

**G6448N Pioneer Pro Plug&Run**



Patent pending worldwide



**PRODUCENT:**



**EXERCYCLE S.A**  
**P.O. BOX 195**  
**01080 Vitoria**  
**Spain**

**DYSTRYBUTOR:**



**DEL SPORT SP. Z O. O.**

**ul. Syrokomli 16**  
**03-335 WARSZAWA**  
**tel: +48 (22) 811-01-02,811-07-39**  
**fax: (22) 674-41-42**  
**e-mail: [delsport@delsport.com.pl](mailto:delsport@delsport.com.pl)**  
**[www.delsport.com.pl](http://www.delsport.com.pl)**

Fig. 0

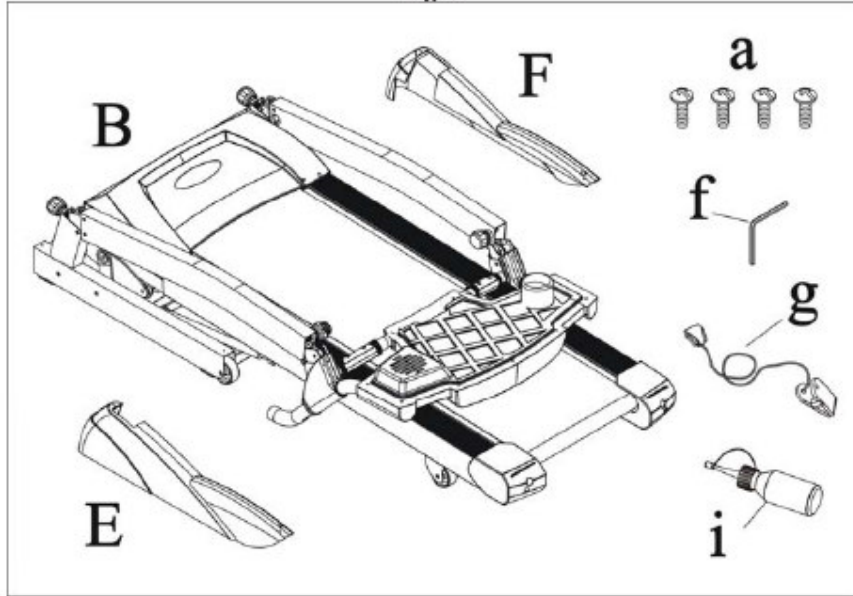


Fig. 1

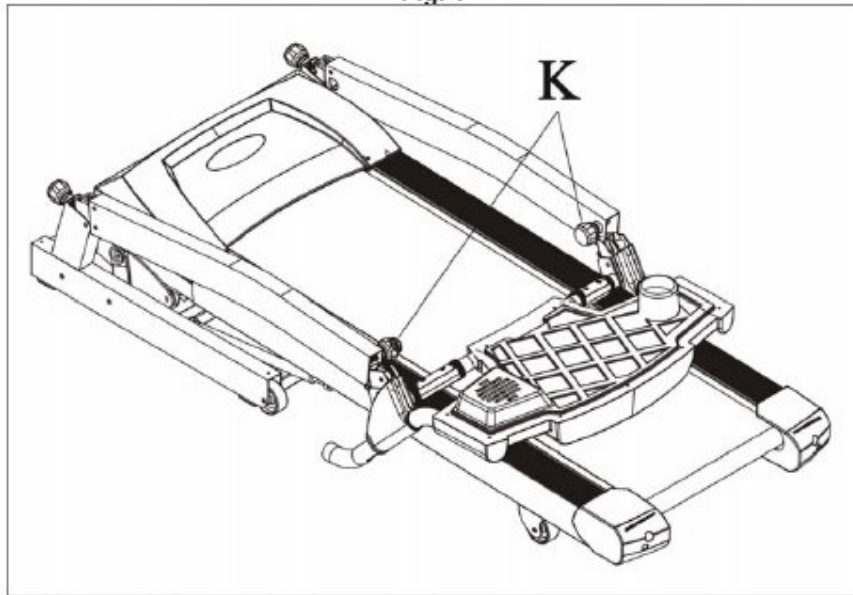


Fig.2

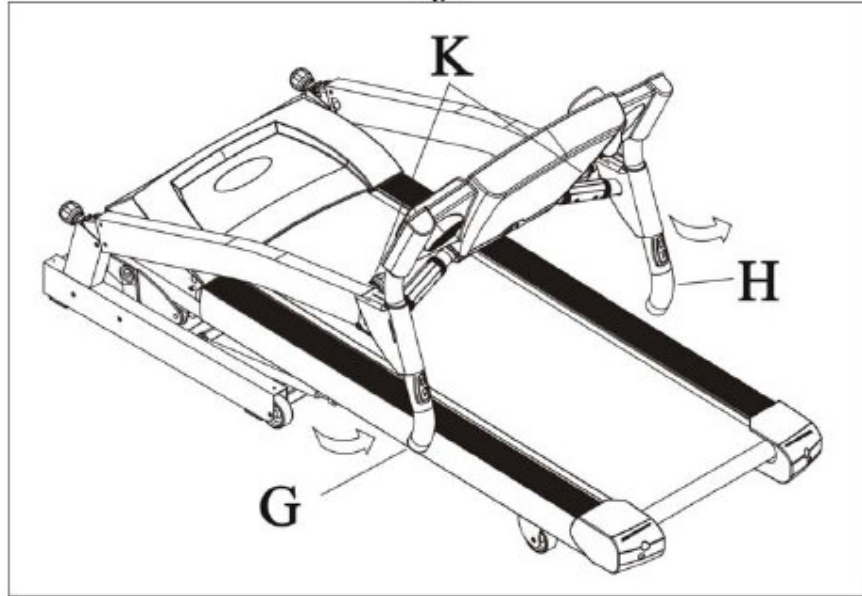


Fig.3

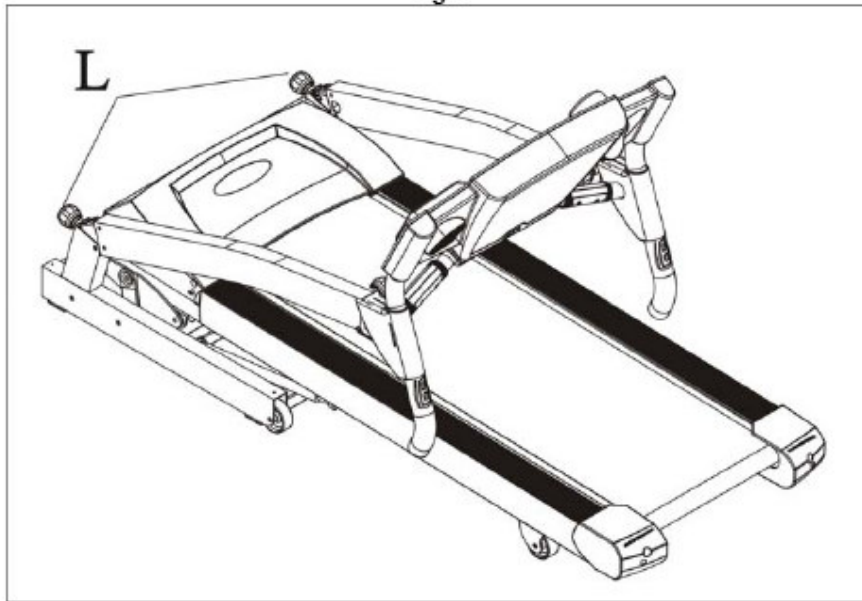


Fig 4

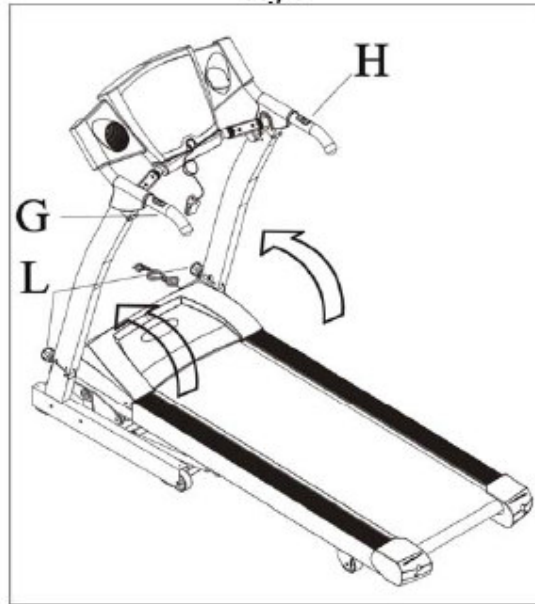


Fig 5

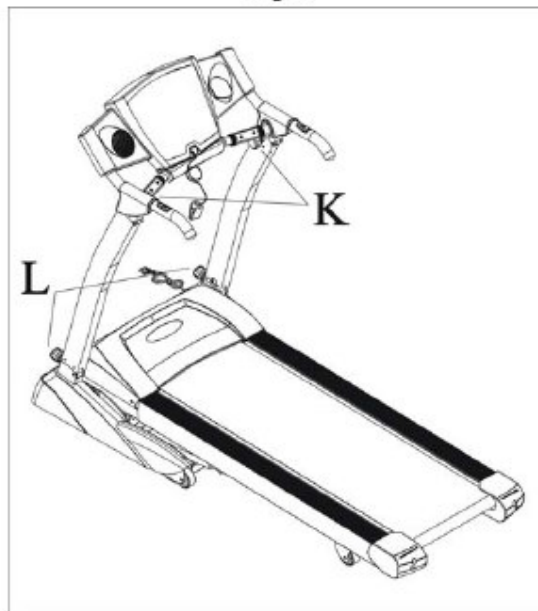


Fig 6

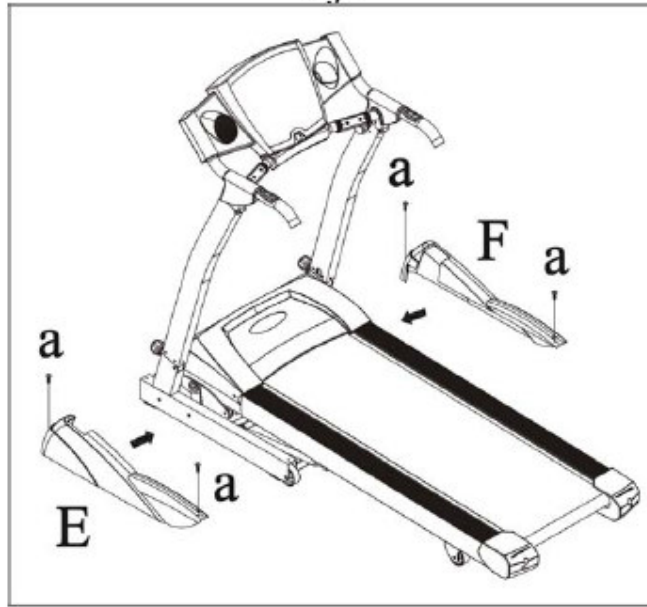


Fig 7

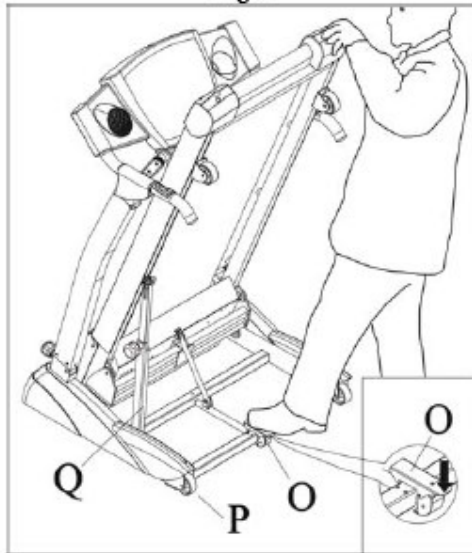


Fig 7A

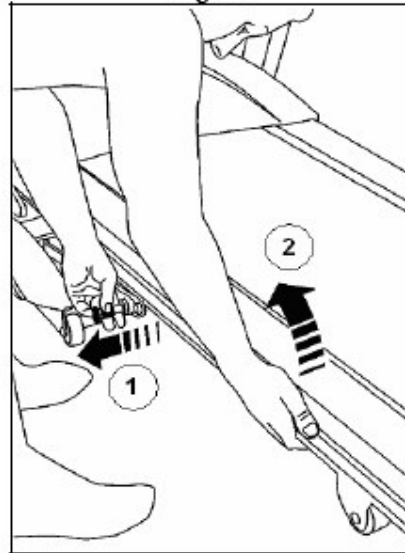


Fig 8

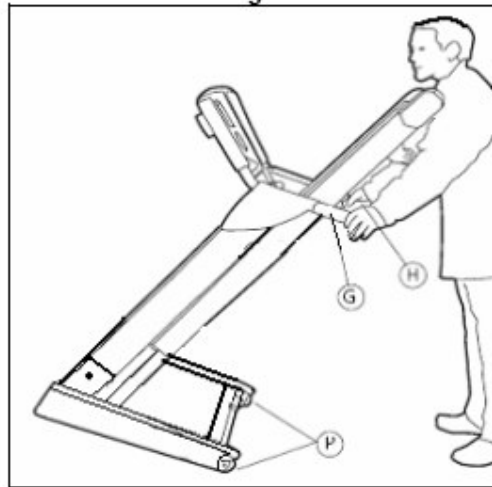


Fig. 9

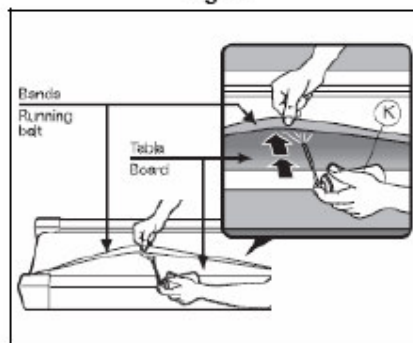
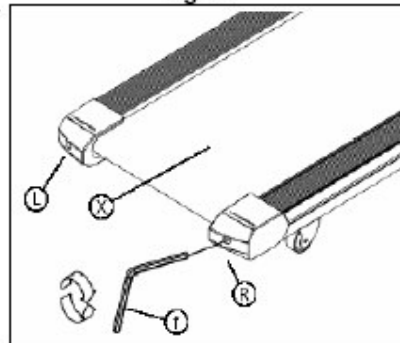


Fig.10



### Ogólne wskazówki

**Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia.**

**UWAGA!** Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

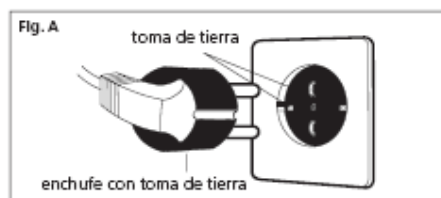
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. Zanim rozpoczniesz korzystanie z bieżni, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na bieżni.
4. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą wyłącznie o użytku domowym.
5. Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.
6. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.

7. Odłączając urządzenie od gniazdka nie ciągnij za przewód elektryczny.
8. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni, a tylna część bieżni powinna być oddalona o minimum 2 metry od ściany. Nie ustawiaj bieżni w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By uchronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: dywanik, kawałek materiału.
9. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
10. Bieżnia wyposażona jest w przewód elektryczny, upewnij się czy podłączasz urządzenie do gniazdka z uziemieniem i czy wtyczka pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.
11. Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa. Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu. Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać.  
Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przy pomocy klipsa przypnij do ubrania przewód klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.
12. Jednocześnie z bieżni może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 115kg.
13. Nie zeskakuj z bieżni, gdy jest w ruchu. Oprzyj się na poręczy przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni i aby regulować prędkość korzystaj z przycisków, które znajdują się na wyświetlaczu.
14. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów bieżni. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod bieżnię.
15. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. By uniknąć obrażeń ciała i niepotrzebnego zużycia taśmy bieżni, sprawdź czy twoje buty nie są zabrudzone.
16. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji.
17. Nadmierne smarowanie bieżni może zabrudzić podłogę, dywan, wykładzinę... itd.
18. Nie zatrzymuj się na bieżni, gdy jest w ruchu.
19. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieżni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieżnia się zatrzyma.

#### **Instrukcja bezpieczeństwa:**

Urządzenie wyposażone jest w uziemienie, które gwarantuje bezpieczeństwo użytkownika.

Urządzenie powinno być podłączone do obwodu o napięciu 220-240 Volt.



Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

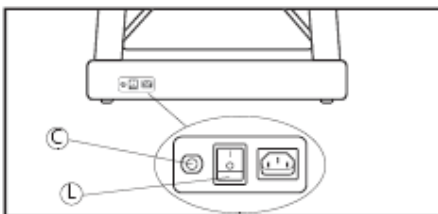
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.

2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączać urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego ( fig.A). Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. Gdy wtyczka nie pasuje do twojego gniazdka elektrycznego, zastąp ją inną, która będzie odpowiednia. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem „BH”.
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Dzieci oraz osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
6. Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
7. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
8. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
9. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
10. By wyłączyć urządzenie, ustaw włącznik „L” w pozycji „O”, a następnie odłącz urządzenie od instalacji elektrycznej.

### Ochrona:

Bieżnia jest wyposażona w system zabezpieczający obwody, zarówno elektryczne jak i elektroniczne. System zabezpieczający zostanie uruchomiony jeśli urządzenie będzie przegrzane lub przeciążone. Jeżeli tak się stanie:

1. Włącznik (L) ustaw w pozycji „O” (OFF).
2. Naciśnij przycisk (C), by zresetować urządzenie.
3. Następnie włącznik (L) ustaw w pozycji „I” (ON), urządzenie znów będzie gotowe do działania.



Jeśli system zabezpieczający uaktywnia się zbyt często to przyczyną mogą być:

- nieodpowiednie warunki
- brak odpowiedniego nasmarowania taśmy bieżni
- stosowanie smarów zawierających rozpuszczalniki
- zbyt wysokie napięcie taśmy bieżni.

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego z uziemieniem. Przełącz przycisk (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

### Montaż:

Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części (fig.1). Zaleca się aby bieżnię składały dwie osoby.

(B) Korpus urządzenia; (E) Osłona dolna lewa; (F) Osłona dolna prawa; (a) Śruba na klucz ampulowy (M5x10); (f) Klucz ampulowy 6mm; (g) Klucz bezpieczeństwa; (i) Pojemnik ze smarem.



**Plug&Run** to system opracowany przez firmę **BH Fitness®**, polegający na znacznym uproszczeniu zarówno montażu bieżni po wyjęciu z kartonu jak i codziennej eksploatacji.



System ten gwarantuje użytkownikowi bardzo szybkie złożenie i rozłożenie urządzenia. Przygotowanie bieżni od treningu zajmuje około 30 sekund. Po zakończeniu ćwiczeń bieżnię można łatwo złożyć bez użycia narzędzi i może zostać wsunięta np. pod łóżko lub wstawiona do szafy. Nowy system zapewnia prostotę montażu pomijając kłopotliwe skręcanie i podpinanie kabli.

1. Poluzuj (przekręć dwukrotnie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara) pokrętła (K) (fig.1). Chwyć za poręcz (G) i (H) i unieś je w kierunku wskazanym przez strzałki aż usłyszysz „Klik”, tak jak zostało to pokazane na fig.2.
2. Następnie poluzuj pokrętła (L) znajdujące się na dole (fig.3). Chwyć za poręcz (G) i (H) i unieś je aż usłyszysz „Klik” w kierunku wskazanym przez strzałki na fig.4.  
**Uwaga!** Upewnij się czy na pewno urządzenie zostało rozłożone poprawnie.
3. Dokręć pokrętła (K) i (L) (fig.5) (obrót w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara).
4. Załóż lewą (E) i prawą (F) osłonę, tak jak zostało to pokazane na fig.6. Następnie dokręć je śrubami (a).  
**Uwaga!** Nie uszkodź siłownika (Q) (fig.7).

### **Składanie**

Urządzenie zostało wyposażone w mechanizm umożliwiający składanie.

**Zanim rozpoczniesz składanie bieżni zatrzymaj ją, obniż do minimum kąt nachylenia oraz odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego.**

Jedną ręką pociągnij za pokrętło oznaczone 1 w kierunku wskazanym przez strzałkę (fig.7A). Następnie nie puszczając pokrętła 1 unieś podstawę bieżni (patrz fig.7A strzałka 2), aż usłyszysz „Klik” i bieżnia zostanie zablokowana w pozycji (O) (fig.7).

Przechowuj bieżnię w suchym pomieszczeniu o niewielkich wahanach temperatury.

### **Rozkładanie**

Aby rozłożyć bieżnię wykonaj odwrotne czynności do tych opisanych powyżej. Nogą naciśnij przycisk (O), tak jak zostało to pokazane na fig.7 i powoli opuść podstawę bieżni na ziemię.

Upewnij się czy w pobliżu bieżni nie znajdują się żadne przedmioty, które mogłyby utrudnić kładanie i rozkładanie bieżni.

### **Transport i przechowywanie**

Bieżnia została wyposażona w kółka umożliwiające przemieszczanie (P) (fig.8). Zanim rozpoczniesz przemieszczanie upewnij się czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego i poprawnie złożone (patrz instrukcja składania powyżej). Nie przesuwaj bieżni po nierównej powierzchni.

### **Konserwacja**

**Pas bieżni należy smarować co 25-30h użytkowania!**

By tarć pomiędzy taśmą bieżni, a podstawą bieżni było jak najmniejsze, używaj specjalistycznych smarów (spray silikonowy (i)), które należy nakładać na wewnętrzną stronę taśmy (w zależności od indywidualnego stylu biegania powinno się nakładać większą ilość preparatu w miejscach, w których częściej stawiamy stopy podczas ćwiczenia). Nakładaj smar w środkowej części podstawy (fig.9). Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni. By napiąć taśmę (fig.10), ustaw prędkość urządzenia na 4km/h i kluczem ampulowym 6mm i wyreguluj śruby oznaczone literami ( R i L), wykonując obrót zgodny ze wskazówkami zegara.

### **Wypośrodkowanie taśmy bieżni:**

Nie prawidłowe ustawienie bieżni na czterech punktach oparcia może doprowadzić do przemieszczeń bocznych taśmy. Taśma bieżni (X) była wielokrotnie sprawdzana i przeszła wnikliwe kontrole jakości. Aczkolwiek, ze względu na wagę i indywidualny sposób biegania każdego użytkownika, taśma może lekko przesunąć się na którąś stronę. Przed wypośrodkowaniem taśmy, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h.

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na prawą stronę – wykonaj śrubą (R- po prawej stronie urządzenia) ¼ obrotu, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt mocno przesunięta w lewą stronę, lekko obróć śrubę (R) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (fig.10)

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na lewą stronę – wykonaj śrubą (L- po lewej stronie urządzenia) ¼ obrotu w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie

będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w prawą stronę, lekko obróć śrubę (L) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (fig.10)

Nadmierne napięcie taśmy bieżni może doprowadzić do utraty prędkości, a także do deformacji taśmy. Dlatego też miej na uwadze fakt, iż osiągnię się jednakowy rezultat (jednakową pozycję taśmy) poprzez obrót, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara śrubą po prawej stronie urządzenia (R) jak i poprzez obrót wykonany w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara śrubą umieszczoną po lewej stronie urządzenia (L). Więc jeśli chcemy wypośrodkować taśmę bieżni, przemieszczoną nadmiernie w jedną ze stron, operuj obiema śrubami, by uniknąć nadmiernego napięcia taśmy bieżni.

### **Kondycja fizyczna:**

Być w dobrej formie fizycznej tzn. żyć pełnią życia. Obecnie prowadzi się przede wszystkim siedzący tryb życia. Nasza dieta staje się coraz bardziej obfita w kalorie i tłuszcze. Lekarze są zgodni, co do tego, że regularne uprawianie sportu wpływa na poprawę naszego samopoczucia, kondycji fizycznej, pozwala na kontrole wagi, a także działa odprężająco.

Regularne wykonywanie ćwiczeń na pewnym poziomie przez minimum 15/20 minut to tzw. ćwiczenia aerobowe, czyli takie, w którym przede wszystkim dotlenia się organizm. Są to na ogół ćwiczenia, które wykonuje się bez przerw. Poza zapotrzebowaniem organizmu na cukier i tłuszcz, ciało domaga się również tlenu. Regularne ćwiczenie poprawia zdolność mięśni do przyswajania tlenu, co zwiększą wydolność płuc i serca oraz wpływa korzystnie na krążenie. W skrócie energia generowana podczas wykonywania ćwiczeń spala kilokalorie, potocznie zwane kaloriami

### **Ćwiczenie, a kontrola wagi:**

Pokarmem dla naszego organizmu jest między innymi energia (kalorie).

Wzrost wagi ciała jest skutkiem spożywania większej ilości kalorii, niż ta, którą nasz organizm jest w stanie spalić. I na odwrót, tracimy na wadze, gdy spalamy więcej kalorii, niż dostarczyliśmy naszemu organizmowi. Tylko po to, by utrzymać wszystkie funkcje życiowe nasze ciało w stanie spoczynku spala ok. 70 kalorii na godzinę, tylko po to by utrzymać wszystkie funkcje życiowe.

Tabela poniżej pokazuje średnie zapotrzebowanie na energię (spalanie kalorii podczas wykonywania różnych sportów) podczas wykonywania różnych czynności:

<b>Czynność</b>	<b>ilość spalonych kalorii w ciągu 1h</b>
Marsz.....	140
Prace domowe.....	150
Pływanie (400m/h).....	300
Taniec.....	350
Szybki marsz (6km/h).....	370
Tenis.....	420
Jazda na rowerze (30km/h).....	500
Squash.....	690

### **Program ćwiczeń:**

Program ćwiczeń będzie się różnił w zależności od wieku i kondycji fizycznej. By osiągnąć jak najlepsze rezultaty, zalecalibyśmy konsultacje z lekarzem, który dobierze program ćwiczeń do indywidualnych potrzeb każdego.

Bez względu na to czy Twoim celem jest poprawienie kondycji fizycznej, kontrola wagi czy rehabilitacja, pamiętaj, że program ćwiczeń musi przebiegać stopniowo, musi być zaplanowany i różnorodny. Zalecamy ćwiczenie od 3 do 5 razy w tygodniu po 20-25 minut.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, pamiętaj o 2-3minutowej rozgrzewce. Rozpocznij od niewielkiej prędkości. Ochroń to swoje mięśnie przed zakwasami i przygotuj Twój organizm na wysiłek fizyczny.

Kolejnym krokiem jest ćwiczenie przez 15-20 minut w rytmie, który pozwoli na uregulowanie pracy serca na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę lub pomiędzy 75 – 85 w przypadku osób o dobrej kondycji fizycznej. Z czasem, gdy poprawi się już nasza forma fizyczna możemy podzielić czas ćwiczenia na: fazę pierwszą, która przebiegać będzie na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę i fazę drugą na poziomie 75 – 85 uderzeń. Oczywiście należy pamiętać, że nie wolno przekraczać poziomu 85 uderzeń na minutę (strefa ćwiczeń aerobowych) i nie dochodzić do maksymalnego rytmu serca.

Tuż przed zakończeniem ćwiczeń istotne jest również rozluźnienie mięśni. Wystarczy przez ostatnie 2 -3 minuty maserować z niewielką prędkością, aż do chwili, gdy puls zejdzie poniżej 65 uderzeń na minutę. Dzięki temu

unikniesz bólu mięśni, zwłaszcza po intensywnym ćwiczeniu. Wskazane są również, po zakończeniu programu ćwiczenia rozluźniające na podłodze.

#### **Czyszczenie:**

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego.

Odkurz powierzchnię bieżni, a w szczególności poręczę i wyświetlacz, przy pomocy szmatki lub wilgotnego ręcznika. Nie używaj rozpuszczalników.

Możesz korzystać z odkurzacza przy czyszczeniu wszystkich widocznych elementów (jak: taśma bieżni, stelaż...itd.).

Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio przymocowane i połączone.

Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużytą lub osłabioną taśmę bieżni, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu urządzenia, prosimy o konsultację z najbliższym serwisem firmy BH.

### **WYŚWIETLACZ**



Fig 1

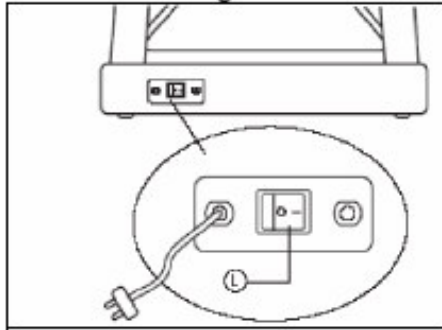


Fig 2

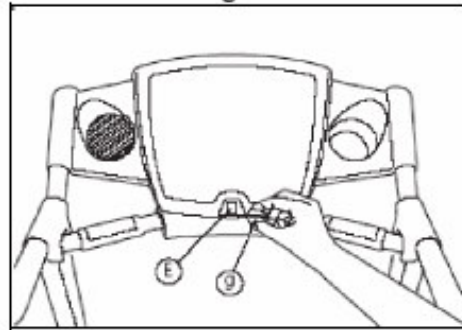


Fig 3

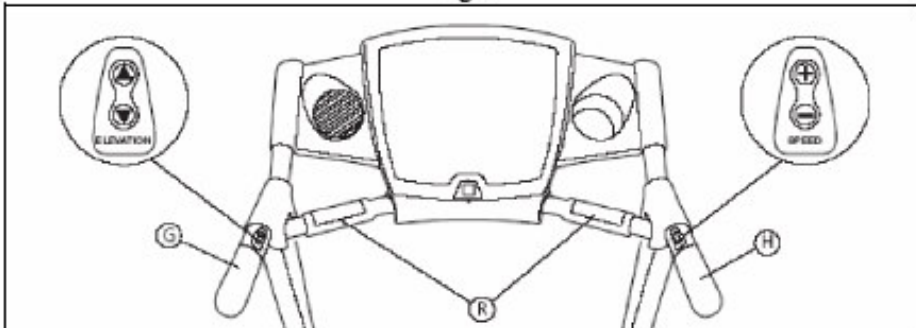
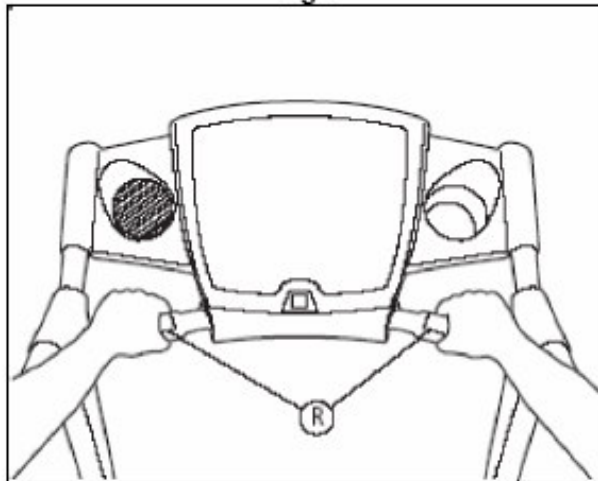
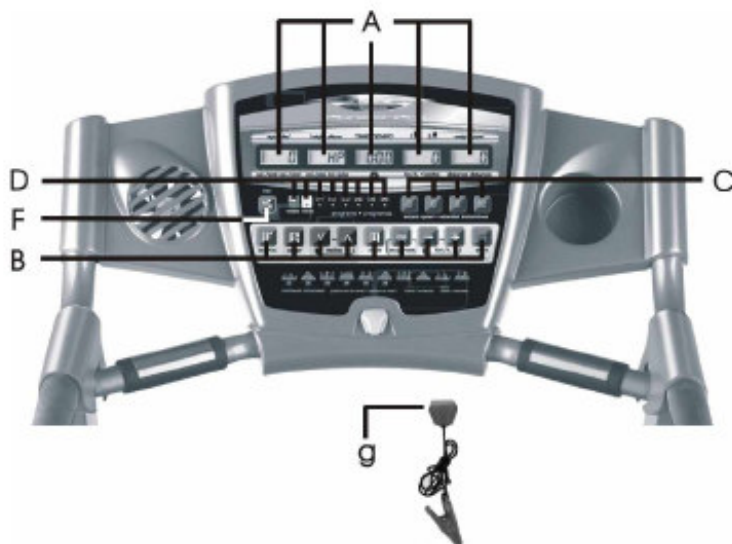


Fig 4





### ELEMENTY WYŚWIETLACZA:

**A:** W okienkach pojawią się jednocześnie następujące funkcje: Kalorie, Kąt nachylenia/Puls, Czas, Prędkość, Dystans.

**B:** Na konsoli wyświetlacza znajduje się 9 przycisków: BODY FAT, INCLINATION ▲▼ (Kąt nachylenia), ENTER, MODE, STOP/RESET, SPEED +/- (Prędkość), START.

**C:** Przyciski szybkiego wyboru prędkości (3-6-9-12km/h).

**D:** Diody programów: BODY FAT, MANUAL, PROGRAMÓW (P1-P6).

**g:** Klucz bezpieczeństwa (Klucz bezpieczeństwa musi znajdować się na swoim miejscu, aby urządzenie zaczęło działać).

**F:** Włącznik/Wyłącznik wiatraka.

### WŁĄCZANIE

Podłącz urządzenie (fig.1) do gniazdka elektrycznego z uziemieniem, następnie przełącz włącznik (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

Klucz bezpieczeństwa (g) powinien znajdować się na swoim miejscu (E)(fig.2). W innym wypadku urządzenie nie zacznie działać. Po umieszczeniu klucza bezpieczeństwa (g) na odpowiednim miejscu (E), zabrzmi charakterystyczny dźwięk i wyświetlacze wskażą wartość 00:00, co oznacza, że urządzenie jest przygotowane do treningu (READY).

### Instrukcja obsługi:

#### Tryb „Manual - ręczne ustawianie funkcji”:

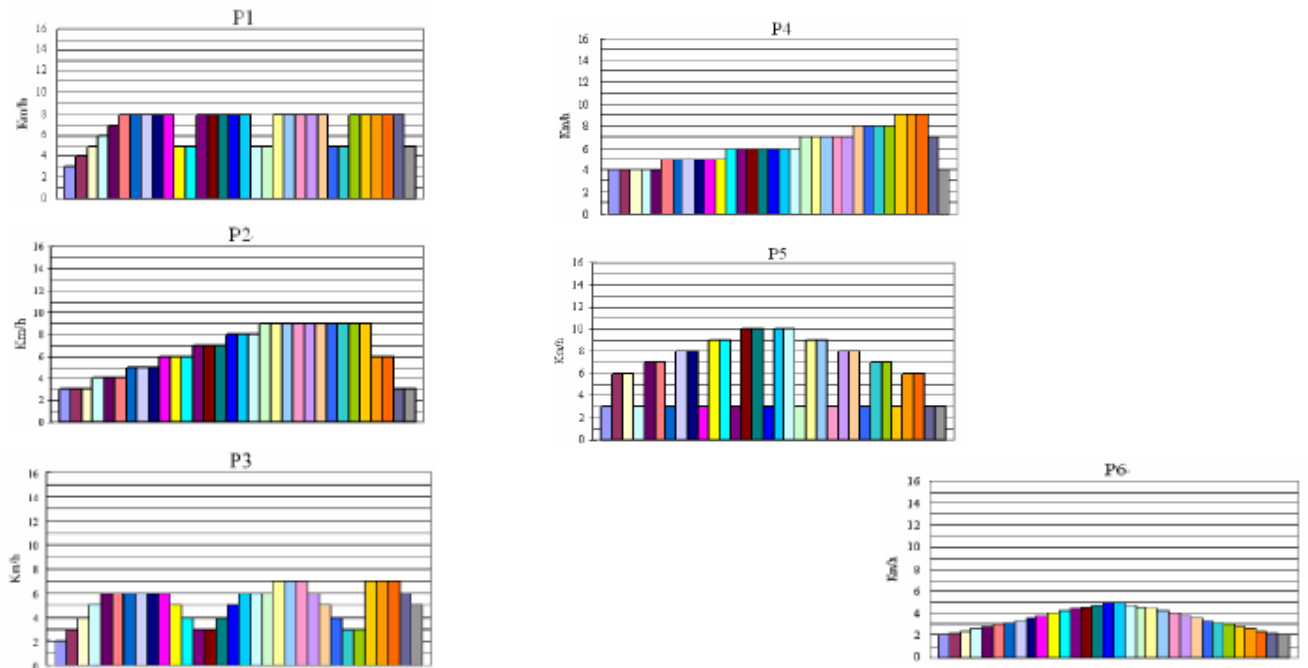
Po naciśnięciu przycisku START, po upływie 3 sekund, które pojawią się na wyświetlaczu czasu urządzenie zacznie działać ( z prędkością 1,0 km/h). W trybie Manual można regulować prędkość ( od 1km/h do 16 km/h) przyciskając „+” by przyspieszyć i „-”, żeby zwolnić. Prędkość można zmieniać również klawiszami szybkiego wyboru (C). Poszczególne cyfry oznaczają odpowiednio prędkość 3-6-9-12 km/h.

Urządzenie zatrzyma się natychmiast po naciśnięciu przycisku STOP lub wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa.

### PROGRAMY

Wyświetlacz ma zaprogramowanych 8 różnych programów ćwiczeń: BODY FAT, MANUAL (P1), P2, P3, P4, P5, P6.

W programach od P1 do P6 można regulować poziom trudności w skali od L1 do L3, dzięki czemu ilość zaprogramowanych ustawień zwiększa się do 18 ( patrz grafiki programów poniżej).



Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), naciśnij przycisk MODE i zamigocze dioda okienka MANUAL, następnie przyciskami +/- można wybrać program od P1 do P6. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie w okienku funkcji Kalorie (CALORIES) pojawi się poziom (L1-L3). Przyciskami +/- wybierz poziom przy jakim chcesz trenować. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór. Zacznie migotać okienko funkcji Czas (TIME). Przyciskami +/- określ czas trwania treningu (od 5 do 99 minut). Standardowy czas trwania programu to 25 minut. W każdy program podzielony jest na 12 segmentów o zróżnicowanej prędkości oraz kącie nachylenia. Pierwsza minuta każdego programu przeznaczona jest na rozgrzewkę.

Naciśnij START i urządzenie zacznie działać według wprowadzonych ustawień. W trakcie realizacji programu można regulować kąt nachylenia oraz prędkość urządzenia.

### ZATRZYMANIE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa (g) oraz przycisk STOP.

**Klucz bezpieczeństwa (g) powinien znajdować się na miejscu (E), tak jak jest to pokazane na (fig.2). Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać.**

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie przypnij do ubrania klips przewodu klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. By znów rozpocząć ćwiczenie, umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu.

Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.

Natychmiast po naciśnięciu STOP/RESET urządzenie zatrzyma się. By uruchomić ponownie urządzenie należy nacisnąć START.

### REGULACJA KĄTA NACHYLENIA

Regulacja kąta nachylenia działa niezależnie od pozostałych funkcji. Po włączeniu bieżni kąt nachylenia będzie taki jak został pozostawiony po ostatnim treningu (przed wyłączeniem). Przyciskami ▲ ▼ (INCLINE) można regulować kąt nachylenia w skali od 0 do 15 w dowolnym momencie treningu.

**Uwaga!** Nie zmieniaj kąta nachylenia bieżni poprzez podkładanie przedmiotów (np.: książek) pod podstawę. Zanim rozpoczniesz składanie bieżni kąt nachylenia musi wynosić 0.

## POMIAR PULSU

Aby zmierzyć puls należy obie dłonie umieścić na czujnikach pomiaru pulsu (R), które znajdują się na konsoli wyświetlacza (fig.4). Pomiar pulsu pojawi się na monitorze po upływie kilku sekund. Obok wyniku pomiaru pojawi się migoczący symbol serca.

## PROGRAM BODY FAT:

Gdy urządzenie jest gotowe do pracy (READY) i działa w trybie MANUAL. Naciśnij przycisk BODY FAT. Zacznie migotać okienko funkcji wiek, wprowadź wiek strzałkami +/- i naciśnij ENTER. Zacznie migotać okienko funkcji wzrost, wprowadź wzrost strzałkami +/- i naciśnij ENTER. Zaznacz swoją płeć (1 – mężczyzna, 2- kobieta) i naciśnij ENTER, by zatwierdzić. Pojawi się okienko funkcji waga, ustaw swoją wagę i ponownie wciśnij ENTER. Naciśnij przycisk START/STOP i ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Po upływie kilku sekund pojawi się wynik pomiaru.

Tabela wskaźnika BODY FAT (zawartość procentowa tkanki tłuszczowej w organizmie):

Płeć	Niska	Niska~Średnia	Średnia	Wysoka
Kobieta	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%
Mężczyzna	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%

## Pytania i odpowiedzi:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>1. Nie włącza się wyświetlacz</b>                    | 1.a) upewnij się czy urządzenie jest podłączone do zasilania elektrycznego, czy włącznik jest ustawiony w pozycji „I” i czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na właściwym miejscu. | 1.a) podłącz urządzenie do zasilania elektrycznego; Ustaw włącznik w pozycji I i umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu. |
| <b>2. Włącza się wyświetlacz, ale nie działa silnik</b> | 2.a) sprawdź czy włącznik bezpieczeństwa jest wciśnięty   | 2.a) wyłącz urządzenie, następnie przełącz włącznik bezpieczeństwa oraz nasmaruj bieżnię   |
| <b>3. Naelektryzowanie powierzchni bieżni</b>           | 3.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana<br>3.b) sprawdź napięcie taśmy bieżni<br>3.c) sprawdź napięcie pasa transmisyjnego   | 3.a) nasmaruj taśmę bieżni<br>3.b) napnij taśmę bieżni<br>3.c) napnij pas transmisyjny   |
| <b>4. Urządzenie się zatrzymuje</b>                     | 4.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana  | 4.a) włącznik ustaw w pozycji 0 i nasmaruj taśmę bieżni  |
| <b>5. Naelektryzowanie poręczy</b>                      | 5.a) sprawdź czy gniazdko elektryczne posiada uziemienie  |  |
| <b>6. Przemieszczanie się taśmy bieżni</b>              | 6.a) sprawdź czy podłoga jest równa<br>6.b) sprawdź czy urządzenie stoi równo i stabilnie   | 6.a) wypoziomuj bieżnię regulując jej ustawienie ruchomymi nóżkami   |

- Na wyświetlaczu pojawia się E1
  - Na wyświetlaczu pojawia się E2
  - Na wyświetlaczu pojawia się E4
  - Na wyświetlaczu pojawia się E6-E7
- błąd czujnika prędkości/sygnалу przekazu
  - wyłącz i ponownie włącz bieżnie
  - Błąd funkcji Body Fat/ Ułóż dłoń poprawnie na czujnikach pomiaru pulsu
  - błąd funkcji regulacji „kąta nachylenia”



*“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza.*

*Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.*

*Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.*

*Masa sprzętu: 78 kg”*