



**INSTRUKCJA OBSŁUGI BIEŻNI  
MODEL COLUMBIA PRO**



**PRODUCENT:**

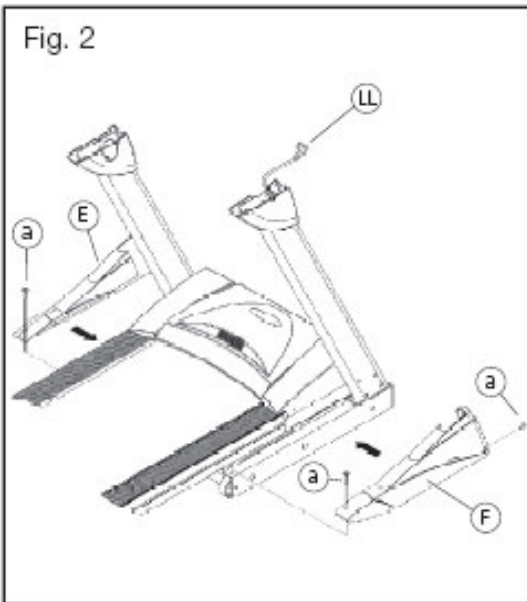
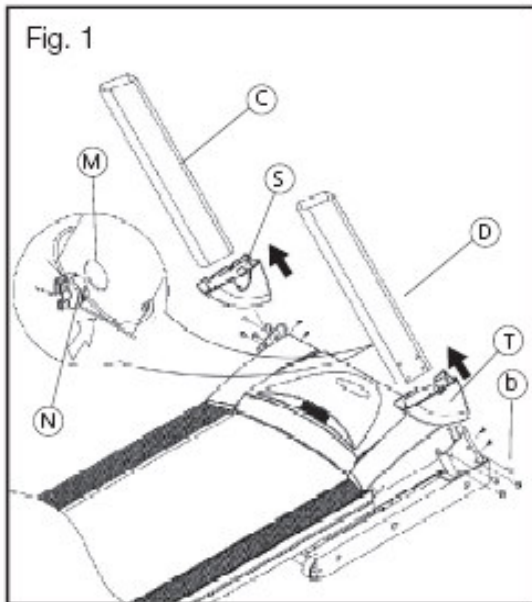
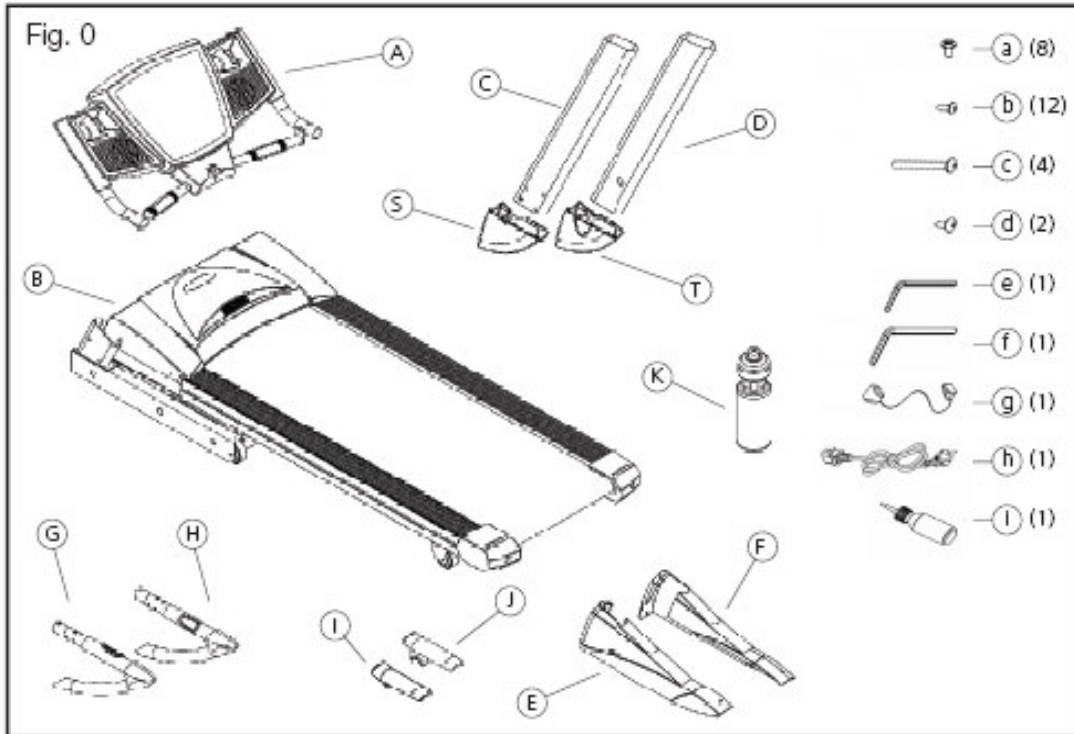
**EXERCYCLE S.A**  
P.O. BOX 195  
01080 Vitoria  
Spain

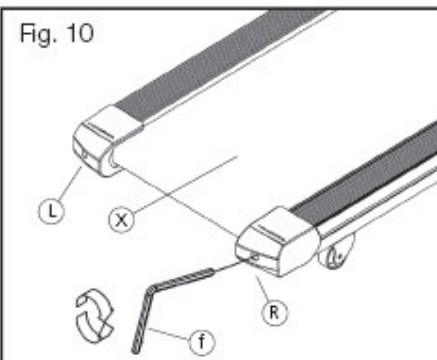
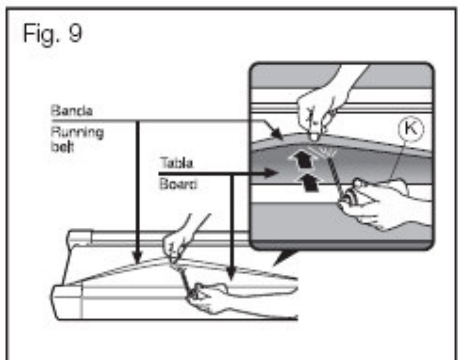
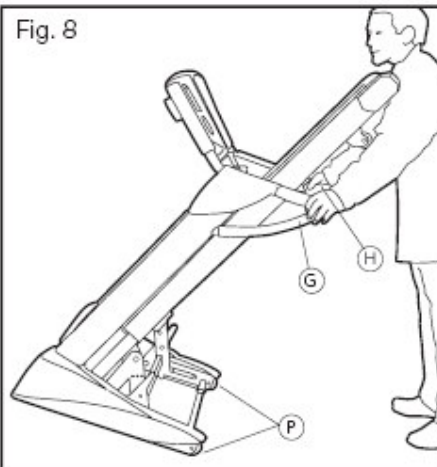
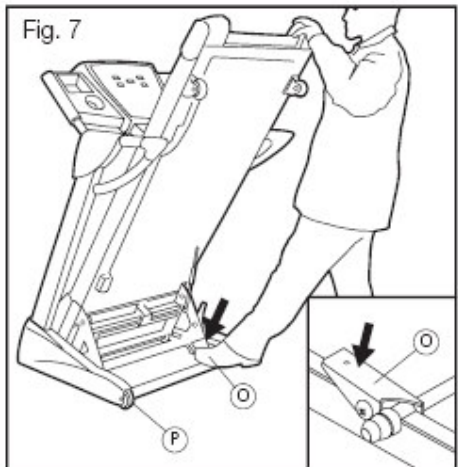
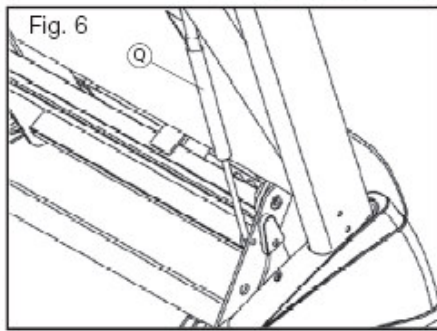
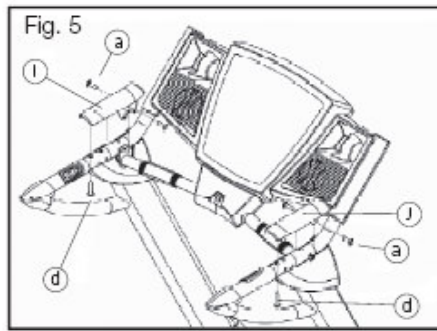
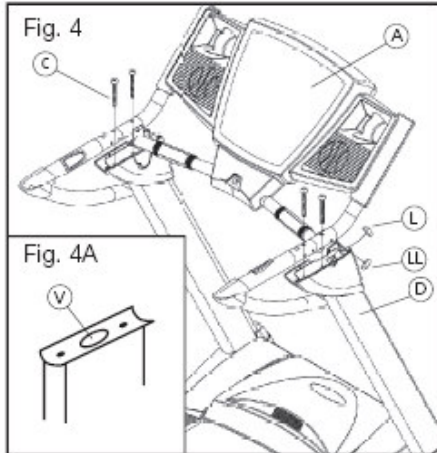
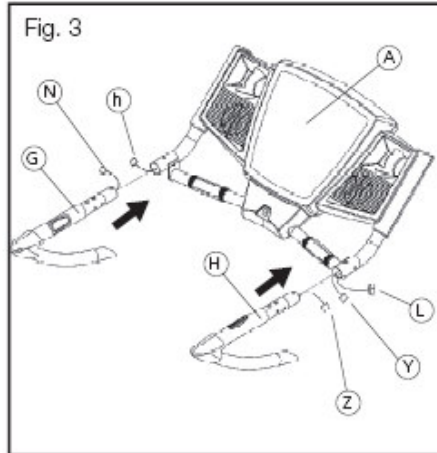
**DYSTRYBUTOR:**

**DELSPORT**

**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)





## 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.

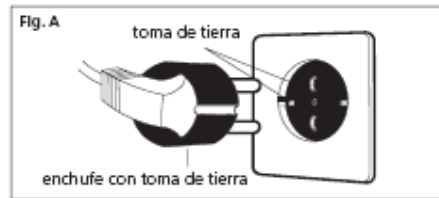
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. 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 podłóg 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.



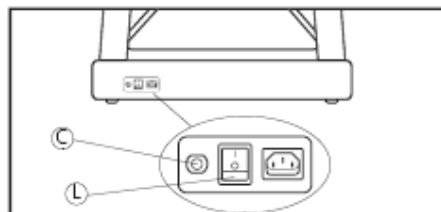
Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

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 bieźni
- stosowanie smarów zawierających rozpuszczalniki
- zbyt duże napięcie taśmy bieźni.

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

#### **Montaż:**

Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy wszystkie części są zgodne z (fig.O):

- A- konsola wyświetlacza
- B- korpus
- C- podpora lewa
- D- podpora prawa
- E- osłona podpory lewej
- F- osłona podpory prawej
- G- uchwyt (lewy)/kąt nachylenia
- H- uchwyt (prawy)/prędkość
- I- osłona uchwytu (lewy)
- J- osłona uchwytu (prawy)
- K- bidon
- S – osłona uchwytu lewego
- T – osłona uchwytu prawego

- a – śruba wkręcana kluczem ampulowym M5/10
- b – śruba wkręcana kluczem ampulowym M8/15
- c – śruba wkręcana kluczem ampulowym M8/60
- d – śruba 5/25
- e – klucz ampulowy 5mm
- f – klucz ampulowy 6mm
- g – klucz bezpieczeństwa
- h – przewód elektryczny
- i – pojemnik ze smarem

#### **Montaż:**

1. Nałóż na podporę prawą (D) osłonę (T), tak jak jest to pokazane na (fig.1).Następnie wprowadź przewód kontrolny przez otwór (M) i przełóż końcówkę (LL) przez wnętrze podpory, tak jak jest to pokazane na (fig.2). Następnie umieść podporę w podstawie i przykręć śrubami (b), po czym przykryj puszkę, w której znajduje się przewód (N), w otworze oznaczonym literą (M).
2. Analogiczne czynności wykonaj po lewej stronie urządzenia.
3. Podczas montowania poręczy jedna osoba umieszcza i podtrzymuje poręczę, druga z kolei przykręca śruby (b). (By uniknąć ewentualnego uszkodzenia urządzenia, minimum dwie osoby powinny wykonywać tą czynność.)
4. Tak jak jest to pokazane na (fig.2) umieść osłonę podpory lewej (E) i prawej (F) w kierunku wskazanym przez strzałkę, następnie przymocuj je śrubami (a).
5. Montaż wyświetlacza (fig.3): połącz końcówkę (h), która wychodzi z konsoli wyświetlacza, z końcówką (N), która wychodzi z uchwytu (G), a następnie umieść całość w konsoli wyświetlacza zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na (fig.3).
6. Kończówkę (Y), która wychodzi z konsoli wyświetlacza połącz z końcówką (Z), która wychodzi z uchwytu (H). Całość umieść w konsoli wyświetlacza zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na (fig.3). Uwaga na przewód (L) wyświetlacza (A).
7. Umieść konsolę wyświetlacza na podporach, tak jak jest to pokazane na (fig.4). Następnie połącz końcówkę przewodu (L), który wychodzi z wyświetlacza, z przewodem (LL), który wychodzi z prawej podpory (D). Włóż końcówkę przez otwór (V) w podporze (D), tak jak jest to pokazane na (fig.4A), następnie przymocuj śrubami (c). Uwaga na przewody.

**UWAGA!** Sprawdź czy przewody nie zostały przygniecione podczas składania urządzenia, oraz upewnij się czy śruby (c) zostały dobrze dokręcone.

8. Osłonę uchwyty lewego (I), oznaczoną od spodu na czerwono, oraz osłonę prawą (J), oznaczoną od spodu na zielono, umieść i zamocuj śrubami (a) i (d), tak jak jest to pokazane na (fig.5).
9. Uwaga! Uszkodzenie siłownika (Q) na (fig.6) wpłynie na prawidłowe funkcjonowanie urządzenia.

UWAGA! Ostrożnie z siłownikiem (Q) (fig. 6)!

#### **Składanie:**

Przy składaniu urządzenie musi być wyłączone (fig.7), kąt nachylenia musi być ustawiony na najniższym poziomie. Urządzenie musi być odłączone od zasilania elektrycznego. Unoś urządzenie, aż do momentu gdy usłyszysz charakterystyczny dźwięk „klak”, który oznajmi, że urządzenie jest złożone. Przechowuj urządzenie w miejscu suchym, w którym występują niewielkie wahania temperatury.

#### **Rozkładanie:**

Przytrzymaj stopą zamek/dźwignię (O), tak jak jest to pokazane na (fig.7) i powoli opuść bieżnię na ziemię.

Przy składaniu i rozkładaniu bieżni zwróć uwagę czy w pobliżu urządzenia nie znajdują się przedmioty, które mogłyby utrudnić składanie.

#### **Transport i przechowywanie (fig.8):**

Urządzenie wyposażone jest w kółka (P), które ułatwiają przemieszczanie. Zanim zaczniesz przesuwając urządzenie, upewnij się czy zostało ono odłączone od zasilania elektrycznego.

Bieżnię należy złożyć, przed rozpoczęciem przemieszczania. Ułóż ręce na uchwytach (G i H) i przechyl urządzenie, tak by kółka (P) oparły się na ziemi, tak jak jest to pokazane na (fig.8).

Nie przemieszczaj urządzenia po powierzchniach, które nie są gładkie.

#### **Konserwacja:**

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

By tarcie 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 (e) i wyreguluj śruby oznaczone literami ( R i L), wykonując obrót zgodny ze wskazówkami zegara.

**ZALECA SIĘ SMAROWANIE PASA BIEŻNI MINIMUM RAZ W MIESIĄCU.**

#### **Wypośrodkowanie taśmy bieżni (fig.C):**

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.

### Instrukcja obsługi:

#### 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.

#### Dobre strony uprawiania sportu:

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 zwiększa 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:

Czynność	ilość spalonych kalorii w ciągu 1h
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. Ochroni to twoje mięśnie przed zakwasami i przygotuje 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 maszerować 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.

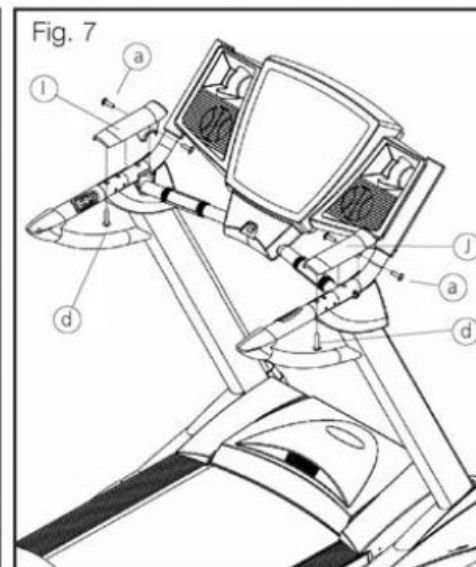
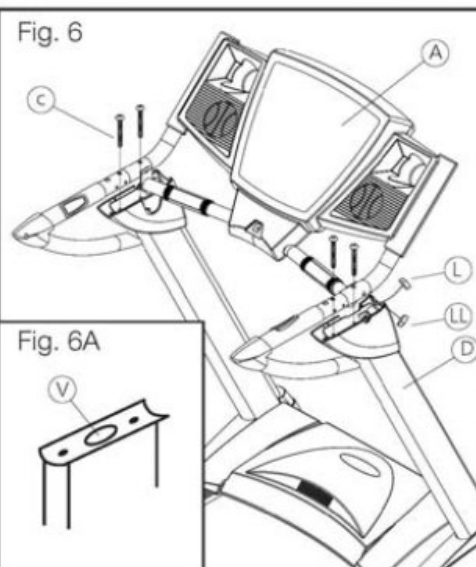
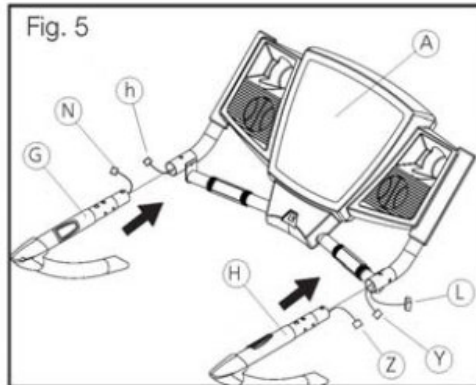
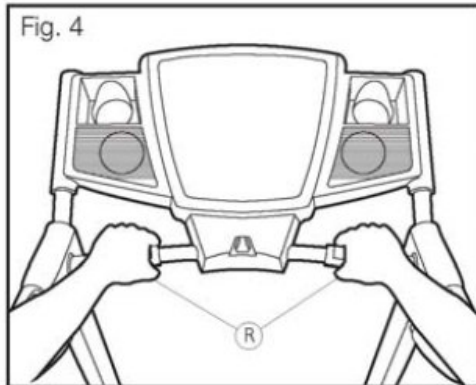
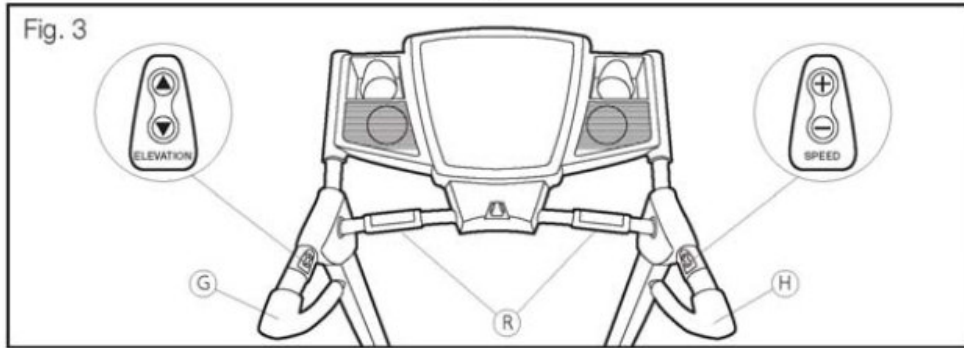
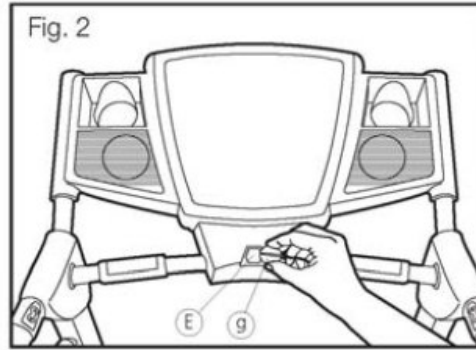
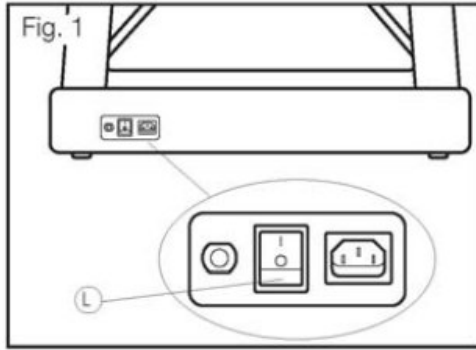
Odkurz powierzchnię bieżni, a w szczególności poręczę i wyświetlacz, przy pomocy szmatki lub wilgotnego ręcznika. Nie używaj rozpuszczalników.

Możesz korzystać z odkurzacza przy czyszczeniu wszystkich widocznych elementów (jak: taśma bieżni, stelaż...itd.). Po oparciu bieżni na jednym z boków można również odkurzyć wewnętrzne części urządzenia. By odkurzyć wewnątrz skrzyni, w której znajduje się silnik, zdejmij pokrywę ( przy czym uważaj na przewody elektryczne).

Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio przymocowane i połączone.

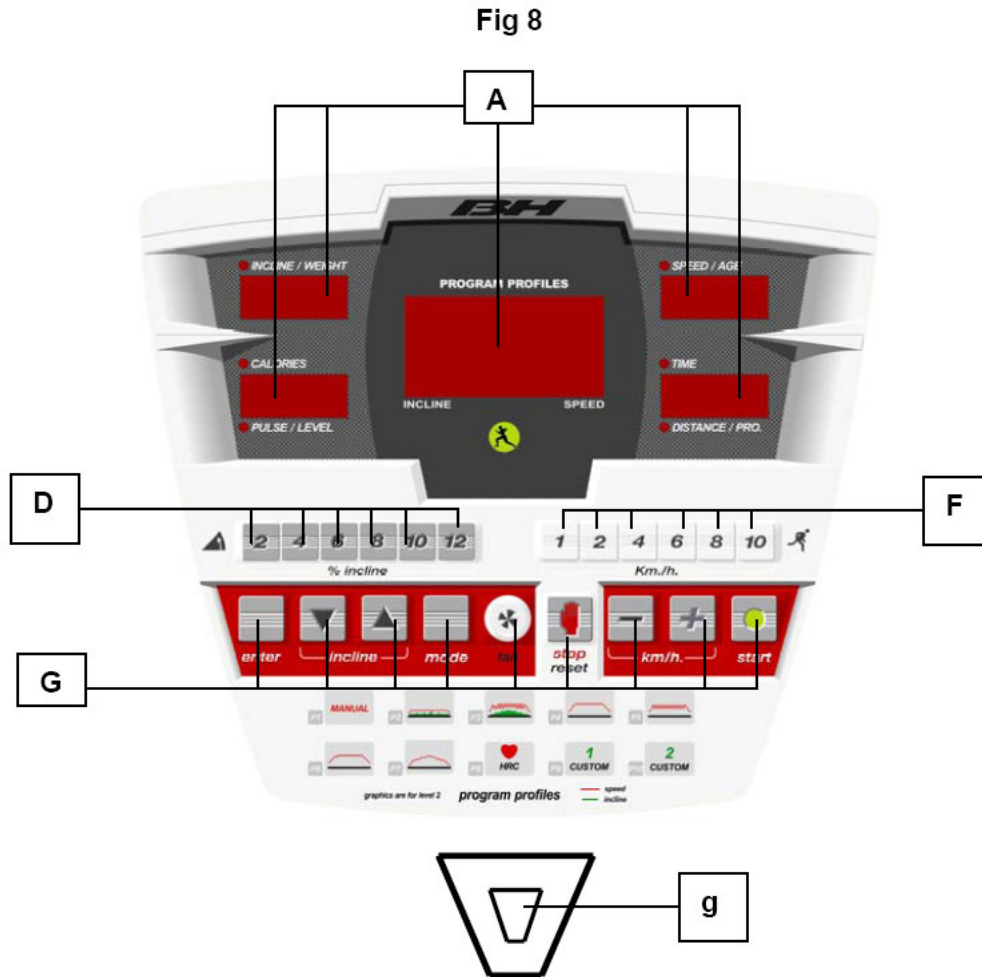
Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużyta lub osłabioną taśmę bieżni, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu urządzenia, prosimy o konsultacje z najbliższym serwisem firmy BH.





## WYŚWIETLACZ

Elementy wyświetlacza:



A: 5 Małych wyświetlaczy wskazujących jednocześnie: profile programów, kąt nachylenia/waga, ilość spalonych kalorii/puls/poziom, prędkość/wiek, czas/przebyte dystans/programy.

D: Przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia ( 2-4-6-8-10-12)

E': Dioda oraz włącznik i wyłącznik wiatraków.

F: Przyciski szybkiego wyboru prędkości ( 2-4-6-8-10-12)

G: Wyświetlacz wyposażony jest w 9 przycisków: ENTER; INCLINE (kąt nachylenia) „▲” „▼”; MODE;FAN STOP/RESET; SPEED (prędkość) (+/-); START

g: Klucz bezpieczeństwa

### 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 z wyjątkiem okienka funkcji INCLINE/WEIGHT, w którym pojawi się wartość 70. Przyciskami (+/-; ▲ ▼) określ swoją wagę 23-130, następnie wybraną wartość zatwierdź przyciskiem ENTER. Na środkowym wyświetlaczu pojawi się symbol serca, co oznacza, że urządzenie jest przygotowane do treningu (READY).

Zmiana ustawień (z km na mile): Gdy na środkowym wyświetlaczu (A) pojawi się migoczący symbol serca naciśnij i przytrzymaj przycisk ENTER przez 10 sekund. Następnie przyciskami (+/-; ▲ ▼) zmień z km/h na mile/h oraz z kg na funty. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

## 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 0,8 km/h). Na wyświetlaczu pojawi się obrys okrążenia z diod. Pełne okrążenie to 400m. W trybie Manual można regulować prędkość (od 0,8km/h do 18 km/h) przyciskając „+” by przyspieszyć i „-”, żeby zwolnić. Prędkość można zmieniać również klawiszami szybkiego wyboru (F). Poszczególne cyfry oznaczają odpowiednio prędkość 1-2-4-6-8-10 km/h.

Przyciskami ▲ ▼ ( INCLINE - kąt nachylenia) można regulować kąt nachylenia urządzenia od poziomu 0 do poziomu oznaczonego cyfrą 15. Kąt nachylenia można regulować również za pomocą przycisków szybkiego wyboru tej funkcji (G).

Po naciśnięciu przycisku STOP urządzenie zatrzyma się. By ponownie rozpocząć bieg naciśnij przycisk START. Jeśli chcesz by urządzenie pozostało w trybie READY (gotowe do treningu) naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 5 sekund, a na wyświetlaczu pojawi się symbol serca.

Urządzenie zostało wyposażone również w specjalne podpory, na których znajdują się przyciski: na prawej, przyciski regulacji prędkości; na lewej, przyciski regulacji kąta nachylenia (fig.3).

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

### Tryb „zaprogramowanych ustawień”:

Wyświetlacz ma zaprogramowanych 10 różnych programów ćwiczeń: MANUAL (P1), P2, P3, P4, P5, P6, P7, HRC (P8), P9 i P10 programy „użytkownika”.

W programach od P2 do P7 można regulować kąt nachylenia w 10 stopniowej skali od L1 do L10, dzięki czemu ilość zaprogramowanych ustawień zwiększa się do 100 (patrz grafiki programów poniżej).

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), naciśnij przycisk MODE i zamigocze dioda okienka DYSTANS/PROGRAM P1 (MANUAL), następnie przyciskami +,- można wybrać program od P1 do P10.

#### PROGRAM MANUAL P1

By zatwierdzić wybór programu należy nacisnąć ENTER. Następnie zacznie migotać światelko funkcji „czas”(TIME). Należy określić czas trwania treningu przyciskami + / -; ▲ ▼ (20-99minut). Naciśnij START by rozpocząć trening. Na wyświetlaczu pojawi się obrys okrążenia z diod. Pełne okrążenie to 400m.

#### PROGRAMY P2/P4

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), naciśnij przycisk MODE i zamigocze dioda okienka DYSTANS/PROGRAM P1 (MANUAL), następnie przyciskami +,- można wybrać program od P1 do P10. By zatwierdzić wybór programu należy nacisnąć ENTER. Następnie zacznie migotać światelko funkcji „kąt nachylenia”(L1-L10). Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Urządzenie zacznie działać po upływie 3 sekund (Na centralnym wyświetlaczu A rozpocznie się odliczanie).

#### PROGRAMY P3/P7

W tych programach istnieje możliwość ustawienia czasu programu. Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), naciśnij przycisk MODE i zamigocze dioda okienka DYSTANS/PROGRAM P1 (MANUAL), następnie przyciskami +,- można wybrać program od P3 do P7. By zatwierdzić wybór programu należy nacisnąć ENTER. Następnie zacznie migotać światelko funkcji „kąt nachylenia” (L1-L10). Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie by określić czas trwania danego programu należy przyciskami +;- lub ▲ ▼ określić czas od 5 do 99 minut. Wyświetlacz ma zaprogramowany czas trwania poszczególnych profili na 30 minut.

Naciśnij przycisk START i urządzenie zacznie działać po upływie 3 sekund (Na centralnym wyświetlaczu A rozpocznie się odliczanie).

Prędkość oraz kąt nachylenia urządzenia można regulować w dowolnym momencie ćwiczenia, przyciskami +/- lub ▲ ▼ , które znajdują się na wyświetlaczu, przyciskami szybkiego wyboru prędkości oraz kąta nachylenia, bądź przyciskami umieszczonymi na podporach.

Aby zatrzymać urządzenie naciśnij przycisk STOP.

### **HRC (heart rate control) – kontrola rytmu pracy serca P8**

Program służy do wykonywania ćwiczeń przy stałym z góry ustalonym pulsie.

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), naciśnij przycisk MODE i zamigocze dioda okienka DYSTANS/PROGRAM P1 (MANUAL), następnie przyciskami +/- można wybrać program P8 (HRC). By zatwierdzić wybór programu należy nacisnąć ENTER. Następnie zacznie migotać światełko funkcji prędkość/wiek (SPEED/AGE). Przyciskami +/- lub ▲ ▼ wprowadź wiek (13-80lat). Wprowadzone dane zatwierdź przyciskiem ENTER.

Następnie na wyświetlaczu PULSE, należy wprowadzić dane dotyczące pulsu przy jakim chce się wykonywać ćwiczenie. Przyciskami +/- lub ▲ ▼ należy obrać określoną wartość (patrz grafiki).

Np.: jeśli oberze się puls na poziomie 100 uderzeń na minutę ( P.P.M) i przekroczy tą granicę podczas ćwiczenia, urządzenie zacznie zmniejszać prędkość, tak by obniżyć puls. I odwrotnie, jeśli podczas ćwiczenia nie osiąga się obranego pulsu, urządzenie zacznie przyspieszać, aż osiągnie się zaprogramowany puls.

Naciśnij przycisk ENTER i określ czas trwania programu przyciskami +/- lub ▲ ▼ . Określ czas od 20 do 99 minut. Wyświetlacz ma zaprogramowany czas trwania poszczególnych profili na 30 minut.

Naciśnij przycisk START i urządzenie zacznie działać po upływie 3 sekund (Na centralnym wyświetlaczu A rozpocznie się odliczanie).

### **PROGRAMY UŻYTKOWNIKA P9 I P10**

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), naciśnij przycisk MODE i zamigocze dioda okienka DYSTANS/PROGRAM P1 (MANUAL), następnie przyciskami +/- można wybrać program od P3 do P7. By zatwierdzić wybór programu należy nacisnąć ENTER. Następnie określ czas trwania programu przyciskami +/- lub ▲ ▼ . Określ czas od 20 do 99 minut. Wyświetlacz ma zaprogramowany czas trwania poszczególnych profili na 30 minut. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie określ puls/poziom, który wskazuje pierwszy zapamiętywany segment programu (SE01). Jednocześnie będą migotać również okienka kąt nachylenia/waga (INCLINE/WEIGHT) i prędkość/wiek (SPEED/AGE). Przyciskami ▲ ▼ ustaw kąt nachylenia w pierwszym segmencie treningu (od 0 do 15), przyciskami +/- określ prędkość w pierwszym segmencie (od 0,8 do 18km/h). Następnie naciśnij ENTER, by przejść do ustawiania kolejnego segmentu treningu (SE 02). Wykonaj analogiczne czynności jak przy ustawianiu segmentu pierwszego i tak po kolei z każdym następnym segmentem (aż do 30). Każdy segment treningu trwa 1 minutę.

Naciśnij przycisk START/ENTER i urządzenie zacznie działać po upływie 3 sekund (Na centralnym wyświetlaczu A rozpocznie się odliczanie).

### **KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA/ ZATRZYMANIE URZĄDZENIA 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 urządzenie zatrzyma się. By uruchomić ponownie urządzenie należy nacisnąć START.

### **KĄT NACHYLENIA:**

Funkcja regulacji kąta nachylenia działa niezależnie od pozostałych funkcji. Za każdym razem, gdy włącza się urządzenie (L) (włącznik w pozycji „I”) na wyświetlaczu pojawi się kąt nachylenia, jaki został zapamiętany. (fig.1)

Przyciskami ▲ ▼ ( INCLINE - kąt nachylenia) ustaw kąt nachylenia urządzenia od poziomu 0 do poziomu oznaczonego cyfrą 15.

Nie zmieniaj kąta nachylenia poprzez podkładanie przedmiotów pod bieżnię!

Kąt nachylenia bieżni powinien być ustawiony na najniższym poziomie, gdy urządzenie nie jest używane przez dłuższy okres czasu.

### **POMIAR PULSU:**

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

Uwaga! Bieżnia nie jest urządzeniem medycznym, wynik pomiaru pulsu jest przybliżony.

### **MONTAŻ WYŚWIETLACZA:**

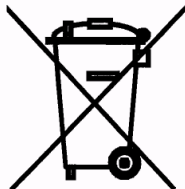
Umieść uchwyt w konsoli wyświetlacza zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na (fig.5). Uwaga na przewód (L) wyświetlacza (A). Umieść konsolę wyświetlacza na podporach, tak jak jest to pokazane na (fig.6). Następnie połącz końcówkę przewodu (L), który wychodzi z wyświetlacza, z przewodem (LL), który wychodzi z prawej podpory (D). Włóż końcówkę przez otwór (V) w podporze (D), tak jak jest to pokazane na (fig.6A), następnie przymocuj śrubami (c). Uwaga na przewody.

Oślonę uchwytu lewego (I), oznaczoną od spodu na czerwono, oraz osłonę prawą (J), oznaczoną od spodu na zielono, umieść tak jak jest to pokazane na (fig.7) i dokręć śrubami (a) i (d).

**UWAGA!** Sprawdź czy przewody nie zostały przygniecione podczas składania urządzenia, oraz upewnij się czy śruby (c) zostały dobrze dokręcone.

## 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                        |   | - błąd czujnika prędkości/sygnału przekazu   |
| - Na wyświetlaczu pojawia się E6-E7                     |   | - 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: 91.kg”*