



# ***BIEŻNIA ELEKTRYCZNA HERTZ RUN MASTER 7.0 (T501)***

**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](mailto: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. (mogą odbiegać od rzeczywistych klasa dokładność C)

Liczba programów: 24+ 3 modes

Typ wyświetlacza: LCD

Moc silnika: 3,0 HP

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Zakres prędkości 1,0-22 km/h

Wymiary pasa do biegania: 1400\*520 (MM)

Wymiary rozłożona: 180x 88 x 135 cm

Maksymalny czas ciągłej pracy: 2 godz dziennie (do 10 godz tygodniowo)

Maksymalna waga użytkownika: 150KG

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.

Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim



prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddanie go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wyniknąć z niewłaściwego postępowania z odpadami

powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

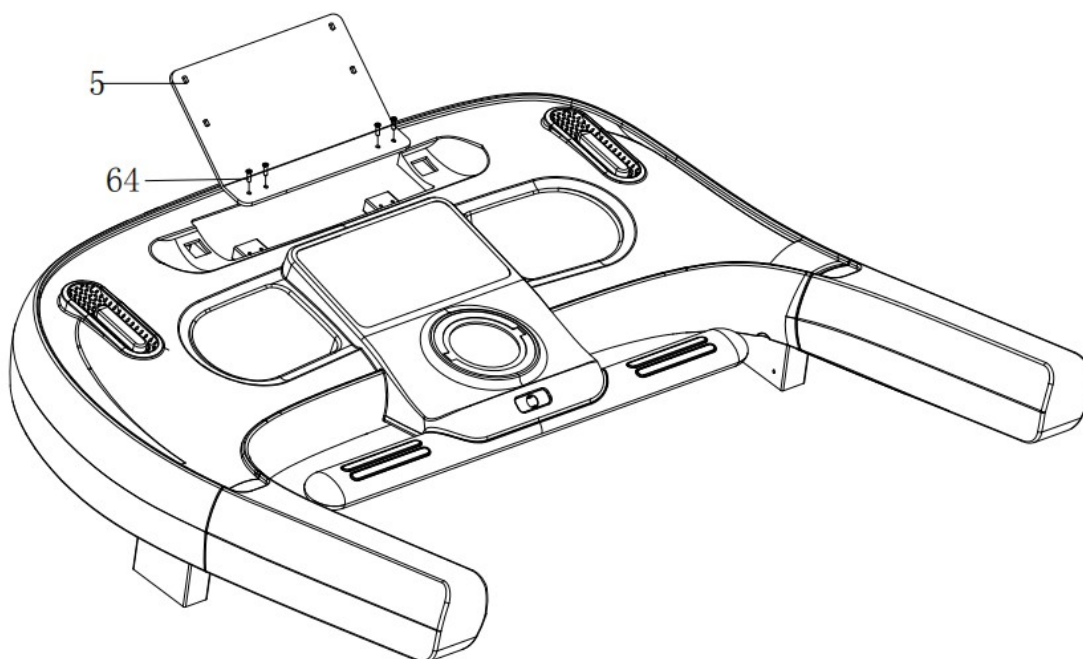
# Montaż urządzenia

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

**2.** Po otwarciu kartonu znajdziesz poniższe części. Sprawdź czy wszystkie elementy znajdują się w kartonie.

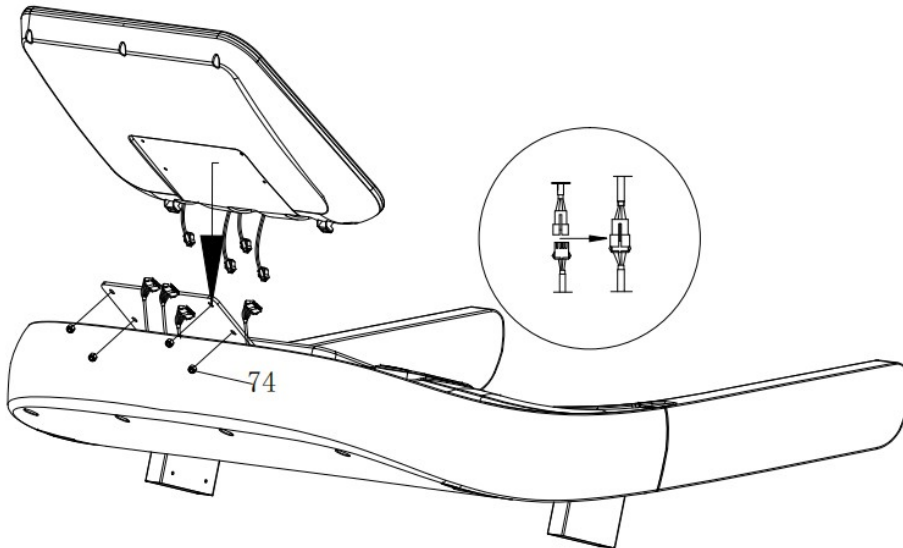
Hardware packing list			
Opis części	Ilość	Opis części	Ilość
M10*60 śruba (nr:62)	4	Olejek silikonowy	1
M10*20 śruba (nr. 68)	6	Klucz bezpieczeństwa	1
M6*12 śruba (nr:64)	4	Klucz imbusowy (S5)	1
Podkładka płaska $\phi$ 10.5 (nr 35)	10	Klucz imbusowy (S6)	1
$\phi$ 4.2x16mm wkręt (nr:3)	6	Przewód zasilający	1
<b>M6 nakrętka (NO:74)</b>	<b>4</b>		

**2.** Użyj śruby M6\*12 (64), aby przymocować stalową płytkę (nr 5) do konsoli, jak poniżej.



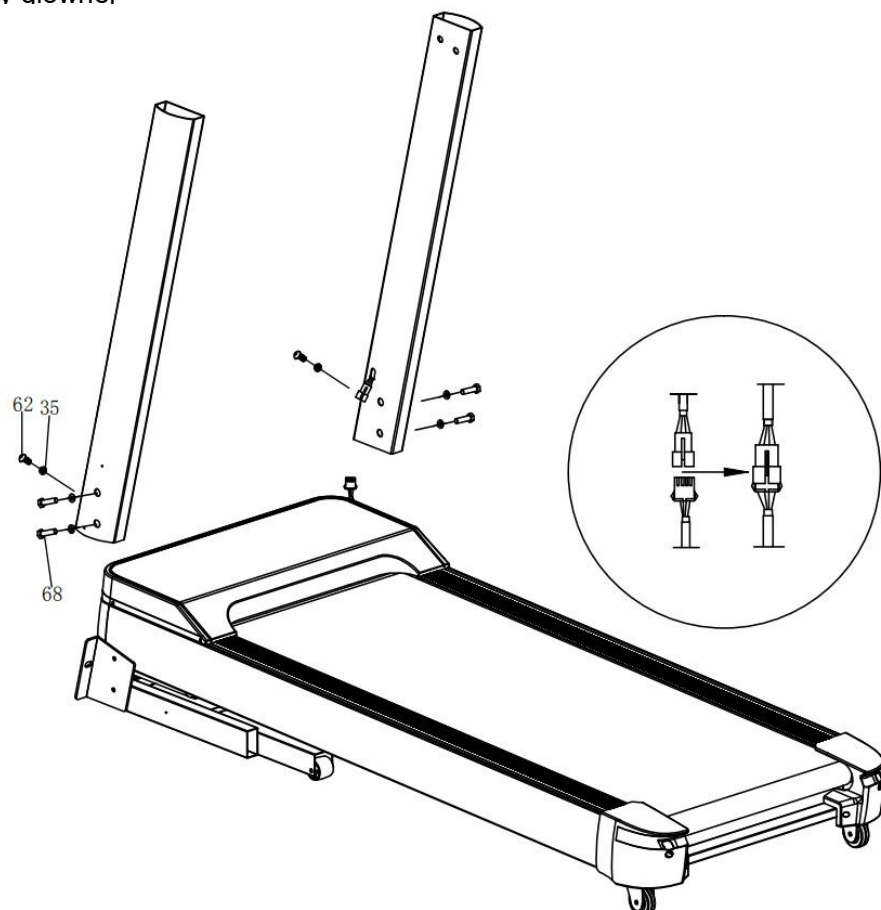
### 3.

- A: Podłącz wiązki elektryczne z podstawy komputera z tymi wychodzącymi z górnego komputera.  
B: Za pomocą nakrętki M6 (nr 74) zamocuj górny komputer na podstawie komputera.

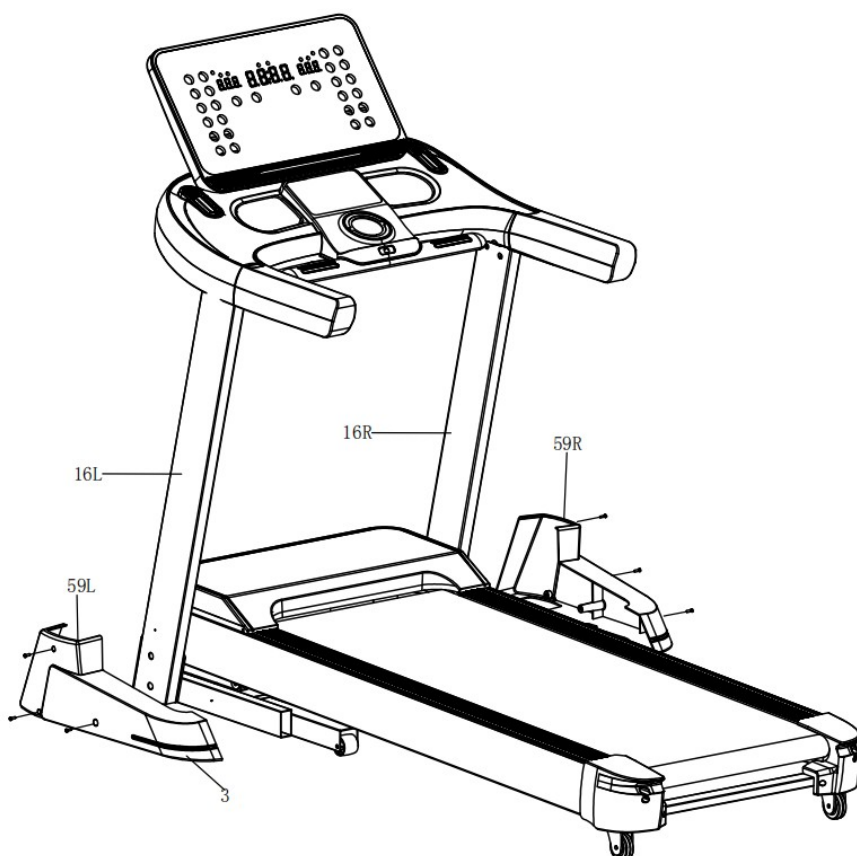


### 4.

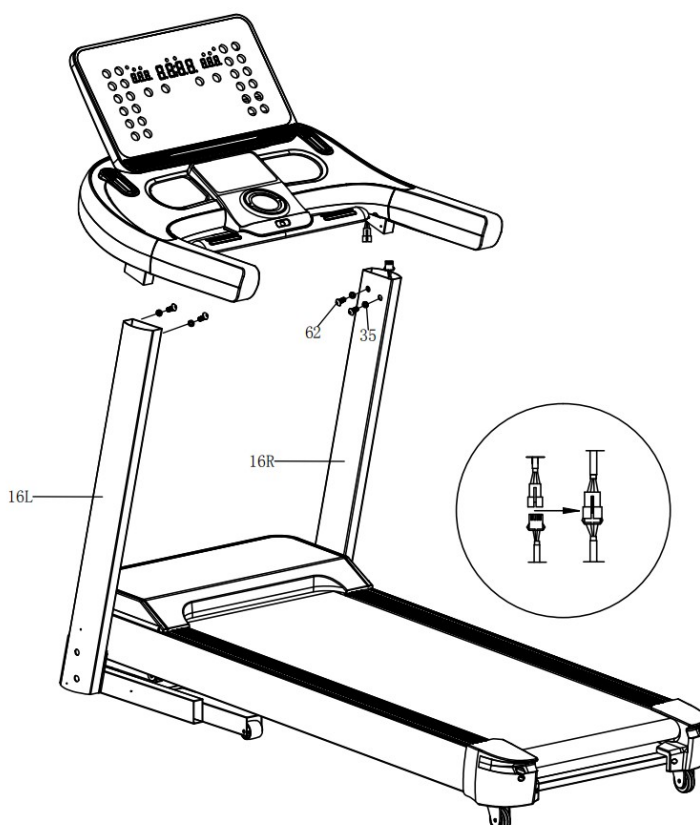
- A. Podłącz kable między ramą główną a prawym słupkiem pionowym (16R).  
B. Użyj dostarczonych śrub M10 \* 20 (62) + śrub M10 \* 60 (68) i płaskiej podkładki (35), aby przymocować słupek pionowy (16L / R) do ramy głównej



5. Użyj dostarczonych śrub M6\*12 (3), aby mocno przymocować pokrywę słupka (59L/R) do słupka (16L/R).



5. Połącz wiązkę komputera z tą którą wychodzi z prawego słupka. Użyj dostarczonych śrub M10\*60 (62) oraz podkładek (35), aby mocno przymocować komputer do słupka (16L/R).





6. Przyłóż czerwony klucz bezpieczeństwa na wyznaczonym do tego, miejscu na komputerze. Teraz urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia treningu.



#### 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.



#### Klucz bezpieczeństwa :

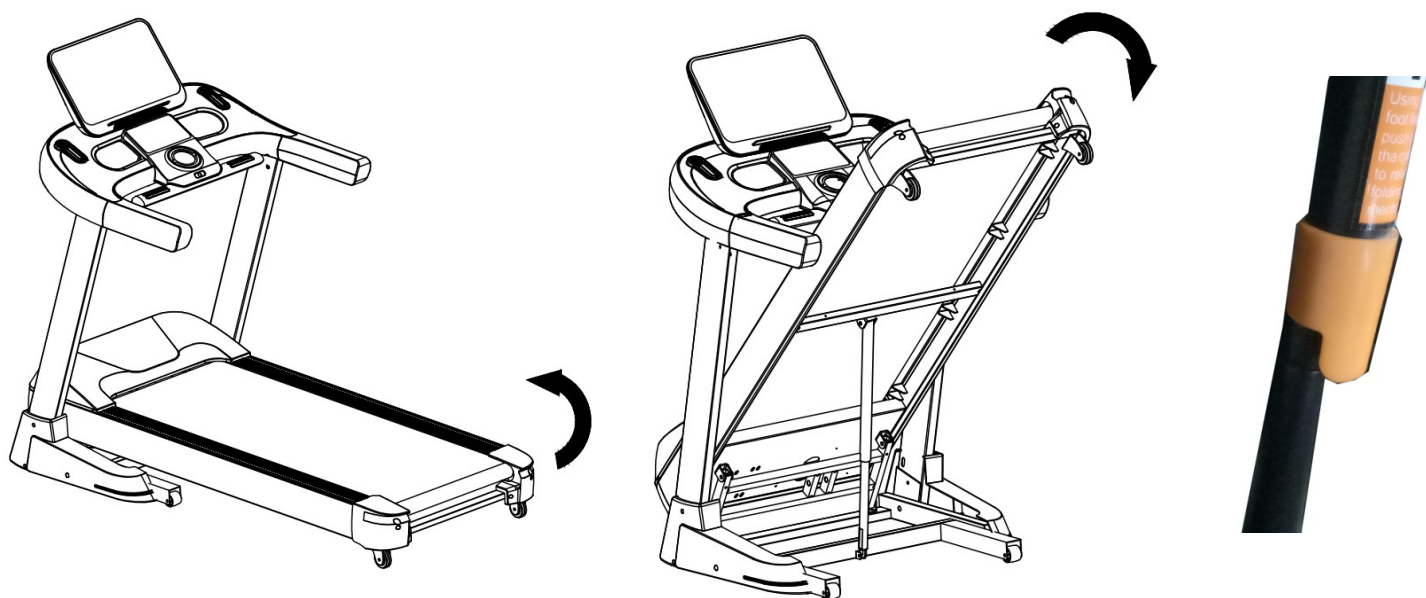
Urządzenie będzie działało poprawnie tylko jeśli czerwony klucz bezpieczeństwa będzie znajdował się na właściwej pozycji na panelu. Drugi koniec klucza bezpieczeństwa przypnij do ubrania. W każdej chwili np podczas zasłabnięcia, możesz odpiąć klucz bezpieczeństwa i tym samym unieruchomić bieżnię. W celu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

### Składanie urządzenia :

Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.

Przed złożeniem urządzenia, wyłącz zasilanie bieżni.

Unieś koniec pasa bieżniowego 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.



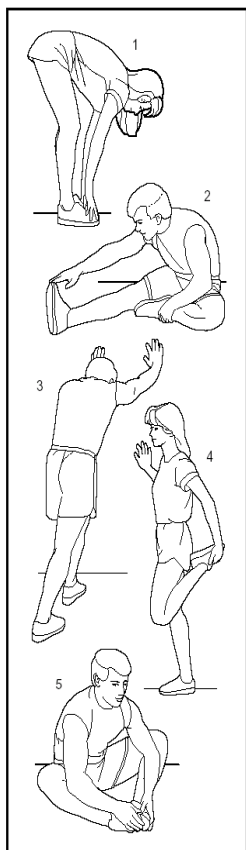
### INFORMACJE DOTYCZĄCE UZIEMIENIA

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami .

**NIEBEZPIECZEŃSTWO** - Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. W razie wątpliwości co do prawidłowego uziemienia produktu należy skontaktować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie należy modyfikować wtyczki dostarczonej z produktem - jeśli nie pasuje ona do gniazdka, należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazdka.

Ten produkt jest przeznaczony do użytku w nominalnym obwodzie 220 230 V i jest wyposażony we wtyczkę z uziemieniem. Należy upewnić się, że produkt jest podłączony do gniazdka o takiej samej konfiguracji jak wtyczka. Z tym produktem nie należy używać żadnego adaptera oraz przedłużacza.

## 5. Ogólne informacje uwagi i zalecenia dot. treningu i użytkowania



### 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 kończyć 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.

### Uwagi !

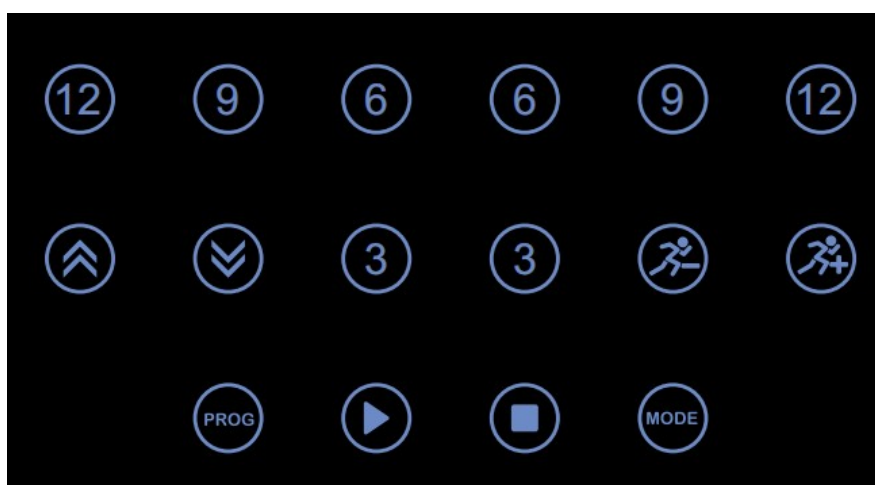
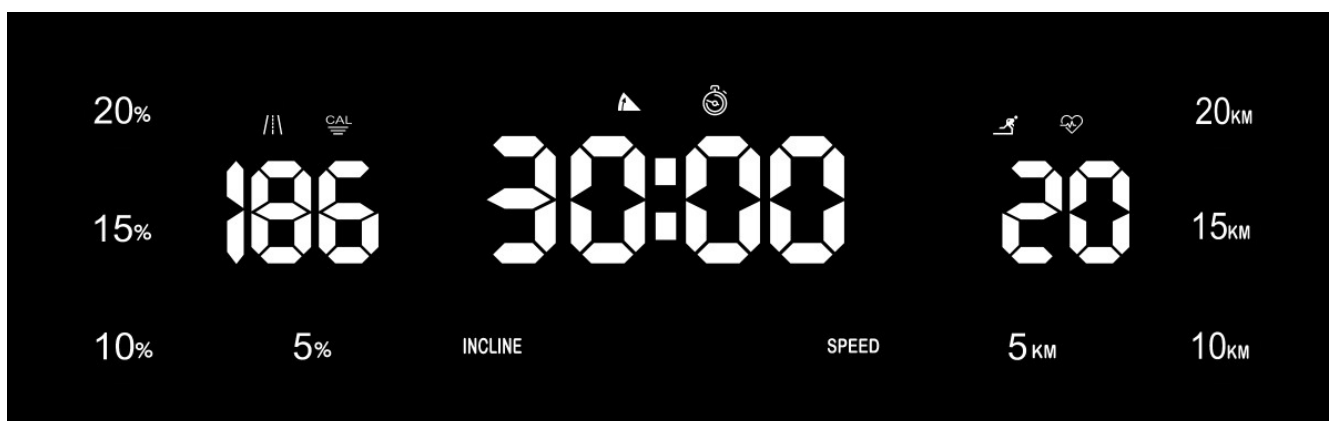
- Złożona bieżnia nie może być obsługiwana !
- Sprawdź naciąg i położenie pasa. Odległości pasa od krawędzi bieżni powinny być po obu stronach takie same. (pas wycentrowany). W razie potrzeb wyreguluj go zgodnie z instrukcją.
- Po skończonym treningu a przed rozpoczęciem składania bieżni do pionu, upewnij się że pas się zatrzymał !
- Bieżnia pracująca pod obciążeniem ( na której trenuje użytkownik) emituje większy hałas niż bieżnia pracująca bez obciążenia.
- Regularnie sprawdzaj urządzenie pod względem zużycia i uszkodzeń tak aby spełniało warunki bezpieczeństwa. Zwróć szczególną uwagę na elementy zużywające się najszybciej takie jak uchwyty piankowe czy pas biegowy. Uszkodzone elementy powinny być natychmiast naprawione lub wymienione. W tym celu skontaktuj się ze sprzedawcą lub importerem ( dane na karcie gwarancyjnej).

### ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS UŻYTKOWANIA :

Na urządzeniu tym możesz zarówno chodzić jak i biegać. Wejdź na urządzenie, postaw stopy na części ruchomej (pas) i rozpocznij trening. Podczas treningu możesz podtrzymywać się uchwytów. Pozycja powinna być wyprostowana (plecy)--> patrz rys.



## 5 · Instrukcja panelu sterującego



### Tech info

Time <czas>	00:00-99:59 Min
Incline <kat nachylenia>	0-15 %
Distance <dystans>	0.00-99.00 km
Calorie <kalorie>	0-999 KCAL
Heart rate <puls>	70-200 / Min
Program auto <program>	P1-P12

## 2. FUNKCJE WYŚWIETLACZA

- 2.1 Okno "SPEED" (Prędkość): wyświetla aktualną prędkość, zakres prędkości: 1--22,0 km/h, podczas korzystania z ustawionych programów, wyświetli się "P01-P02---P24-HR1-HR2-HR3-FAT"
- 2.2 Wyświetlacz "TIME": wyświetla czas ćwiczeń, dodatni czas od 0:00-99:59.
- 2.3 "DYSTANS". Wyświetlanie dystansu biegu, odliczanie do przodu od 0,00-99,9
- 2.4 Okno "CAL": ruch spala zużyte kalorie, wartość kalorii od 0-999,
- 2.5 Okno "INCLINE" : Wyświetla aktualne nachylenie dźwigni, zakres 0-20 poziomów.
- 2.6 "PULSE" Wyświetla puls ręki od 50-200

---

### **3. FUNKCJA PRZYCISKÓW**

3.1 "START" uruchamia urządzenie, "STOP" zatrzymuje bieżnię.

3.2 SPEED "+": przycisk prędkości +, w stanie biegu, naciśnięcie go spowoduje dodanie 0,1 km / h za każdym razem,

Długie naciśnięcie spowoduje stałe zwiększanie prędkości;

3.3 SPEED "-": przycisk prędkości, w stanie pracy, naciśnięcie go spowoduje zmniejszenie prędkości o 0,1 km / h za każdym razem,

dłuższe naciśnięcie spowoduje ciągłe zmniejszanie prędkości.

3.4 "INC +": zwiększenie poziomu nachylenia podczas biegu, długie naciśnięcie spowoduje stałe zwiększenie poziomu nachylenia.

poziomy nachylenia w sposób ciągły

3.5 "INC-", zmniejsz poziom nachylenia podczas biegu, naciśnij długo, aby zmniejszyć poziom nachylenia.

poziomy nachylenia w sposób ciągły

3.6 TRYB: przycisk trybu w stanie zatrzymania, wybierz odliczanie czasu, odliczanie dystansu i odliczanie kalorii.

dystans i odliczanie kalorii w kółko.

3.7 Głośnik Bluetooth do odtwarzania muzyki

3.8 Przyciski szybkiej prędkości:: 3,6,9,12,5,10,15,20

3.9 Przyciski szybkiego nachylenia: 3,6,9,12,5,10,15,20

3.10 PROG: Użyj tego przycisku, aby wybrać programy : P01-P24 to wstępnie ustawione programy/Użytkownik1-3/

HR1-HR2-HR3 to programy tętna / Body FAT: Test tkanki tłuszczowej

### **4. Szybki start (tryb ręczny)**

4.1 Włącz przełącznik zasilania, magnetyczna blokada bezpieczeństwa zostanie prawidłowo wchłonięta w panelu

poniżej pozycji blokady bezpieczeństwa.

4.2 Naciśnij przycisk "START", system rozpocznie odliczanie trzech sekund, dźwięk brzęczyka, odliczanie czasu na wyświetlaczu, 5-sekundowe odliczanie po bieżni prędkość biegu 0,8 km / h.

4.3 Po uruchomieniu należy użyć przycisków "SPEED +", "SPEED -", aby dostosować prędkość bieżni.

bieżni; przycisków "INC + INC-" do regulacji nachylenia bieżni.

### **5 Podczas ruchu**

5.1 Przycisk "Speed -" zmniejszy prędkość roboczą bieżni.

5.2 Przycisk "Speed +" zwiększy prędkość roboczą bieżni.

5.3 Naciśnięcie przycisku "Stop" spowoduje zatrzymanie bieżni.

5.4 Naciśnij przyciski nachylenia, aby dostosować poziomy nachylenia bieżni.

5.5 Około pięciu sekund po wykonaniu ruchu obiema rękami, dane bicia serca z uchwytu.

## 2. PROGRAMY

- 2.1 Wyświetlacz prędkości(speed) ; w trybie ustawień będzie wyświetlał nr programu (od P1-P24), w trybie treningu, wyświetla aktualna prędkość 1,0-20 km/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 1,0 KM/ 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)

### A. charakterystyka zdefiniowanych programów

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6

5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

No	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

No	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e	spee d	inclin e
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10

14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

### Programy HRC (funkcja tylko dla bieżni z funkcją HRC)

6.1 W stanie zatrzymania użyj przycisku "PROG", aby wybrać "HR1 lub HR2 lub HR3".

Następnie naciśnij przycisk "START", aby rozpocząć.

Program "HR1", maksymalna prędkość wynosi 8,0 km/h, wiek 30 lat/domyślne tętno 150

Program "HR2", maksymalna prędkość wynosi 9,0 km/h, wiek 30 lat/domyślne tętno 160

Program "HR3", maksymalna prędkość to 10,0 km/h, wiek 30 lat/ustawione tętno 170

6.2 Jeśli użyjesz przycisku Mode, aby wprowadzić ustawienia wieku, okno prędkości wyświetli 30, a użytkownik może użyć przycisku nachylenia, aby zmienić wiek według własnego uznania, ustawiając wiek od 15-80 lat (patrz szczegóły tętna w poniższym arkuszu).

6.3 Po ustawieniu wieku, użyj przycisku Mode, system zaleci cel tętna i wyświetli go w oknie. Ale tylko w celach informacyjnych, użytkownik może ustawić tętno zgodnie z sytuacją ciała, aby zwiększyć tętno lub zmniejszyć tętno. Można ustawić tętno w zakresie 86-179.

6.4 Po ustawieniu wieku i tętna przez użytkownika, naciśnij przycisk MODE, aby przejść do ustawień czasu, okno czasu wyświetli domyślnie 10:00. Użytkownik może użyć przycisku nachylenia lub prędkości, aby dostosować czas biegu. Czas można ustawić w zakresie 5-99 minut.

6.5 Naciśnij przycisk trybu, aby przejść do stanu oczekiwania lub naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć.

6.6 Podczas korzystania z programu HRC można używać przycisku nachylenia lub prędkości, ale system nadal będzie dostosowywał prędkość lub nachylenie, aby zbliżyć się do celu tętna.

6.7 Uruchom program HRC, przez pierwszą 1 minutę trwa rozgrzewka, system nie dostosowuje prędkości ani nachylenia. Po upływie 1 minuty system dostosuje prędkość o 0,5 km/h za każdym razem, aby zbliżyć się do ustawionego celu. Jeśli prędkość zostanie zwiększona do maksymalnej i nadal nie zostanie osiągnięty docelowy poziom tętna, system zwiększy poziom nachylenia, aby zwiększyć wysiłek fizyczny. Jeśli tętno jest wyższe niż ustawiony cel, system zmniejszy poziom nachylenia o 1 poziom/10 sekund do 0, jeśli tętno nadal jest wyższe niż ustawiony cel, system zmniejszy prędkość o 0,5 km/h co 10 sekund.

Uwaga: Do korzystania z programów HRC należy używać bezprzewodowego pasa piersiowego

HP1 pram				HP2 pram				HP3 pram			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177



24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142

72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

### 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 1.0 km/h.
- 3.3 podczas biegu naciśnij "SPEED+" lub "SPEED-" aby ustawić preferowaną prędkość treningu.

### 7. TEST BODY FAT-tkanki tłuszczowej

- 7.1 Po zatrzymaniu bieżni użyj przycisku "PROG", aby wybrać opcję "FAT" (Tłuszcz).
- 7.2 Ustaw parametr, F-1 płeć, F-2 wiek, F-3 wzrost, F-4 waga, F-5 tkanka tłuszczowa, użyj przycisku prędkości, aby dostosować parametr od F-1 do F-4. użyj pulsu dłoni po 5-10 sekundach, F-5 wyświetli poziom tkanki tłuszczowej.
- 7.3 Podczas wprowadzania tkanki tłuszczowej, najpierw wyświetli F-1, liczba 01 oznacza Mężczyzna, a 02 oznacza Kobieta, użyj przycisku prędkości, aby zmienić.
- 7.4 Naciśnij przycisk trybu, aby przejść do F-2, użyj przycisku prędkości, aby ustawić wiek w zakresie 10-99.
- 7.5 Naciśnij przycisk trybu, aby przejść do F-3, użyj przycisku prędkości, aby dostosować swój wzrost.
- 7.6 Naciśnij przycisk trybu, aby przejść do F-4, użyj przycisku prędkości, aby ustawić swoją wagę.
- 7.7 Naciśnięcie przycisku modelu spowoduje wyświetlenie F-5. Okno ustawień wyświetli ---, a następnie użyj dwóch uchwytów po 8 sekundach zostanie wyświetlony poziom tkanki tłuszczowej.
- 7.8 Zgodnie z normami obowiązującymi w Azji, norma tkanki tłuszczowej jest następująca

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

FUNKCJA BLUETOOTH- model Prime 9 posiada wbudowany moduł Bluetooth do łączenia się poprzez dedykowaną aplikację , z urządzeniem użytkownika (smartphone, tablet )  
W celu sparowania bieżni z urządzeniem zeskanuj znajdujący się na bieżni kod QR i zainstaluj dedykowaną aplikację. Następnie włącz w swoim urządzeniu funkcję Bluetooth, włącz aplikację i wyszukaj posiadany model bieżni.

## **REGULACJA PASA BIEŻNI**

Jeśli pas bieżni zacznie przeskakiwać może być słabo naprężony. Postępuj zgodnie z poniższymi zaleceniami:

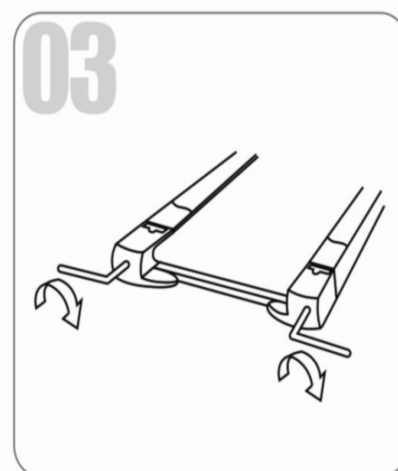
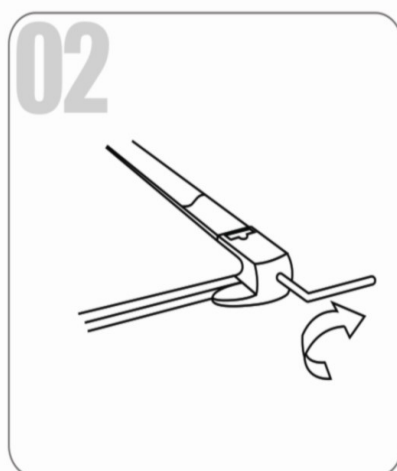
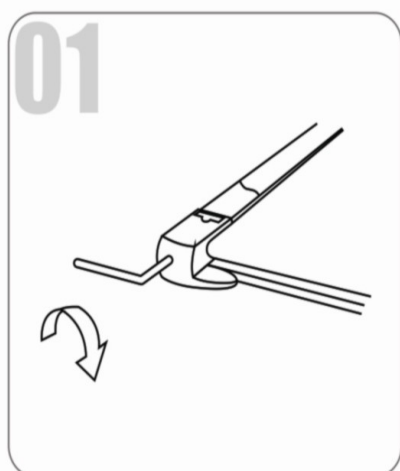
Ustaw prędkość na poziomie 5,6 km/h. Przekręć dostarczonym kluczem imbusowym dwie śruby umieszczone przy tylnej rolce pasa. Przekręć je o pół obrotu lub cały, zgodnie z poniższymi rysunkami nr 3.

**UWAGA!** Przykręcaj i odkręcaj pas takim samym obrotem dla lewej i prawej śruby - pas będzie się luzował lub naciągał równolegle.

W przypadku gdy pas bieżni nie będzie przesuwiał się równolegle postępuj zgodnie z poniższymi zaleceniami:

Ustaw prędkość na poziomie 5,6 km/h. Przekręć dostarczonym kluczem imbusowym dwie śruby umieszczone przy tylnej rolce pasa. Jeśli pas ucieka na lewo przekręć lewą śrubę o obrót lub pół zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lub lewą odwrotnie. (do odpowiedniego naprężenia pasa i jego równoległego ruchu ) rys.1

Jeśli pas ucieka w prawo przekręć prawą śrubę o obrót lub pół zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lub prawą odwrotnie. (do odpowiedniego naprężenia pasa i jego równoległego ruchu ) rys.2



## KONSERWACJA PASA I PLATFORMY

Smarowanie bieżni jest bardzo ważną czynnością. Wraz z urządzeniem otrzymali Państwo smar do konserwacji pasa bieżni.

Bieżnia po zmontowaniu jest gotowa do użytku. Pierwsze smarowanie należy wykonać po okresie około 1 miesiąca po zakupie, później smarowania pasa należy dokonywać w zależności od użytkowania:

- użytkowanie lekkie (mniej niż 3h / tydzień) – smarowanie raz na 1,5 miesiąca
- użytkowanie intensywne (więcej niż 7h / tydzień) – smarowanie raz na 1 miesiąc

Aby nasmarować bieżnię należy wyłączyć urządzenie z zasilania, podnieść pas biegowy do góry do momentu, aż zostanie on zablokowany przez pneumatyczny siłownik.

W tej pozycji należy sięgnąć od spodu i nanieść niewielką ilość na **wewnętrzną, jaśniejszą część pasa** (ok. 10-centymetrowy pasek oleju z lewej oraz prawej strony pasa – zaznaczono na rys.). Po tej czynności należy opuścić pas do dołu i uruchomić bieżnię. Przez kilka minut bieżnia powinna pracować na niskiej prędkości bez użytkownika w zakresie 3-4 km/h w celu rozprowadzenia oleju po całej szerokości pasa.



**Nie należy nanosić oleju na płytę biegową, ani na zewnętrzną część pasa!**

W razie jakichkolwiek wątpliwości dot. konserwacji pasa prosimy o kontakt z **działem serwisu**.

## 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.**

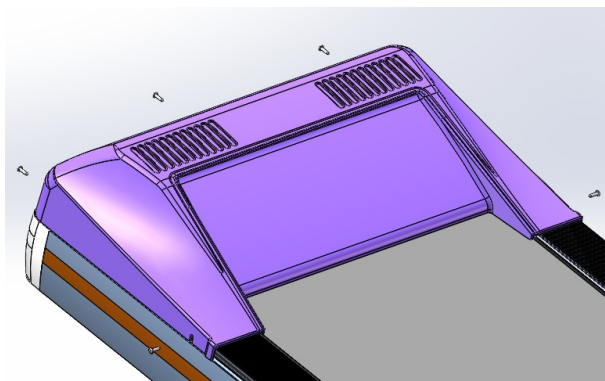
### **Czyszczenie**

- a) Proszę odłączyć zasilanie urządzenia przez rozpoczęciem czyszczenia .
- b) Używając miękkiej ściereczki wytrzyj kurz z panelu sterującego oraz pasa.
- c) Proszę oczyścić ramę i pas za pomocą delikatnie wilgotnej ściereczki z niewielką ilością mydła, nie używać nafty i substancji ropopochodnych (po oczyszczeniu zostawić do wyschnięcia)
- d) Zaleca się raz na 2 miesiące oczyścić elementy elektroniki urządzenia za pomocą odkurzacza, kompresora itp. W tym celu należy zdjąć pokrywę silnika.

### **Ściąganie pokrywy silnika :**

Zalecane jest ściągnięcie pokrywy silnika co pół roku a następnie odkurzenie okolic silnika z kurzu i zabrudzeń.

1. Przygotuj śrubokręt krzyżakowy
2. Usuń 4 wkręty mocujące pokrywę silnika. Uważaj aby ich nie zgubić - będą potrzebne po czyszczeniu lub uzupełnianiu płynu smarującego.
3. Ściągnij pokrywę silnika.



**Uwaga! Aby przedłużyć żywotność bieżni, należy po każdym 2 godzinach użytkowania, wyłączyć urządzenie na co najmniej 10 minut.**

### **Ostrzeżenie**

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

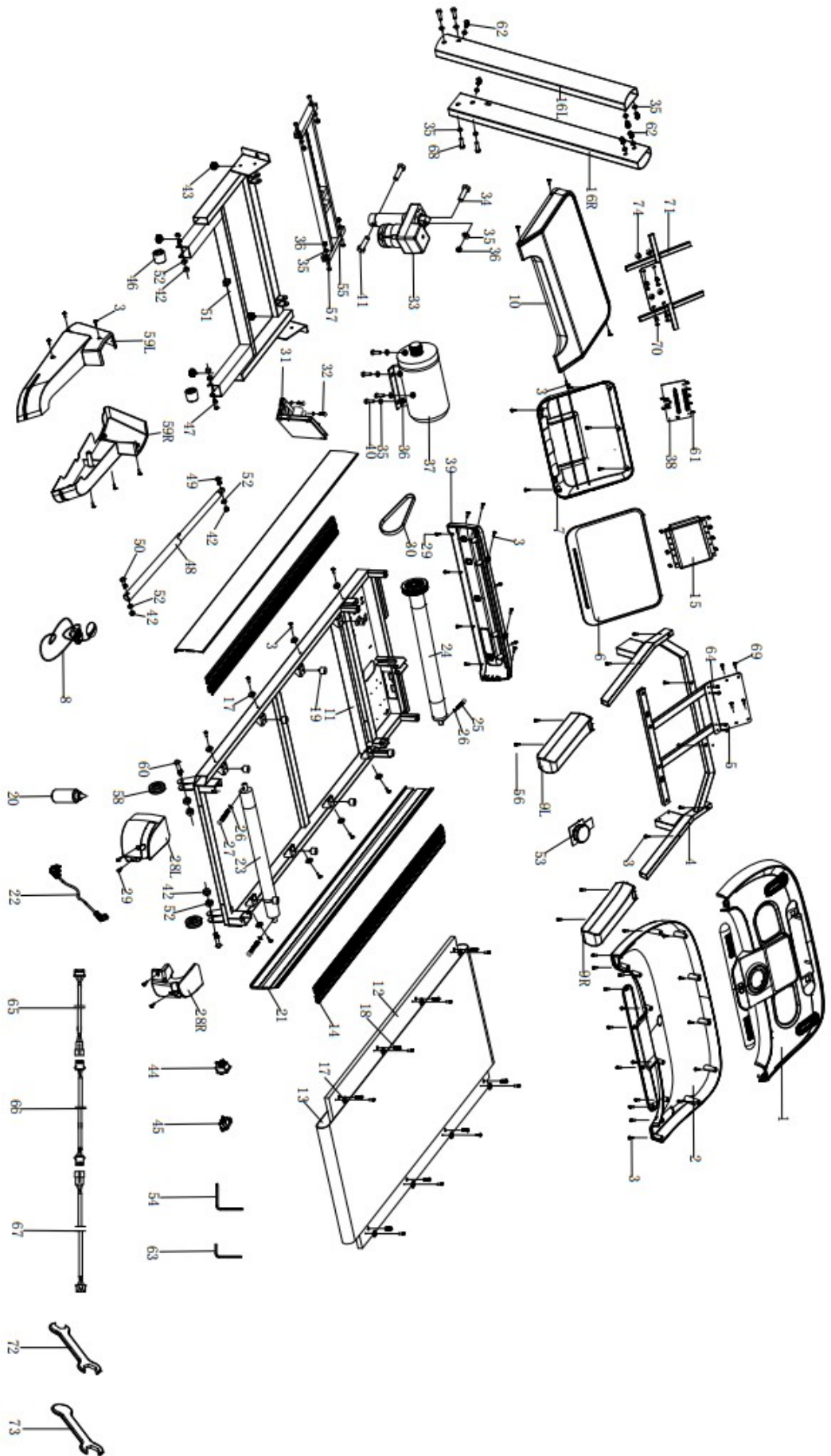
### **Zalecenia**

Bieżnia powinna być użytkowana tylko wewnątrz pomieszczeń. 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

# DIAGRAM SERWISOWY





SERWISOWA LISTA CZĘŚCI ORAZ SERWISOWE KODY BŁĘDÓW

NO	parts name	qty	NO	parts name	qty
1	console cover up	1	38	button pcb	1
2	console cover down	1	39	front cover	1
3	screw M4.2x16	41	40	bolt M10 x 35	4
4	handle frame	1	41	bolt M10 x 30	2
5	fixed piece	2	42	nut M8	6
6	display cover	1	43	foot	4
7	display lower cover	1	44	switch	1
8	safety key	1	45	socket	1
9	PU handle	2	46	wheel	2
10	motor cover	1	47	bolt m8x60	2
11	deck frame	1	48	cylinder	1
12	running deck	1	49	bolt m8x30	1
13	running belt	1	50	bolt M8x35	1
14	side rail	2	51	base frame	1
15	console pcb	1	52	flat washer $\phi$ 8.5	6
16	upright post	2	53	rotary control switch	1
17	side rail fixer	16	54	Allen key	1
18	bolt M6x25	8	55	incline frame	1
19	cushions	8	56	Bolt M4.2x16	4
20	silicon oil	1	57	bolt M10 x 45	4
21	side rail 2	2	58	real wheel	2
22	power cable	1	59	side cover	2
23	real roller	1	60	bolt M8x45	2
24	front roller	1	61	screw M3x7	8
25	bolt M6x50	1	62	bolt M10 x20	6
26	washer	3	63	allen key S6	1
27	bolt M6x70	2	64	bolt M6x12	4
28	end cap(L/R)	2	65	upper cable	1
29	screw M4.2x13	8	66	middle cable	1
30	motor belt	1	67	lower cable	1
31	controller board	1	68	bolt M10x60	4
32	screw M4x15	2	69	bolt M8x15	4
33	incline motor	1	70	bolt M6x30	4
34	bolt M10x45	1	71	fixed piece frame	1
35	flat washer	19	72	open-ended wrench 14-17	1
36	nut M10	9	73	open-ended wrench 10	1
37	motor	1	74	nut M6	4

<b>Code</b>	<b>Problem</b>	<b>Possible Reason</b>	<b>Solution</b>
E01	Display did not receive the signal	Cable connection	Check or replace the Cables
		display default	replace the display
		controller default	replace the controller
E02	The problem between controller and motor	motor connect wires did not connect well	Check that the motor wires are connected correctly
		No voltage output or abnormal voltage output of controller board	replace the controller
		motor default	replace the motor
E03	The speed is abnormal	The photoelectric sensor is not properly assembled on the motor	reassemble the sensor
		Poor photoelectric sensor	replace the sensor
		Failure of controller board	replace the controller
E04	over voltage	Input voltage too high	adjust the voltage
		motor default	replace the motor
		Failure of controller board	replace the controller
E05	over power current	power current too high	adjust the power current
		Problems with the assembly structure of the treadmill and the motor cause motor resistance or blockage	check the structure if it is well
		controller default	replace the controller
E06	over voltage	Input voltage too low	Please check whether the power supply line is normal
		Failure of controller board	replace the controller
E07	safety key did not put well	safety key fail off the treadmill	put the safety key well
		the safety system default	replace the console