

INSTRUKCJA OBSŁUGI

URBOGYM

MODEL V680MS/V680



INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA:

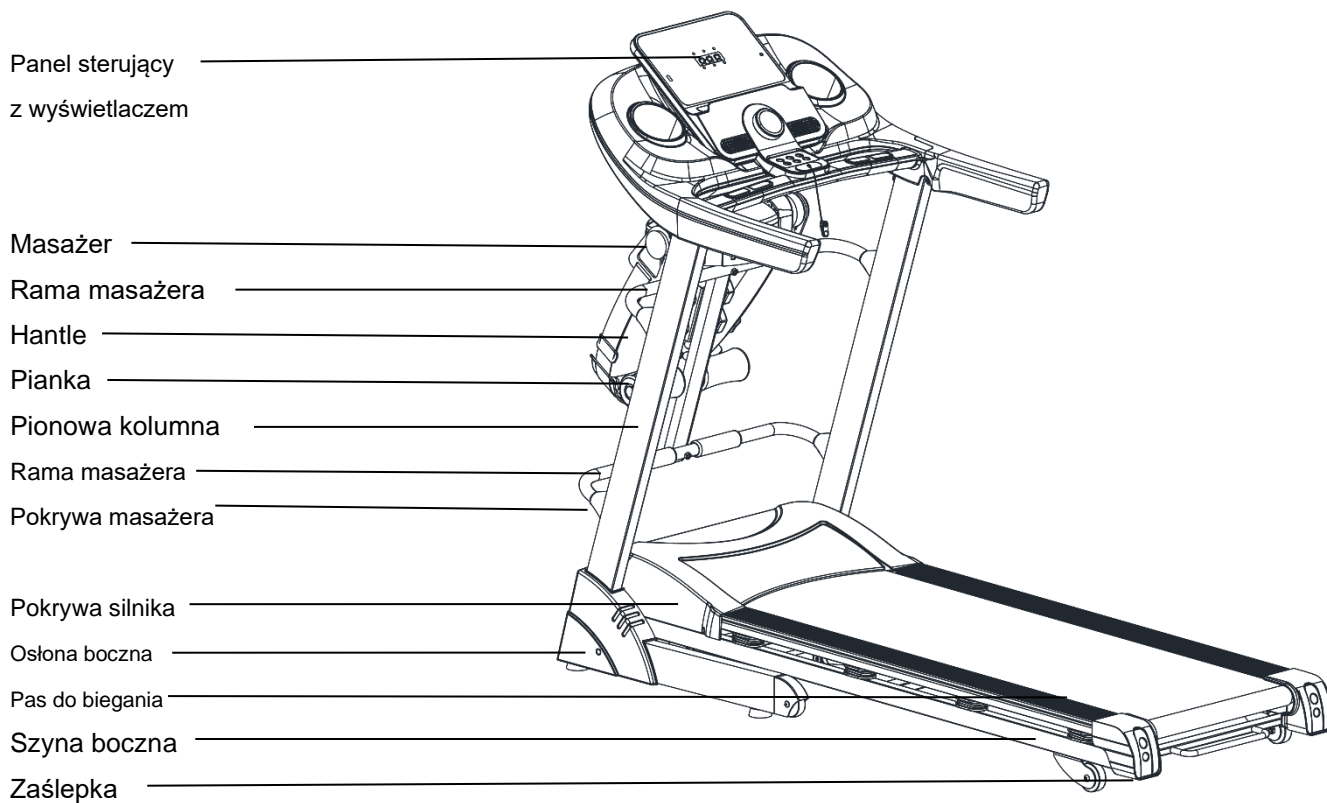
1. Przed rozpoczęciem montażu prosimy o zapoznanie się z instrukcją obsługi oraz ze wszystkimi zasadami użytkowania przedstawionymi poniżej – jest to bardzo istotne przed rozpoczęciem ćwiczeń!
2. Prosimy o zachowanie instrukcji obsługi – może przydać się do wykorzystania w przyszłości.

SPIS TREŚCI

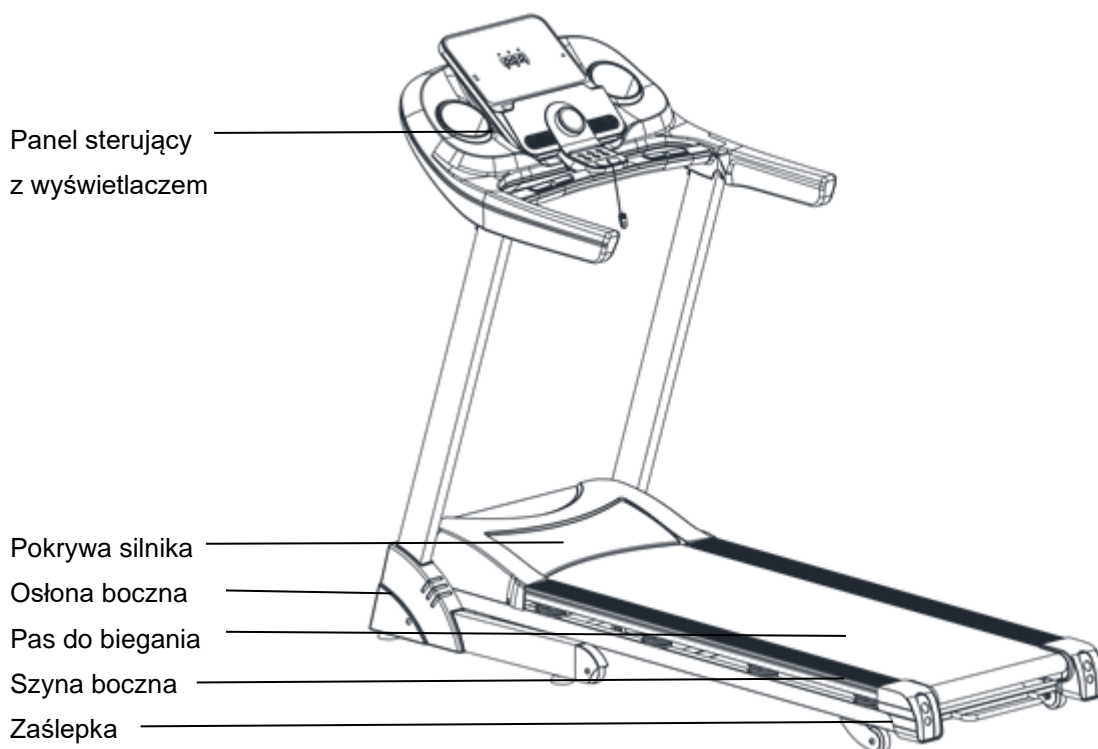
1. OPIS PRODUKTU.....	3
2. ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA I OSTRZEŻENIA.....	5
3. PODŁĄCZENIE URZĄDZANIA.....	7
4. WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE OBSŁUGI.....	9
5. ZAKAZANE CZYNNOŚCI.....	10
6. ZAKRES WARTOŚCI TĘTNA PODCZAS TRENINGU.....	12
7. ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM.....	13
8. KONSERWACJA ORAZ WYKRYWANIE USTEREK.....	14
9. SKŁADANIE I PRZEMIESZCZANIE URZĄDZENIA.....	21
10. INSTRUKCJA MONTAŻU.....	23
11. INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA.....	26

1. OPIS PRODUKTU

A. Bieżnia elektryczna wielofunkcyjna (V680MS):



B. Bieżnia elektryczna jednofunkcyjna (V680):



SPIS GŁÓWNYCH PARAMETRÓW I CZĘŚCI							
PARAMETRY TECHNICZNE							
Lp.	Nazwa parametru		Opis				
1	Napięcie zasilania napędu		AC220V-240V(50~60Hz)				
2	Moc silnika		2.0 HP				
3	Szybkość		0.8-16 km/h				
4	Powierzchnia bieżni		1260*450 mm				
5	Maksymalna waga użytkownika		140KG				
6	Wymiary po rozłożeniu		1670*720*1320 mm				
7	Funkcje (Opcjonalnie)		Bieg (Hantle, masażer, uchwyt do brzuszków)				
URZĄDZENIA							
Lp.	Nazwa		Jednostka	Ilość			
1	Baza		sztuka	1			
2	Osłona boczna		zestaw	1			
3	Zestaw akcesoriów		zestaw	1			
4	Hantle, masażer, uchwyt do brzuszków (tylko do bieżni multifunkcyjnej)		zestaw	1			
5	Multifunkcyjna rama (tylko do bieżni multifunkcyjnej)		sztuka	1			
6	Rama w kształcie litery U (tylko do bieżni multifunkcyjnej)		sztuka	2			
NARZĘDZIA							
Lp.	Nazwa		Ilość	Lp.	Nazwa		Ilość
1	Klucz imbusowy 6mm		1	6	Klucz bezpieczeństwa		1
2	Klucz imbusowy 5mm		1	7	Kabel do MP3		1
3	Klucz płaski		1	8	Śruba M8*45		2
4	Olej silikonowy		1	9	Śruba M8*22		6
5	Instrukcja obsługi		1	10	Nakrętka M8		2

Ilość śrub i nakrętek może się różnić w zależności od serii produkcyjnej, ale zestaw załączony do urządzenia zawsze jest wystarczający do jego prawidłowego złożenia.

UWAGA!

Elementy wymienione w modelu wielofunkcyjnym znajdują się wyłącznie w modelu V680MS(wyposażonego w masażer, dwie hantle oraz uchwyt do wykonywania brzuszków)

2. ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA I OSTRZEŻENIA

Przypominamy, by przed użyciem zapoznaj się z instrukcją użytkownika, co pozwoli Państwu na efektywne korzystanie z urządzenia

Poniżej przedstawiamy informacje niezbędne do eksploatacji urządzenia. Aby zapewnić bezpieczeństwo i zdrowie należy poprawnie używać tego urządzenia. Ważne jest aby przeczytać całą instrukcję przed montażem i użyciem urządzenia.

Bezpieczne i skuteczne stosowanie może być spełnione tylko wtedy gdy urządzenie jest zamontowane, utrzymywane i używane prawidłowo. Twoim zadaniem jest upewnić się że wszyscy użytkownicy urządzenia są poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

- Przed złożeniem bieżni, upewnij się, że kąt nachylenia wynosi "zero" tj., pas bieżni ustawiony jest na płasko, równoległe do podłoża.
- Montaż oraz eksploatacja urządzenia musi odbywać się na poziomym i równym podłożu.
- Korzystaj z tego urządzenia na twardej, płaskiej powierzchni z pokrywą ochronną na podłodze lub na specjalnej macie pod urządzenie. Aby zapewnić bezpieczeństwo sprzęt powinien mieć co najmniej 0,5 m wolnej przestrzeni dookoła. Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- Nigdy nie używaj urządzenia w pobliżu wody - upewnij się że w jego bezpośrednim sąsiedztwie nie ma również żadnych zaostzonych przedmiotów.
- Urządzenie wyposażone jest w klucz bezpieczeństwa (bieżnia nie będzie bez niego działać) - klucz bezpieczeństwa służy do wyłączania urządzenia w razie awarii:
 1. Klucz bezpieczeństwa należy przyczepić do ubrania za pomocą klipsa. W razie przypadkowego zdjęcia klucza bezpieczeństwa z panelu sterującego, bieżnia zacznie zwalniać.
 2. W przypadku awarii należy chwycić się za rękojeść oraz postawić stopy na platformach bocznych - po uzyskaniu równowagi należy zdjąć klucz bezpieczeństwa, z panelu sterującego. Bieżnia po zdjęciu klucza zacznie zwalniać, aż zatrzymania.

- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby ustalić czy masz jakieś przeciwwskazania medyczne lub fizyczne, które mogą narazić twoje zdrowie i bezpieczeństwo lub uniemożliwić prawidłowe korzystanie z urządzenia. Porada z lekarzem jest niezbędna jeśli pacjent przyjmuje jakiegokolwiek leki, które mogą wpływać na rytm serca, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Bądź świadom sygnałów organizmu. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu. Zaprześć wykonywać ćwiczenia jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów należy skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem ćwiczeń.
- Zalecane jest by osoby niepełnosprawne korzystały z bieżni wyłącznie w obecności uprawnionego opiekuna.
- Zawsze używaj urządzenia zgodnie z opisem. Jeśli znaleźliśmy jakiś wadliwy element podczas montażu lub kontroli sprzętu lub jeśli słychać nietypowe odgłosy dochodzące z urządzenia podczas ćwiczeń należy natychmiast zaprzestać korzystania z urządzenia i nie korzystać z niego dopóki problem nie zostanie naprawiony.
- Upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone przed korzystaniem z urządzenia. Bezpieczeństwo urządzenia można utrzymać tylko wtedy gdy jest regularnie badane pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.
- Nie można wkładać palców lub przedmiotów w ruchome części urządzenia.
- Dane zmierzone przez komputer nie mogą być stosowane do oceny stanu zdrowia użytkownika.

UWAGA:

- Pamiętajcie, że niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu. Obserwujcie swój organizm! Jeżeli w trakcie ćwiczeń zaobserwujecie którykolwiek z następujących objawów: ból, nieregularne bicie serca, ucisk w klatce piersiowej, duszność, nudności lub zawroty głowy – natychmiast zaprzestań ćwiczeń. Po wystąpieniu każdego z w/w objawów, należy skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem dalszych ćwiczeń. o Jest to bardzo ważne, ponieważ zawroty głowy przeważnie oznaczają, że ćwiczysz zbyt intensywnie.
- Podczas użytkowania bieżni należy mieć na sobie odpowiedni strój oraz wygodne buty sportowe, unikaj noszenia luźnych ubrań które mogą być wciągnięte przez urządzenie.
- Nie zaleca się korzystania z bieżni bez obuwia. o Przed przystąpieniem do ćwiczeń zaleca się zdjąć biżuterię oraz wyjąć wszystkie przedmioty z kieszeni.
- Aby zapobiec kontuzji przed rozpoczęciem ćwiczeń zaleca się przeprowadzenie rozgrzewki celem rozciągnięcia mięśni, która przygotowuje ciało do wysiłku fizycznego.

- Urządzenie elektryczne nie może być narażone na wilgoć, bezpośrednie światło słoneczne lub niską temperaturę – dlatego bieżnię należy przechowywać wewnątrz pomieszczenia, w suchym pomieszczeniu i temperaturze pokojowej.
- Nie zaleca się instalowania bieżni na zewnątrz / w garażu / w piwnicy / na zewnątrz pod zadaszeniem / na tarasie / na balkonie.
- Urządzenie przeznaczone jest do użytku tylko przez osoby dorosłe – z bieżni w danym momencie może korzystać tylko jedna osoba.
- Niniejszy produkt jest przeznaczony do użytku w suchym miejscu. Należy unikać przechowywania w ekstremalnie zimnych, gorących lub wilgotnych miejscach gdyż może to prowadzić do korozji i innych związanych z tym problemów. Dopuszczalna temperatura mieści się w zakresie od 15 °C - 40 °C.
- Nie regulowane wystające części mogą powodować ograniczenie zakresów ruchu użytkownika.
- Urządzenie przeznaczone jest do użytku w pomieszczeniach zamkniętych! Nie jest przeznaczone do użytku komercyjnego!
- Należy przestrzegać limitu wagi urządzenia.
- **OSTRZEŻENIE!** Monitorowanie częstotliwości rytmu serca może nie być w pełni dokładne. Nadmierny wysiłek podczas treningu może doprowadzić do poważnych obrażeń lub nawet do śmierci. Jeśli zaczynasz się czuć słabo należy natychmiast przerwać ćwiczenia. Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Różne czynniki mogą wpływać na dokładność odczytu rytmu pracy serca. Czujnik tętna ma za zadanie wyłącznie wspomagać proces ćwiczeń dzięki ogólnemu określeniu rytmu pracy serca.
- Zaleca się, aby w trakcie ćwiczeń, żadne dzieci nie znajdowały się w pobliżu.
- Urządzenie powinno być umieszczone w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz zwierząt domowych.
- Producent bieżni, ani dystrybutor nie ponosi odpowiedzialności za wypadki spowodowane nie przestrzeganiem punktów podanych w niniejszej instrukcji obsługi.

3. PODŁĄCZENIE URZĄDZANIA

Ten produkt musi być uziemiony. W razie niepoprawnego funkcjonowania lub awarii, uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten Produkt wyposażony jest w kabel zasilający i wtyczkę z uziemieniem.

- Urządzenie musi być podłączone bezpośrednio do uziemionego gniazdka. Brak podłączenia bieżni bezpośrednio do odpowiedniego gniazdka może prowadzić do uszkodzenia sterownia urządzenia.

- Należy używać wyłącznie prawidłowo zamontowanego gniazdka elektrycznego z uziemieniem – bardzo ważne, by gniazdko elektryczne posiadało dedykowany obwód, nie dzielony z innymi urządzeniami elektrycznymi.
- Przewód zasilający powinien znajdować się poniżej wtyczki.
- Skoki napięcia w sieci elektrycznej, do której podłączone jest urządzenie mogą powodować uszkodzenie sterownia urządzenia.
- Jeżeli przewód zasilania jest uszkodzony należy niezwłocznie skontaktować się z wykwalifikowanym pracownikiem w celu naprawienia usterki – zabronione jest samodzielnie demontować urządzenie.
- Pamiętaj o wyłączeniu zasilania każdorazowo po użytku bieżni.

UWAGA!!!

Niepoprawne podłączenie sprzętu może spowodować ryzyko porażenia prądem, Sprawdź u wykwalifikowanego elektryka lub serwisanta jeśli nie jesteś pewien czy urządzenie zostało prawidłowo uziemione. Nie należy modyfikować wtyczki dostarczonej wraz z produktem. Jeśli nie pasuje do gniazdka należy zainstalować odpowiednie gniazdko przez wykwalifikowanego elektryka. Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do gniazdka z taką samą konfiguracją wtyczki. Nie należy podłączać urządzenia przy pomocy adaptera lub nieodpowiedniego przedłużacza.

OSTRZEŻENIE!!!

- NIE UŻYWAJ wyłącznika różnicoprądowego (GFCI) u wyjścia tej bieżni.
- Przewód z dala od ruchomych części bieżni, w tym cylinderka sprężonego powietrza i kół transportowych.
- Zabrania się stosowania rozgałęźników lub przedłużaczy przy podłączaniu bieżni.
- NIE UŻYWAJ bieżni za pomocą prądnicy lub zasilacza UPS.
- NIE NALEŻY zdejmować pokrywy tej bieżni bez uprzedniego odłączenia kabla zasilającego.
- NIE wystawiaj bieżni na działanie deszczu lub wilgoci. Ta bieżnia nie może być używana na zewnątrz lub w dowolnym środowisku o dużej wilgotności.
- Przed przystąpieniem do montażu i użycia należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi.
- Proszę zachować instrukcję do wykorzystania w przyszłości.
- **PRODUKT I ELEMENTY SŁUŻĄCE DO MONTAŻU (NP. ŚRUBY, PODKŁADKI) MOGĄ SIĘ NIEZNACZNIE RÓŻNIĆ OD TEGO NA ZDJĘCIU ZE WZGLĘDU NA CIĄGLĄ MODERNIZACJĘ ELEMENTÓW TECHNICZNYCH - NIE WPŁYWA TO NA CECHY I WŁAŚCIWOŚCI PRODUKTU PRZEDSTAWIONE W OFERCIE.**

UWAGA:

- Przy pudełku z bieżnią, będzie dołączony zagrzany blister z śrubami i nakrętkami – jeżeli w blisterze nie będzie jakiegoś elementu, oznacza to, że jest on już zamontowany w bieżni przez producenta
- Nie zaleca się używania akcesoriów innych niż te zalecane i/lub dostarczane przez producenta

4. WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE OBSŁUGI

- 1) Włóż wtyczkę bezpośrednio do gniazdka.
- 2) Stały czas pracy tego urządzenia wynosi mniej niż 2 godziny. Należy przeczytać instrukcję w całości przed uruchomieniem urządzenia.
- 3) Umieść swoje nogi na szynie bocznej przed rozpoczęciem ćwiczeń. Kiedy bieżnia zacznie pracę zrób krok na pas bieżni. Będzie ona poruszała się z prędkością 2 km/h. Będziesz mógł uniknąć uszkodzenia silnika.
- 4) Zmiany prędkości nie są natychmiastowe. Ustaw żądaną prędkość przy pomocy klawisza regulacji na konsoli komputera. Po zakończeniu zwolnij przycisk regulacji. Komputer rozpozna polecenie i stopniowo zwiększy prędkość.
- 5) Podczas korzystania z bieżni należy zachować ostrożność podczas wielozadaniowych innych czynności takich jak oglądanie telewizji, czytanie itd. Mogą one być zakłócone i może to sprawić, że stracisz równowagę lub będziesz odchodzić od środka pasa bieżni co może doprowadzić do poważnych obrażeń.
- 6) Naucz się kontrolować to urządzenie i zapoznaj się z nim przed pierwszym użyciem.

Nigdy nie stawaj na taśmie gdy pracuje on ponad 2 km/h aby uniknąć utraty równowagi lub urazu.

- 7) Przy dokonywaniu zmian w konsoli zawsze trzymaj się poręczy.
- 8) Bieżnia jest wyposażona w klucz bezpieczeństwa i powinieneś korzystać z niego w sytuacjach awaryjnych. Ćwiczenia mogą być wykonywane tylko wtedy gdy klucz bezpieczeństwa jest włożony do konsoli. W razie wypadku należy wyjąć klucz bezpieczeństwa aby natychmiast zatrzymać pas bieżni i wyłączyć urządzenie. Wyświetlacz konsoli zostanie zresetowany po ponownym włożeniu klucza bezpieczeństwa.
- 9) Przyciski na konsoli są dokładnym zestawem funkcji i wymagają pewnego nacisku palca do ich użycia. Aby uniknąć uszkodzenia przycisków przy ich naciskaniu nie używaj nadmiernej siły.

- 10) Urządzenie to jest przeznaczone do użytku tylko dla dorosłych! Dzieci nie powinny być dopuszczone do użytkowania lub grania w pobliżu tej bieżni. Gdy dzieci korzystają z niej powinny być cały czas nadzorowane przez osobę dorosłą. To urządzenie nie jest przeznaczone do użycia terapeutycznego. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek z ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
- 11) Kobiety w ciąży lub karmiące powinny skonsultować się z lekarzem przed przystąpieniem do programu ćwiczeń.
- 12) Pamiętaj, aby się nawadniać w trakcie i po treningu.
- 13) Unikaj zbyt długiej i nadmiernej eksploatacji urządzenia – może to spowodować uszkodzenie silnika, kontrolera oraz przyspieszy zużycie łożyska, pasa bieżni oraz płyty bieżni.
- 14) Urządzenie należy regularnie konserwować.

UWAGA:

1. Zaleca się utrzymywanie odpowiedniej wentylacji podczas pracy urządzenia – aby zapewnić bezpieczeństwo, sprzęt powinien mieć przynajmniej 0,5 m wolnej przestrzeni dookoła
2. Użytkownik zobowiązany jest kontrolować przynajmniej raz w miesiącu urządzenie oraz na bieżąco przeciwdziałać zaleganiu kurzu.
3. Pas bieżni trzeba regularnie smarować olejkami silikonowymi - olej silikonowy należy przechowywać poza zasięgiem dzieci!

Pas musi być koniecznie nasmarowany przed pierwszym użyciem! Proszę zobaczyć na dalsze instrukcje w instrukcji obsługi, jak prawidłowo stosować smar.

5.ZAKAZANE CZYNNOŚCI

Nie zastosowanie się poniższych zasad może doprowadzić do wycieku, zapłonu urządzenia oraz porażenia prądem elektrycznym, zwarcie w sieci elektrycznej lub pożarem, wypadku lub do okaleczenia!

- Zabrania się korzystania z urządzenia w przypadku gdy:
 1. Brakuje zewnętrznej powłoki ochronnej – obudowa została zdjęta lub gdy obudowa jest uszkodzona przez co odkryte zostały wewnętrzne elementy bieżni.
 2. Jest ryzyko, że części mocujące bieżnię mogą odpaść od urządzenia.
- Nie skacz w trakcie ruchu bieżni (obracania pasa biegowego) – może spowodować to upadek oraz liczne obrażenia!

- Nie umieszczaj rąk i nóg w pobliżu ruchomych części urządzenia!
- Nie umieszczaj żadnych przedmiotów w otworach urządzenia!
- Zabrania się dotykania urządzenia i korzystania z niego, gdy masz mokre ręce!
- Zabrania się przechowywanie urządzenia w wilgotnych pomieszczeniach, takich jak łazienka, piwnica, składzik!
- Zabrania się przechowywanie urządzenia w miejscach nasłonecznionych lub narażonych na wysoką temperaturę np. w pobliżu kuchenki lub innego urządzenia grzewczego!
- Zabrania się korzystania z urządzenia, gdy przewód zasilania jest uszkodzony lub gniazdko elektryczne jest luźne!
- Zabrania się wyginania, niszczenia, uciskania i umieszczania ciężkich przedmiotów na przewodzie zasilania!
- Zabrania się używania urządzenia przez więcej niż dwie osoby równocześnie!
- Zabrania się podchodzenia do urządzenia w czasie jego pracy!
- Zabrania się z korzystania z bieżni przez osoby, które:
 1. nie są w pełni świadome i nie mogą użytkować bieżni samodzielnie
 2. zażyły środki wpływające na koordynację ruchową

UWAGA!!!

Użytkownicy, którzy do tej pory w ogóle nie wykonywali aktywności fizycznej lub nie wykonywali jej regularnie nie powinni na początku wykonywać na bieżni zbyt intensywnych i przeciążających organizm ćwiczeń! Wysilek fizyczny może w tym momencie tylko zaszkodzić Twojemu zdrowiu!

- Zabrania się korzystania z urządzenia, gdy użytkownik czuje się zmęczony, osłabiony, ma bóle głowy lub nudności.
- Zabrania się spożywania jedzenia podczas korzystania z bieżni i ćwiczeń! • Zabrania się spożywania napojów podczas korzystania z bieżni i ćwiczeń!

UWAGA!!!

Rozlanie wody lub innej cieczy podczas pracy bieżni może spowodować porażenie prądem oraz pożar. Może przyczynić się do tego nawet przypadkowe rozlanie, dlatego spożywanie jedzenia i napojów podczas ćwiczeń korzystania z bieżni jest absolutnie zakazane!

- Bieżnia jest produktem przeznaczonym tylko i wyłącznie do użytku domowego – nie zaleca się stosowania bieżni jako sprzęt gimnastyczny w szkole lub jako przemysłowy sprzęt na siłowni.
- Zabrania się korzystania z bieżni, gdy przewód zasilający jest w zasięgu lub bezpośrednio dotyka:
 1. wody oraz innych cieczy
 2. ostrych urządzeń

3. odpadów przemysłowych i odpadów spożywczych
- **Zawsze wyciągaj wtyczkę z gniazdka! Pamiętaj o tym, gdy skończysz trening, a bieżnia będzie przez ten czas nieużywana**
 - **Pamiętaj o utrzymaniu czystości przy bieżni! Gromadzący się kurz oraz wilgoć mogą przyczynić się do postarzenia izolacji (w tym popękania jej i odsłonięcia przewodu) i w rezultacie doprowadzić do pożaru!**

6. ZAKRES WARTOŚCI TĘTNA PODCZAS TRENINGU

Do osiągnięcia wymarzonych rezultatów na bieżni, niezbędne jest regularne mierzenie tętna – aby to zrealizować trzeba wsłuchać się w pracę swojego serca oraz wykonać prawidłowy wysiłek fizyczny. W zależności od zamierzonego wyniku, wyodrębniamy trzy cele, które najczęściej stawiają przed sobą użytkownicy:

1. Chcę poprawić stan zdrowia i mieć lepsze samopoczucie

Użytkownicy, którzy chcą poprawić swój stan zdrowia i ogólnie swoje samopoczucie, mogą wykonywać ćwiczenia na bieżni prawie codziennie, przez około 30 min., gdzie przyjęło się, że poziom intensywności powinien wynosić 50 – 60% szacowanego maksymalnego tętna.

2. Chcę zrzucić wagę

Użytkownicy, którym zależy na redukcji tkanki tłuszczowej powinni przeprowadzić bardziej intensywny trening – przyjęło się, że poziom intensywności powinien wynosić już 60 – 70% szacowanego maksymalnego tętna. Taki trening również można przeprowadzać codziennie, ale może on trwać do 30 min.

3. Chcę podnieść swoją sprawność fizyczną

Przy poprawianiu sprawności fizycznej, trzeba pamiętać, że treningi te są bardzo intensywne, a odstępy między sesjami powinny wynosić 48 godz. Przyjęło się, że ten rodzaj treningu, jest przeprowadzany na intensywności 70 – 80% szacowanego maksymalnego tętna.

Jak można obliczyć swoje tętno?

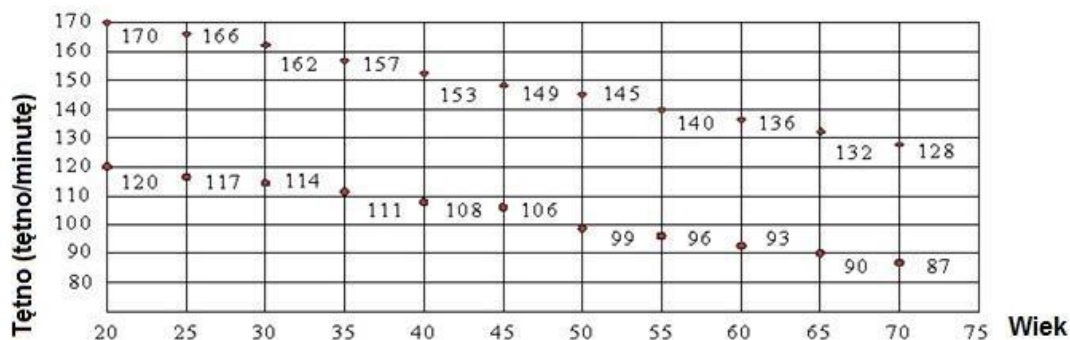
Tętno można obliczyć, stosując poniższą formułę:

220 - Twój (aktualny) wiek w latach = szacowane maksymalne tętno

Przykład: Jeżeli masz 25 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi: $220 - 25 = 195$ uderzeń na minutę. Aby wyliczyć maksymalne tętno trzeba pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (195 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową.

Przykład: Jeżeli chcesz poprawić stanu zdrowia musisz policzyć: $195 \times 60\% (0,6) = 117$ uderzeń na minutę.

Poniżej przedstawiamy tabelkę na której łatwo można sprawdzić swoje tętno:



UWAGA!!!

Powyższe parametry mają jedynie szacunkowy charakter – jeżeli w trakcie wykonywania treningu, będziesz odczuwać dyskomfort lub źle się poczujesz, wtedy należy natychmiast obniżyć poziom ćwiczeń!

7. ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Priorytetem przed ćwiczeniami jest zrobienie rozgrzewki. Nie różni się to niczym od zwykłego biegania, ponieważ trening na bieżni czy bieganie w plenerze każdorazowo wymagają wykonania wcześniej ćwiczeń rozgrzewających: stawy, mięśni i więzadeł. **Celem rozgrzewki jest przygotowanie układu sercowo-naczyniowego oraz aparatu kostno-szkieletowego do właściwego wysiłku.** Jest to bardzo ważne, aby nie spowodować naciągnięcia lub kontuzji. W ramach 10 min. rozgrzewki możesz maszerować na najniższej możliwej prędkości na bieżni – na początek spokojny chód, a potem zwiększ delikatnie intensywność, tak, byś swoją rozgrzewkę zakończył na truchcie. Możesz też wykonać ćwiczenia, takie jak: skłony (w przód i w bok), zakroki oraz skoki na każdej nodze

– ćwiczenia muszą być wykonywane łagodnie, a oddychanie musi być rytmiczne! Pamiętajmy, że skuteczny program treningowy obejmuje: rozgrzewkę, ćwiczenia aerobowe oraz zakończenie treningu – może nim być powtórzenie ćwiczeń z rozgrzewki.

PODSUMOWUJĄC: Prawidłowa taktyka biegu jest jedna: przed bieganiem ważna jest rozgrzewka, natomiast zwieńczeniem treningu jest rozciąganie. To jego integralna część, jeśli odpuścisz, Twoja sesja treningowa jest niekompletna. Rozciąganie zwiększa efektywność pracy mięśni po biegu – jeśli wykonasz ćwiczenia rozciągające, mięśnie szybciej się zregenerują. Długi bieg powoduje, że włókna mięśniowe kurczą się, ogranicza to przepływ krwi oraz tym samym utrudnia odprowadzenie produktów przemiany materii.

Pamiętajcie, że przykurczony mięsień nie będzie pracował efektywnie, więc na pożądane efekty będziecie musieli poczekać dłużej. Organizm może też ciężko znosić bieganie jeśli nie zakończycie go należycie, chociażby marszobiegami. Finalnie możecie doznać kontuzji albo stracić motywację do biegania.

8. KONSERWACJA ORAZ WYKRYWANIE USTEREK

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią. Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki.
- Chronić urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne), odłącz urządzenie od zasilania przed rozpoczęciem jakichkolwiek czynności konserwujących.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Zaleca się regularne sprawdzanie urządzenia: co najmniej raz na tydzień.
- Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
- W przypadku uszkodzenia / zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.
- Należy zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może powodować uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych urządzenia.

Do materiałów eksploatacyjnych bieżni zalicza się również pas biegowy. Należy kontrolować wytarcie pasa biegowego i w przypadku jego zużycia niezwłocznie

wymienić na nowy. Zaniechanie wymiany skutkuje pracą urządzenia pod zwiększonym obciążeniem co w konsekwencji może doprowadzić do awarii.

- W ramach bieżących czynności konserwacyjnych użytkownik jest zobowiązany kontrolować przynajmniej raz w miesiącu i przeciwdziałać zaleganiu kurzu w komorze silnika. W tym celu należy odłączyć całkowicie przewód zasilający od urządzenia i odczekać 1 godzinę. Następnie należy poluzować odkręcić wszystkie wkręty mocujące obudowę silnika i ją zdemontować. Po powyższych czynnościach można przystąpić do odkurzenia komory silnika oczyszczając elementy pędzelkiem bądź sprężonym powietrzem. Montujemy obudowę dokręcając wkręty i ponownie włączamy zasilanie urządzenia.

UWAGA!!!

W PRZYPADKU JAKICHKOLWIEK PROBLEMÓW Z DZIAŁANIEM URZĄDZENIE W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI NALEŻY SPRAWDZIĆ POPRAWNE PODŁĄCZENIE WSZYSTKICH PRZEWODÓW. POLUZOWANE PRZEWODY SĄ NAJCZĘSTSZĄ PRZYCZYNĄ USTEREK.

Znaczenia kodów komunikatów błędów

Kod błędu	Opis błędu	Działania naprawcze
E1	Komunikat nieprawidłowości: gdy zasilanie jest włączone, połączenie pomiędzy dolnym kontrolerem, a pulpitem sterowniczym jest nieprawidłowe.	Możliwa przyczyna: połączenie pomiędzy dolnym kontrolerem a pulpitem sterowniczym jest zablokowane, należy sprawdzić każde z możliwych połączeń, upewnić się, że każdy rdzeń jest w odpowiednio podpięty. Należy również sprawdzić przewody zasilające, ewentualnie wymienić je jeśli są uszkodzone.
E2	Brak sygnału z silnika.	Możliwa przyczyna: Sprawdź przewód zasilający silnik, upewnij się czy jest on prawidłowo podłączony, jeżeli nie, ponownie podłącz przewód silnika. Sprawdź przewód zasilający silnik, jeżeli jest uszkodzony lub czuć zapach spalenizny należy wymienić cały silnik. Sprawdź czujnik prędkości, czy jest on prawidłowo zamontowany, czy jest uszkodzony.

E5	Ochrona przed przepięciami: Dolny kontroler wyczuwa napięcia przewyższające 6A trwające dłużej niż 3 sekundy.	Możliwa przyczyna: Przeciążenie powoduje nadmierne napięcie i system się automatycznie zatrzymuje, lub któraś część jest zaklinowana powodując zatrzymanie silnika. Ustaw bieżnię i uruchom ją ponownie. Podczas pracy silnika sprawdź czy nie ma plam oleju, lub czy nie czuć zapachu spalenizny. Jeżeli któreś z tych objawów występuje, wymień silnik; sprawdź czy kontroler pachnie spalenizną, jeżeli tak wymień go; sprawdź napięcie, jeżeli jest niezgodne z instrukcją zapewnij nominalne napięcie i sprawdź ponownie działanie urządzenia.
----	--	---

E6	Ochrona przeciwwybuchowa chroniąca przed uderzeniami: nieprawidłowe napięcie silnika może doprowadzić do uszkodzenia obwodu sterującego.	Możliwa przyczyna: Sprawdź, czy napięcie zasilania jest o 50% mniejsze od nominalnego, następnie sprawdź działanie urządzenia pod nominalnym napięciem; Sprawdź, czy kontroler ma zapach spalenizny, wymień kontroler; Sprawdź, czy kabel silnika jest podpięty, podepnij go ponownie.
E7	Brak włożonego klucza bezpieczeństwa	Włóż klucz bezpieczeństwa we właściwe miejsce.

W poniższej tabeli przedstawiony jest wykaz najczęstszych problemów i sposoby ich usuwania. W razie dalszego występowania problemów po zastosowaniu rozwiązania z tabeli prosimy o kontakt z serwisem.

PROBLEM	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
BIEŻNIA NIE URUCHAMIA SIĘ	<ul style="list-style-type: none"> Nie jest podłączona do zasilania sieciowego. Niepoprawnie podłączony klucz bezpieczeństwa. Zadziałał wyłącznik automatyczny. Nie włączony przełącznik On/Off Upłynął czas automatycznego wyłączenia 	<ul style="list-style-type: none"> Włącz do gniazdka sieciowego. Włóż trzpień zabezpieczający • Zrestartuj wyłącznik automatyczny. Włącz przełącznik On/Off Odłącz i podłącz ponownie kabel zasilania
ŚLIZGAJĄCA SIĘ PAS	<ul style="list-style-type: none"> Poluzowany pas biegowy Pomost wymaga smarowania Poluzowany mechanizm Poluzowany pasek napędowy na silniku 	<ul style="list-style-type: none"> Napręż pas biegowy Nasmaruj pas biegowy i deskę. Dokręć wszystkie widoczne śruby, nakrętki i sworznie. • Dokręć śrubę mocującą silnik, tym samym naciągając pasek napędowy

BIEŻNIA PRACUJE GŁOŚNO	<ul style="list-style-type: none"> • Silnik nie pracuje równo. • Trzaski - stukanie wałka • Obcy element dostał się pod napęd pasa lub w wirnik silnika 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprawdź napięcie pasa biegowego • Ustaw tylne wałki - sprawdź napięcie. • Sprawdź czy obcy element nie dostał się pod pas biegowy, wałek napędowy lub do wirnika silnika.
NIEPOPRAWNE ODCZYTY TĘTNA	<ul style="list-style-type: none"> • Zbyt wilgotne dłonie • Zbyt mocny chwyt rękoma. • Użytkownik nosi biżuterię 	<ul style="list-style-type: none"> • Osusz dłonie. • Poluzuj chwyt • Zdejmij biżuterię
PRZEGRZEWAJĄCY SIĘ SILNIK / GORĄCA MATA	<ul style="list-style-type: none"> • Zbyt napięty pas biegowy • Pomost (deska biegowa) wymaga smarowania • Zbyt napięty pasek napędowy na silniki 	<ul style="list-style-type: none"> • Poluzuj pas biegowy • Nasmaruj pas biegowy i deskę. • Dokręć wszystkie widoczne śruby, nakrętki i sworznie. • Dokręć śrubę mocującą silnik, tym samym naciągając pasek napędowy

SMAROWANIE PASA

- Aby wydłużyć czas eksploatacji bieżni konieczne jest dbanie o prawidłowe smarowanie deski bieżni i pasa biegowego.
- Niewystarczające smarowanie pomostu powoduje szybsze zużywanie się pasa, deski i silnika. Dodatkowo może przyczynić się do zmniejszenia wytrzymałości deski biegowej narażając ją na uszkodzenia mechaniczne.

CZĘSTOTLIWOŚĆ SMAROWANIA ZALEŻY OD WARUNKÓW EKSPLOATACJI.

ZALECA SIĘ, CO NASTĘPUJE:

- Mało intensywna eksploatacja (poniżej 3 godzin tygodniowo) – co 1,5 miesiące.
- Średnio intensywna eksploatacja (od 3 do 5 godzin tygodniowo) – co 1 miesiąc.
- Bardzo intensywna eksploatacja (powyżej 5 godzin tygodniowo) – co 14 dni lub częściej.

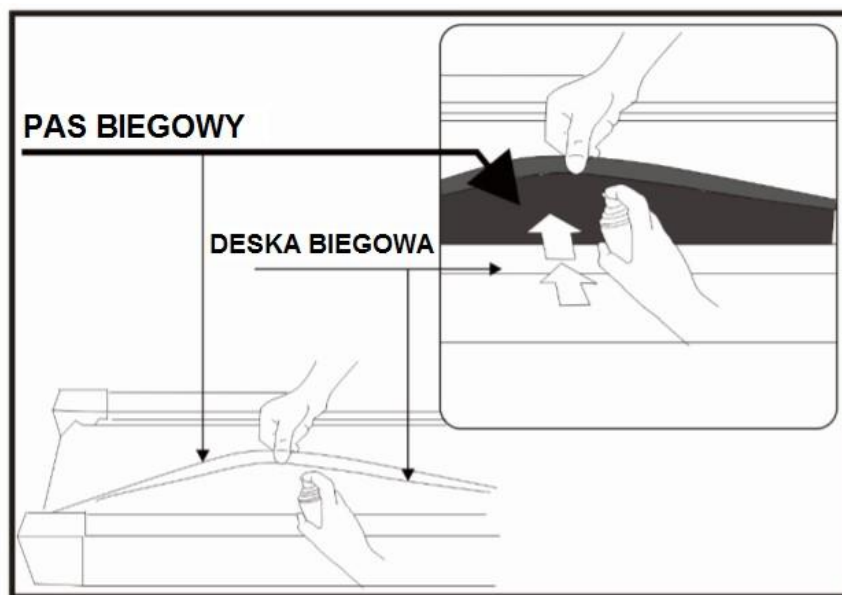
UWAGA !!!

Niezależnie od posiadanego modelu przed smarowaniem pasa należy pamiętać o wyłączeniu bieżni ze źródła zasilania!

INSTRUKCJA SMAROWANIA:

1. Odłączamy bieżnię od źródła zasilania
2. Podnosimy pas bieżni do góry (nie jest to element konieczny, ale w niektórych sytuacjach może to ułatwić dostęp pod pas) W przypadku aplikacji olejem w płynie:
 - a) lewą dłonią odchylamy dolną krawędź pasa (pas założony jest na desce, najłatwiej zaaplikować olejek na wewnętrznej stronie pod deską)
 - b) prawą dłoń wsuwamy między deskę, a pas i upuszczamy kilka kropel olejku wzdłuż krawędzi po jego wewnętrznej stronie – staramy się również sięgnąć w głąb pasa, tak jak jest os bieżni, by tam również zaaplikować olejek – naturalnie nie robimy tego na siłę, tylko tyle ile pozwoli nam na to wsunięcie dłoni
 - c) olejek rozprowadzamy analogicznie po drugiej stronie pasa
 - d) **WAŻNE!** proszę pamiętać, że nie powinno się nakładać zbyt grubej warstwy olejku, ponieważ może to spowodować ślizganie się pasa bieżni na rolkach napędowych, a także przegrzewania się silnika ze względu na gromadzenie się olejku na rolkach
 - e) podłączamy bieżnię do źródła zasilania i włączamy ją na średniej prędkości na ok. 5 minut, by olejek się równomiernie rozprowadził W przypadku aplikacji olejem w aerozolu:
 - a) lewą dłonią odchylamy dolną krawędź pasa (pas założony jest na desce, najłatwiej zaaplikować olejek na wewnętrznej stronie pod deską)
 - b) prawą dłonią aplikujemy olejek poprzez wsunięcie plastikowej rurki między deskę, a pas – rozpylamy olejek wzdłuż krawędzi po jego wewnętrznej stronie – staramy się również sięgnąć w głąb pasa (plastikowa rurka łatwo nam to umożliwi) tak jak jest os bieżni, by tam również zaaplikować olejek
 - c) olejek rozprowadzamy analogicznie po drugiej stronie pasa
 - d) **WAŻNE!** proszę pamiętać, że nie powinno się nakładać zbyt grubej warstwy olejku, ponieważ może to spowodować ślizganie się pasa bieżni na rolkach napędowych, a także przegrzewania się silnika ze względu na gromadzenie się olejku na rolkach
 - e) podłączamy bieżnię do źródła zasilania i włączamy ją na średniej prędkości na ok. 5 minut, by olejek się równomiernie rozprowadził

PONIŻSZA GRAFIKA PRZEDSTAWIA W JAKI SPOSÓB WYKONAĆ SMAROWANIE:



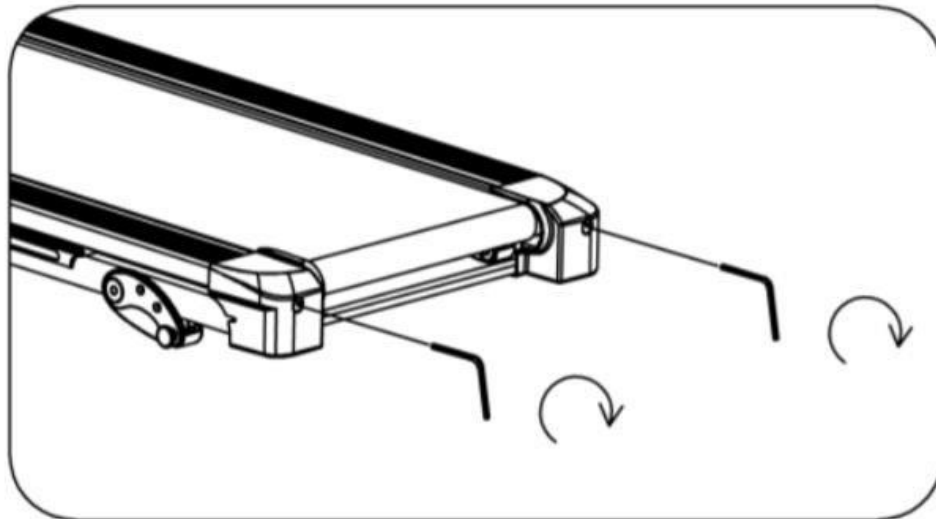
WŁAŚCIWE SMAROWANIE MOŻNA SPRAWDZIĆ W NASTĘPUJĄCY SPOSÓB:

1. Odłączyć bieżnię od źródła zasilania.
2. Włożyć rękę pod matę i przeciągnąć wzdłuż pomostu, jak najbliżej jego środka:
 - a) Jeśli ręka pokryta jest delikatną warstwą środka smarującego oznacza to, że nie ma konieczności smarowania.
 - b) Jeśli powierzchnia sprawia wrażenie suchej, a twoja ręka jest czysta, wtedy należy nałożyć więcej środka smarującego.

REGULACJA NAPRĘŻENIA PASA BIEGOWEGO:

Naprężenie maty jest ustawiane fabrycznie. Jednak w miarę eksploatacji mata może naciągnąć się i poluzować. Kiedy mata jest luźna zaczyna się ślizgać w trakcie pracy i odczuwany jest efekt tzw. „wpadania w dołek”- pas bieżni zatrzymuje się na chwilę pod ciężarem naszego ciała. Celem naprężenia pasa:

1. Ustaw prędkość bieżni na ok 2-3 km/godz.
2. Znajdź śruby regulujące znajdujące się na końcu bieżni.
3. Za pomocą dostarczanego klucza do śrub ampulowych dokręć obie śruby przekręcając je o 1 obrót, zgodnie z ruchem wskazówek zegara (czynność przedstawiona na poniższej grafice).
4. Sprawdź ponownie naprężenie maty. Jeśli mata nadal się ślizga, powtórz krok 3.



UWAGA!!!

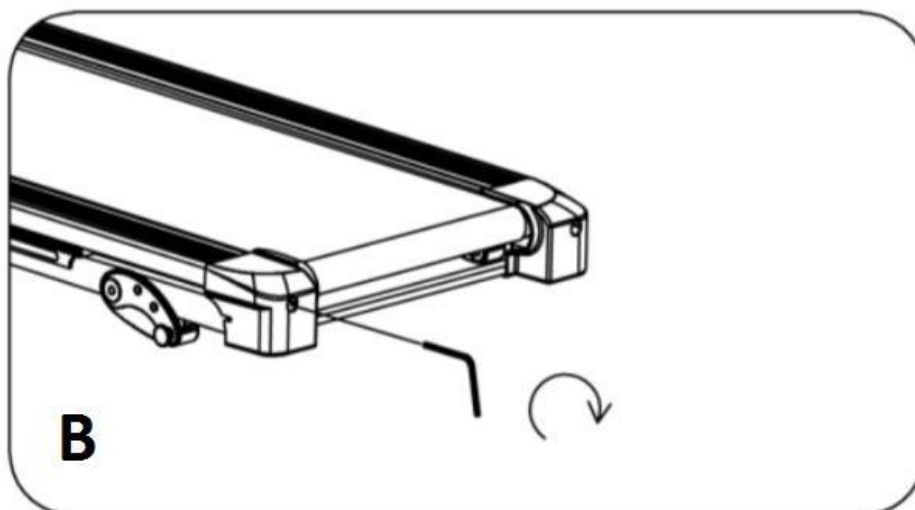
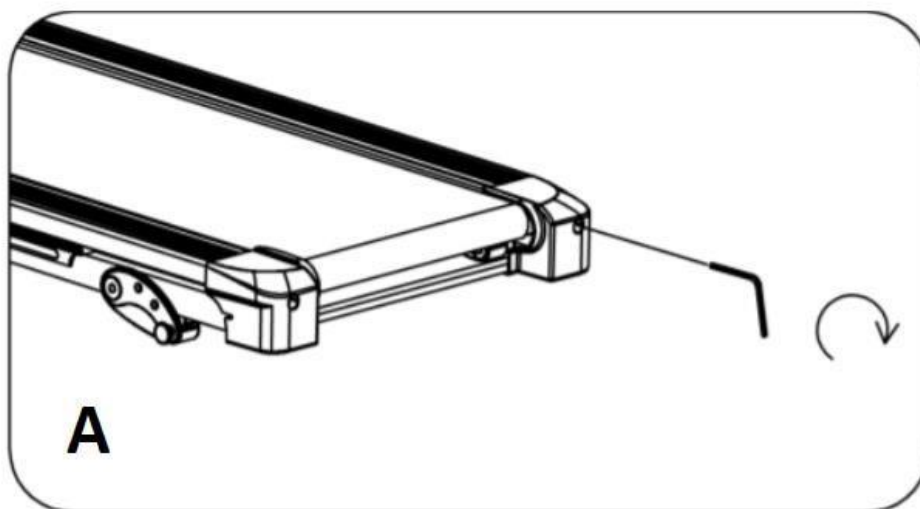
W celu lepszego utrzymania bieżni i przedłużenia jej trwałości proponuje się aby urządzenie było włączone przez 10 min co dwa tygodnie, gdy nie jest w użytku. Luźny pas powoduje zsuniecie się biegacza podczas ćwiczeń, podczas gdy jest zbyt mocno naciągnięty spowoduje spadek wydajności silników, a także stworzy większe tarcie między wałkiem i pasem prowadzącym. Najbardziej odpowiednia szerokość szczeliny między pasem a płytą to 50 – 75 mm.

REGULACJA POŁOŻENIA PASA BIEGOWEGO

Położenie maty zostało ustawione fabrycznie. Jednak mata może przesuwać się na boki na skutek stylu biegania (np. większe obciążenie przenoszone na jedną nogę) lub ustawienia przyrządu na nierównej powierzchni. Dlatego czasami może wymagać regulacji. Jeżeli mata nie jest wyśrodkowana, wtedy przesuwa się bliżej lewej lub prawej strony pomostu. **CELEM REGULACJI:**

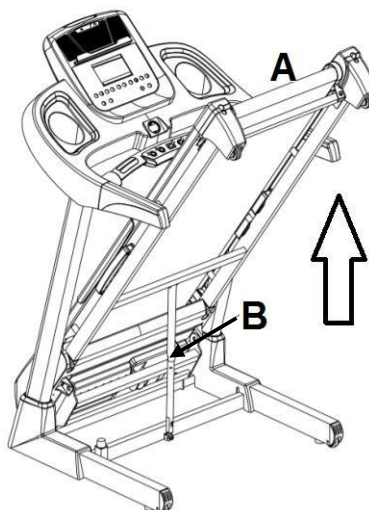
- 1) Ustaw prędkość bieżni na około 2-3 km/godz.
- 2) Znajdź śruby regulujące znajdujące się na końcu bieżni (na każdym końcu znajduje się jedna śruba; patrz rysunek powyżej).
- 3) Jeśli pas bieżni przesuwa się na prawo, obróć śrubę regulacyjną po prawej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o $\frac{1}{4}$ obrotu a następnie lewą śrubę regulacyjną obróć o $\frac{1}{4}$ obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Jeśli pasek nie rusza się powtórz tę czynność aż pas się wycentruje. (Patrz na rysunek A poniżej)
- 4) Jeśli pas bieżni przesuwa się na lewo, obróć śrubę regulacyjną po lewej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o $\frac{1}{4}$ obrotu a następnie prawą śrubę regulacyjną obróć o $\frac{1}{4}$ obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Jeśli pasek nie rusza się powtórz tę czynność aż pas się wycentruje. (Patrz na rysunek B poniżej)

5) Przez minutę obserwuj prawidłowość położenia maty. Jeżeli konieczna jest dalsza regulacja, powtórz czynności z kroku 3 i 4.

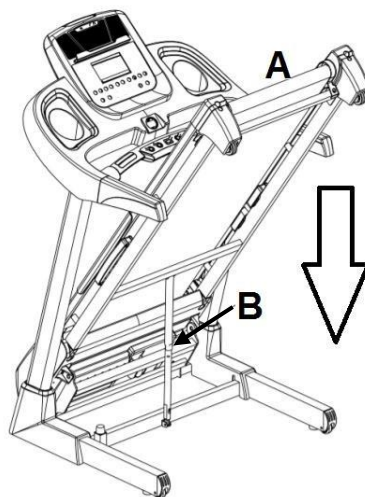


9. SKŁADANIE I PRZEMIESZCZANIE URZĄDZENIA

Aby złożyć urządzenie, połóż dłonie na końcu pasa do biegania (A) i podnieś ramę aż cylinderek gazowy (B) się zablokuje (usłyszysz kliknięcie). Poniżej grafika pomocnicza:



Aby rozłożyć urządzenie, chwycić ramę główną z jednej strony (A) i korzystając z nogi lekko kopnij cylinderek (B) by go odblokować. Po odblokowaniu cały moduł powoli opuści się rozkładając urządzenie.



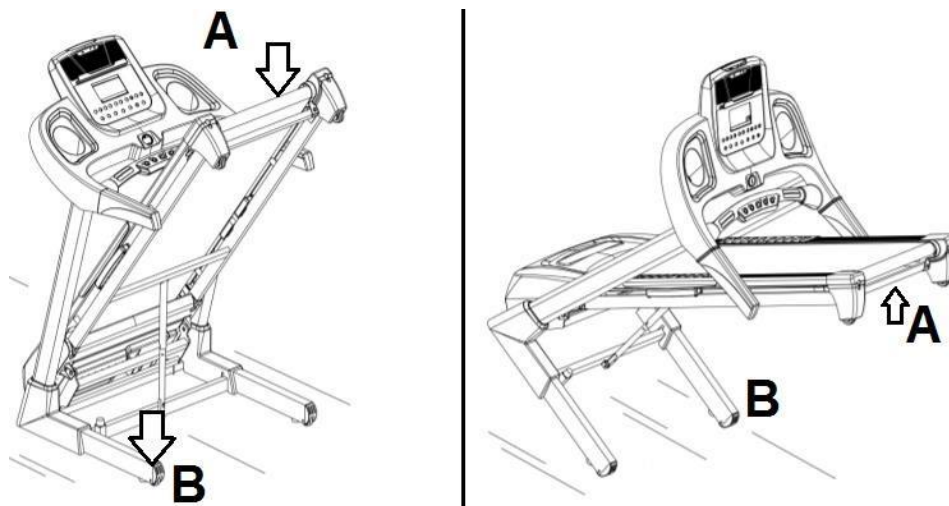
UWAGA:

- Przed opuszczeniem ramy głównej należy upewnić się, że przestrzeń bezpośrednio pod urządzeniem jest czysta, nie ma tam żadnych przedmiotów lub osób (szczególnie dzieci)
- GDY URZĄDZENIE JEST ZŁOŻONE NIE ZALECA SIĘ, ŻEBY W JEGO POBLIŻU PRZEBYWAŁY MAŁE DZIECI (MOGĄ ODBLOKOWAĆ MECHANIZM SIŁOWNIKA I TYM SAMYM OPUSZCZAJĄCY SIĘ MODUŁ MOŻE ICH PRZYGNIEŚĆ CO POWODUJE ZAGROŻENIE DLA ICH ŻYCIA I ZDROWIA).

PRZEMIESZCZANIE:

UWAGA!!! Przed przeniesieniem bieżni, upewnij się, że bieżnia została prawidłowo złożona i przewód zasilający został wyjęty z gniazdka!!!

Zacznij od umieszczenia ręki w punkcie A do wsparcia górnej części bieżni. Następnie umieść jedną nogę w pozycji B utrzymując dolny koniec bieżni. Stopą ustawioną w pozycji B, wolno rozpocząć opuszczanie górnej części bieżni w kierunku podłoża. Gdy górna część bieżni (pozycja A) osiągnie wystarczająco niski punkt, koło trafia na ziemię, dzięki czemu można łatwo przenosić bieżnię do żądanej lokalizacji. Poniżej grafika.



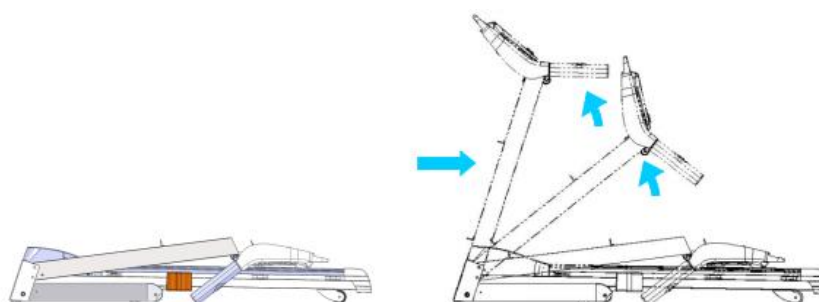
10. INSTRUKCJA MONTAŻU

UWAGA: PRODUKT I ELEMENTY SŁUŻĄCE DO MONTAŻU (NP. ŚRUBY, PODKŁADKI) MOGĄ SIĘ NIEZNACZNIE RÓŻNIĆ OD TEGO NA ZDJĘCIU ZE WZGLĘDU NA CIĄGLĄ MODERNIZACJĘ ELEMENTÓW TECHNICZNYCH - NIE WPŁYWA TO NA CECHY I WŁAŚCIWOŚCI PRODUKTU PRZEDSTAWIONE W OFERCIE. W ZWIĄZKU Z TYM NAZWNICTWO NIEKTÓRYCH ELEMENTÓW (NP. ROZMIARÓW ŚRUB MOŻE BYĆ INNE W INSTRUKCJI, A INNE W RZECZYWISTOŚCI.

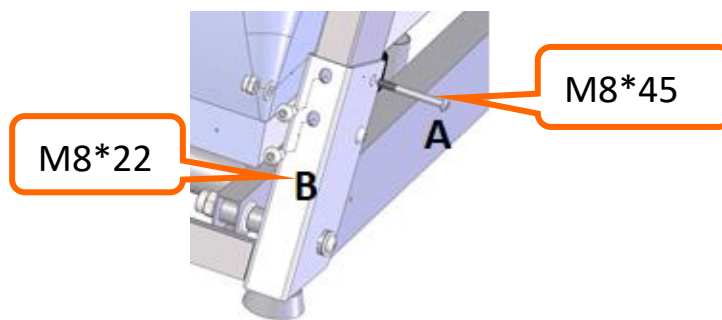
1. Umieść urządzenie płasko na ziemi. Następnie unieś pionowe kolumny i pulpit z panelem sterującym w kierunku pokazanym na rysunku.

UWAGA

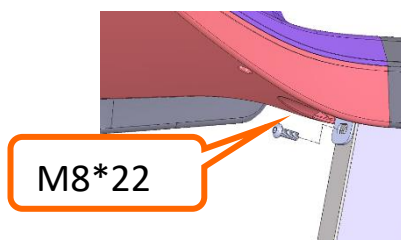
URZĄDZENIE JEST CIĘŻKIE I POWINNO BYĆ MONTOWANE PRZEZ MINIMUM 2 OSOBY



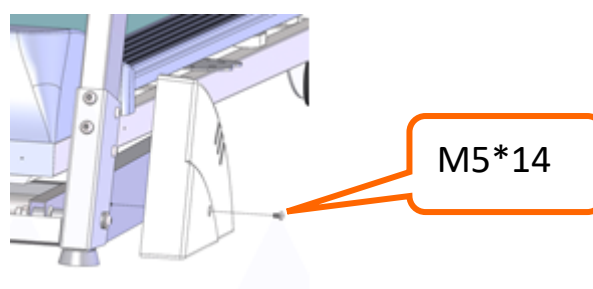
2. Użyj klucza imbusowego 5mm i śruby M8*45, aby zamontować kolumny na ramie podstawy, a następnie użyj nakrętki M8 (rysunek A) i podkładki, aby ją dokręcić. W międzyczasie użyj śruby M8*22, aby ją przymocować (rysunek B).



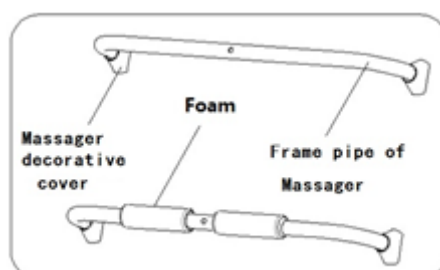
3. Przytrzymaj obie kolumny, użyj klucza imbusowego 5#, aby przymocować konsolę z panelem sterującym na kolumnach za pomocą śruby M8*22.



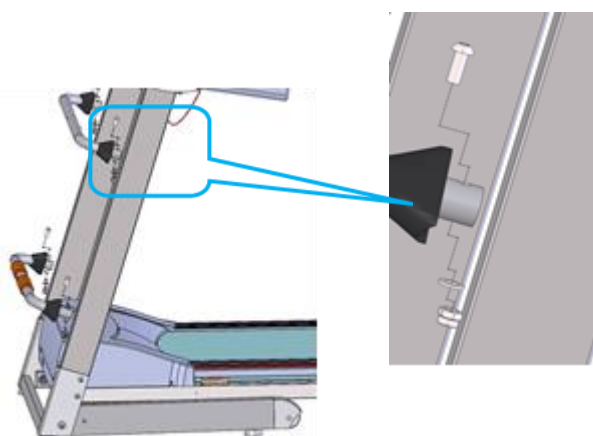
4. Pokrywy boczne przymocuj śrubokrętem używając śruby M5*14 po obu stronach bieżni, tak, jak na rysunku poniżej.



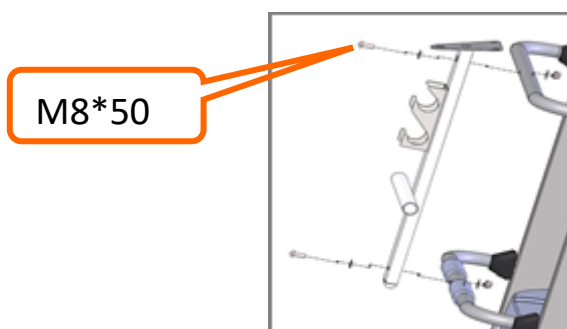
5. Nałóż dwie pianki i cztery zaślepki ramy masażera na rurkę w kształcie litery U, jak na zdjęciu poniżej.



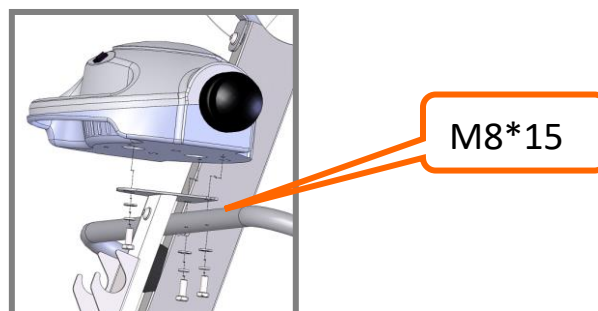
6. Użyj klucza imbusowego 5#, śruby M8*35 i nakrętki M8, aby zamocować rury w kształcie litery U na kolumnach pionowych, a następnie zakryj śruby zaślepkami.



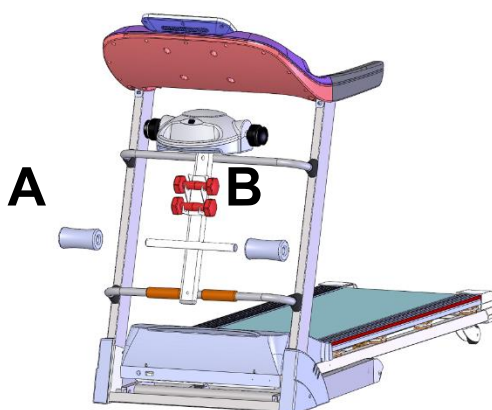
7. Przełóż dwie pianki przez ramę masującą. Użyj klucza imbusowego 5# i śruby M8*50, aby przymocować pionową ramę masującą na rurkach w kształcie litery U.



8. Do montażu masażera na ramie masującej użyj 3 szt. śrub M8*15, w sposób taki, jak na zdjęciu poniżej.



9. Umieść piankę na rurce (zdjęcie: A), a następnie hantle na stojaku na nie przeznaczonym (zdjęcie: B)



UWAGA

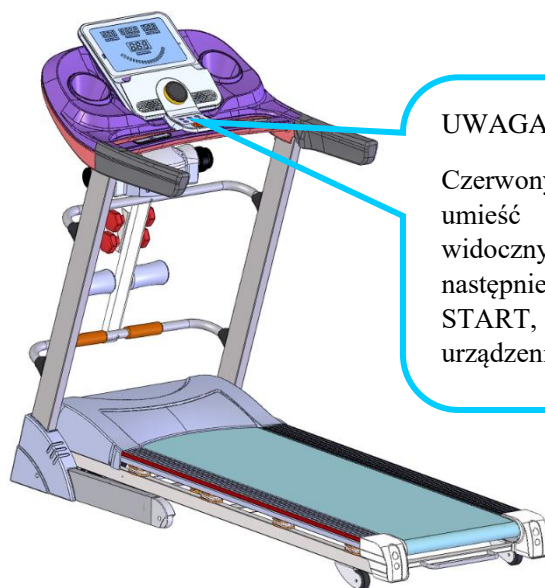
PRZED PODŁĄCZENIEM URZĄDZENIA DO PRĄDU, UPEWNIJ SIĘ, CZY W TRAKCIE MONTAŻU WSZYSTKIE ŚRUBY ZOSTAŁY RÓWNOMIERNIE DOKRĘCONE I CZY WSZYSTKIE CZĘŚCI SKŁADOWE URZĄDZENIA ZOSTAŁY UŻYTE.

10.

11. Umieść klucz bezpieczeństwa w miejscu jak na zdjęciu i naciśnij przycisk start.

UWAGA

BIEŻNIĘ MOŻNA URUCHOMIĆ TYLKOWTĘDY, GDY BLOKADA BEZPIECZEŃSTWA ZNAJDUJE SIĘ NA ŻÓLTEJ NAKLEJCE W ŚRODKU POD LICZNIKIEM.



11. INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

1.1 Korzystanie z bieżni.

Podłącz zasilanie, włącz czerwony przycisk, następnie zaświeci się ekran panela sterującego.



UWAGA

GDY BIEŻNIA NIE JEST W UŻYCIU BLOKADĘ BEZPIECZEŃSTWA ORAZ BUTELKĘ OLEJU SMAROWEGO NALEŻY PRZECHOWYWAĆ W MIEJSCU NIEDOSTĘPNYM DLA DZIECI.

Wprowadzenie klucza bezpieczeństwa: Umieść klucz bezpieczeństwa w żółtym miejscu na konsoli, przypnij klips blokady bezpieczeństwa do ubrania, w razie wypadku, niezwłocznie pociągnij klucz bezpieczeństwa, aby natychmiast zatrzymać pracę silnika. Umieść klucz bezpieczeństwa w tym samym żółtym miejscu za każdym razem, kiedy chcesz użyć bieżni ponownie.

1.2 Funkcje przycisków: model V680

Pokrętło, umieszczone w centralnej części konsoli: Po włączeniu zasilania naciśnij pokrętło, aby bieżnia rozpoczęła pracę od minimalnej prędkości, jeśli chcesz ją zatrzymać – naciśnij ponownie.

Start/Stop (przycisk pomiędzy regulacją głośności): służy do zatrzymania bądź włączenia muzyki

Przycisk regulacji głośności + : służy do podgłośnienia słuchanej muzyki

Przycisk regulacji głośności - : służy do ściszenia słuchanej muzyki

Prog: Pozwala na przejście do wyboru jednego z 24 programów treningowych. Jako 25 program ustawiona jest funkcja FAT - informacja wyświetli się na pokrętle. Program treningowy należy wybrać przed rozpoczęciem działania pasa bieżni (przed naciśnięciem startowym pokrętła)

Mode: Przycisk, którym możesz wybrać 3 różne tryby odliczania prędkości, kalorii i czasu

Jak ustawić funkcję FAT: należy najpierw nacisnąć przycisk PROG oraz wybrać 25 program treningowych (na pokrętle wyświetli się napis FAT), a następnie wcisnąć przycisk MODE i wprowadzić swoje dane w kolejności: płeć, wiek, wzrost, waga.

3/6/9/12: Po uruchomieniu bieżni, naciśnij ten przycisk, aby dostosować prędkość, która będzie cyklicznie zmieniać się w sekwencji 3, 6, 9 i 12 km/h

Incline: Incline + i Incline - przyciski do ustawiania kąta nachylenia. Naciśnij te przyciski, aby dostosować nachylenie w stanie biegu.

Funkcje przycisków: model V680MS

Pokrętło, umieszczone w centralnej części konsoli: Po włączeniu zasilania naciśnij pokrętło, aby bieżnia rozpoczęła pracę od minimalnej prędkości, jeśli chcesz ją zatrzymać – naciśnij ponownie.

Incline: przycisk uruchamiający automatyczne nachylenie kąta

Incline (trójkąt) w górę : przycisk zwiększający nachylenie kąta

Incline (trójkąt) w dół : przycisk zmniejszający nachylenie kąta

Prog: Pozwala na przejście do wyboru jednego z 24 programów treningowych. Jako 25 program ustawiona jest funkcja FAT - informacja wyświetli się na pokrętle. Program treningowy należy wybrać przed rozpoczęciem działania pasa bieżni (przed naciśnięciem startowym pokrętła)

Mode: Przycisk, którym możesz wybrać 3 różne tryby odliczania prędkości, kalorii i czasu

Jak ustawić funkcję FAT: należy najpierw nacisnąć przycisk PROG oraz wybrać 25 program treningowych (na pokrętle wyświetli się napis FAT), a następnie wcisnąć przycisk MODE i wprowadzić swoje dane w kolejności: płeć, wiek, wzrost, waga.

3/6/9/12: Po uruchomieniu bieżni, naciśnij ten przycisk, aby dostosować prędkość, która będzie cyklicznie zmieniać się w sekwencji 3, 6, 9 i 12 km/h

1.3 Funkcja panela sterującego

Wyświetlanie prędkości: Wyświetlanie aktualnej wartości prędkości biegu.

Wyświetlacz czasu: Wyświetlanie czasu trybu ręcznego oraz czasu odliczania w ramach trybów i programów automatycznych.

Wyświetlanie dystansu: Wyświetlanie łącznej odległości w trybie automatycznym.

Wyświetlacz kalorii: Wyświetlanie łącznej liczby kalorii w trybie ręcznym i automatycznym.

Wyświetlacz tętna: Sygnał tętna zostanie wykryty, po dotknięciu dłoni do sensorów.

1.4 Programy automatyczne

MODEL Z INCLINE (BIEŻNIA WIELOFUNKCYJNA)

PROGRAM \ CZAS		USTAWIONY CZAS / 10 = CZAS TRWANIA KAŻDEGO Z ETAPÓW									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	PRĘDKOŚĆ	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3
	NACHYLENIE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P2	PRĘDKOŚĆ	4	5	6	6	6	6	6	6	6	4
	NACHYLENIE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P3	PRĘDKOŚĆ	5	6	7	7	7	7	7	7	7	5
	NACHYLENIE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
	PRĘDKOŚĆ	5.5	6.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	5.5

P4	NACHYLENIE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P5	PRĘDKOŚĆ	6	8	9	8	9	8	9	8	9	3
	NACHYLENIE	2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
P6	PRĘDKOŚĆ	7	9	10	9	10	9	10	9	10	4
	NACHYLENIE	2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
P7	PRĘDKOŚĆ	9	11	12	11	12	11	12	11	12	6
	NACHYLENIE	2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
P8	PRĘDKOŚĆ	10	12	13	12	13	12	13	12	13	7
	NACHYLENIE	2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
P9	PRĘDKOŚĆ	4	7	5	7	5	7	5	7	5	3
	NACHYLENIE	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P10	PRĘDKOŚĆ	5	8	6	8	6	8	6	8	6	4
	NACHYLENIE	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P11	PRĘDKOŚĆ	6	9	7	9	7	9	7	9	7	5
	NACHYLENIE	6	9	7	9	7	9	7	9	7	5
P12	PRĘDKOŚĆ	6.5	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	7.5	5.5
	NACHYLENIE	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P13	PRĘDKOŚĆ	3	7	7	7	7	7	7	7	6	3
	NACHYLENIE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P14	PRĘDKOŚĆ	4	8	8	8	8	8	8	8	7	4
	NACHYLENIE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P15	PRĘDKOŚĆ	6	10	10	10	10	10	10	10	8	5
	NACHYLENIE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P16	PRĘDKOŚĆ	8	12	12	12	12	12	12	12	11	8
	NACHYLENIE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P17	PRĘDKOŚĆ	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
	NACHYLENIE	3	4	5	4	5	4	5	4	5	2
P18	PRĘDKOŚĆ	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
	NACHYLENIE	4	5	6	5	6	5	6	5	6	3
P19	PRĘDKOŚĆ	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
	NACHYLENIE	6	7	8	7	8	7	8	7	8	5
P20	PRĘDKOŚĆ	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
	NACHYLENIE	8	9	10	9	10	9	10	9	10	7

P21	PRĘDKOŚĆ	8	12	10	12	10	12	10	12	10	5
	NACHYLENIE	3	6	3	6	3	6	3	6	3	0
P22	PRĘDKOŚĆ	9	13	11	13	11	13	11	13	11	6
	NACHYLENIE	4	7	4	7	4	7	4	7	4	1
P23	PRĘDKOŚĆ	11	15	13	15	13	15	13	15	13	8
	NACHYLENIE	6	9	6	9	6	9	6	9	6	3
P24	PRĘDKOŚĆ	12	16	14	16	14	16	14	16	14	9
	NACHYLENIE	7	10	7	10	7	10	7	10	7	4

MODEL BEZ INCLINE (BIEŻNIA JEDNOFUNKCYJNA)

PROGRAM \ CZAS		USTAWIONY CZAS / 10 = CZAS TRWANIA KAŻDEGO Z ETAPÓW									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	PRĘDKOŚĆ	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3
P2	PRĘDKOŚĆ	4	5	6	6	6	6	6	6	6	4
P3	PRĘDKOŚĆ	5	6	7	7	7	7	7	7	7	5
P4	PRĘDKOŚĆ	5.5	6.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	5.5
P5	PRĘDKOŚĆ	6	8	9	8	9	8	9	8	9	3
P6	PRĘDKOŚĆ	7	9	10	9	10	9	10	9	10	4
P7	PRĘDKOŚĆ	9	11	12	11	12	11	12	11	12	6
P8	PRĘDKOŚĆ	10	12	13	12	13	12	13	12	13	7
P9	PRĘDKOŚĆ	4	7	5	7	5	7	5	7	5	3
P10	PRĘDKOŚĆ	5	8	6	8	6	8	6	8	6	4
P11	PRĘDKOŚĆ	6	9	7	9	7	9	7	9	7	5
P12	PRĘDKOŚĆ	6.5	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	7.5	5.5
P13	PRĘDKOŚĆ	3	7	7	7	7	7	7	7	6	3
P14	PRĘDKOŚĆ	4	8	8	8	8	8	8	8	7	4
P15	PRĘDKOŚĆ	6	10	10	10	10	10	10	10	8	5
P16	PRĘDKOŚĆ	8	12	12	12	12	12	12	12	11	8
P17	PRĘDKOŚĆ	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
P18	PRĘDKOŚĆ	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
P19	PRĘDKOŚĆ	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
P20	PRĘDKOŚĆ	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4

P21	PRĘDKOŚĆ	8	12	10	12	10	12	10	12	10	5
P22	PRĘDKOŚĆ	9	13	11	13	11	13	11	13	11	6
P23	PRĘDKOŚĆ	11	15	13	15	13	15	13	15	13	8
P24	PRĘDKOŚĆ	12	16	14	16	14	16	14	16	14	9

PRZYKŁAD: Wybierając dowolny program treningowy np. P1 i ustawiając czas treningu na 20 minut, każdy z 10 poszczególnych etapów treningu będzie trwał 2 min. – czyli co 2 minuty nastąpi zmiana prędkość obracania się pasa biegowego.

1.5 Program FAT (opcjonalnie – jeśli występuje w specyfikacji danego modelu)

Funkcja FAT pozwala Nam na wpisanie w urządzeniu Naszych parametrów:

1. W trybie gotowości naciśnij przycisk „program” 24 razy, a 25 trybem jest funkcja Testu FAT.

Na ekranie wyświetlą się wartości F1 - F5.

2. F1 - płeć, F2 - wiek, F3 - wzrost, F4 - waga, F5 - indeks FAT.

3. Naciskamy przycisk „program”, aby wybrać odpowiednią kategorię: płci, wieku, wzrostu i wagi, przy każdej z kategorii wprowadzamy wartości za pomocą pokrętła, umieszczonego w centralnej części konsoli.

4. F1 (płeć), 01 oznacza mężczyznę, a 02 oznacza kobietę. Zakres wartości dla wieku wynosi 10-80 lat; Zakres wartości wysokości wynosi 80-200 cm, a zakres wartości wagi 30-200 kg.

5. Po ustawieniu wartości masy na ekranie pojawią się kreski ----. Przytrzymaj wtedy czujnik tętna dłońmi przez 5 sekund, a następnie na ekranie pojawi się indeks FAT.

01 Płeć: 01-mężczyzna 02-kobieta

02 Wiek 10-----99 03 Wzrost 100----200

04 Waga 20-----150

05 FAT ≤19 Niedowaga

FAT = (20---25) Normalna waga

FAT = (25---29) Nadwaga

FAT ≥30 Otyłość Inny

wariant ustawiania programu FAT:

Jeżeli podpunkt 1 z punktu 1.8 nie zadziała – postąp według poniższej instrukcji:

1. Klikamy przycisk program do momentu kiedy pojawi się na ekranie F1 w lewym dolnym rogu.

2. Później w prawej ręczce bieźni (gdzie jest napisane SPEED) klikamy w plus i ustawiamy jak w powyżej instrukcji 01-mężczyzna 02-kobieta.

3. Po ustawieniu klikamy przycisk MODE i ustawiamy analogicznie każdą następną pozycję.

4. Na samym końcu trzymamy pulsomierz, by zmierzyć puls.

