przynajmniej jeden dzień po każdej sesji treningowej. To samo dotyczy treningu sprawnościowego i wytrzymałościowego: **mniej często oznacza więcej!**

**Intensywność treningu**

Oprócz zbyt częstego ćwiczenia, większość popełnianych błędów związana jest z intensywnością treningu. Jeśli Twoim celem treningowym jest trening do triathlonu lub maratonu, intensywność treningu z pewnością będzie bardzo wysoka. Ponieważ jednak mniej osób ma takie cele treningowe, a większość raczej dąży do celów takich jak redukcja masy ciała, trening sercowo-naczyniowy, poprawa kondycji fizycznej, redukcja stresu itp., intensywność treningu powinna być dostosowana do tych celów. W tym przypadku najbardziej sensowna jest praca z odpowiednim tętnem dla danego celu treningowego. Pomogą Ci informacje na temat tętna i odpowiednia tabela w tej instrukcji.

**Czas trwania indywidualnego treningu**

Aby uzyskać optymalny trening wytrzymałościowy lub odchudzający, czas trwania pojedynczej jednostki treningowej powinien wynosić od 25 do 60 minut. Początkujący i wracający do treningów powinni zacząć od krótkiego czasu trwania treningu, nie dłuższego niż 10 minut w pierwszym tygodniu, a następnie stopniowo zwiększać go z tygodnia na tydzień.

**Dokumentacja treningowa**

Aby móc optymalnie i efektywnie zaplanować i ocenić swój trening, przed rozpoczęciem treningu należy stworzyć plan treningowy na piśmie lub w formie tabeli komputerowej. Tutaj powinieneś zapisywać każdą sesję szkoleniową. Dane takie jak pokonany dystans, czas treningu, ustawienie siły oporu i wartości tętna powinny być rejestrowane, jak również dane osobowe, np. masa ciała, ciśnienie krwi, tętno spoczynkowe (mierzone rano zaraz po przebudzeniu) i odczucia w trakcie treningu. W załączeniu rekomendacja planu tygodniowego.

Tydzień kalendarzowy: _____ Rok: 20 _____						
Data	Dzień	Czas trwania	Dystans	Spalone kalorie	Ø Tętno	Uwagi
	Poniedziałek					
	Wtorek					
	Środa					
	Czwartek					
	Piątek					
	Sobota					
	Niedziela					
<b>Wynik tygodnia:</b>						



## Kokpit:

### Wyświetlanie:

- Czas
- Trasa
- Spalone kalorie
- Prędkość
- Nachylenie
- Puls (podczas korzystania z czujników ręcznych)
- Tętno (przy użyciu opcjonalnie dostępnego paska na klatkę piersiową)

## Szczegóły techniczne:

Silnik:	Silnik prądu stałego
Stała moc silnika:	2,0 KM / 1,47 kW
Rodzaj napędu:	Pas rowkowany
Prędkość:	1,0 - 18,0 km/h, regulowana w krokach co 0,1 km/h
Nachylenie:	0 - 15%, regulowane elektronicznie w krokach co 1,0%
Powierzchnia do biegania:	ok. 140 x 49 cm
Wymiary po rozłożeniu:	ok. 173 x 81,5 x 139 cm (DxSxW)
Wymiary po złożeniu:	ok. 113,5 x 81,5 x 145,5 cm (DxSxW)
Waga całkowita:	ok. 79,5 kg
Maksymalna waga użytkownika:	120 kg
Zasilanie:	220-230V - 50Hz

**Obszary zastosowań:** Obszar domowy - tylko do użytku prywatnego!

## Utylizacja



Europejska dyrektywa w sprawie gospodarki odpadami 2012/19/UE

Nigdy nie wyrzucaj urządzenia treningowego wraz z normalnymi odpadami domowymi. Urządzenie należy utylizować wyłącznie przez miejską lub zatwierdzoną firmę utylizacyjną. Prosimy zwrócić uwagę na aktualnie obowiązujące przepisy. W razie wątpliwości zapytaj władze lokalne o odpowiednią i przyjazną dla środowiska opcję utylizacji.

### **Baterie / akumulatory** (Jeśli możliwe)

Baterii/akumulatorów nie wolno wrzucać do zwykłych odpadów domowych. Należy pamiętać, że baterie i akumulatory mogą zawierać toksyny, dlatego każdy konsument jest prawnie zobowiązany do przekazania ich do odpowiedniego punktu zbiórki w swoim mieście, gminie lub w sklepach. W razie wątpliwości zapytaj władze lokalne o odpowiednią i przyjazną dla środowiska opcję utylizacji. Baterie i akumulatory należy zwracać tylko wtedy, gdy są rozładowane.

## Zalecane akcesoria

To akcesorium jest idealnym dodatkiem do Twojego sprzętu treningowego. Wszystkie produkty dostępne są w naszym sklepie internetowym pod adresem [www.maxxus.com](http://www.maxxus.com).



### **POLAR® Pas transmisyjny 34**

Pasek na klatkę piersiową do określania tętna ze zoptymalizowanym zasięgiem transmisji. Niezbędne akcesorium do korzystania z programów sterowanych tętnem oraz do ciągłego określania aktualnego tętna.

### **MAXXUS® mata ochronna na podłogę**

Dzięki wyjątkowo dużej gęstości materiału i grubości materiału tej maty ochronnej podłogowej wynoszącej 0,5 cm optymalnie chroni ona podłogę lub wykładzinę przed uszkodzeniami, zarysowaniami i zanieczyszczeniami od potu. Odgłosy biegania i ruchu są znacznie zminimalizowane.

Dostępne w następujących rozmiarach:

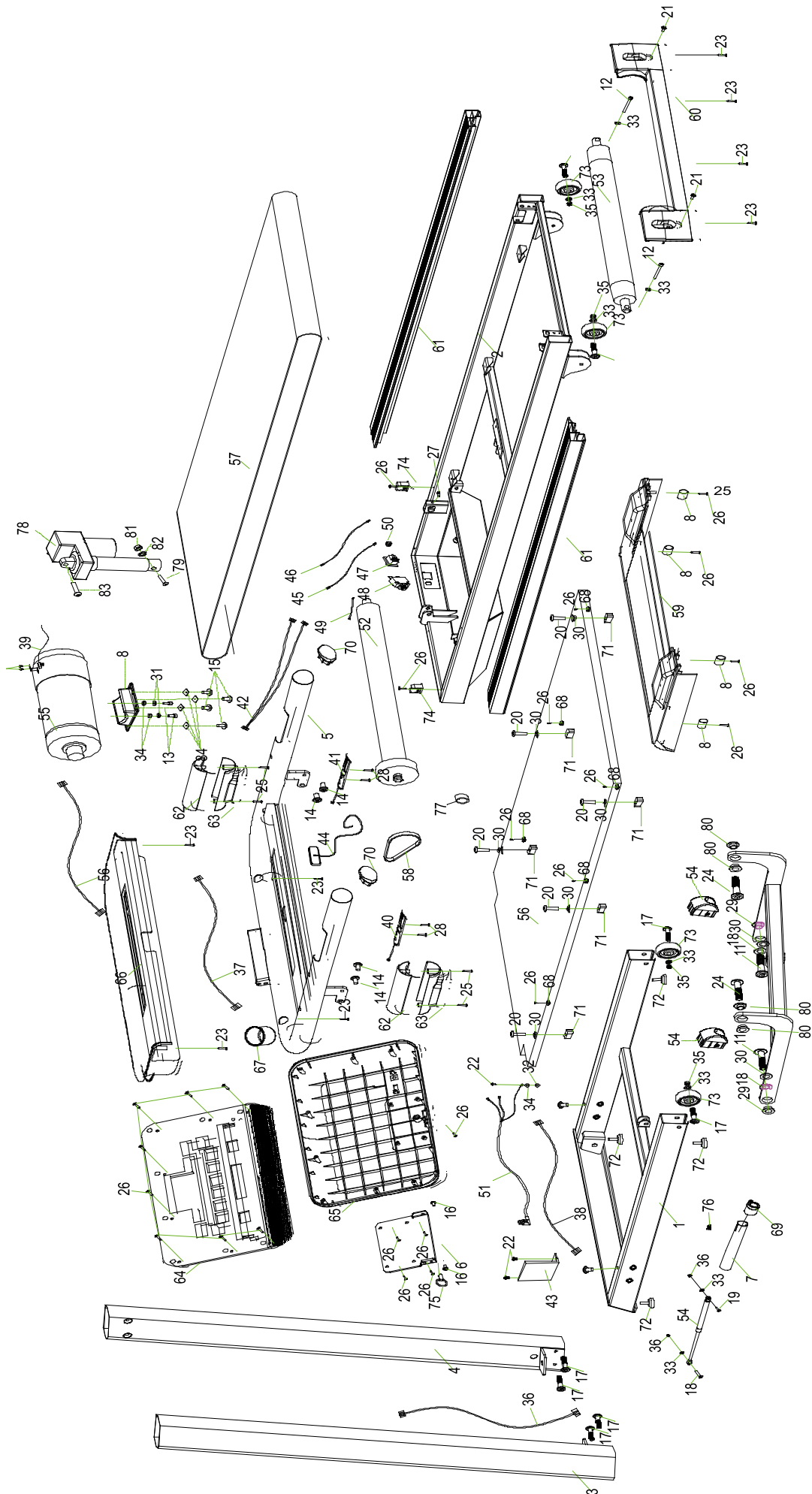
- 160x90cm
- 210 x 100 cm – odpowiedni do bieżni

### **MAXXUS® Silikon**

Optymalny środek smarny i antyadhezyjny do pasa bieżni i platformy bieżni.

Dostępne w następujących rozmiarach:

- 50ml
- 250ml



Nr części	Opis	Ilość	Nr części	Opis	Ilość
1	Rama podstawowa	1	44	Klucz bezpieczeństwa	1
2	Rama platformy	1	45	Przewód połączeniowy zasilania	1
3	Słupek pionowy (L)	1	46	Przewód połączeniowy zasilania	1
4	Słupek pionowy(R)	1	47	Przełącznik kołyskowy	1
5	Stelaż konsoli	1	48	Przełącznik samoresetowania	1
6	Tylna pokrywa wyświetlacza	1	49	Przewód przyłączeniowy zasilania	1
7	Elementy łączące E-zfit	1	50	Prowadnica kabla	1
8	Pokrywa stała malowanej części rury	5	51	Kabel zasilający	1
9	Rama pochylenia	1	52	Rolka przednia	1
10	Wspornik górnej pokrywy	1	53	Tylna rolka	1
11	Śruba z łbem sześciokątnym M12×Φ14×35×19	5	54	Wtyczka do otwierania łuku	1
12	Śruba z pełnym gwintem M8×75	2	55	Silnik	1
13	Śruba z pełnym gwintem M8×15	2	56	Złącze klucza	1
14	Śruba z pełnym gwintem M8×20	4	57	Pas do biegania	1
15	Śruba z pełnym gwintem Allen C.K.S. M8×15	4	58	Pasek silnika	1
16	Śruba z pełnym gwintem z gniazdem imbusowym M6×15	2	59	Oslona silnika	1
17	Śruba półgwintowa Allen C.K.S. M8×50×20	5	60	Pokrywa tylna	1
18	Podkładki płaskie (Φ12)	2	61	Szyna boczna	2
19	Śruba półgwintowa Allen C.K.S. M8×30×20	1	62	Oslona kierownicy (górną)	2
20	Śruba z pełnym gwintem imbusowym M6×30×Φ16	6	63	Oslona kierownicy (dolna)	2
21	Philips C.K.S. pełna śruba gwintowana M5×10	2	64	Plastikowe części środkowe konsoli	1
22	Philips C.K.S. pełna śruba gwintowana M4×10	8	65	Tylna pokrywa konsoli	1
23	Wkręt samogwintujący Philips C.K.S ST4×16	9	66	Koszyk na rozmaite konsoli	1
24	— —	—	67	Kubek na wodę	1
25	Wkręt samogwintujący Philip ST3×15	4	68	Prowadnica szyny bocznej	6
26	Wkręt samogwintujący Philips ST4×15	28	69	Wtyczka tuby	1
27	Śruba z pełnym gwintem imbusowym M6×25	1	70	Wtyczka tuby	2
28	Wkręt samogwintujący Philips ST4×35	4	71	Kwadratowa podkładka	6
29	Zestaw metalurgii proszków	2	72	Podkładka stożkowa (guma przewodząca)	4
30	Tuleja dystansowa	2	73	Koło	4
31	Podkładka sprężystaΦ8	2	74	Pasek do rur	5
32	Podkładka sprężystaΦ5	3	75	Śruba TAB	1
33	Podkładka płaska Φ8	6	76	Sprężyna -1	1
34	Podkładka zabezpieczająca Φ5	3	77	Pierścień magnetyczny	1
35	Nakrętka samozabezpieczająca sześciokątna M8	6	78	Silnik nachylenia	1
36	Przewód komunikacyjny	1	79	Allen C.K.S. śruba półgwintowa M10×55×25	1
37	Przewód komunikacyjny	1	80	Tuleja wału podnoszącego	4
38	Przewód komunikacyjny	1	81	Nakrętka sześciokątna samozabezpieczająca M10	1
40	Manipulator impulsowy (predkość)	1	82	Podkładka płaska Φ10	1
41	Manipulator impulsowy(nachylenie)	1	83	Allen C.K.S. śruba półgwintowa 0×35×20	1
42	Przewód połączeniowy manipulatora impulsowego	1	84	Kwadratowa podkładka	4
43	Kontroler	1			

**MAXXUS<sup>®</sup>**

