



***BIEŻNIA ELEKTRYCZNA  
HERTZ RANGER (5057TFT)***

***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.**

## 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. Nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za szkody poniesione przez lub przy wykorzystaniu tej bieżni.

## WAŻNE:

Przeczytaj wszystkie instrukcje i ostrzeżenia przed użytkowaniem bieżni.  
Zostaw instrukcję w bezpiecznym miejscu.

- dzieci i zwierzęta domowe powinny być trzymane z dala od bieżni. Młodzież i osoby niepełnosprawne muszą być nadzorowane podczas korzystania z bieżni.
  - Przestań ćwiczyć na bieżni gdy czujesz się słabo, boli Cię głowa, masz zawroty głowy doświadczasz bólu w którymś z momentów w trakcie ćwiczeń i skonsultuj się z lekarzem.
  - przypnij klucz bezpieczeństwa na ubranie i dokładnie przetestuj go przed użyciem bieżni.
  - odłącz całość zasilania przed serwisowaniem bieżni.
  - podłącz bieżnię tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka.
  - nie należy użytkować bieżni w miejscach wilgotnych i mokrych.
  - bieżnia nadaje się tylko do użytku domowego.
  - usuń klucz bezpieczeństwa, gdy nie jest używany.
  - kontroluj bieżnię i jej niewralgiczne części przed każdym użyciem (czy nie zużyły się)
  - nie korzystaj z bieżni, jeżeli:
    - 1) przewód zasilający jest uszkodzony,
    - 2) bieżnia nie działa prawidłowo,
    - 3) bieżnia została upuszczona lub uszkodzona.
  - nie używaj bieżni na zewnątrz, na wolnym powietrzu.
  - przeczytaj niniejszą instrukcję obsługi dokładnie przed użyciem bieżni.
  - należy dokładnie przeczytać i zrozumieć wszystkie ostrzeżenia umieszczone na bieżni i w tej instrukcji.
  - przed rozpoczęciem treningu wykonaj rozgrzewkę – patrz dalsza część instrukcji
  - nie należy nosić luźnej lub zwisającej odzieży podczas korzystania z bieżni.
  - zawsze należy nosić odpowiednie obuwie podczas ćwiczeń i w pobliżu urządzenia.
  - należy rozłożyć i ćwiczyć na bieżni, która ustawiona jest na solidnej i płaskiej powierzchni. Nie można ustawiać bieżni np. na pluszowych dywanach.
  - należy zapewnić wolną przestrzeń wokół bieżni: 100 cm z każdej ze stron, 200 cm na tył.
  - nie należy zmieniać nic w bieżni samemu
  - jeżeli bieżnia nie działa poprawnie proszę skontaktować się z lokalnym sprzedawcą .
- A. W przypadku zauważenia dolegliwości takich, jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
- B. Systemy monitorujące tętno mogą być niedokładne.
- C. Urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt rehabilitacyjny

## 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: 36

Typ wyświetlacza: LCD

Moc silnika: 3 KM

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Zakres prędkości: 1-22 km/h

Wymiary pasa do biegania: 51,5 x 141,5 cm

Wymiary po rozłożeniu: 194 x 85 x 140 cm

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

Maksymalna waga użytkownika: 150 kg

Waga netto: 92 kg

Waga brutto (w opakowaniu): 99 kg

Urządzenie do użytku domowego, klasa dokładności C

## 2. Pierwsze kroki po zakupie

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

**Kroki :**

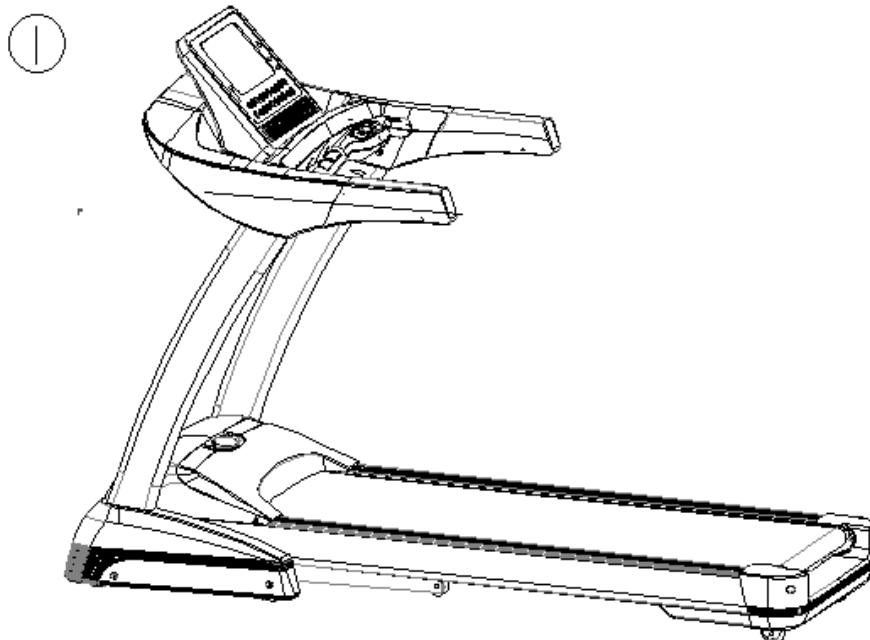
- 1) Uważnie przeczytaj całą instrukcję przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami instrukcji.
- 2) Sprawdź wszystkie czy wszystkie elementy bieżni były w katonie.
- 3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gąbki.
- 4) Jeśli zauważysz że brakuje jakiegokolwiek elementu bieżni, skontaktuj się z sprzedawcą.
- 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 wynikać 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.



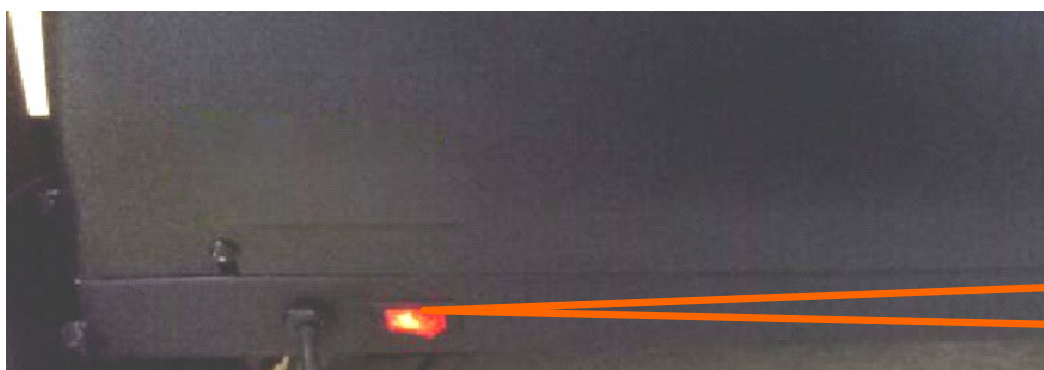
# MONTAŻ

1. Ostrożnie otwórz karton i wyjmij urządzenie. Bieżnia jest tak zapakowana aby montaż był jak najszybszy i bezproblemowy.
2. Użyj klucza imbusowego oraz śrub no.6 M8\*45 podkładek i nakrętek aby zamontować przednio podpory na głównej ramie, zgodnie z poniższym rysunkiem.
3. Użyj śrubokręta, aby zamontować boczne plastikowe osłony za pomocą wkrętów.



## URUCHOMIENIE

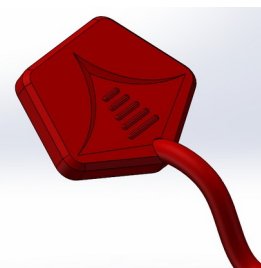
Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Przełącz przycisk z tyłu obudowy bieżni w pozycję "1". Bieżnia powinna zaznaczyć gotowość do pracy sygnałem dźwiękowym. Pamiętaj, aby umieścić klucz bezpieczeństwa na odpowiednim miejscu - bez niego urządzenie nie zadziała.



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.

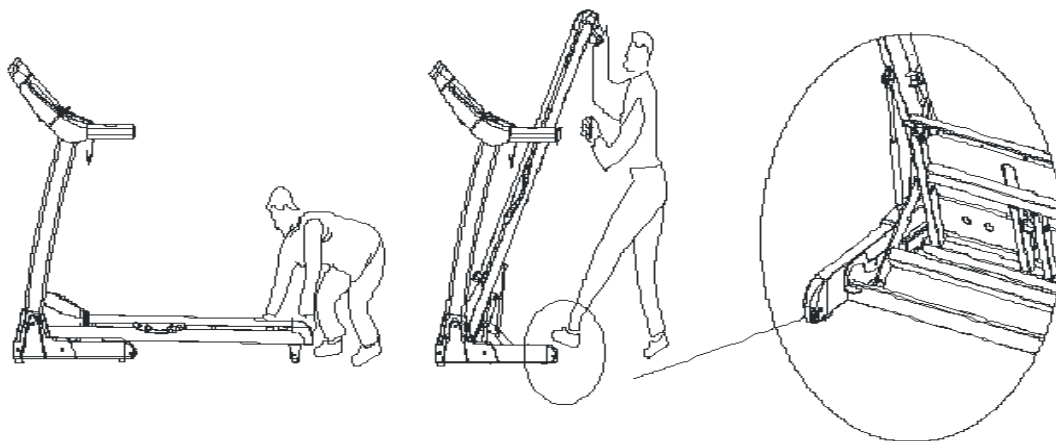


## SKŁADANIE URZĄDZENIA:

Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.

Przed złożeniem urządzenia, wyłącz zasilanie bieżni.

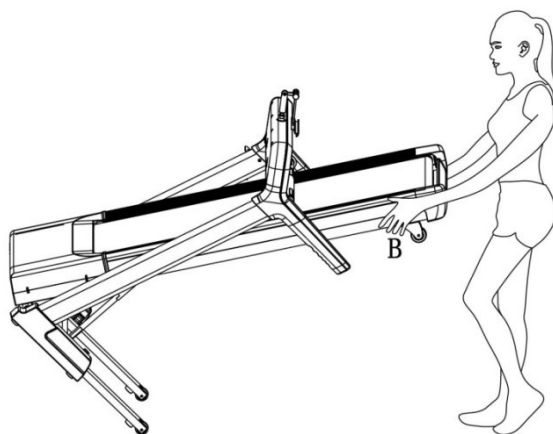
Unieś koniec pasa biegowego do góry, do momentu aż urządzenie się nie zablokuje. Podnoszenie i opadanie bieżni jest wspomagane poprzez podnośnik hydrauliczny. Opadanie bieżni jest samoczynne i wolne. Nie wspomagać opuszczania bieżni poprzez dociskanie pasa.



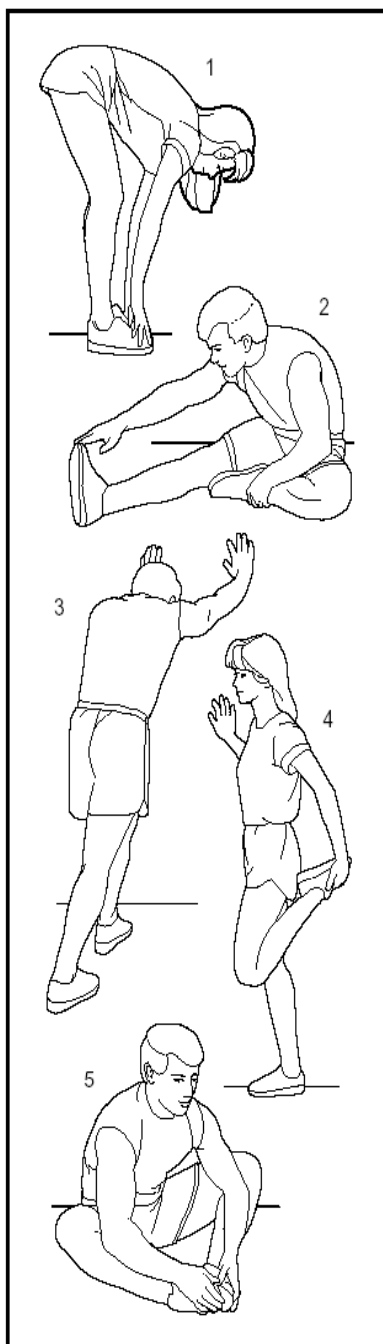
## TRANSPORT URZĄDZENIA:

Po złożeniu bieżni do pionu, urządzenie można transportować na niewielkie odległości.

Powierzchnia transportowa musi być płaska i bez przeszkód. Aby przetransportować bieżnię, chwycić górną część uniesioną do pionu bieżni w okolicach tylnych kółek i lekko przechylić na siebie. W ten sposób możesz bieżnię transportować na kółkach transportowych.



## Ogólne informacje dot. treningu



### a) ROZGRZEWKA

Rozgrzej się przez około 5-10 minut przed każdym treningiem.

### 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 0,5 godz. do następnego posiłku.

### c) ROZCIĄGANIE

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

### UWAGA !

- 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 zatrzyma!
- 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

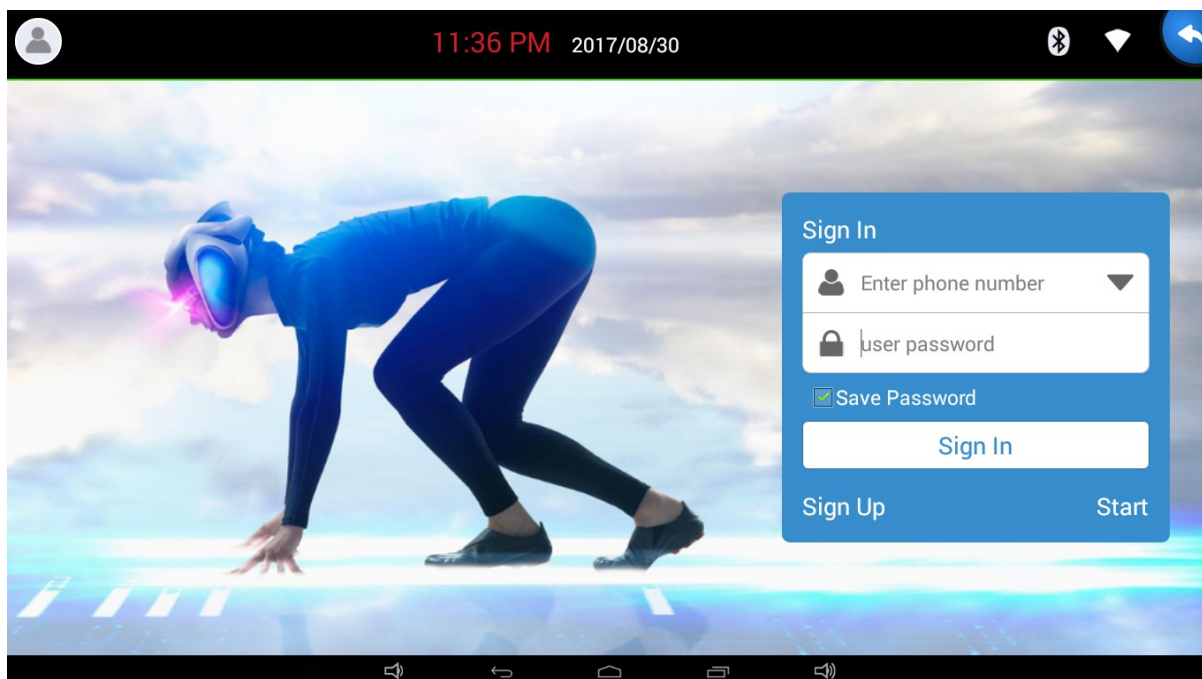
Na urządzeniu tym możesz zarówno chodzić jak i biegać. Wejdź na urządzenie, postaw stopy na części ruchomej (pas) i rozpocznij trening. Podczas treningu możesz podtrzymywać się uchwyty. Pozycja powinna być wyprostowana (plecy)--> patrz rys.



## INSTRUKCJA OBSŁUGI PANELU STERUJĄCEGO



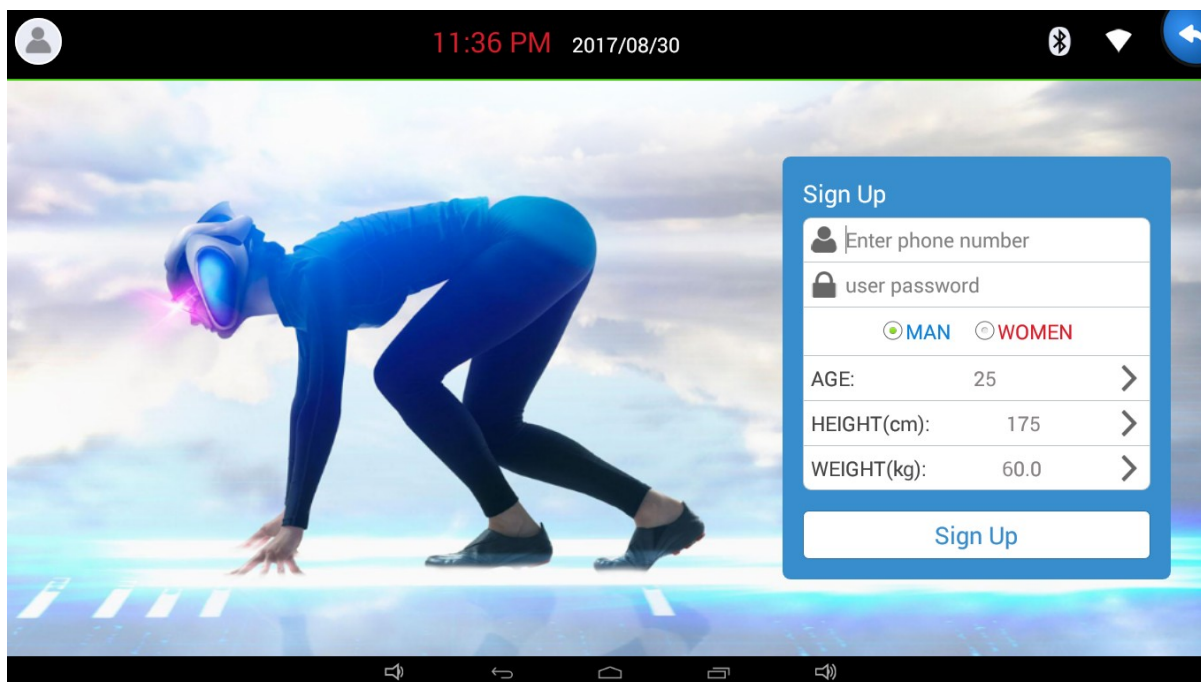
### 1. Logowanie



Użytkownik musi się zarejestrować przed pierwszym uruchomieniem. Jeśli nie chcesz zapamiętywać historii, nie musisz się rejestrować i korzystać z pełni funkcji z wyjątkiem historii treningów.

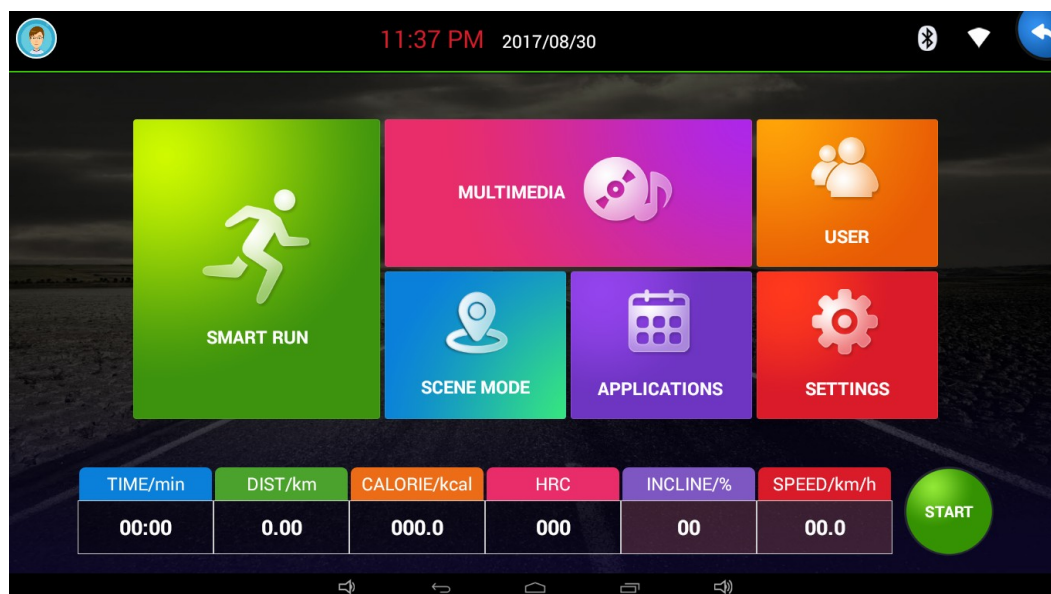


## 1.2. Rejestracja



System rejestracji wymaga podania numeru telefonu i ustawienia hasła. Informacje dot. użytkownika zmienić można w panelu.

## 1.3. Główny ekran



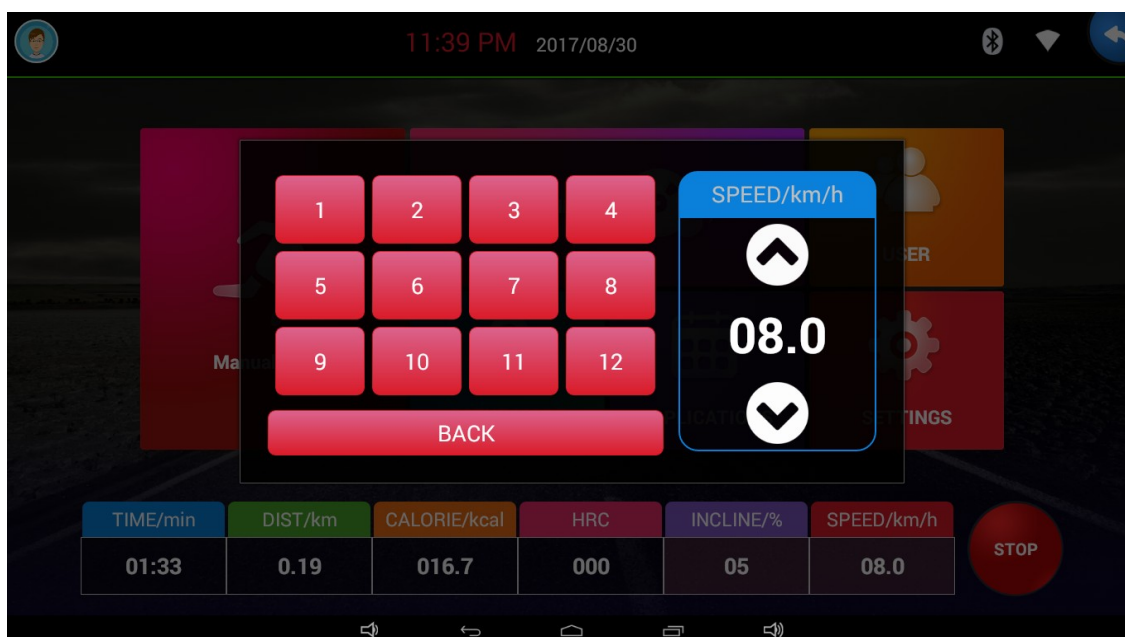
Jak pokazano na ilustracji powyżej, główny ekran posiada 6 funkcji: Smart Run, Multimedia, Users (Użytkownicy), Scene, Apps (Aplikacje) i Settings (Ustawienia). Ikony na dole ekranu oznaczają Volume – (przyciszenie), Back (Powrót), Homepage (Ekran główny), Tasks (Zakładki) and Volume + (pogłośnienie). Czas i data zaktualizują się automatycznie przy podłączeniu do Internetu. Jeśli nie masz połączenia z siecią Wi-Fi, możesz parametry te ustawić w ustawieniach (Settings).

## 1.4. Uruchomienie bieżni



Po starcie bieżni, SMART RUN pokazywać będzie aktualny tryb treningu, zaś użytkownik nie będzie miał możliwości uruchomienia SMART RUN, dopóki bieżnia się nie zatrzyma. Przycisk START zamieni się w STOP i ten przycisk należy wcisnąć, by zatrzymać silnik. Naciśnij SPEED lub INCLINE, by zmienić prędkość lub kąt nachylenia bieżni.

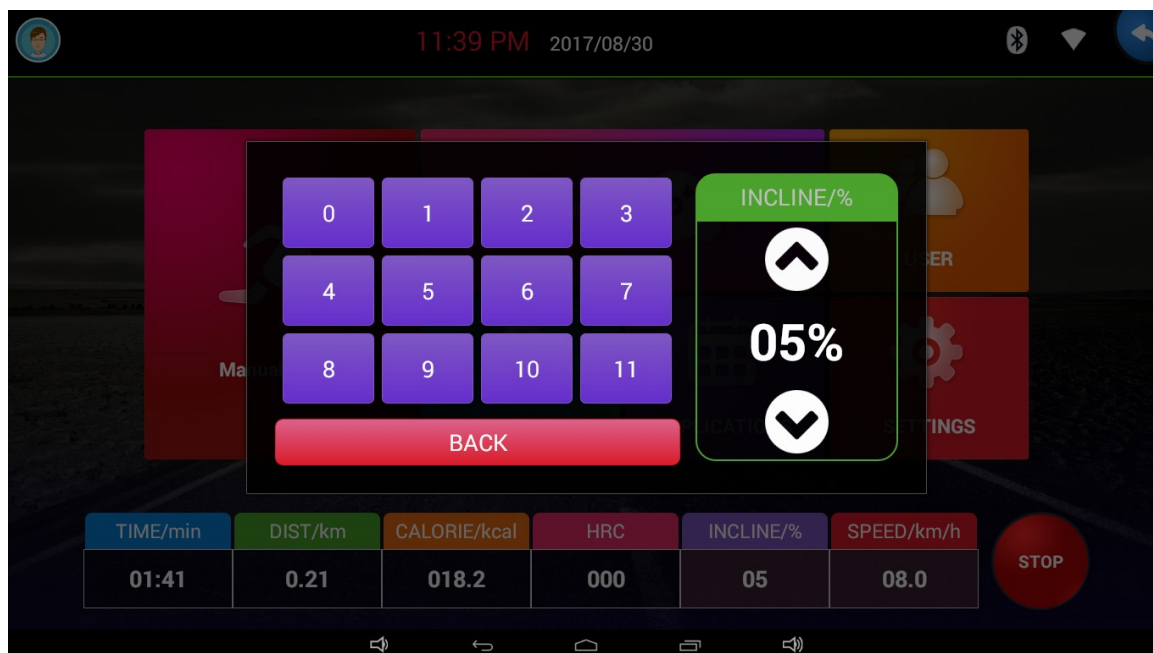
## 1.5. Ekran zmiany prędkości



Naciśnij żądaną wartość prędkości na klawiaturze po lewej stronie. Prędkość możesz także zmienić co 0.1 km/h naciskając strzałkę w górę lub w dół po prawej stronie.

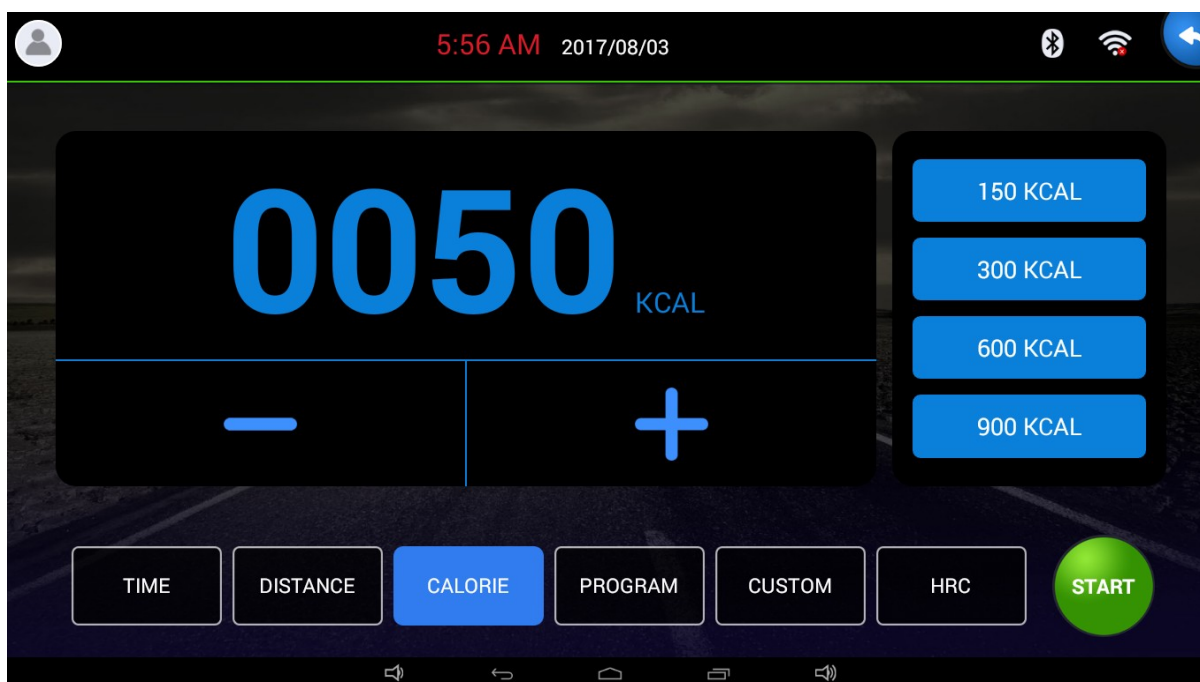
## 1.6. Ekran zmiany kąta nachylenia (\*jeśli taka regulacja występuje w posiadanym modelu)

Sposób zmiany kąta nachylenia jest taki sam jak prędkości (patrz wyżej).

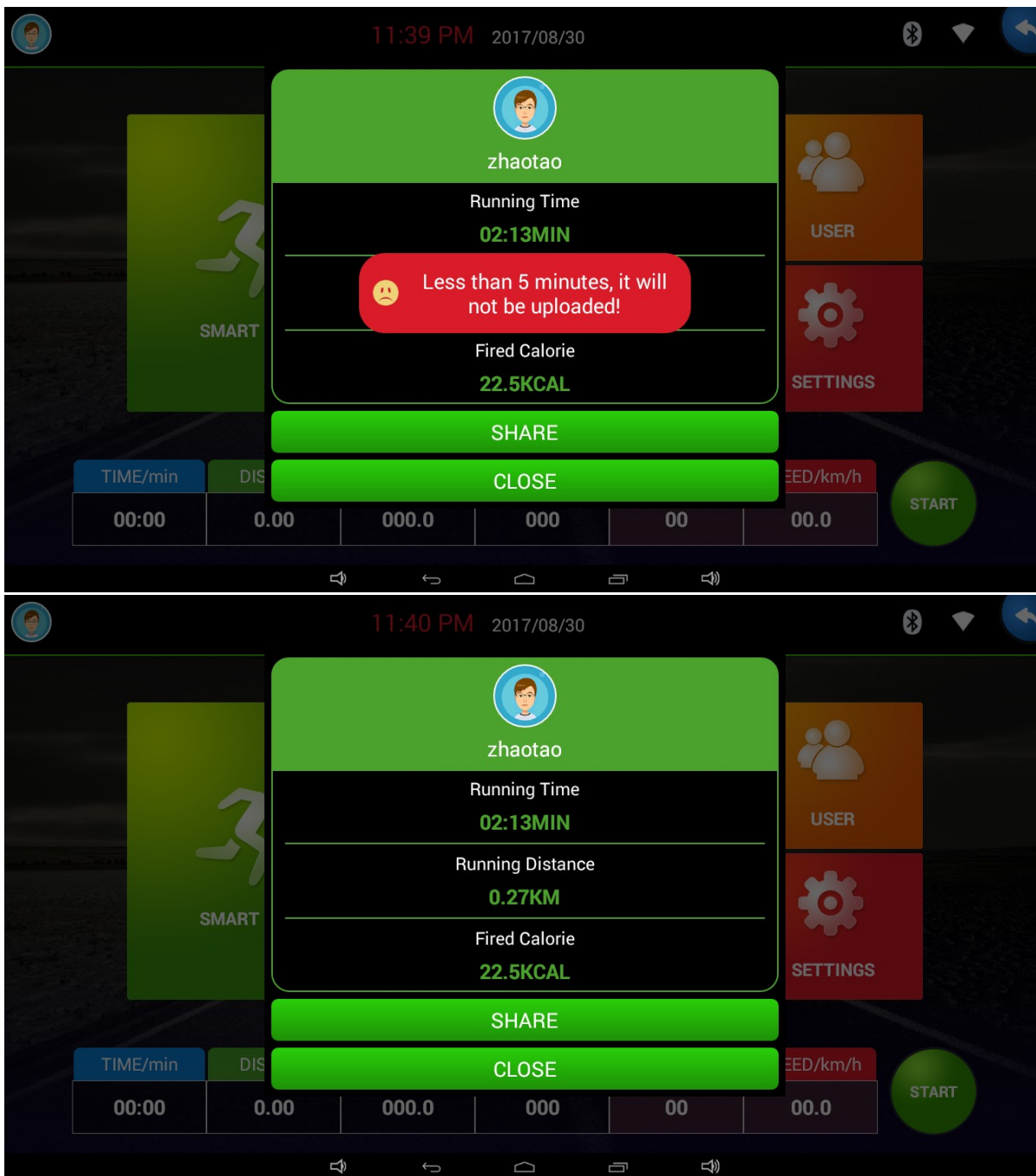


## 1.7. Tryb odliczania kalorii i innych

Wstępna wartość: 50 kalorii, ustaw docelowy poziom kalorii naciskając +/- lub przyciski skrótu po prawej stronie ekranu.




## 1.8. Po treningu

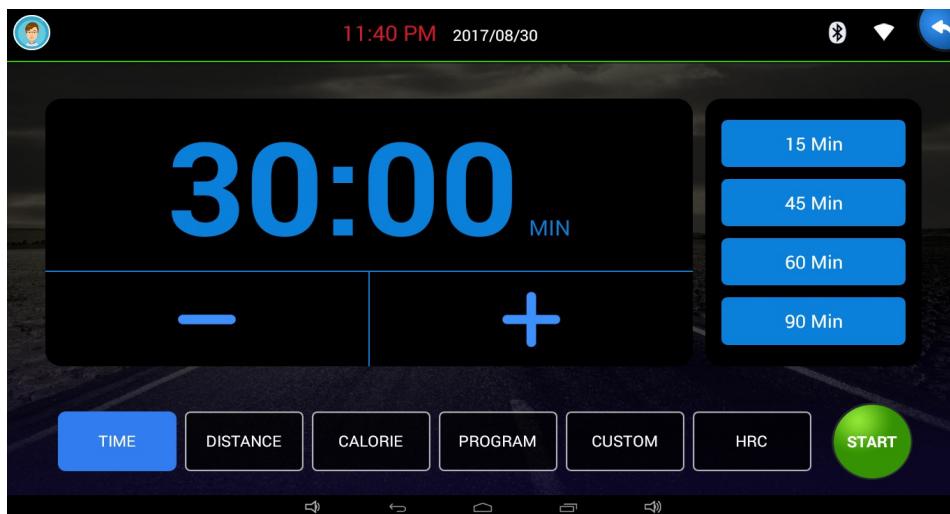


Po treningu użytkownikowi ukaże się ekran podsumowujący zakończony trening. Wynikami można podzielić się na portalach społecznościowych (wcześniej należy zainstalować odpowiednią aplikację).

## 1.9. SMART RUN - tryb odliczania czasu

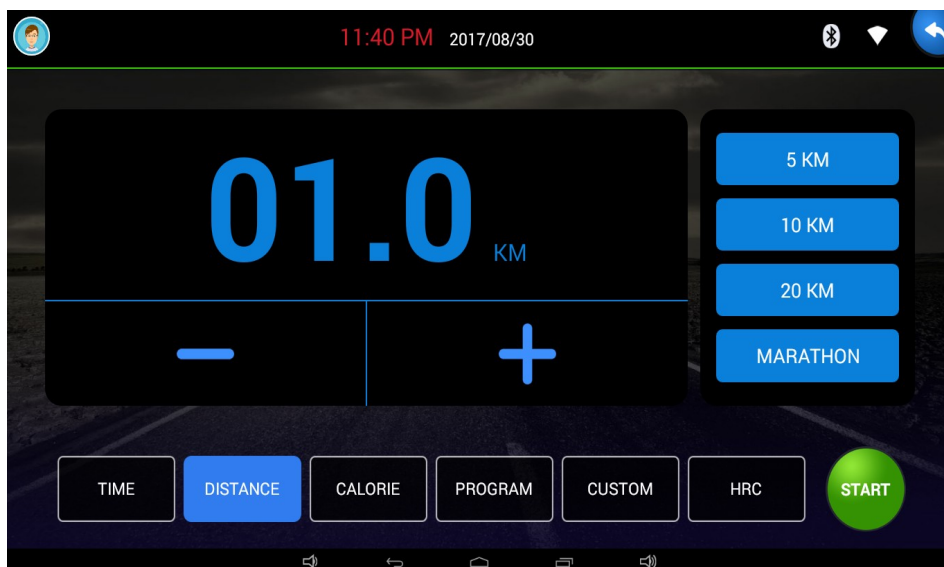


Naciśnij , aby wejść do programów smart run. W tym trybie możliwe są następujące tryby odliczania: time mode, distance mode, calorie mode, program. Wstępna wartość w trybie odliczania czasu TIME wynosi 30 minut. Naciśnij +/-, aby ustawić docelowy czas.



Naciśnij BACK (strzałka-ikona cofania), aby przejść do strony startowej, a następnie START, aby rozpocząć.

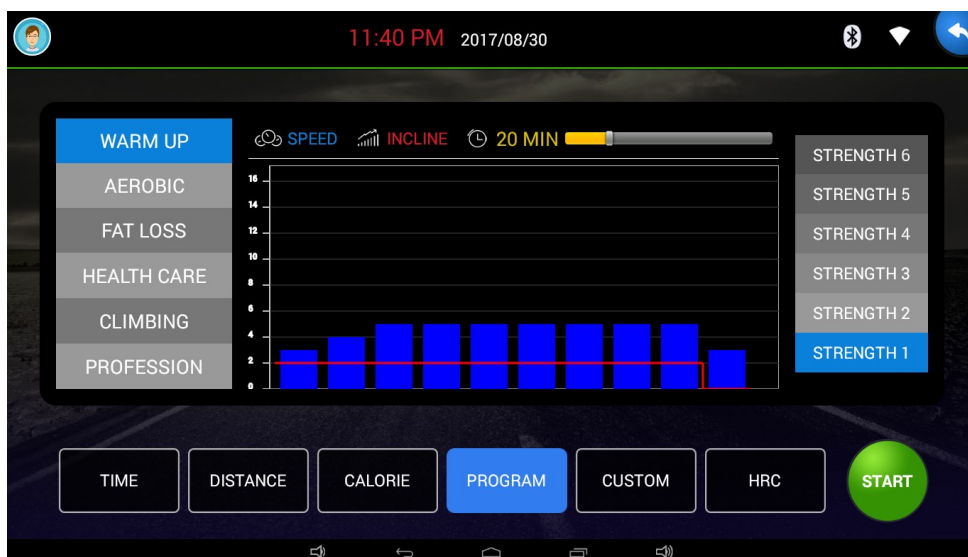
## 1.10. SMART RUN - tryb odliczania dystansu



Wstępna wartość to 1 km, naciśnij +/-, aby ustawić żadaną wartość czasu.

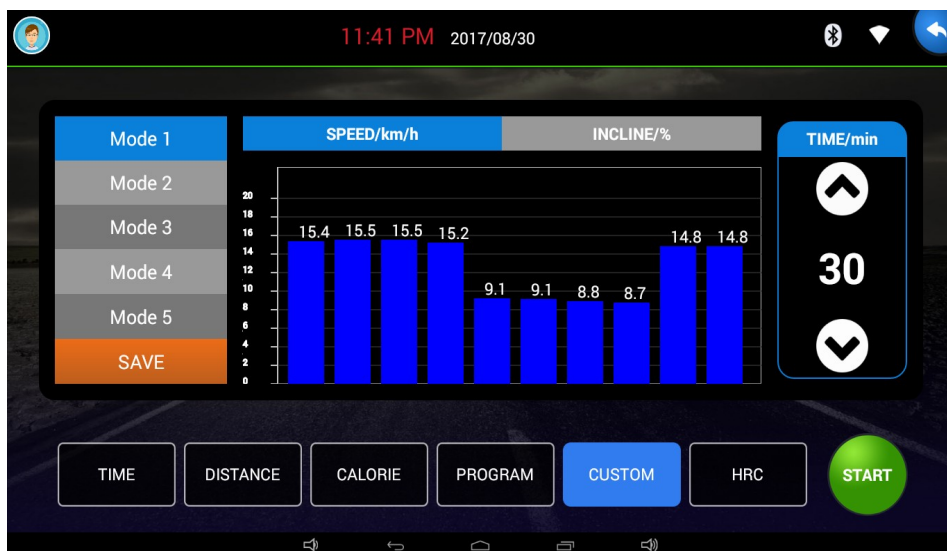
Naciśnij Back aby przejść do strony startowej , a następnie START aby rozpocząć.

## 1.11. SMART RUN - wbudowane programy



Urządzenie posiada 6 kategorii zaprogramowanych treningów (lewa strona ekranu), w 6 poziomach natężenia (prawa strona ekranu). W sumie jest to 36 programów. Naciśnij wybrany program po lewej stronie, a następnie wybierz jego intensywność po prawej stronie.

## 1.12. SMART RUN - programy własne

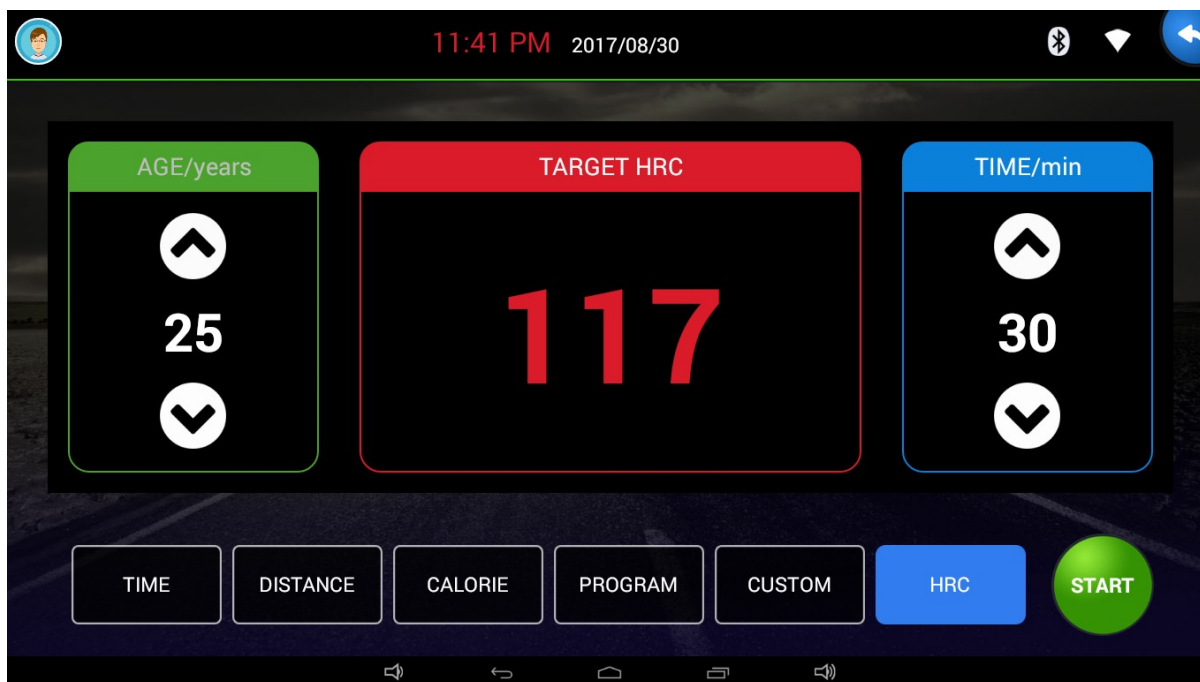


Bieżnia posiada możliwość zaprogramowania 5 własnych programów treningowych. Każdy z tych programów dzieli się na 10 etapów, w których można ustawić prędkość oraz kąt nachylenia.

Po ustawieniu naciśnij SAVE, aby zapisać dane, następnie naciśnij START, by rozpocząć trening.

### 1.13. SMART RUN - programy kontroli tętna

W programie HRC należy ustawić wiek oraz czas treningu. Zmieniamy je za pomocą +/-.



Program HRC może być uruchomiony po wprowadzeniu ostatniej wartości.


1. Wiek: 15-80, wstępnie ustawione 25.
2. Tętno wstępne ustawione będzie na poziomie (THR):  $(220 - \text{wiek}) * 0.6$ .
3. Docelowe tętno może być ustawione ręcznie w przedziale 80-180.
4. Wstępnie czas ustawiony jest na 30 minut, czas można ustawić w przedziale: 5- 99 minut.

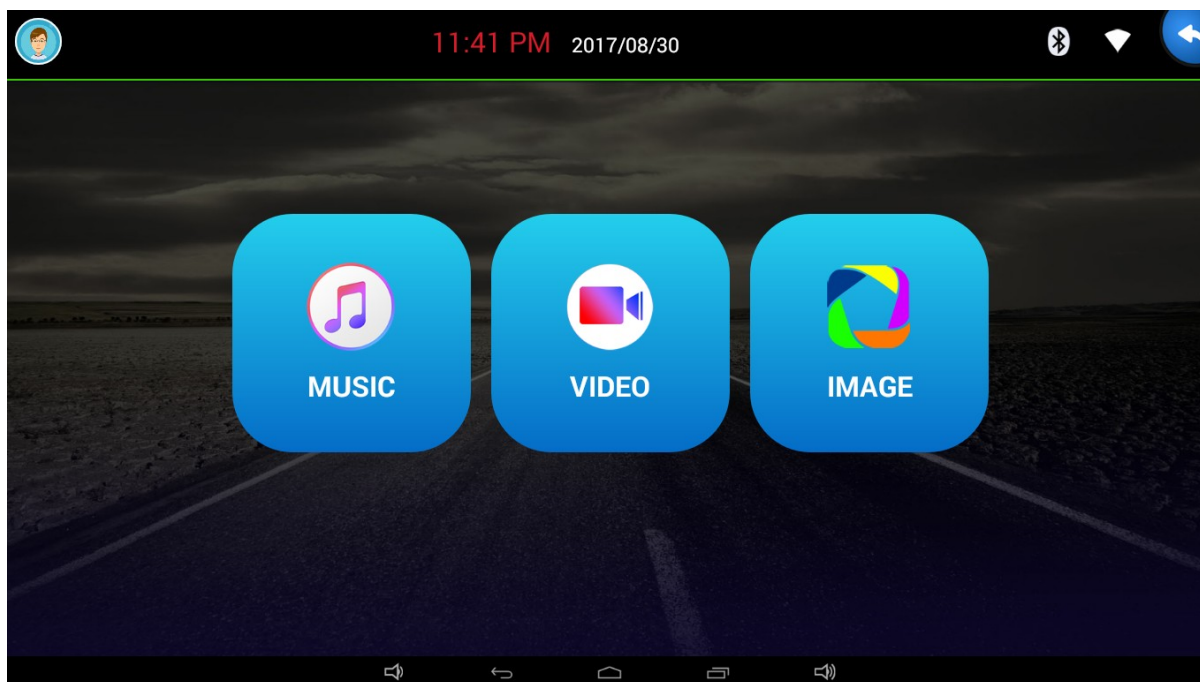
#### Zmiany prędkości w programach HRC

- D. Jeśli tętno jest niższe niż zakładane o 30 uderzeń/min., prędkość wzrośnie o 2 km/h.
- E. Jeśli tętno jest niższe niż zakładane o 1-29 uderzeń/min., prędkość wzrośnie o 1 km/h.
- F. Jeśli tętno jest wyższe niż zakładane o 30 uderzeń/min., prędkość zmaleje o 2 km/h.
- G. Jeśli tętno jest wyższe niż zakładane o 1-29 uderzeń/min., prędkość zmaleje o 1 km/h.

## 1.14. Odtwarzanie multimediiów

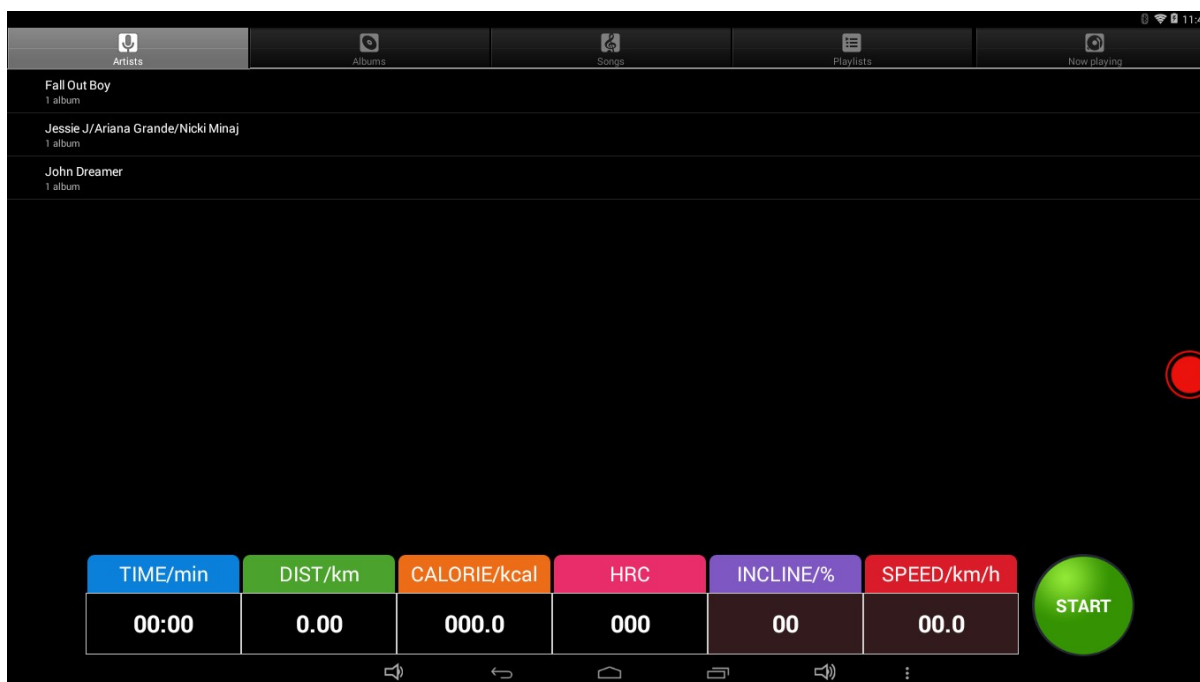


Naciśnij , aby wejść w poniższe menu.



Naciśnij Music, Video lub Image (muzyka, wideo, lub zdjęcia), aby przejść do listy materiałów znajdujących się w pamięci urządzenia lub przenośnej pamięci USB. Urządzenie odtworzy materiały w playerze muzyki, video i w przeglądarce zdjęć.

### 1.14.1. Music - muzyka



Dla wygody obsługi pasek parametrów umieszczony został na dole ekranu. Aby schować pasek naciśnij czerwony przycisk po prawej stronie ekranu. Pozycję przycisku na ekranie możesz w dowolnym momencie zmienić.

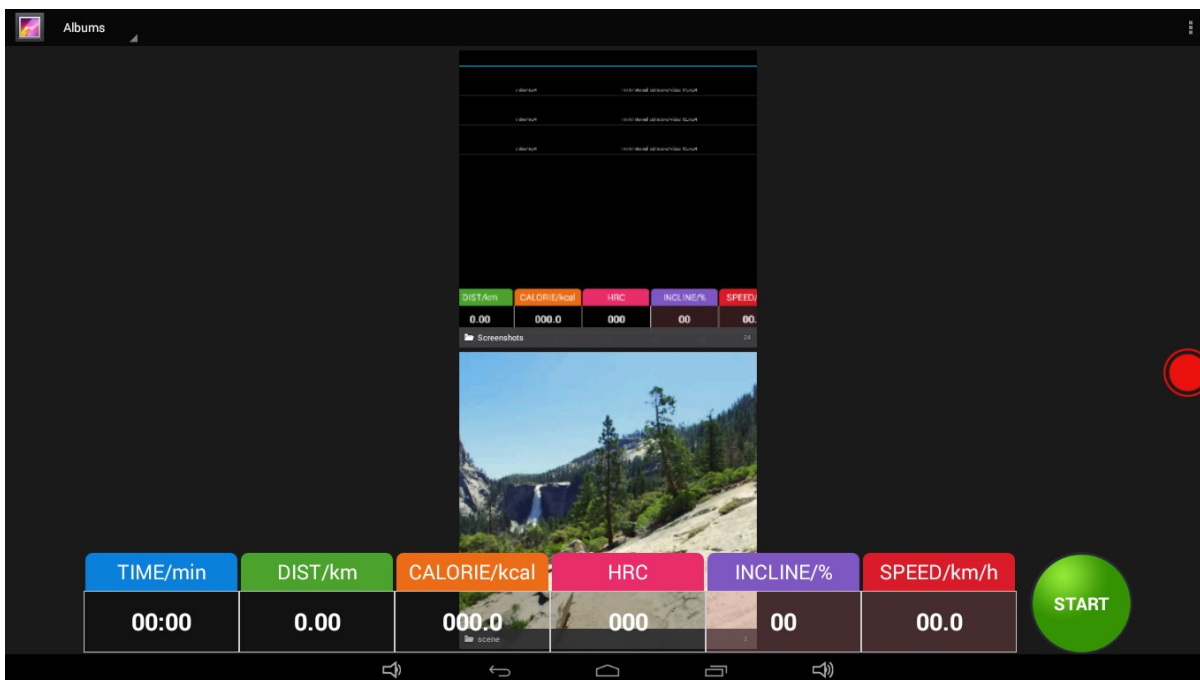


## 1.14.2. Video - wideo



Uwagi! Nie usuwaj fabrycznych filmów - tryby scen nie będą wtedy dostępne.

## 1.14.3. Gallery - galeria zdjęć



## 1.15. Users - użytkownicy

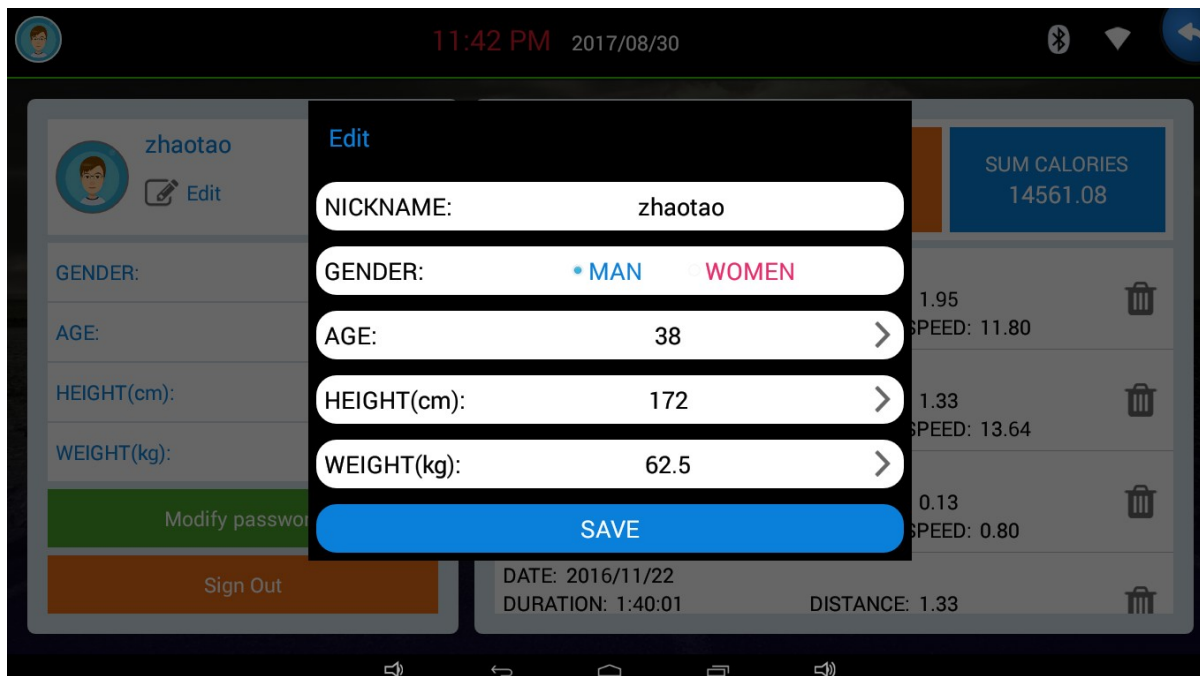


Naciśnij **USERS**, aby przejść do profilu użytkownika (wcześniej musi nastąpić rejestracja).



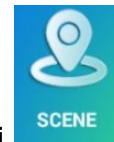
Po lewej stronie są informacje o użytkowniku, po prawej historia treningów.

## 1.16. Edycja informacji o użytkowniku

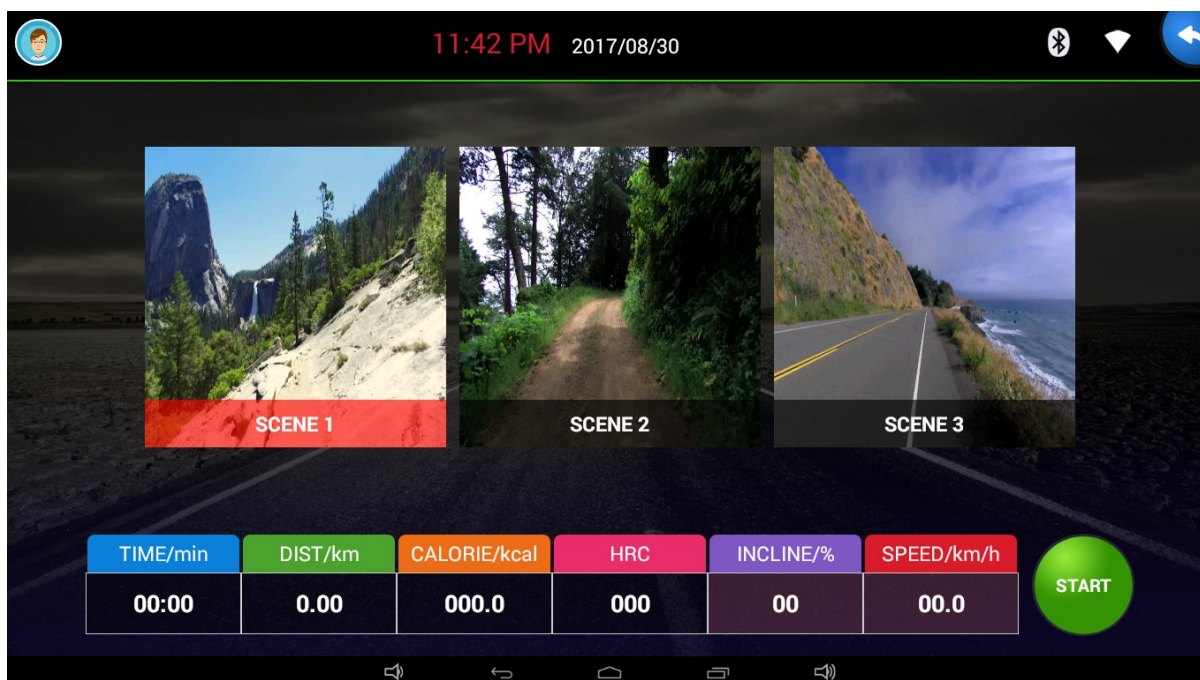


Naciśnij **EDIT**, aby edytować dane użytkownika. Naciśnij **SAVE**, aby je zapisać.

## 1.17. Wbudowane trasy widokowe

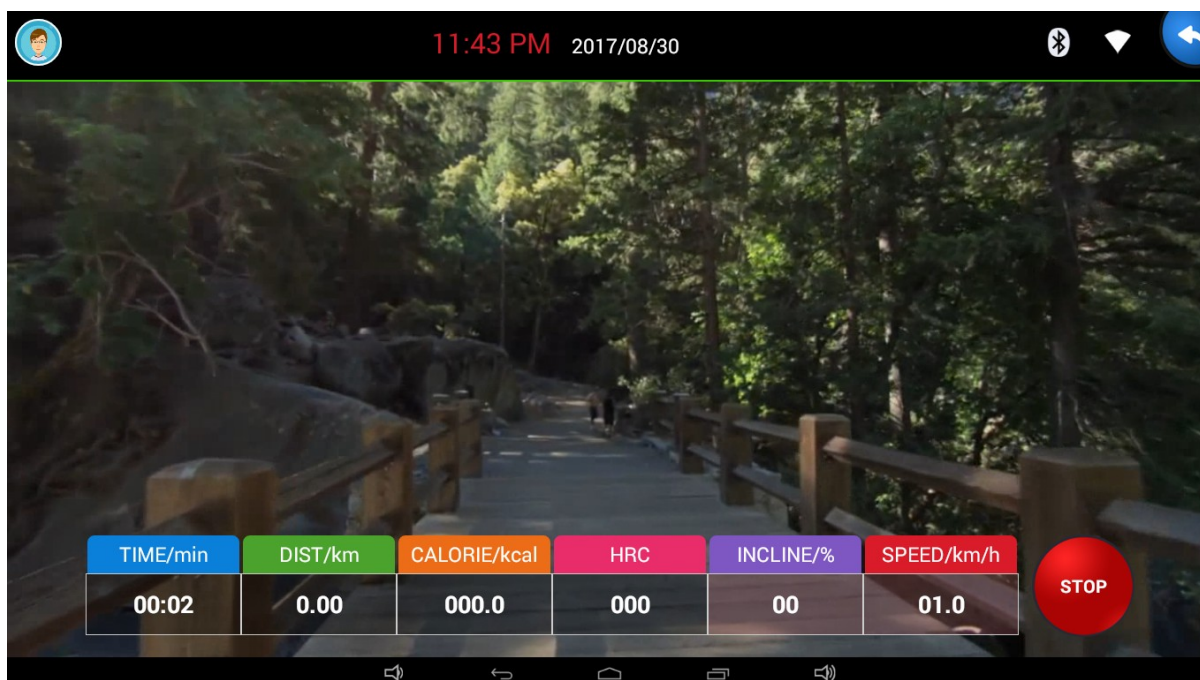


Bieżnia posiada wbudowane wirtualne trasy widokowe. Aby uruchomić program tych tras, naciśnij



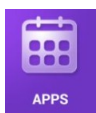
Użytkownik może wybrać jedną z tras i nacisnąć START.

## 1.18. Scenes - Po uruchomieniu

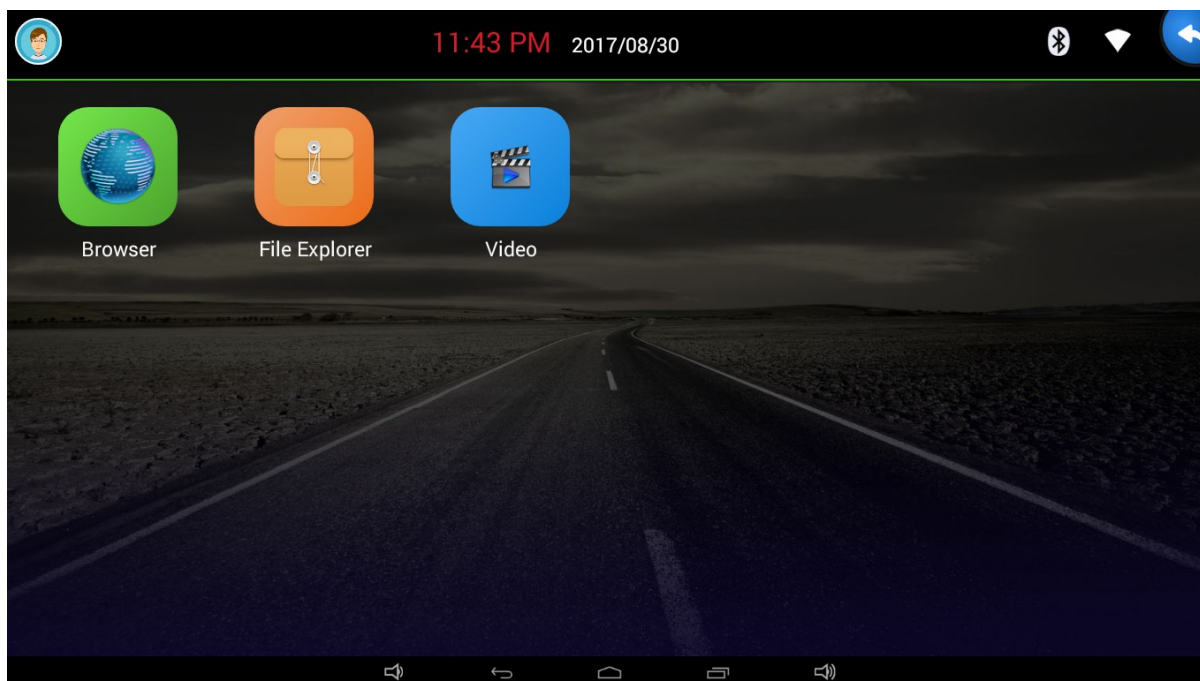


Jeśli trenujesz w innym trybie i przejdziesz do trybu scen, załadowana zostanie ostatnio wybrana scena. Jeśli chcesz, możesz ją zmienić wybierając przycisk BACK - powrót.

## 1.19. APPS - aplikacje

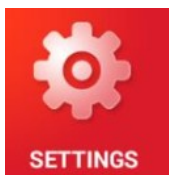


Naciśnij **APPS**, aby wejść do menu aplikacji. Zainstalowane systemowo oraz zainstalowane przez użytkownika aplikacje będą tu widoczne. Jeśli chcesz zainstalować nową aplikację, skorzystaj z menadżera aplikacji, naciśnij APK na prawej stronie.

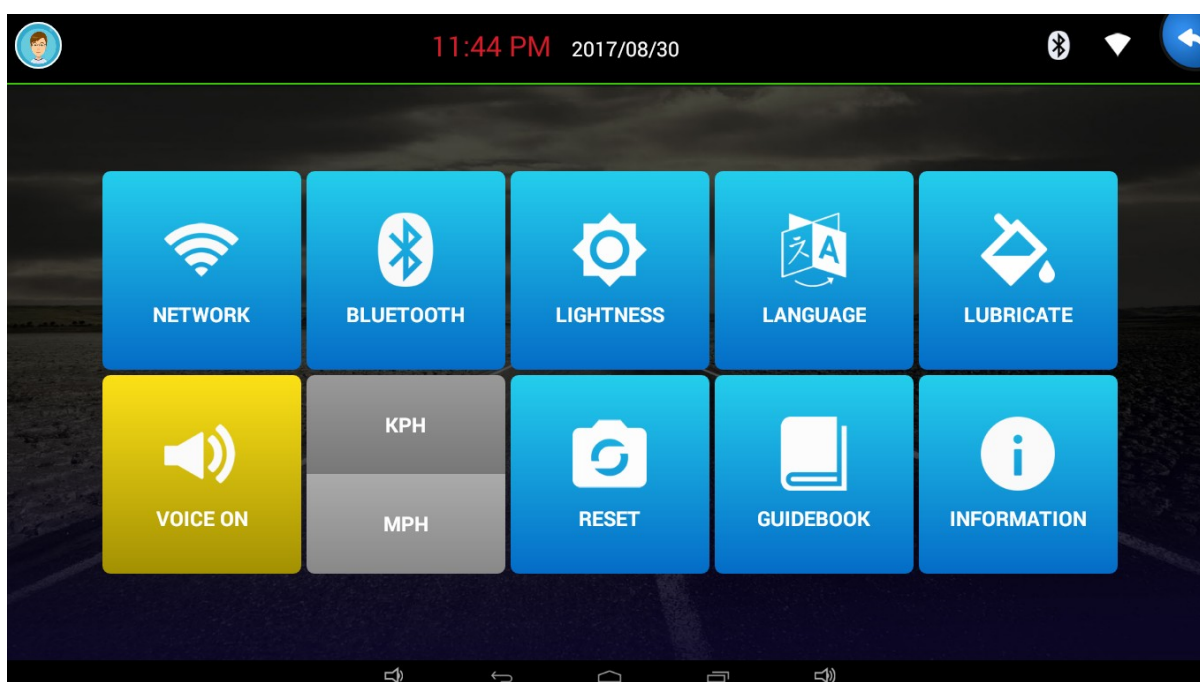


Naciśnij skrót, aby włączyć aplikację. Naciśnij i przytrzymaj wybraną ikonę przez dłuższy czas, aby usunąć aplikację. Aplikacje systemowe nie mogą zostać odinstalowane.

## 1.20. Settings - ustawienia



W zakładce ustawień pojawi się poniższy ekran z 10 opcjami.

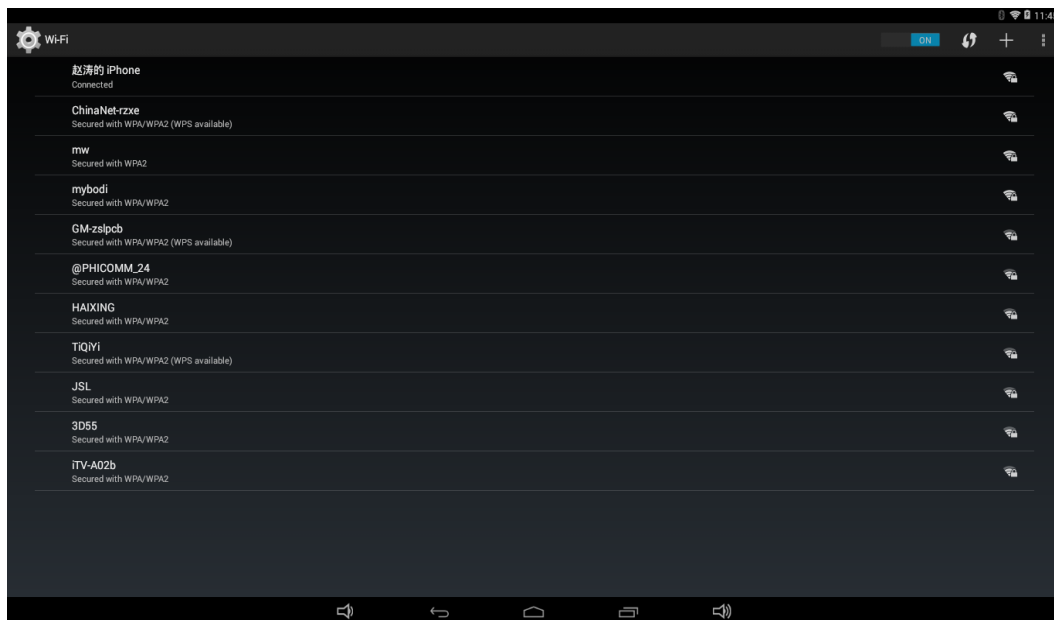


## 1.21. Ustawienia Internetu

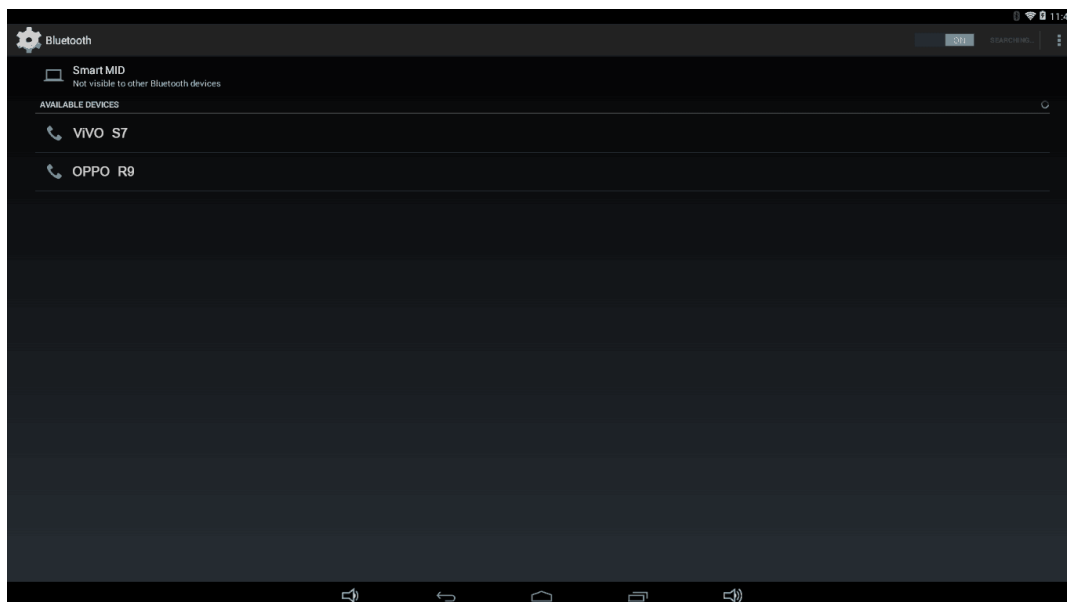
Uwagi:

A. Dla dobrego połączenia router powinien znajdować się nie dalej niż 10 m od bieżni, im bliżej tym lepiej.

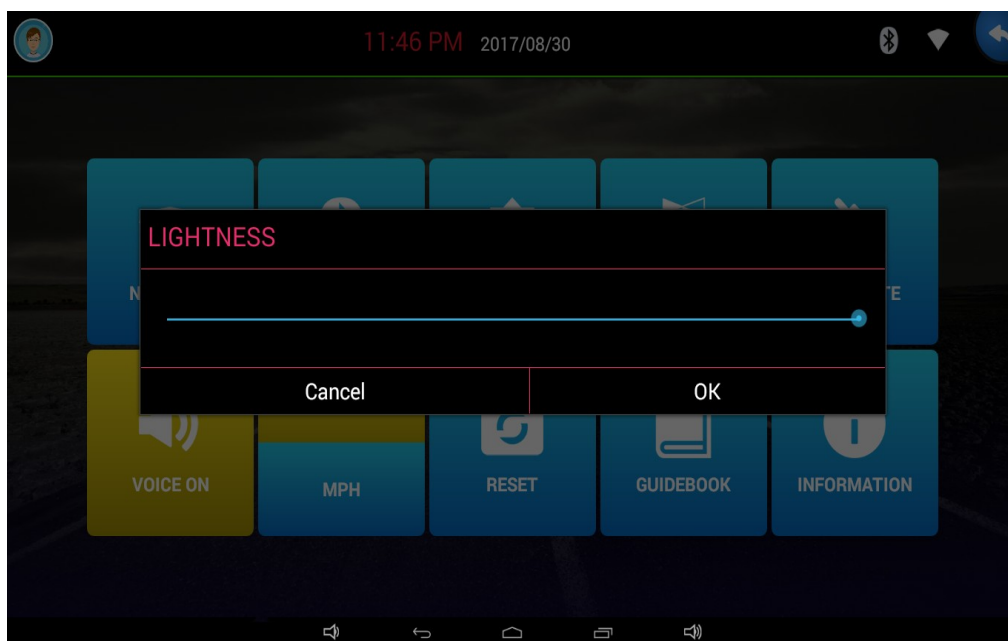
B. W zależności od właściwości routera, może zdarzyć się sytuacja, gdy nie można się będzie podłączyć do sieci, jeśli korzysta z niej zbyt dużo urządzeń. Aby skorzystać z sieci, niezbędne może się okazać odłączenie innych urządzeń jak smartfon czy tablet.



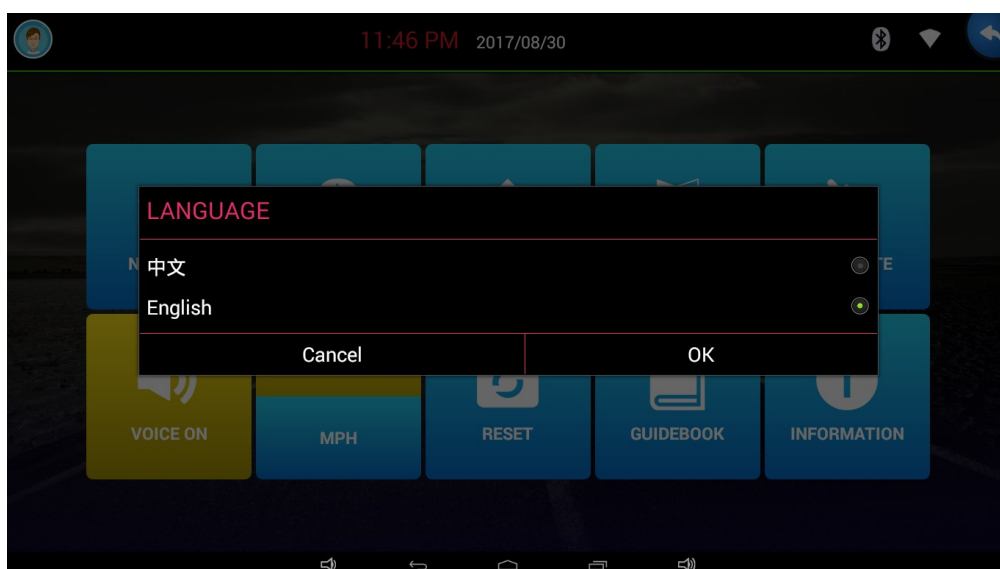
## 1.22. Bluetooth: Odnajdź i podłącz inne urządzenia Bluetooth



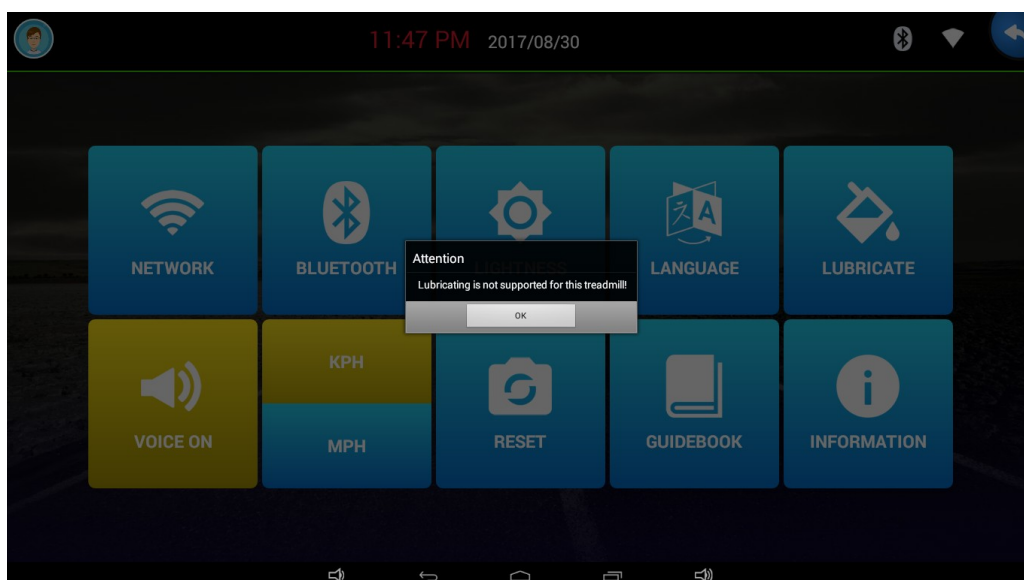
**1.23. Jasność ekranu:** Możesz ustawić jasność ekranu przesuając punkt na suwaku.



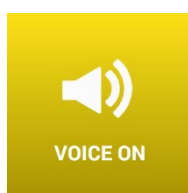
**1.24. Języki:** Na chwilę obecną dostępne są dwa języki Chiński i Angielski.



**1.25. Konserwacja:** Przypomnienie o smarowaniu



## 1.26. Dźwięki – włączanie lub wyłączanie dźwięków.



Dźwięki włączone.

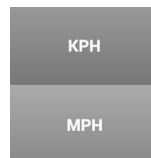


Dźwięki wyłączone.

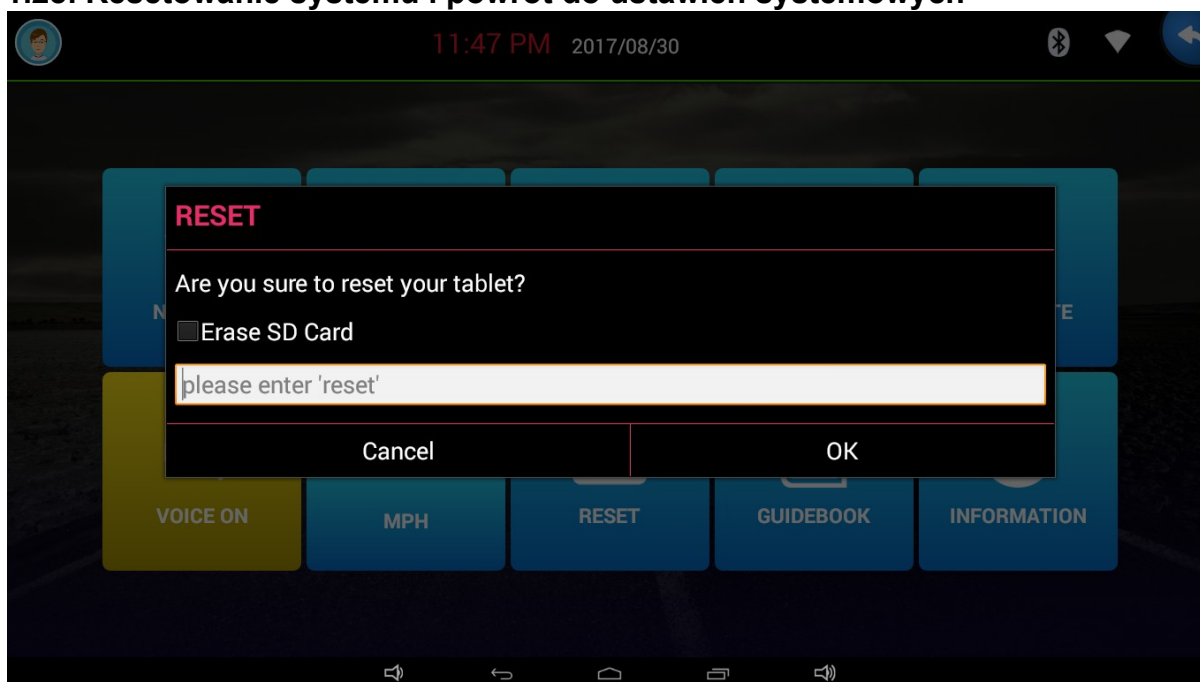
## 1.27. Przełączanie jednostek prędkości - pomiędzy km/h a mil/h



Uwaga: jednostka nie może być zmieniona podczas pracy bieżni

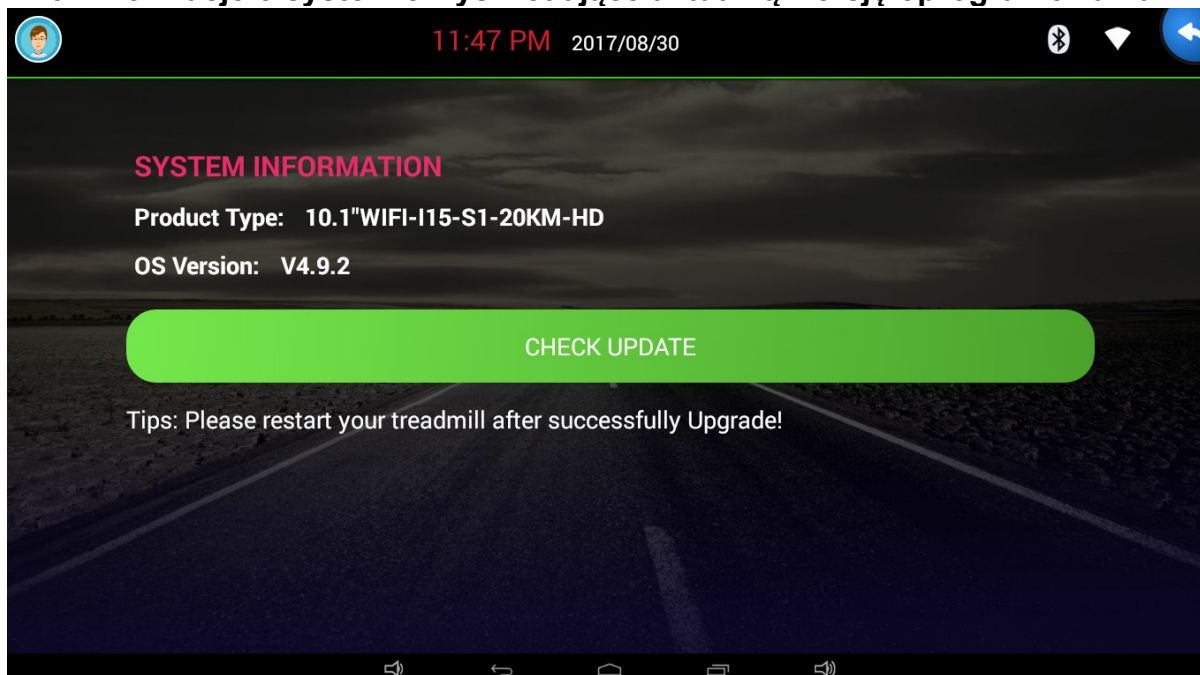


## 1.28. Resetowanie systemu i powrót do ustawień systemowych



Instalowanie zbyt dużej ilości aplikacji może spowodować problemy oprogramowania. Fabryczną sprawność przywrócić można poprzez zresetowanie systemu.

## 1.29. Informacje o systemie wyświetlające aktualną wersję oprogramowania.









P4-3	SPEED	5	9	9	9	9	9	9	9	8	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P4-4	SPEED	6	10	10	10	10	10	10	10	9	6
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P4-5	SPEED	7	11	11	11	11	11	11	11	10	7
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P4-6	SPEED	8	12	12	12	12	12	12	12	11	8
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Program	Time	Set time/10 =Running time of each period									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P5-1	SPEED	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
	INCLINE	3	4	5	4	5	4	5	4	5	2
P5-2	SPEED	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
	INCLINE	4	5	6	5	6	5	6	5	6	3
P5-3	SPEED	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
	INCLINE	5	6	7	6	7	6	7	6	7	4
P5-4	SPEED	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
	INCLINE	6	7	8	7	8	7	8	7	8	5
P5-5	SPEED	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
	INCLINE	7	8	9	8	9	8	9	8	9	6
P5-6	SPEED	5	7	6	7	6	7	6	7	6	4
	INCLINE	8	9	10	9	10	9	10	9	10	7

Program		Time	Set time/10 =Running time of each period									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P6-1	SPEED	8	12	10	12	10	12	10	12	10	5	
	INCLINE	3	6	3	6	3	6	3	6	3	0	
P6-2	SPEED	9	13	11	13	11	13	11	13	11	6	
	INCLINE	4	7	4	7	4	7	4	7	4	1	
P6-3	SPEED	10	14	12	14	12	14	12	14	12	7	
	INCLINE	5	8	5	8	5	8	5	8	5	2	
P6-4	SPEED	11	15	13	15	13	15	13	15	13	8	
	INCLINE	6	9	6	9	6	9	6	9	6	3	
P6-5	SPEED	12	16	14	16	14	16	14	16	14	9	
	INCLINE	7	10	7	10	7	10	7	10	7	4	
P6-6	SPEED	13	17	15	17	15	17	15	17	15	10	
	INCLINE	8	11	8	11	8	11	8	11	8	5	

## 4. Szybki start (tryb ręczny)

- 4.1. Podłącz bieżnię, przełącz przycisk zasilania na pozycję "1" i podłącz klucz bezpieczeństwa.  
4.2. Naciśnij "START" - rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie na wyświetlaczu. Gdy odliczanie dobiegnie końca, bieżnia rozpocznie pracę z prędkością 1.0 km/h.  
4.3. Podczas biegu naciśnij "SPEED+" lub "SPEED-" aby ustawić preferowaną prędkość treningu.

## 5. Test BODY FAT

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.

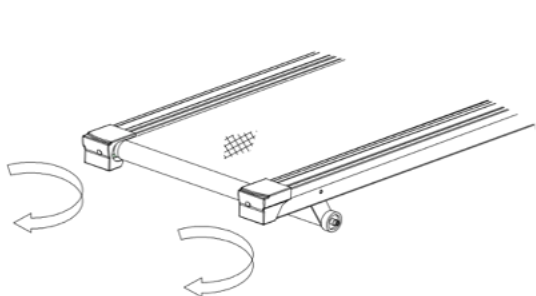
Wynikami są: FAT% całkowity procent tłuszczu w ciele.

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

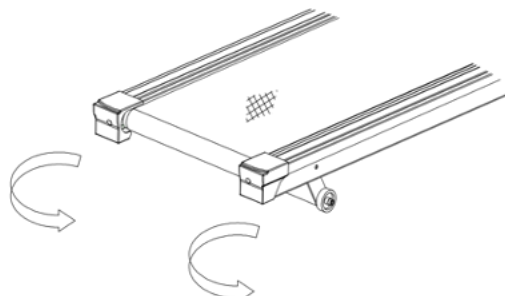
\* program dostępny opcjonalnie

## REGULACJA PASA BIEŻNI

Jeśli pas bieżni zacznie przeskakiwać, może być słabo naprężony. Postępuj zgodnie z poniższym: 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. **UWAGA!** Przykręcaj/odkręcaj pas takim samym obrotem dla lewej śruby i prawej - pas będzie się luzował/naciągał równolegle.



Napinanie pasa bieżni

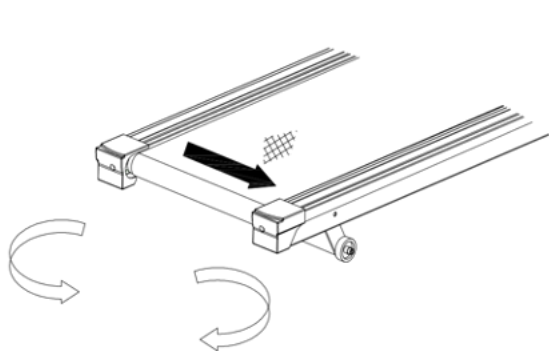


Luzowanie pasa bieżni

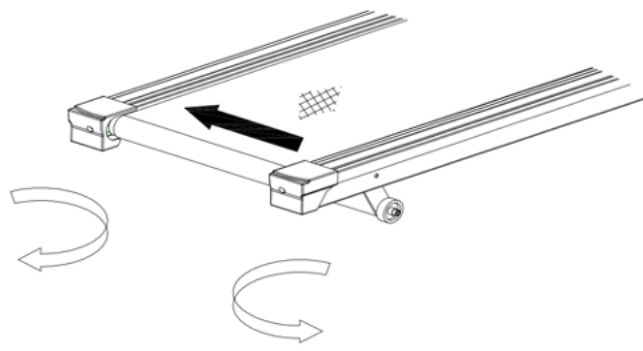
W przypadku, gdy pas bieżni nie będzie przesuwiał się równolegle, postępuj zgodnie z poniższym: Ustaw prędkość na poziomie 5-6 km/h. Przekręć dostarczonym kluczem imbusowym dwie śruby umieszczone przy tylnej rolce pasa.

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

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



Pas uciekający w prawo

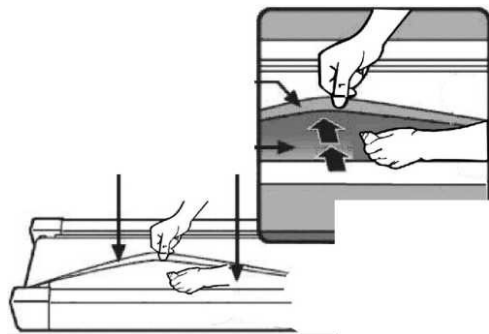


Pas uciekający w lewo

## 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 bieżni. Smarujemy blat głównie w miejscu, gdzie następuje bieg. Nanieś niewielką ilość środka do smarowania na szmatkę i przeciągnij nią 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

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

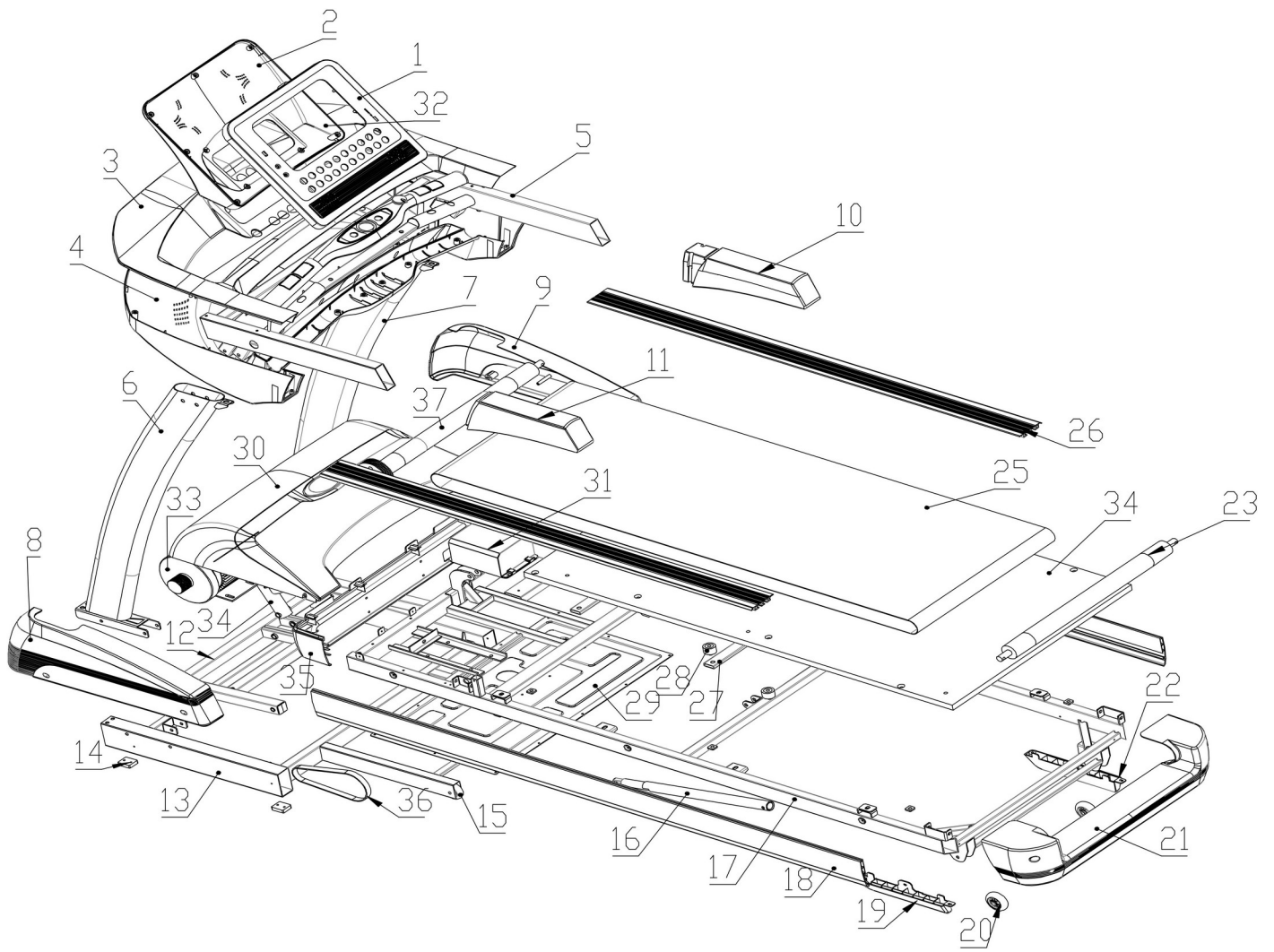
### Ostrzeżenie:

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

### Zalecenia

Bieżnia powinna być użytkowana tylko wewnątrz, należy chronić ją przed wilgocią, a 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.

# DIAGRAM SERWISOWY BUDOWY URZĄDZENIA



## SERWISOWA LISTA CZĘŚCI

NO.	PART NAME
1	Upper console cover
2	Lower console cover
3	Upper meter cover
4	Lower meter cover
5	Meter frame
6	Holder frame - left
7	Holder frame - right
8	Decoration cover - left
9	Decoration cover - right
10	Right handrail
11	Left handrail
12	Incline frame
13	Base frame
14	Rubber foot pad
15	Small wheel
16	Spring gas
17	Running board frame
18	Decoratin cover-left
19	Decoration cover-left&end
20	Wheel
21	End cover
22	Decoration cover - right&end
23	Roller
24	Running deck
25	Running belt
26	Side rail
27	Supporting tube
28	Spring cushion
29	Lower motor cover
30	Motor cover
31	Controller board
32	Meter
33	Motor
34	Incline motor
35	Front motor cover
36	Motor belt

## **WARUNKI GWARANCJI:**

Importer tego urządzenia zapewnia, że urządzenie to zostało wykonane z wysokiej jakości materiałów. Warunkiem dorozumianej gwarancji jest użytkowanie zgodne z instrukcją obsługi. Niewłaściwe użycie i/lub nieprawidłowy transport może spowodować utratę gwarancji.

Gwarancja przewidziana jest na okres 2 lat począwszy od daty zakupu. Jeśli nabyte urządzenie jest wadliwe, prosimy o niezwłoczny kontakt ze Sprzedawcą. Jeśli przewód zasilający, który otrzymałeś, został zniszczony, aby uniknąć niebezpieczeństwa powinien on zostać wymieniony przez nas, nasz dział obsługi lub współzależny profesjonalny serwis gwarancyjny.

### **UWAGI:**

1. Przed rozpoczęciem użytkowania sprzętu należy nasmarować smarem wszystkie przeguby/tuleje.
2. Należy zwrócić szczególną uwagę na oznaczenia pedałów ramion i podstaw pedałów. Dopilnować, aby prawe elementy były łączone z prawymi, a lewe z lewymi.
3. Jeśli podczas ćwiczenia urządzenie wydaje dźwięki lub skrzypi, nie stanowi to przeszkody w korzystaniu z urządzenia oraz nie stanowi przedmiotu reklamacji. Problem ten można usunąć w trakcie bieżącej konserwacji

### **GWARANCJA NIE OBEJMUJE:**

- uszkodzeń mechanicznych (np. rozcięcie wyrobu lub jego części podczas rozpakowywania itp.)
- uszkodzenie dokonane przez czynniki zewnętrzne (np. wpływ niskiej/wysokiej temperatury, wody, wilgoci, nadmierny nacisk lub uderzenie)
- działanie nieautoryzowanych podmiotów i prób samodzielnych napraw
- niewłaściwe obchodzenie się z produktem
- niestosowanie się do instrukcji obsługi
- uszkodzeń z winy użytkownika (nieprofesjonalna próba sprzedaży, niewłaściwy montaż)

Gwarancja nie obejmuje również części zużywających się oraz elementów luźnych (np. pas piersiowy i inne mechanizmy ruchome, gumowe i plastikowe części).

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego/domowego.

Gwarancja nie ma zastosowania do profesjonalnego wykorzystania.

W razie potrzeby części zamienne mogą być zamawiane u Sprzedawcy.

Ewentualne poważniejsze usterki sprzętu wymagają dostarczenia urządzenia do Sprzedawcy.

Lp.	Data zgłoszenia	Data zakupu	Przebieg napraw	Podpis serwisanta

### **Importer:**

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