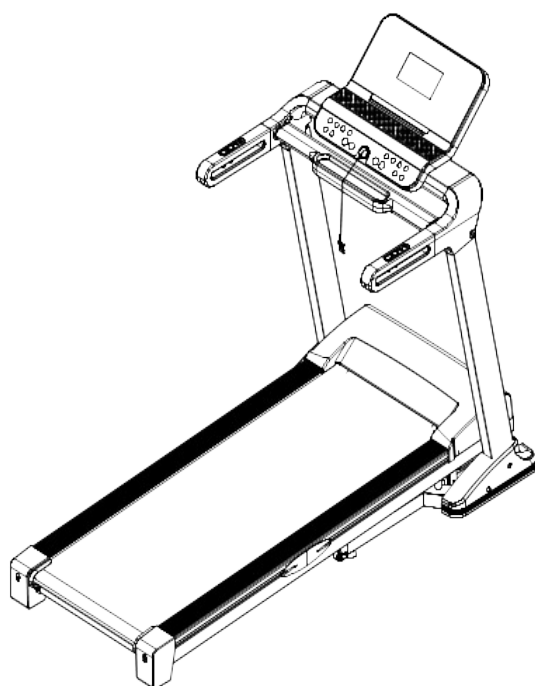




BIEŻNIA ELEKTRYCZNA RUN MATER 5.0 (JK-T150)

INSTRUKCJA OBSŁUGI



O PRODUKCIE:

Gratulujemy wyboru naszej bieżni. Jest to Twój wielki krok do poprawy zdrowia i samopoczucia. Bieżnia ta jest specjalnie zaprojektowana dla Twoich potrzeb. Poniżej znajdziesz specyfikację produktu.

UWAGA: proszę przeczytać całą instrukcję

INSTRUKCJA UZIEMIENIA:

Bieżnia musi być uziemiona. Jeśli doszłoby do awarii lub zepsucia, uziemienie stanowi opór dla prądu elektrycznego, co w dużej mierze pomoże i zmniejszy ryzyko porażeniem przez prąd elektryczny. To urządzenie wyposażone jest w przewód i wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazda, które powinno być zgodne z lokalnymi normami i przepisami.

OSTRZEŻENIE:

Nie należy podejmować próby użycia bieżni z adapterem napięcia.

Nie należy podejmować próby użycia bieżni z przedłużaczem.

Przed pierwszym uruchomieniem upewnij się że urządzenie wcześniej przebywało w pomieszczeniu o temp. pokojowej przez co najmniej 6 godz.

Zabronione jest używanie oleju silikonowego w sprayu. Środek smarny zalecany przez producenta można zakupić przez serwis@hertz-fitness.pl

OCHRONA PRZECIWPZEPĘCIOWA

Pomimo że bieżnia jest wyposażona w zabezpieczenie przeciwprzepięciowe, zalecana jest dodatkowa zewnętrzna ochrona. Bieżnia wyłączy się automatycznie jeśli wykryje przepięcie. Przycisk „reset” jest umieszczony na dole frontu osłony silnika. W wypadku wyłączenia bieżni przełącz wyłącznik on/off na pozycję „off” po czym kliknij przycisk „reset”. Bieżnia będzie działać prawidłowo.

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Maszyna jest przeznaczona do użytku domowego.
- Napięcie robocze maszyny to 220V
- Przed użytkowaniem bieżni wykonaj 10-minutową rozgrzewkę oraz ubierz ubrania i buty nadające się do uprawiania sportu.
- Nie stój na pasie bieżni kiedy regulujesz, sprawdzasz lub uruchamiasz bieżnię.
- Uważaj w trakcie wchodzenia lub schodzenia z maszyny. Przed uruchomieniem złap się poręczy i stań na bocznych platformach (nie na pasie bieżni). Po uruchomieniu

bieżni stań na pasie biegowym na najniższej prędkości i powoli zwiększaj tempo. Przed opuszczeniem pasa biegowego powoli zmniejszaj prędkość do minimum.

- W razie potrzeby przycisk „safety” zatrzyma motor a kontroler wyświetli ostrzeżenia.
- Dzieci powinny być pod nadzorem dorosłego podczas przebywania na lub obok maszyny.
- Bieżnia powinna być osłonięta od promieni słonecznych, wilgoci czy zabrudzeń. Wszystkie części powinny być często czyszczone.
- Jeśli maszyna nie była użytkowana długi czas nie kładź na niej żadnych przedmiotów ani nie stawaj na niej.

NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM:

Uwaga: przed rozpoczęciem wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń należy skontaktować się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób w wieku powyżej 35 lat lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Przeczytaj całość instrukcji przed użyciem sprzętu fitness.

WAŻNE:

Przeczytaj wszystkie instrukcje i ostrzeżenia przed użytkowaniem bieżni.

Zostaw instrukcję w bezpiecznym miejscu.

Aby zapobiec ryzyku porażenia prądem, oparzeń, ognia lub innych urazów przeczytaj poniższe ostrzeżenia i informacje przed rozpoczęciem użytkowania bieżni.

- Właściciel bieżni jest odpowiedzialny za poinformowanie jej innych użytkowników o wszelkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
- Trzymaj zwierzęta i małe dzieci z dala od bieżni.
- Nigdy nie uruchamiaj bieżni, gdy stoisz na pasie ruchomym.
- Bieżnia rozpędza się do wysokich prędkości. Aby zapobiec nagłym skokom prędkości reguluj prędkość powoli.
- Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie części bieżni. Nie dotykaj żadnych części w ruchu.
- Nigdy nie zostawiaj pracującej bieżni bez nadzoru. Zawsze wyjmuj klucz bezpieczeństwa i przestawiaj włącznik na pozycję „off” gdy bieżnia nie jest w użytku.
- Nigdy nie zostawiaj bieżni podpiętej do prądu bez nadzoru.
- Podczas składania lub przemieszczania bieżni upewnij się, że blokada bezpieczeństwa jest w pełni aktywna.
- Nie zdejmuj osłon bieżni bez uprzedniego pozwolenia ze strony autoryzowanego serwisanta.
- Dozwolone do samodzielnego wykonania są jedynie procedury opisane w tej instrukcji. Wszelkie inne prace serwisowe powinny być wykonywane przez autoryzowanego serwisanta.

Dla zachowania bezpieczeństwa stosuj się do poniższych zaleceń:

- Złóż i użytkuj bieżnię na równej, stabilnej powierzchni. Utrzymaj minimum 125cm wolnego miejsca z każdej strony bieżni.
- Zawsze wpinaj klucz bezpieczeństwa do bieżni i przypinaj go na swoje ubranie przed rozpoczęciem treningu. W przypadku napotkania problemu i potrzeby szybkiego wyłączenia bieżni pociągnij linkę klucza bezpieczeństwa aby wyjąć go z bieżni. Aby kontynuować trening wepnij ponownie klucz bezpieczeństwa do bieżni.
- W wypadku uszkodzenia kabla zasilającego musi on być wymieniony przez producenta, autoryzowany serwis lub podobnie wykwalifikowaną osobę.
- Gdy bieżnia nie jest użytkowana odpinaj klucz bezpieczeństwa i przechowuj go w bezpiecznym miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Podczas treningu noś odpowiednie, nie luźne ubranie i buty. Zepnij długie włosy.
- Trzymaj wszelkie luźne ubrania lub ręczniki z daleka od powierzchni ruchomej. Bieżnia nie zatrzyma się od razu jeśli w pas lub rolki wpadnie inny przedmiot. W takim wypadku niezwłocznie wyłącz bieżnię.
- Uważaj podczas wchodzenia i schodzenia z bieżni. Używaj poręczy jeśli jest to możliwe. Wchodź na bieżnię tylko przy bardzo niskiej prędkości. Nie schodź gdy pas się porusza.
- Przed uruchomieniem pasa biegowego oraz po jego wyłączeniu stań na bocznych platformach.
- Nie próbuj obrócić się gdy bieżnia pracuje. W trakcie treningu zawsze bądź skierowany do przodu głową i ciałem.
- Nigdy nie włączaj bieżni gdy ktoś na niej stoi.
- Nie kiwaj bieżnią ani nie stój na poręczach lub konsoli komputera.
- Nie nadwerężaj się podczas treningu. W przypadku nadmiernego zmęczenia niezwłocznie przerwij trening. Jeśli odczuwasz ból lub dyskomfort skonsultuj się z fizjoterapeutą.
- Nie próbuj podejmować żadnych działań serwisowych innych niż składanie czy konserwacja opisane w tej instrukcji. Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. W przypadku wymaganych innych prac serwisowych sprawdź informacje na ten temat zawarte w tej instrukcji.
- To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku dla osób (także dzieci) o zmniejszonych możliwościach fizycznych lub psychicznych oraz z brakiem wiedzy na temat jego użytkowania bez nadzoru lub przeszkolenia ze strony osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo. Dzieci powinny być pod nadzorem dla pewności, że nie bawią się na lub przy urządzeniu.

1. OPIS URZĄDZENIA

Bieżnia elektryczna umożliwia treningi biegowe wzmacniające mięśnie, kondycję i wytrzymałość. Ćwiczenia te dotleniają organizm i poprawiają samopoczucie. Bieżnia posiada przejrzysty panel sterujący umożliwiający w prosty sposób ustawienie parametrów treningu oraz sterowanie bieżnią.

PARAMETRY TECHNICZNE

Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu

Panel wyświetla następujące funkcje : prędkość, czas, dystans, puls, kalorie, itd.

Liczba programów :

Typ wyświetlacza : 3 x LED

Moc silnika : 3,0 HP HP

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Zakres prędkości 1,0-20 km/h

Incline: 0-20 stopni

Wymiary pasa do biegania : 1400*500 (MM)

Wymiary rozłożona : 171X 85 x 136,5 cm

Maksymalny czas ciągłej pracy : 1,5 godz (do 12 godz tygodniowo)

Maksymalna waga użytkownika : 120KG

Urządzenie do użytku domowego, klasa dokładności C

2. Pierwsze kroki po zakupie

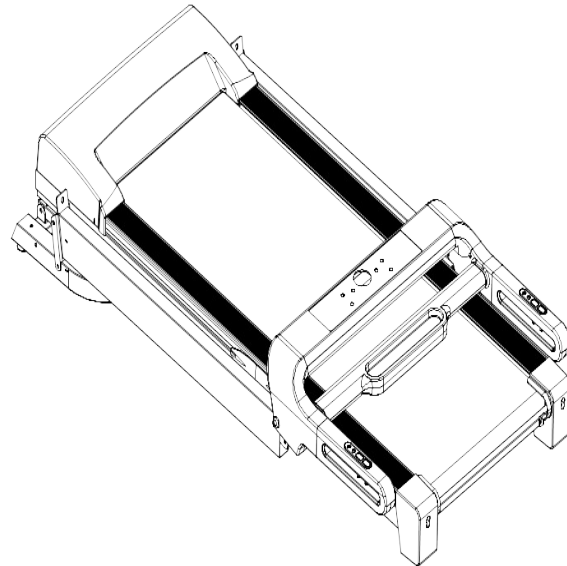
Uwaga : Podczas czynności rozpakowywania urządzenia uważaj aby niczego nie uszkodzić.

Kroki :

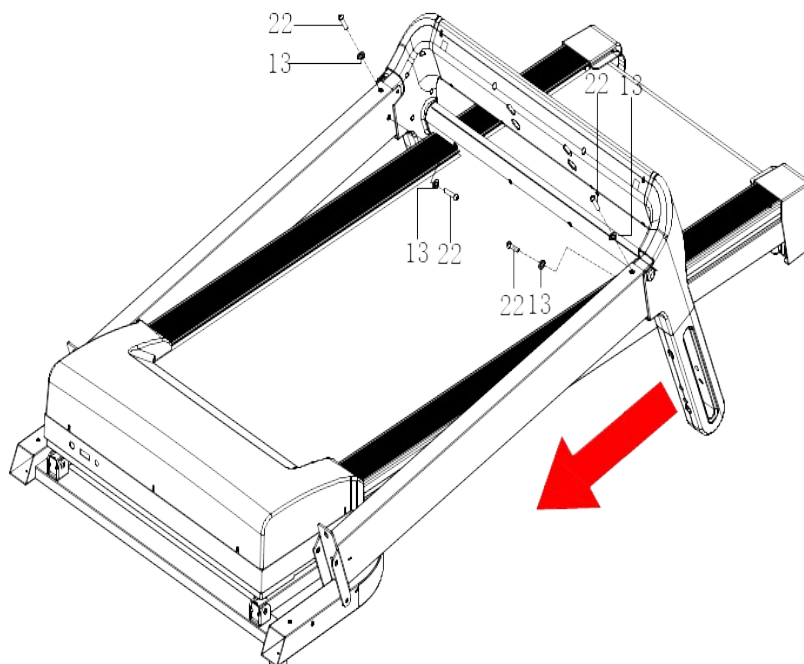
- 1) Uważnie przeczytaj całą instrukcję przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami instrukcji.
- 2) Sprawdź wszystkie czy wszystkie elementy bieżni były w katonie.
- 3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gąbki .
- 4) Jeśli zauważysz że brakuje jakiegokolwiek elementu bieżni, skontaktuj się z sprzedawcą.
- 5) Skręcając urządzenie nie dokręcaj od razu śrub do poru. Śruby dokręć po sprawdzeniu czy wszystko działa.

Montaż urządzenia

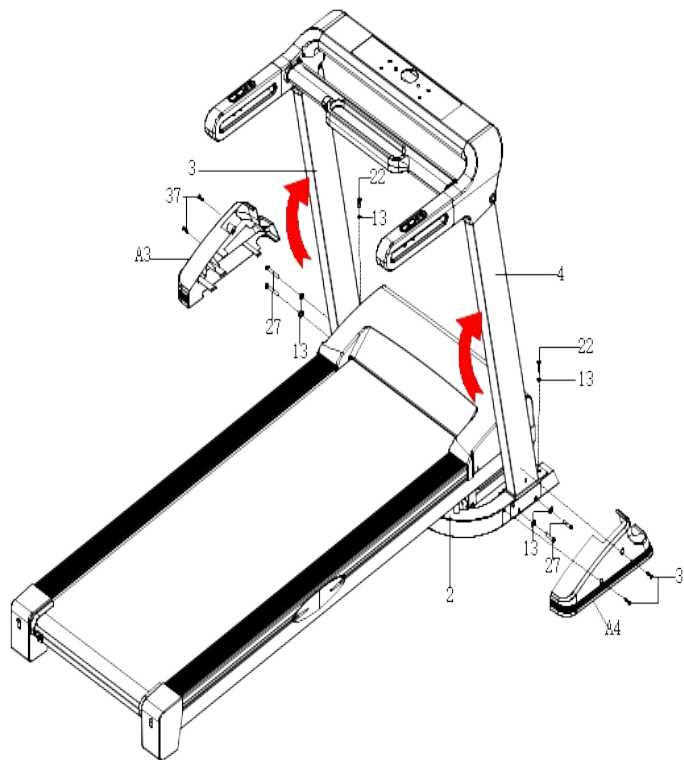
1. Ostrożnie otwórz karton i wyjmij urządzenie. Bieżnia jest tak zapakowana aby montaż był jak najszybszy i bezproblemowy.



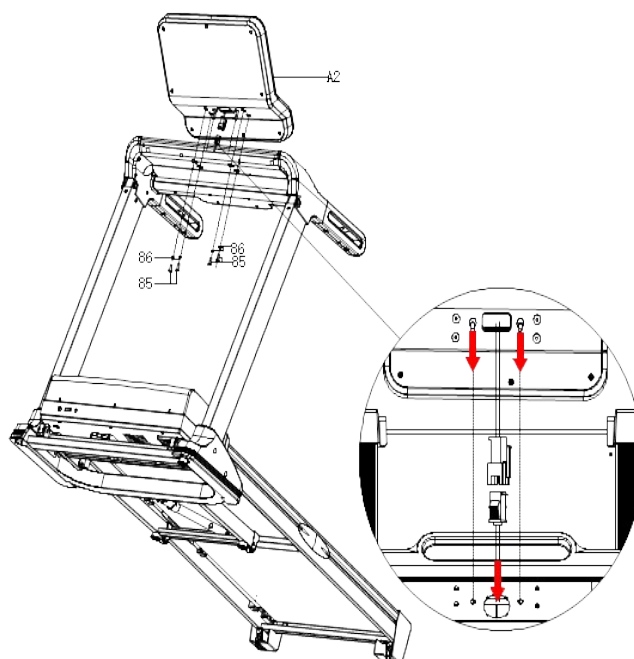
Podnieś lekko kolumnę i dociśnij poręcz w kierunku pokazanym na rysunku. Użyj klucza imbusowego 5# (T1), śrub imbusowych (22) i ząbkowanych podkładek zabezpieczających (13), aby zamocować ramę komputera na lewym i prawym słupku, a następnie mocno je zablokuj.



3. Powoli podnieś lewy i prawy wspornik do pozycji po lewej stronie. Użyj klucza imbusowego 5# (T1), śruby (27), ząbkowanej podkładki zabezpieczającej (13), śruby (22), aby zamocować lewą kolumnę (3) i prawą kolumnę (4) na podstawie (2), a następnie zablokuj. Używając klucza krzyżakowego (T3) i wkrętu samowiercącego (37), zmocuj lewą pokrywę (A3) i prawą pokrywę (A4) na odpowiednich miejscach zgodnie z rys. ,

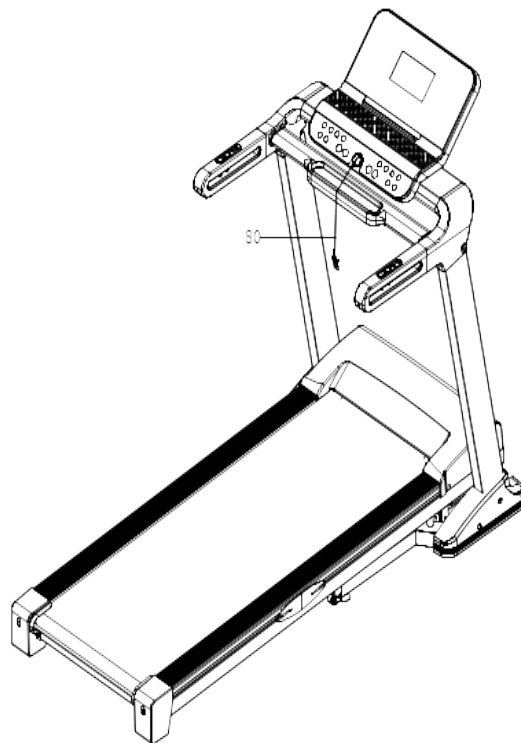


4. Podłącz przewód połączeniowy w sposób pokazany na rysunku i włóż go do otworu w komputerze.
2. Wyrównaj wałek prowadzący grupy komputera (A2) z odpowiednim otworem komputera i wciśnij go na miejsce.
3. Użyj klucza imbusowego 5# (T1), śruby imbusowej (85) i ząbkowanej podkładki zabezpieczającej (86), aby zamontować komputer (A2) na głównej ramie komputera.



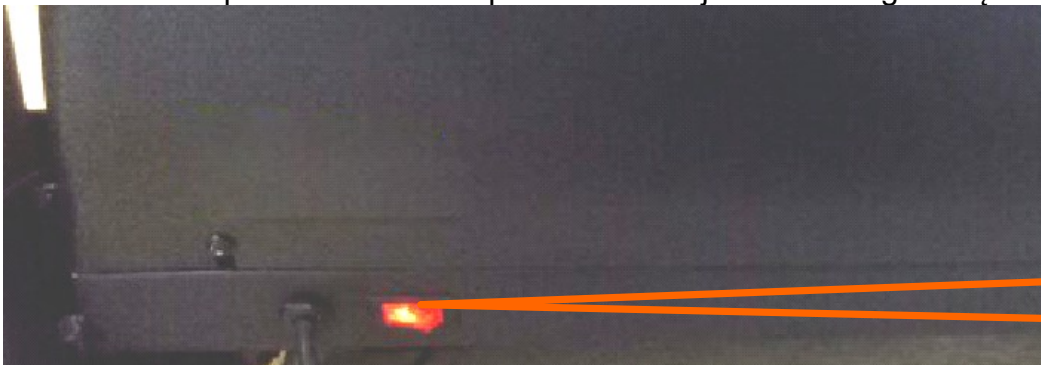
5. Umieść klucz bezpieczeństwa (80) w pozycji pokazanej na rysunku.

2. Sprawdź, czy powyższe kroki instalacji zostały poprawnie wykonane. Po zakończeniu podłącz zasilacz i uruchom bieżnię.



4. Uruchomienie

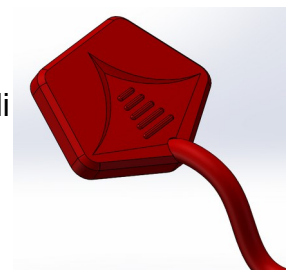
Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Przełącz przycisk z tyłu obudowy bieżni w pozycję "1". Bieżnia powinna zaznaczyć gotowość do pracy sygnałem dźwiękowym. Pamiętaj aby umieścić klucz bezpieczeństwa na odpowiednim miejscu- bez niego urządzenie nie zadziała.



1

Klucz bezpieczeństwa :

Urządzenie będzie działało poprawnie tylko jeśli czerwony klucz bezpieczeństwa będzie znajdował się na właściwej pozycji na panelu. Drugi koniec klucza bezpieczeństwa przypnij do ubrania. W każdej chwili np podczas zasłabnięcia, możesz odpiąć klucz bezpieczeństwa i tym samym unieruchomić bieżnię. W celu ponownego uruchomienia bieżni umieść klucz z powrotem na właściwym miejscu.

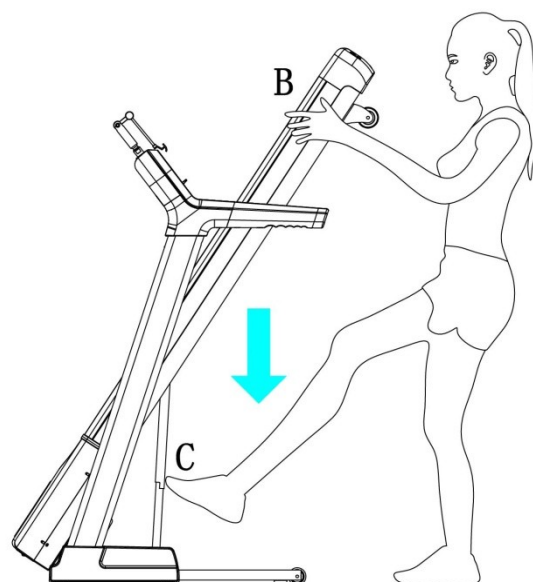


Składanie urządzenia :

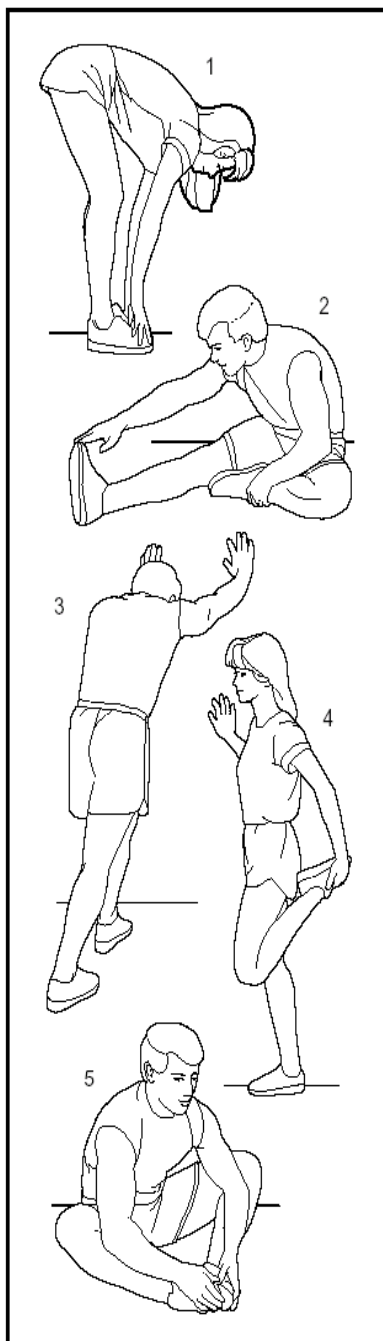
➤ Składanie :

Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.

Przed złożeniem urządzenia, wyłącz zasilanie bieżni. Unieś koniec pasa biegowego do góry, do momentu aż urządzenie się nie zablokuje. Podnoszenie i opadanie bieżni jest wspomagane poprzez podnośnik hydrauliczny. Opadanie bieżni jest samoczynne i wolne. Nie wspomagać opuszczania bieżni poprzez dociskanie pasa.



5. Ogólne informacje dot. treningu



a) ROZGRZEWKĄ

Rozgrzej się przez około 5-10 minut przed każdym z treningów.

b) ODDYCHANIE

Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu podczas wykonywania ćwiczeń. Wdychaj powietrze nosem a wydychaj ustami. Oddech musi być skoordynowany i odpowiedni do tempa ćwiczeń.

c) CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU

Pamiętaj że po intensywnym treningu jednej partii mięśni musisz dać im następnie odpocząć od 24-48 godz.

c) DIETA

Pamiętaj żeby trenować nie szybciej niż godzinę po ostatnim posiłku. Po zakończeniu treningu odczekaj co najmniej pół godz. do następnego posiłku.

c) ROZCIĄGANIE

Pamiętaj aby nie kończy nagle treningu. Gdy kończysz trening ostatnie 5-10 minut przejdź w chód w umiarkowanym tempie. Po skończonym treningu pamiętaj o rozciąganiu – możesz wykorzystać przykłady z rys. obok.

5. Instrukcja panelu sterującego.

Tech info

Time <czas>	00:00-99:59 Min
Incline <kat nachylenia>	0-20 %
Distance <dystans>	0.00-99.00 km
Calorie <kalorie>	0-999 KCAL
Heart rate <puls>	70-200 / Min
Program auto <program>	P1-P50

1. Przyciski panelu i funkcje :

- 1.1 "START" ,uruchomienie bieżni ;"STOP" ,zatrzymanie bieżni
- 1.2 "MODE": przycisk wyboru programów,:
 - program manualny
 - program odliczania czasu
 - program odliczania dystansu
 - program odliczania kalorii
 - wybór programy automatycznego (P1-P20)
- 1.3 SPEED"+": przycisk prędkości "+", podczas trybu biegania, naciśnij za każdym razem aby zwiększyć prędkość pasa o 0.1KM/H ,ciągłe przytrzymanie przycisku spowoduje stały przyrost prędkości.
- 1.4 SPEED"-": przycisk prędkości "-", podczas trybu biegania, naciśnij za każdym razem aby zmniejszyć prędkość pasa o 0.1KM/H ,ciągłe przytrzymanie przycisku spowoduje stałe zmniejszenie prędkości.
- 1.5 Przyciski skrótu : "2,4,6,8,10,12,14,16" . naciśnij aby przejść bezpośrednio do wybranej prędkości.

2. PROGRAMY

- 2.1 Wyświetlacz prędkości(speed) ; w trybie ustawień będzie wyświetlał nr programu (od P1-P20), w trybie treningu, wyświetla aktualna prędkość 1,0-20km/h.
- 2.2 Tryb odliczania czasu :w trybie ustawień,naciśnij "MODE" , wprowadź wartość odliczania ,wyświetlacz czasu pulsuje, początkowy czas to 15:00, naciśnij SPEED+,- aby wybrać odpowiednią wartość. Możliwy do ustawienia czas :5—99 minut. Naciśnij "START"aby uruchomić bieżnię. Jeśli czas odliczania osiągnie wartość 00:00, bieżnia zatrzyma się automatycznie.
- 2.3 Tryb odliczania dystansu: w trybie ustawień,naciśnij "MODE" , wprowadź wartość odliczania ,wyświetlacz dystansu pulsuje , początkowy dystans to 1.0KM ,naciśnij SPEED+,- aby wybrać odpowiednią wartość. Możliwy do ustawienia dystans to : 0.5—99.0KM. Naciśnij "START"aby uruchomić bieżnię z prędkością 1.0KM/H , naciśnij SPEED+,- aby zmienić prędkość treningu .Jeśli dystans odliczania osiągnie wartość 00:00, bieżnia zatrzyma się automatycznie.
- 2.4 Tryb odliczania kalorii: w trybie ustawień,naciśnij "MODE" , wprowadź wartość odliczania , wyświetlacz kalorii pulsuje ,początkowa wartość to 50 CAL, naciśnij SPEED+,- brać żądaną wartość. Możliwa do ustawienia wartość to:20—990CAL. Naciśnij "START/STOP" aby uruchomić bieżnię, z prędkością 0.8KM/ H , naciśnij SPEED+,- aby zmienić prędkość treningu .Jeśli spalone kalorie osiągną wartość 00:00, bieżnia zatrzyma się automatycznie.
- 2.5 "PULS": pomiar pulsu – obie dłonie należy położyć na sensorach pulsu. Wartość zmierzonego pulsu wyświetli się na monitorze. Wyświetlana wartość z zakresu 50-250 na minutę.(jest to wartość orientacyjna, nie jest to pomiar medyczny)

Charakterystyka programów

Program list		set time / 10 = time for each period									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1/L1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
L2	SPEED	3	5	4	5	4	6	5	3	6	4
	INCLINE	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3
L3	SPEED	4	6	5	6	5	7	6	4	7	5
	INCLINE	3	4	5	5	3	4	4	5	4	4
L4	SPEED	5	7	6	7	6	8	7	5	8	6
	INCLINE	4	5	6	6	4	5	5	6	5	5
L5	SPEED	6	8	7	8	7	9	8	6	9	7
	INCLINE	5	6	7	7	5	6	6	7	6	6
P2/L1	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
L2	SPEED	4	7	8	6	9	6	10	7	5	4
	INCLINE	3	3	4	4	3	3	5	7	3	3
L3	SPEED	5	8	9	7	10	7	11	8	6	5
	INCLINE	4	4	5	5	4	4	6	8	4	4
L4	SPEED	6	9	10	8	11	8	12	9	7	6
	INCLINE	5	5	6	6	5	5	7	9	5	5
L5	SPEED	7	10	11	9	12	9	13	10	8	7
	INCLINE	6	6	7	7	6	6	8	10	6	6
P3/L1	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
L2	SPEED	3	9	7	5	6	10	8	6	5	4
	INCLINE	3	3	7	3	4	5	3	3	3	2
L3	SPEED	4	10	8	6	7	11	9	7	6	5
	INCLINE	4	4	8	4	5	6	4	4	4	3
L4	SPEED	5	11	9	7	8	12	10	8	7	6
	INCLINE	5	5	9	5	6	7	5	5	5	4
L5	SPEED	6	12	10	8	9	13	11	9	8	7
	INCLINE	6	6	10	6	7	8	6	6	6	5
P4/L1	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
L2	SPEED	3	7	8	5	5	8	5	3	5	3
	INCLINE	5	6	7	7	10	10	11	13	7	4
L3	SPEED	4	8	9	6	6	9	6	4	6	4
	INCLINE	6	7	8	8	11	11	12	14	8	5
L4	SPEED	5	9	10	7	7	10	7	5	7	5
	INCLINE	7	8	9	9	12	12	13	15	9	6
L5	SPEED	6	10	11	8	8	11	8	6	8	6
	INCLINE	8	9	10	10	13	13	14	16	10	7
P5/L1	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
L2	SPEED	3	5	7	9	8	9	7	3	4	3

L3	INCLINE	4	6	5	5	4	5	5	4	4	3
	SPEED	4	6	8	10	9	10	8	4	5	4
L4	INCLINE	5	7	6	6	5	6	6	5	5	4
	SPEED	5	7	9	11	10	11	9	5	6	5
L5	INCLINE	6	8	7	7	6	7	7	6	6	5
	SPEED	6	8	10	12	11	12	10	6	7	6
P6/L1	INCLINE	7	9	8	8	7	8	8	7	7	6
	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
L2	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
	SPEED	3	4	6	4	4	6	4	7	4	4
L3	INCLINE	5	5	4	7	8	9	9	7	4	4
	SPEED	4	5	7	5	5	7	5	8	5	5
L4	INCLINE	6	6	5	8	9	10	10	8	5	5
	SPEED	5	6	8	6	6	8	6	9	6	6
L5	INCLINE	7	7	6	9	10	11	11	9	6	6
	SPEED	6	7	9	7	7	9	7	10	7	7
P7/L1	INCLINE	8	8	7	10	11	12	12	10	7	7
	SPEED	3	5	8	8	9	6	7	6	3	2
L2	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
	SPEED	4	6	9	9	10	7	8	7	4	3
L3	INCLINE	5	6	7	7	10	10	11	13	7	4
	SPEED	5	7	10	10	11	8	9	8	5	4
L4	INCLINE	6	7	8	8	11	11	12	14	8	5
	SPEED	6	8	11	11	12	9	10	9	6	5
L5	INCLINE	7	8	9	9	12	12	13	15	9	6
	SPEED	7	9	12	12	13	10	11	10	7	6
P8/L1	INCLINE	8	9	10	10	13	13	14	16	10	7
	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
L2	INCLINE	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
	SPEED	4	6	8	9	10	11	9	7	5	4
L3	INCLINE	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
	SPEED	5	7	9	10	11	12	10	8	6	5
L4	INCLINE	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3
	SPEED	6	8	10	11	12	13	11	9	7	6
L5	INCLINE	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4
	SPEED	7	9	11	12	13	14	12	10	8	7
P9/L1	INCLINE	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5
	SPEED	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
L2	INCLINE	2	4	4	5	6	6	5	4	4	2
	SPEED	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
L3	INCLINE	3	5	5	6	7	7	6	5	5	3
	SPEED	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
L4	INCLINE	4	6	6	7	8	8	7	6	6	4
	SPEED	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
L5	INCLINE	5	7	7	8	9	9	8	7	7	5
	SPEED	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
P10/	INCLINE	6	8	8	9	10	10	9	8	8	6
	SPEED	10	10	8	8	3	3	8	8	3	3

L1	INCLINE	0	3	3	6	7	4	4	3	3	0
L2	SPEED	11	11	9	9	4	4	9	9	4	4
	INCLINE	1	4	4	7	8	5	5	4	4	1
L3	SPEED	12	12	10	10	5	5	10	10	5	5
	INCLINE	2	5	5	8	9	6	6	5	5	2
L4	SPEED	13	13	11	11	6	6	11	11	6	6
	INCLINE	3	6	6	9	10	7	7	6	6	3
L5	SPEED	14	14	12	12	7	7	12	12	7	7
	INCLINE	4	7	7	10	11	8	8	7	7	4

3. Szybki start (tryb ręczny)

3.1. podłącz bieżnię, przełącz przycisk zasilania w na pozycję "1" I podłącz klucz bezpieczeństwa

3.2 naciśnij "START", rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie na wyświetlaczu. Gdy odliczanie się zakończy bieżnia rozpocznie pracę z prędkością 0,8 km/h.

3.3 podczas biegu naciśnij "SPEED+" lub "SPEED-" aby ustawić preferowaną prędkość treningu.

4. Wbudowane programy treningowe

Urządzenie posiada 50 wbudowanych programów treningowych (P1,P2 itp.), w trybie oczekiwania naciśnij "PROGRAM", wyświetlacz "SPEED " pokaże numer programu "P1,P2..." ,po wybraniu jednego z programów naciśnij "START" aby rozpocząć trening , każdy trening składa się z 10 części -etapów, każdy z etapów = ustawiony czas/10 . Każde przejście na kolejny etap treningu będzie sygnalizowane dźwiękiem ,prędkość zmieni się po przejściu na kolejny z dziesięciu etap treningu , podczas biegania możesz nacisnąć "SPEED+" lub "SPEED-" aby zmienić prędkość. Urządzenie wróci jednak do parametrów wybranego programu po przejściu na kolejny etap .Gdy czas treningu będzie dobiegał końca urządzenie oznajmi to dźwiękiem . By następnie zwolnić oraz

Test Body Fat* - naciśnij UP/DOWN do momentu gdy na wyświetlaczu pojawi się program Body Fat. Zatwierdź wybór naciskając ENTER.

Wybierz i zmień parametry (zmiany dokonujesz przyciskami SPEED „+” i „-”

F-1, F-2, F-3, F-4, F-5

(F-1 PŁEĆ, F-2 WIEK, F-3 WZROST, F-4 WAGA, F-5 BODY FAT TEST)

F-1 w trybie tym wybierz płeć (01- mężczyzna, 02- kobieta)

F-2 w trybie tym wybierz wiek z przedziału : 10-99

F-3 w trybie tym wybierz wzrost z przedziału 100-200

F-4 w trybie tym wybierz wagę z przedziału 20-150

F-5 W trybie tym połóż dłonie na sensorach pulsu.

Wynikami są : FAT% całkowity procent tłuszczu w ciele.

F-1	płeć	01-mężczyzna	02-kobieta
F-2	wiek	10-99	
F-3	wzrost	100-200	
F-4	waga	20-150	
F-5	FAT	≤19	szczupły
		=(20---25)	normalny
		=(26---29)	Lekka nadwaga
		≥30	otyłość

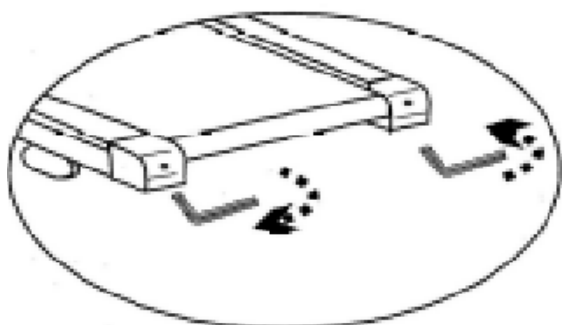
* program dostępny opcjonalnie

REGULACJA PASA BIEŻNI

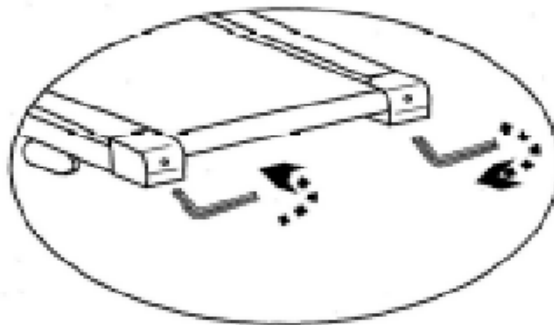
Podczas treningu jedna stopa mocniej naciska na pas. Przez to może dochodzić do przesunięcia pasa. Zwykle będzie się on centrował samoistnie lecz przy dłuższym treningu może on pozostać przesunięty względem środka. W takim wypadku postępuj zgodnie z poniższą instrukcją. Nie wykonuj tej czynności w luźnych ubraniach. Śruby do regulacji znajdują się po bokach na końcu pasa biegowego najdalej od konsoli.

- Nie przekręcaj klucza imbusowego więcej niż $\frac{1}{4}$ obrotu po jednej stronie naraz.
- Uruchom bieżnię z prędkością 6km/h. Nikt nie może znajdować się na bieżni.
- Jeśli odstęp po lewej stronie jest zbyt duży: dokręć lewą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu i odkręć prawą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu
- Jeśli odstęp po prawej stronie jest zbyt duży: odkręć lewą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu i dokręć prawą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu

pas przesuwają się w prawo



pas przesuwają się w lewo



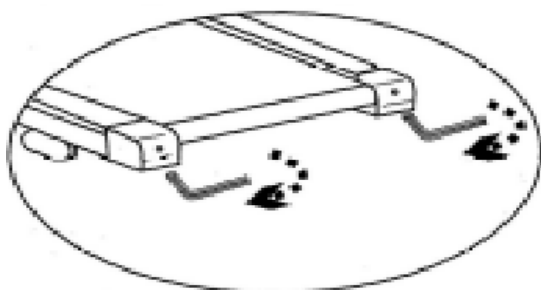
Po zakończeniu centrowania pasa chodź na bieżni przez około 5 minut z prędkością 6km/h. Jeśli pas nadal nie jest wycentrowany powtórz procedurę. Zwracaj uwagę na napięcie pasa. Zbyt duże napięcie może skrócić jego żywotność.

4. NAPINANIE PASA BIEGOWEGO

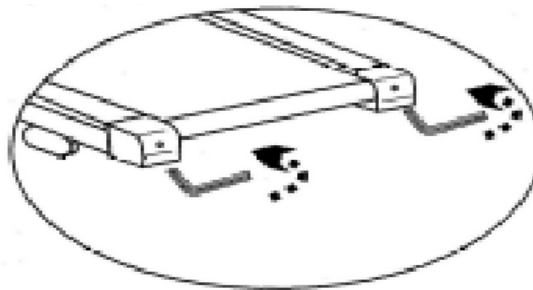
Po dłuższym okresie użytkowania bieżni napięcie pasa będzie stopniowo maleć. Można je sprawdzić kładąc powoli jedną stopę na bieżni – jeśli pas zatrzyma się pod butem oznacza to konieczność jego napięcia.

Aby rozwiązać ten problem należy dokręcić obie śruby regulujące o $\frac{1}{4}$ obrotu. Nie dokręcaj ich o więcej niż $\frac{1}{4}$ obrotu. Jeśli pas wypada z centry wykonaj procedurę centrowania opisaną wyżej.

dociąganie pasa



luzowanie pasa

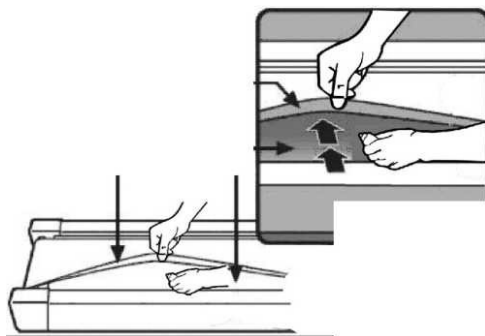


SMAROWANIE PASA/PLATFORMY/ ROLEK

Smarowanie bieżni jest bardzo ważną czynnością. Przed pierwszym użyciem należy sprawdzić czy bieżnia jest odpowiednio nasmarowana. W razie potrzeby należy nasmarować bieżnię. Wraz z urządzeniem otrzymali Państwo smar do konserwacji pasa bieżni (biała butelka).

Smarowanie należy powtarzać co 6-8 tygodni. (lub co 250 km przebiegu)

Smarować należy powierzchnię pod pasem bieżniowym .Smarujemy blat głównie w miejscu gdzie następuje bieg. Nanieś niewielką ilość środka do smarowania na szmatkę i przeciągnąć ją wzdłuż szerokości platformy.



OGÓLNE ZALECENIA I CZYSZCZENIE

Dla zapewnienia długotrwałego użytkowania należy systematycznie czyścić i konserwować (smarować) urządzenie.

Ochrona bieżni jest najlepsza gdy pas oraz platforma utrzymane są w czystości oraz posiadają warstwę smaru.

OSTRZEŻENIE –odłącz kabel zasilający przed przystąpieniem do smarowania.

Czyszczenie

- a) Proszę odłączyć zasilanie urządzenia przez rozpoczęciem czyszczenia .
- b) Używając miękkiej ściereczki wytrzyj kurz z panela sterującego oraz pasa.
- c) Proszę oczyścić ramę i pas za pomocą delikatnie wilgotnej ściereczki z niewielką ilością mydła, nie używać nafty i ropopochodnych.(po oczyszczeniu zostawić do wyschnięcia)

Ostrzeżenie

Upewnij się że urządzenie jest odłączone od zasilanie przed czyszczeniem I konserwacją.

Zalecenia

Bieżnia powinna być użytkowana tylko wewnątrz, chronić przed wilgocią, podczas czyszczenia uważać aby wilgoć nie dostała się do silnika lub układów elektrycznych. Upewnij się o sprawności instalacji elektrycznej, wszelkie przepięcia lub skoki napięcia mogą spowodować awarię urządzenia.

Importer:

HERTZ FITNESS B2B Sp. z o.o.
ul. Grażyńskiego 40
43-300 Bielsko Biała
Polska
wyprodukowano w Chinach