



TECHNUM II

FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3504
ID: 109061

Spis treści	Index	Strona/Page
1. Wskazówki bezpieczeństwa	1. Safety Instructions	2
2. Ogólnie	2. General	3
2.1 Opakowanie	2.1 Packaging	3
2.2 Usuwanie odpadów	2.2 Disposal	3
2.3 Objaśnienie symboli	2.3 Explanation of Symbols	3
3. Montaż	3. Assembly	4
3.1 Montaż krok po kroku	3.1 Assembly steps	5
3.2 Ustawienie bieżni	3.2 Setting up the item	8
3.2.1 Regulacja bieżni	3.2.1 Setting up in detail	8
3.2.2 Zasilanie w energię	3.2.2 Power supply	8
3.2.3 Składanie bieżni	3.2.3 Folding up	8
3.2.4 Rozkładanie bieżni	3.2.4 Unfolding the treadmill	8
3.2.5 Przesuwanie bieżni	3.2.5 Moving of the treadmill	9
3.2.6 Przechowywanie bieżni	3.2.6 Storing	9
4. Przygotowanie do uruchomienia	4. Starting procedure	9
4.1 Zasilanie w energię	4.1 Starting	9
4.2 Klucz wyłączania awaryjnego	4.2 Safety-Key	9
4.3 Wchodzenie na bieżnię , schodzenie z bieżni	4.3 Tread on and off of the treadmill	9
4.4 Schodzenie w nagłych przypadkach	4.4 Tread off in emergency case	9
5. Komputer	5. Computer	10
5.1 Klawisze komputera	5.1 Computer keys	10
5.2 Uruchomienie komputera	5.2 Computer Operation	11
5.2.1 Szybki start	5.2.1 Quick Start	11
5.2.2 Tryb programowy	5.2.2 Program control mode	11
5.2.2.1 Tryb manualny	5.2.2.1 Manual mode	11
5.2.2.2 Trening HRC (System pomiaru pulsu)	5.2.2.2 HRC mode	12
5.2.2.3 Tryb profilowany	5.2.2.3 Profile mode	13
6. Pielęgnowanie i konserwacja	6. Care and Maintance	14
6.1 Konserwacja	6.1 Maintance "	14
6.2 Centrowanie pasa bieżni	6.2 Centering of the running belt	14
6.3 Regulowanie napięcia pasa bieżni	6.3 Tighten the belt	15
6.4 Smarowanie powierzchni bieżni	6.4 Lubricate of the running belt	15
7. Wskazówki dotyczące treningu	7. Training manual	16
7.1 Częstotliwość treningów	7.1 Training frequency	16
7.2 Intensywność treningów	7.2 Training intensity	16
7.3 Trening z systemem pomiaru pulsu	7.3 Heartrate orientated training	16
7.4 Kontrola treningu	7.4 Training control	17
7.5 Czas trwania treningu	7.5 Training duration	18
8. Rysunek poszczególnych części bieżni	8. Explosion drawing	20
9. Lista części	g. Parts list	22
10. Gwarancja	10. Warranty (Germany only)	24
11. Service-Hotline & Formularz zamówienia części zamiennych	11. -	25

1. Wskazówki bezpieczeństwa

Ważne!

- Chodzi o bieżnię klasy HB wykonaną zgodnie z normą DIN EN 957-1/6.
- Maksymalne obciążenie 135 kg.
- Bieżnia może być używana tylko do celów, dla których została wyprodukowana!
- Każde inne użycie jest niedopuszczalne i ewentualnie niebezpieczne. Nie można obciążać producenta odpowiedzialnością za szkody spowodowane przez użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem. Użytkowanie.
- Trenujecie Państwo na urządzeniu, które zostało skonstruowane zgodnie z najnowszą wiedzą dotyczącą bezpieczeństwa. Występujące ewentualnie miejsca mogące powodować obrażenia ciała zostały w miarę możliwości usunięte.

W celu uniknięcia obrażeń i/lub wypadków, proszę przeczytać i przestrzegać poniższych prostych reguł:

1. Proszę nie pozwalać dzieciom na zabawy urządzeniem lub w jego pobliżu.
2. Proszę regularnie sprawdzać, czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są mocno przykręcone.
3. Proszę natychmiast wymieniać uszkodzone części i nie używać urządzenia aż do jego naprawienia. Proszę również zwracać uwagę na ewentualne zmęczenie materiału.
4. Należy unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz opryskiwania wodą.
5. Przed uruchomieniem urządzenia należy dokładnie przeczytać jego instrukcję obsługi.
6. Urządzenie potrzebuje w każdym kierunku odpowiednio dużo wolnego miejsca, z tyłu minimum 2 m x 1 m!
7. Proszę postawić urządzenie na twardej i równej powierzchni.
8. Proszę nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłkach.
9. Przed rozpoczęciem treningu siłowego proszę poddać się badaniom lekarskim.
10. Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zagwarantowany, kiedy będziecie Państwo w regularnych odstępach czasowych kontrolować części zużywające się. Na liście części zamiennych oznaczono je*.
11. Nie należy używać urządzeń treningowych jako urządzeń zabawowych.
12. Proszę nie stawać na obudowie.
13. Proszę nie nosić luźnych ubrań, jedynie odpowiednie ubranie treningowe na przykład dres.
14. Proszę nosić obuwie i nigdy nie trenować na bosaka
15. Proszę zwracać uwagę, aby w pobliżu urządzenia nie znajdowały się osoby trzecie, ponieważ dodatkowe osoby mogłyby zostać zranione przez ruchome części.
16. Urządzenie do treningu nie może stać w pomieszczeniu wilgotnym (Łazienka), lub na balkonie.
17. Proszę zwracać uwagę na uziemienie urządzenia podczas treningu. Nieprawidłowe uziemienie może być przyczyną defektu lub porażenia prądem.
18. Naprawy silnika może dokonywać wyłącznie wykwalifikowany elektryk.
19. Proszę zwracać uwagę na wystarczający odstęp kabla sieciowego i bieżni od źródeł gorąca.
20. Proszę tak ustawić bieżnię, abyście mogli Państwo zaobserwować zbliżanie się osób trzecich.

1. Safety Instructions

IMPORTANT!

- The treadmill is produced according to DIN EN 957-1/6 class HB.
- Max. user weight is 135 kg.
- The treadmill should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The treadmill has been produced according to the latest safety Standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating Instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions, at the rear side, min. 2x1m!
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the Steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the treadmill, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a malfunction of the Computer can cause an electrical shock!
18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.
19. Pay attention to enough distance between the power cable and the treadmill to hot sources.
20. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching..

2. Ogólnie

Obszarem stosowania niniejszego urządzenia jest dom. Urządzenie odpowiada wymaganiom normy DIN EN 957-1/6 klasa HB. Oznakowanie CE odnosi się do wytycznych UE 89/336/EWG. Nie wyklucza się powstania uszczerbku na zdrowiu poprzez niewłaściwe użytkowanie niniejszego urządzenia (na przykład nadmierny trening, błędne ustawienie itd..)

Aby wykluczyć ryzyko uszkodzenia zdrowia, należy przed rozpoczęciem treningu poddać się badaniom lekarskim przez lekarza domowego. This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/6 Class HB. The CE marking refers to the EU Directive 89/336/EEC. Damage to health cannot be ruled out if

2.1 Opakowanie

Opakowanie składa się z materiałów przyjaznych środowisku z możliwością ich dalszego użytkowania:

- Opakowanie zewnętrzne wykonane z papy
- Formy wykonane z piankowego, wolnego od FCKW polistyrenu (PS).
- Folie i worki wykonane z polietylenu (PE)
- Zawieszki taśmowe z naciągami z polipropylenu (PP)

2.2 Usuwanie odpadów

Niniejszego produktu nie można po jego eksploatacji wyrzucić razem z odpadami domowymi, lecz należy go oddać do punktu , lecz należy oddać go do punktu przetwarzania odpadów urządzeń elektrycznych i elektronicznych Zgodnie z oznakowaniem materiały nadają się do ponownego użycia.



Używając ponownie przetworzonych materiałów lub korzystając z innych form przetwarzania starych urządzeń wnosicie Państwo wkład do ochrony naszego środowiska. Proszę zapytać w zarządzie gminy o odpowiednie miejsca usuwania odpadów

2.3 Objasnienia symboli

Zawiera ważne informacje



this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

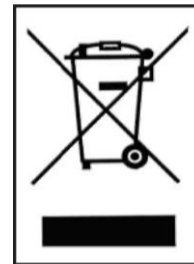
2.1 Packaging

Environmentally compatible and recycable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of Polyethylene (PE)
- Wrapping Straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



2.3 Explanation of symbols

Contains important Information



3. Montaż

Aby składowanie bieżni było dla Państwa jak najłatwiejsze, najważniejsze części zmontowaliśmy sami. Zanim zaczniecie Państwo montować urządzenie, proszę wcześniej przeczytać niniejszą instrukcję montażu i następnie tak jak opisano postępować krok po kroku.

Zawartość opakowania

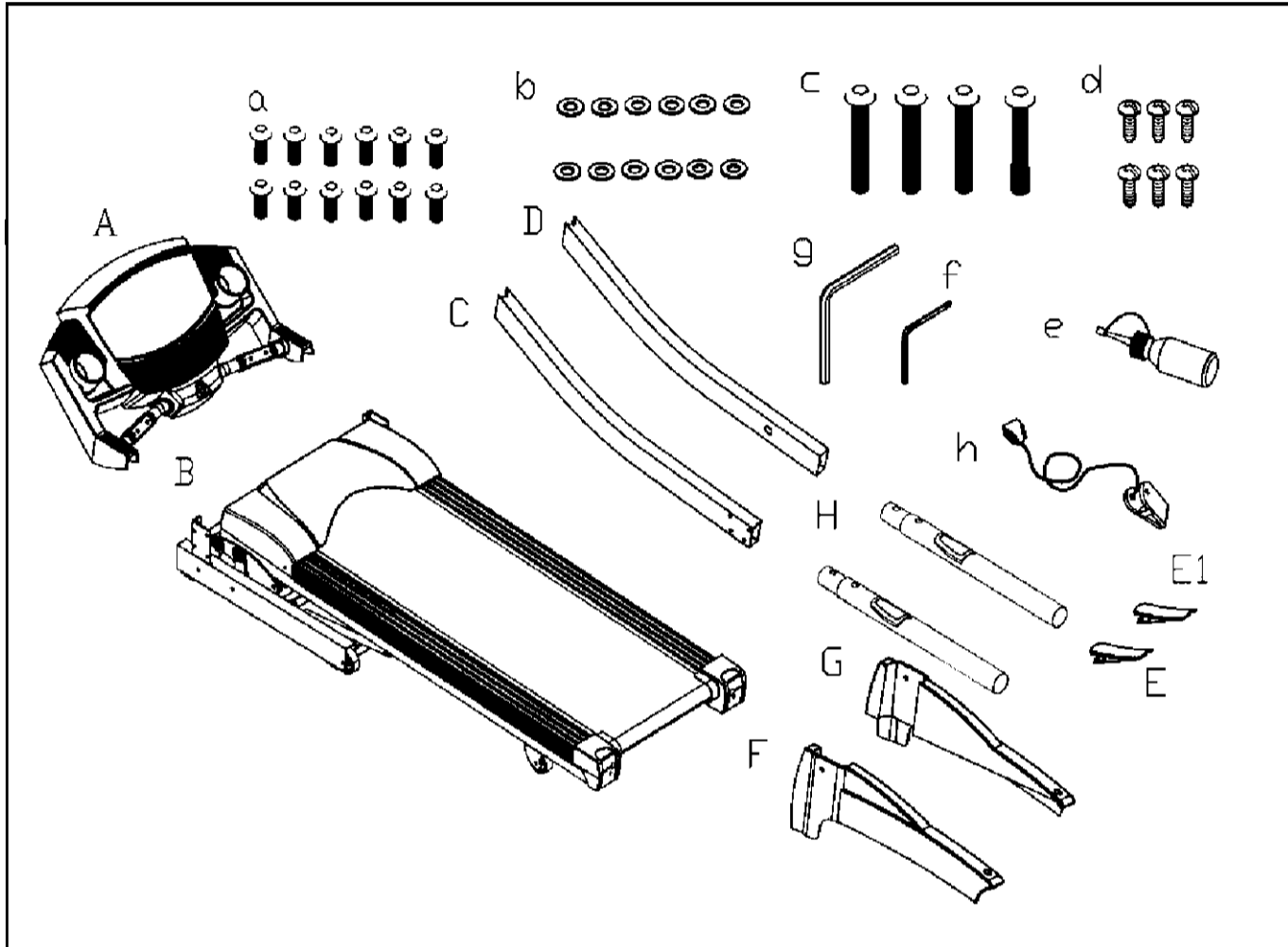
- Proszę wyjąć wszystkie części z opakowania i położyć jedną obok drugiej starannie na podłodze.
- Proszę zwracać uwagę, abyście Państwo podczas montażu mieli odpowiednią ilość miejsca zapewniającą swobodę ruchu w każdym kierunku (minimum 1,5m).
- Przed rozpoczęciem montażu bieżni musi osiągnąć temperaturę pokojową.

3. Assembly

In order to make assembly of the treadmill as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these Instructions carefully and then continue step by step as described.

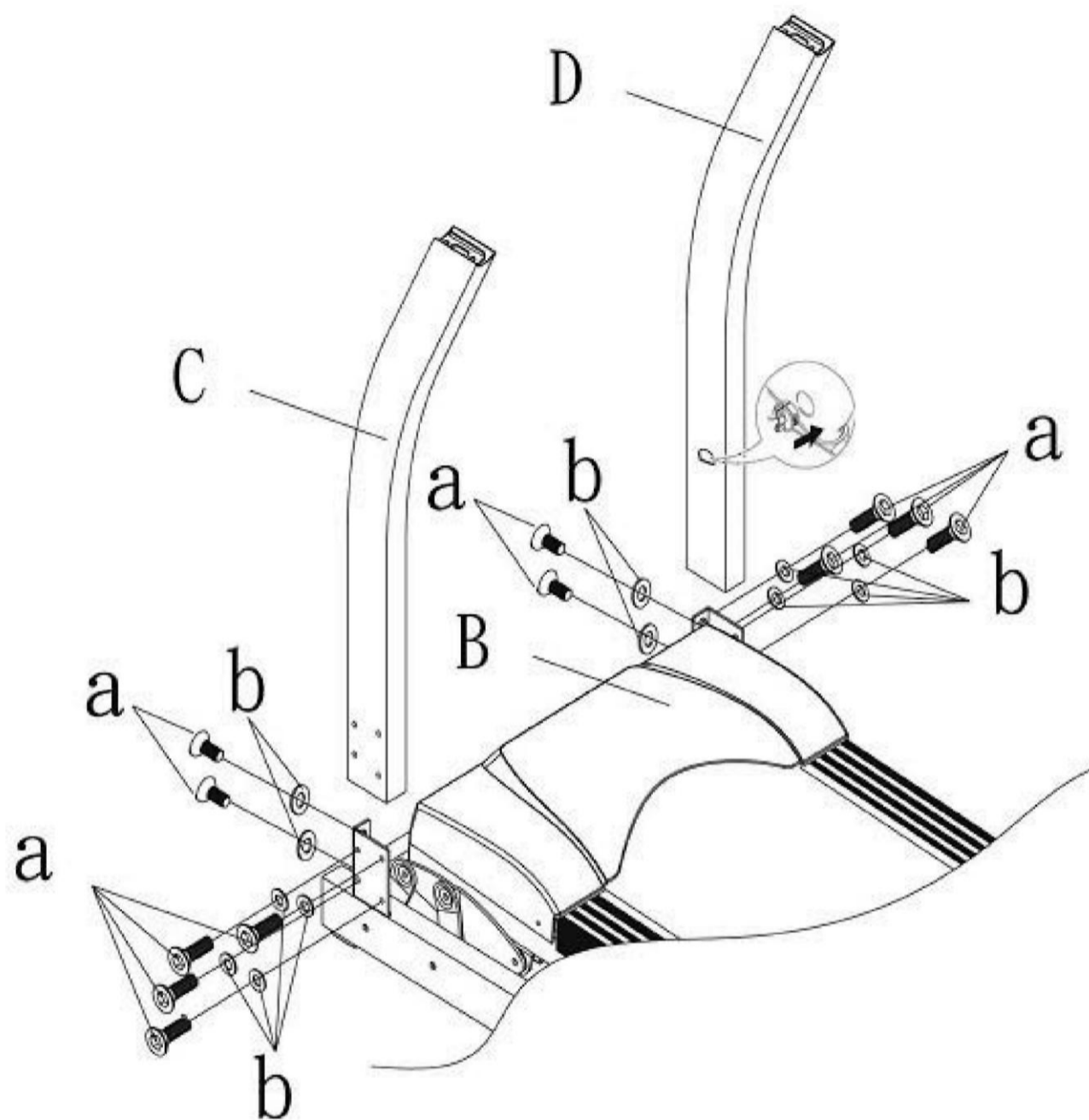
Contents of packaging

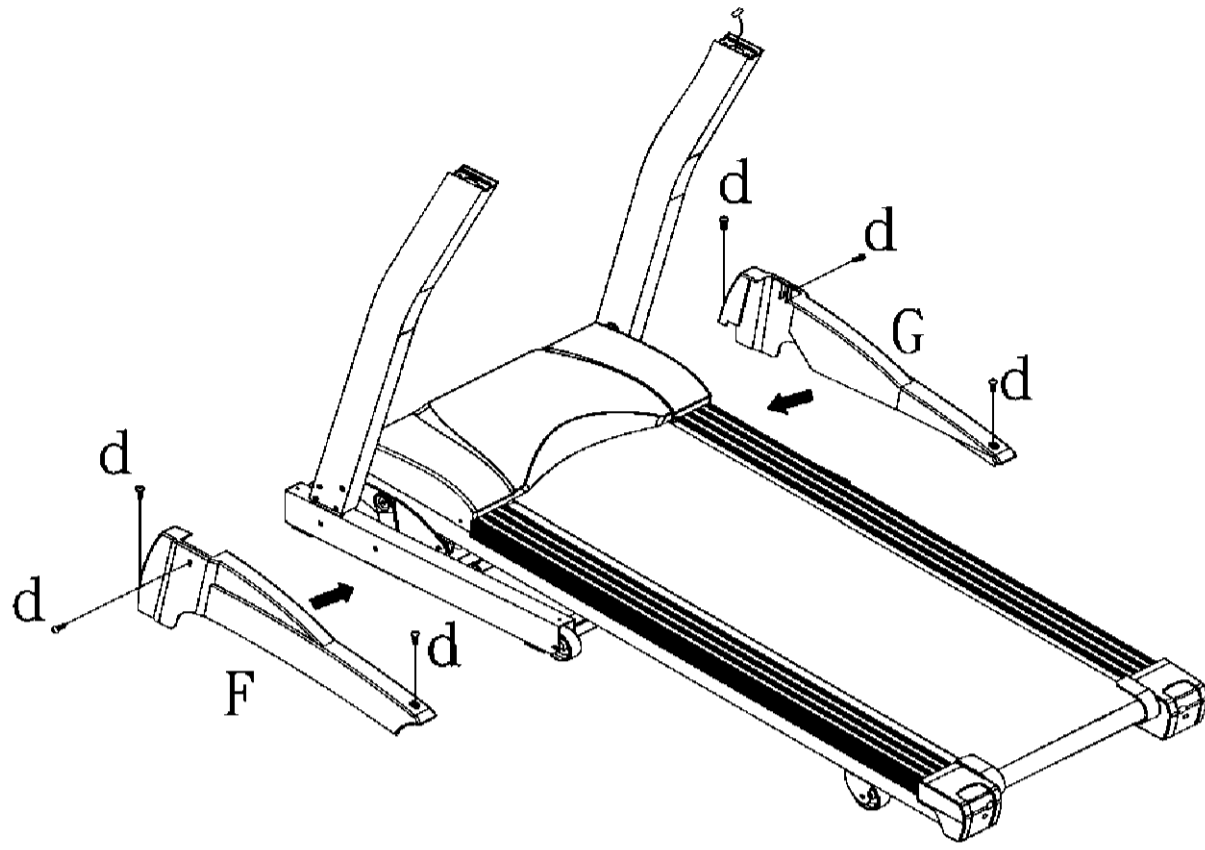
- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.

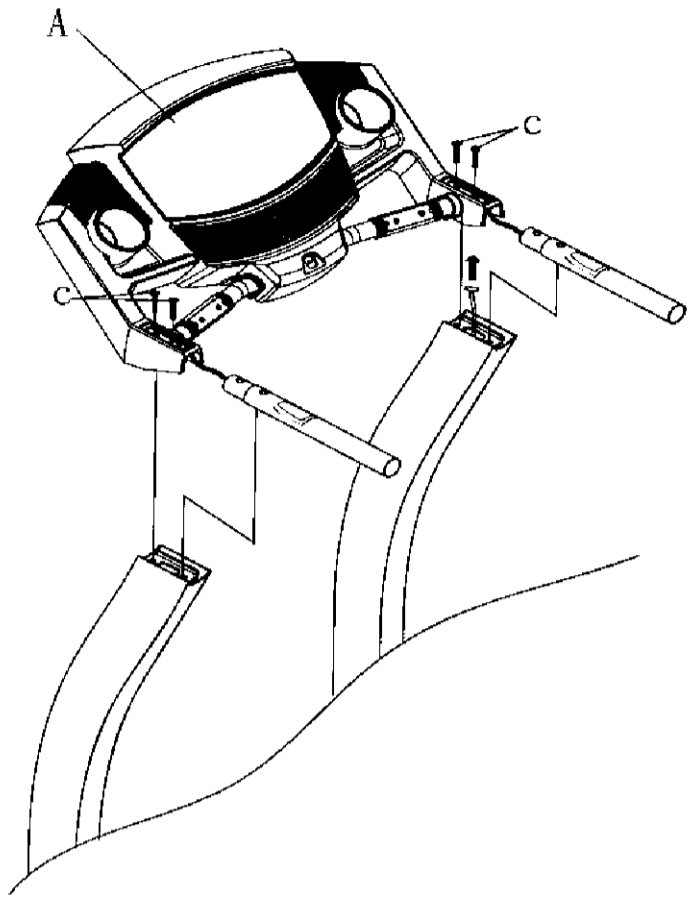


3.1 Montáž krok po kroku / Assembly Steps

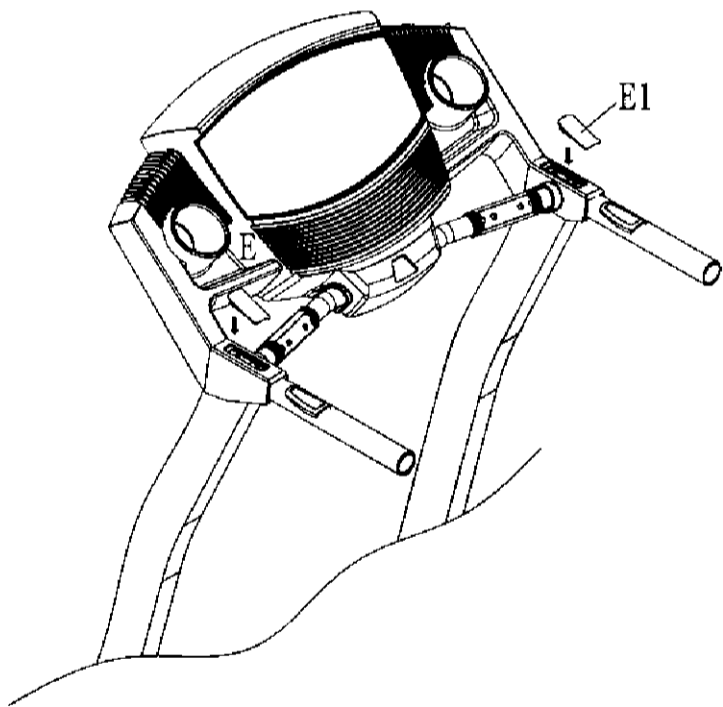
Krok 1/ Step 1







Schritt / Step 4



3.2 Ustawienie bieżni

- Proszę nigdy nie używać bieżni na zewnątrz pomieszczenia.
- Proszę nigdy nie ustawiać bieżni w pobliżu otwartej wody, lub w pomieszczeniach, w który jest bardzo wysoka wilgotność powietrza.
- Proszę się upewnić, że kabel energetyczny nie przecina żadnej drogi przejścia.
- Jeśli w wybranym pomieszczeniu znajduje się dywan, proszę zagwarantować odpowiednio wystarczający odstęp pomiędzy bieżnią a dywanem. Jeśli w danym przypadku jest to niemożliwe, proszę użyć podkładki.
- Proszę zachować odstęp bezpieczeństwa na około 2 x 1m za powierzchnią bieżni tak, aby podczas sytuacji przymusowej nie skaleczyć się o ścianę.
- Po dłuższym okresie użytkowania można ewentualnie zauważyć pod bieżnią czarny ścier. Jest to skutek normalnego ścierania i nie oznacza, że wystąpiło uszkodzenie. Ten ścier można usunąć każdym dostępnym powszechnie w handlu odkurzaczem. Aby uniknąć zanieczyszczenia, zaleca się położenie pod bieżnią podkładki.

3.2.1 Regulacja bieżni

Proszę uważać, aby podłoga, na której urządzenie będzie regulowane było i równe i nie miało żadnych fałd. Jeśli bieżnia nie będzie stała pewnie, proszę umieścić ją w innym miejscu.

3.2.2 Zasilanie w energię

Proszę zwracać uwagę, aby bieżnia nie była podłączona do gniazda wtykowego wielokrotnego, do którego podłączony jest już telewizor albo komputer.

3.2.3 Składanie bieżni

Składanie i rozkładanie bieżni dzięki sprężynom naciskowo gazowym jest bardzo łatwe. Proszę tak zabezpieczyć, aby przed złożeniem pochyłość przesuwu osiągnęła linię poziomą (pochyłość 0°), tylko w ten sposób możliwe jest złożenie bieżni. Proszę prowadzić powierzchnię bieżni ostrożnie (proszę ją trzymać za tylną ramę na prawo i lewo od powierzchni bieżni) do góry aż usłyszymy wyraźne zatrzaśnięcie. W tej pozycji powierzchnia bieżni jest bezpieczna.

3.2.4 Rozkładanie bieżni

Aby ponownie złożyć bieżnię proszę nogą uruchomić pedał blokujący. W tym samym czasie proszę prowadzić powoli powierzchnię bieżni w kierunku podłogi. Dzięki stosowaniu systemu tłumiącego powierzchnia bieżni od odpowiedniego kąta opada powoli na dół.

3.2 Setting up the item

- Don't use it outside.
- Don't set up the item very close to water sources or in a room with high humidity.
- Make sure, that the power cord doesn't lay, where you are Walking.
- If the treadmill is placed on a carpet, please check, that there is enough space between the carpet and the running belt. If not, please use a protection mat.
- Pay attention to the safety area at the rear side of the treadmill of 2mx1m.
- You can find rubber abrasion during longer exercise. It is not a defect, it is a normal scoring. To avoid any impurity, you can put a protection mat under the running area.

3.2.1 Setting up in detail

The ground has to be even in the area, where you will set up the item.

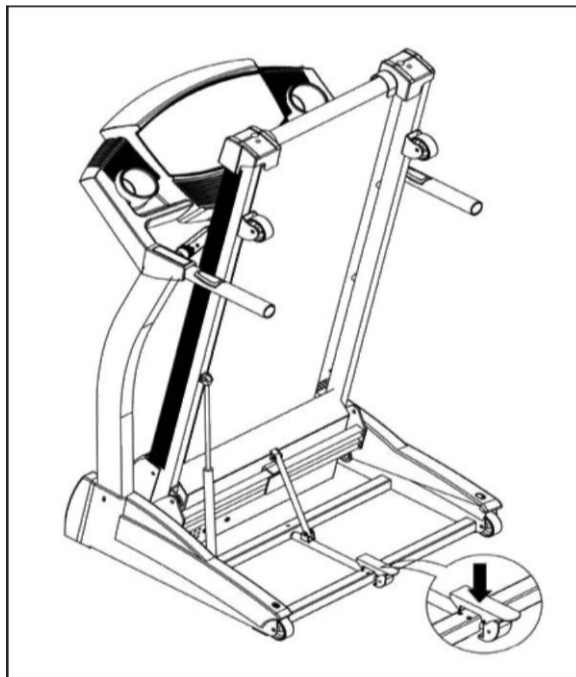
3.2.2 Power supply

Pay attention, that the treadmill will not be plugged in a multi socket, if there are already TV and other entertainment item plugged in.

3.2.3 Folding up

The folding up goes easily, because of the assistance of the compression spring System. Make sure, that the running surface is flat (incline 0°) before you fold up the item. Move the running area up, by holding the frame at the rear side, till you can hear a „klack” and the position of the running area is secured.

3.2.4 Unfolding the treadmill



To unfold the treadmill, press the unlock System with your foot and guide the running area downwards. Pay attention, that the compression spring System will support you, but please don't unhand the running deck!

3.2.5 Przesuwanie bieżni

Aby przesunąć bieżnię w inne miejsce, proszę wykonać następujące czynności:

- Proszę zapewnić, aby kąt nachylenia wynosił 0°.
- Proszę odłączyć bieżnię z wyłącznika sieciowego
- Proszę wyjąć kabel sieciowy z gniazdka.
- Proszę podnieść bieżnię aż do momentu, w którym usłyszymy wyraźne zatrzasknięcie.
- Proszę ostrożnie przechylić do siebie i na rolkach transportowych przetoczyć dożądanego miejsca.

3.2.6 Przechowywanie bieżni

W celach bezpieczeństwa, szczególnie jeśli macie Państwo dzieci, powinniście Państwo przestrzegać poniższych punktów:

- Proszę wyłączyć bieżnię z wyłącznika sieciowego.
- Wyjąć kabel sieciowy z kontaktu.
- Proszę wyjąć klucz włączania i wyłączania (2) i przechowywać go w miejscu niedostępnym dla dzieci.

4. Przygotowanie do uruchomienia

4.1 Zasilanie w energię

Proszę włączyć wyłącznik sieciowy, który znajduje się obok gniazdka kabla zasilającego na odwrotnej stronie pokrywy silnika na pozycję „I”.

4.2 Klucz włączania i wyłączania

Wyjęcie klucza wyłączania awaryjnego gwarantuje w sytuacji przymusowej natychmiastowe wyłączenie bieżni. Proszę w związku z tym przed rozpoczęciem treningu zaczepić sznurek klucza wyłączania awaryjnego na swoim ubraniu treningowym. Nie zaleca się zatrzymywania bieżni za pomocą klucza awaryjnego wyłączania w przypadku, gdy bieżnia osiągnęła dużą prędkość, ponieważ można wówczas doznać obrażeń. Aby bezpiecznie zastopować bieżnię, proszę używać czerwonego przycisku „STOP”. Nie można uruchomić bieżni gdy klucz wyłączania awaryjnego nie znajdzie się w przewidzianej do tego celu pozycji „klucz wyłączania awaryjnego”. Ze względów bezpieczeństwa zabrania się trenowania bez przyłączonego do ubrania treningowego sznurka klucza wyłączania awaryjnego, ponieważ po upadku bieżnia nie zatrzyma się samodzielnie.

Jeśli klucz awaryjnego wyłączania zostanie wyjęty w momencie gdy bieżnia jest jeszcze podniesiona, wówczas po włożeniu klucza wyłączania awaryjnego, naciskając przycisk „STOP” należy najpierw doprowadzić bieżnię do pozycji 0° a następnie można ją uruchomić.

4.3 Wchodzenie na bieżnię i schodzenie z bieżni.

Do wchodzenia na bieżnię i schodzenia z bieżni proszę używać uchwytów. Jeśli chcecie Państwo zakończyć trening, proszę nacisnąć przycisk „STOP” i poczekać aż bieżnia całkowicie się zatrzyma. Dopiero wtedy proszę zejść z bieżni.

4.4 Schodzenie w sytuacji przymusowej

Gdy w przypadku wystąpienia sytuacji przymusowej zostaniecie Państwo zmuszeni do raptownego zakończenia treningu, proszę postępować w sposób następujący:

- Proszę wyjąć klucz wyłączania awaryjnego
- Proszę się obiema rękami mocno trzymać poręczy
- Obiema nogami proszę skoczyć na powierzchnię z boku i proszę czekać aż bieżnia się zatrzyma.

3.2.5 Moving of the treadmill

To move the treadmill to another place, follow up the following Instruction, please:

- Incline angle has to be 0°.
- Switch off the item.
- Unplug the power cord of the socket.
- Fold up the item.
- Cant the treadmill to your side, tili your can roll it easily on the integrated rollers to the new place.

3.2.6 Storing

Pay attention for storing.

- Switch off the item.
- Unplug the main cord.
- remove the emergency key and put it at an unapproachable location for kids.

4. Starting procedure


4. Starting


4.1 Powersupply

Switch on the power switch.

4.2 Safety-key

Check if the safety-key is placed. If the safety-key is not placed correctly, the treadmill cannot be started. An exercise without fixing the cord is not allowed, because the treadmill will not stop, if you fall down. To stop the treadmill safely,

please use the  button. If you pull the safety key and the incline of the treadmill is not 0%, you have to reset the incline to zero, after putting on the emergency key, by pressing the

 - button. If you didn't set the incline to 0% the treadmill cannot be started.

4.3 Tread on and off the treadmill

Please use the handrails for treading on and off the treadmill. During your exercise, please look in the direction of the Computer. If you would like to stop the exercise, press the STOP-button and wait tili the treadmill come to a complete stop.

4.4 Tread off in emergency case

In an emergency case follow up the following procedure:

- Grab both handles
- Jump onto the side rails and wait tili the running belt come to a complete stop.
- Press the STOP button.

5. Komputer

5. Computer



5.1 Przyciski komputera



Poprzez naciśnięcie można potwierdzić wykonanie funkcji lub wartości zadanej



Rozpoczęcie lub przerwanie treningu



Podwyższenie / zmniejszenie wartości funkcji oraz wzniesienia (INCLINE)



Podwyższenie/ zmniejszenie wartości funkcji oraz prędkości (SPEED)

5.1 Computerkeys



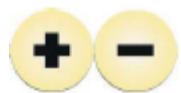
By pressing this key, a function or a pre-programmed value can be confirmed



Start/Stop your training










Increase/decrease of function levels and of the incline



Increase/decrease of function levels and of the speed.


5.2 Uruchomienie komputera

5.2.1 Szybki start





- Proszę włączyć bieżnię.
- Proszę ustawić klucz wyłączania awaryjnego na oznaczonej pozycji. Rozlegnie się sygnał, okno PULSE/CAL pokazuje 0, okno wskazujące czas pokazuje 0:00 i w okienku SPEED ukazują się 0.
- W tym trybie można już rozpocząć ręczne mierzenie ciśnienia.
- Aby uruchomić bieżnię proszę nacisnąć „START” . Bieżnia wystartuje z prędkością (SPEED) 1.0 km/h, oraz wzniesieniem (INCLINE) 0%.
- Podczas treningu możecie Państwo naciskając przyciski  /  podwyższyć lub zmniejszyć prędkość lub poprzez naciśnięcie przycisków  /  - podwyższyć lub zmniejszyć wzniesienie.
- Jednokrotne naciśnięcie przycisku  podczas treningu aktywuje na 240 sekund funkcję pauzy. Okno wskazywania czasu pokazuje „STOP”. Wszystkie wartości przestają być obliczane. Po tych 240 sekundach komputer przełącza się ponownie na tryb START.
- Proszę po raz drugi przycisnąć przycisk  i trzymać przy drugim razie przez trzy sekundy, wtedy wszystkie dane zostaną skasowane i znajdziecie się Państwo ponownie w trybie pracy Start

5.2.2 Tryb programowy

W pozycji startowej możecie Państwo wybierać programy naciskając

przycisk . Zaświeci się lampka kontrolna trybu manualnego programowania.




naciskając przyciski  /  lub  /  możecie Państwo

wybrać inne programy HRC (kontrola rytmu pracy serca) lub profile





P1 – P6

5.2.2.1 Tryb MANUALNY


I. Jeśli wybraliście Państwo tryb MANUALNY, wówczas świeci się należąca do tego trybu lampka kontrolna LED. W celu potwierdzenia

proszę nacisnąć przycisk .



UWAGA: Możecie podać tylko jedną z następujących wartości. Jeśli podaliście Państwo czas, wówczas zablokowane jest podawanie wartości odległości i kalorii.



II. Po potwierdzeniu miga okienko czasowe „TIME”. Przyciskając przyciski  /  i  /  możecie Państwo podać teraz czas


trwania treningu od 0 do 99 minut. Dłuższe naciśnięcie aktywuje szybki

przebieg. Aby potwierdzić czas proszę nacisnąć przycisk . Jeśli nie

zostały podane żadne wartości, wówczas miga okienko odległości (Distance).

III. Możecie Państwo teraz przyciskając przyciski  / 

 /  podać odległość pomiędzy od 0 do 999 km. Dłuższe przyzmywanie przycisku aktywuje szybki przegląd. W celu

potwierdzenia proszę nacisnąć przycisk . Jeśli również odległość nie zostanie podana, wówczas można podać kalorie.

automatic value finden Press  to confirm. If you didn't preset

IV. Poprzez naciśnięcie przycisków  /  lub  /  można

podać ilość kalorii od 0 do 999kcal, którą mamy zamiar stracić

podczas treningu. Dłuższe naciśnięcie aktywuje szybki przegląd. Proszę




nacisnąć przycisk  aby zapisać dane i  aby uruchomić

Państwa trening. Jeśli osiągniemy wartość podaną, bieżnia zatrzymuje


się automatycznie a na wyświetlaczu czasowym ukazują się „END”.



5.2 Computer Operation

5.2.1 Quick Start

- Turn on the treadmill Put the safety key in the recess of the console. The beeper will sound and the PULSE/CAL window will display 0, the TIME window will display 0:00, and the SPEED window will display 0, which shows that the treadmill has entered the START/READY position.
- Under this START/READY Status, user can hold the grip pulse sensor to detect the heart rate value directly.
- .. to increase or decrease to increase or decrease the
- Press to Start  the treadmill and it will Start at SPEED = 1.0 km/h, INCLINE = 0.
- During work out, press the speed, or press incline.
- During work out, press once, the treadmill will stop running. Time window will display "STOP". At this time, all the values on the Computer will stop counting, the treadmill will pause for 240 seconds and then come back to the Start/Ready position.
- If pressed „” once and press  again, but hold it for 3 seconds, the treadmill will Reset to the Start/Ready position.

5.2.2 Program control mode





Under the Start/Ready position, press  to enter the program control mode, at this time the MANUAL LED light will begin to

flash. Under the program control mode, press  /  or to select MANUAL, HRC or P1-P6 8 modes in all.





5.2.2.1 MANUAL Mode

I. When MANUAL light begin to flash, press ' to enter the MANUAL mode, at the same time, the MANUAL light will keep on lighting.





ATTENTION: You can preset only one value of time, distance or calories. If you select the time value, the distance and calories values are closed.

II. After entering the MANUAL mode, TIME window will flash. At this time, the user can press  /  or  /  to adjust the time (range of time: 0-99 min), a longer pressing will Start the


the time, you are entering the distance setting.

III. After entering the distance setting, the distance window will flash, at this time user can press  /  or  /  to adjust the distance (range of distance: 0-999 km

IV. After entering the calorie setting, the calorie window will flash.


At this time the user can press  /  or  /  to adjust the calorie setting (range of calorie: 0-999), a longer pressing will


start the automatic value finden Press  to confirm and save the

settings, then press  to start the MANUAL mode.

If the preset value reach zero, the treadmill will stop automatically and the time window shows „END”.

V. Jeśli w trybie manualnym nie zostanie podana żadna wartość a

Państwo naciskacie natychmiast przycisk , wówczas bieżnia startuje z prędkością 1.0 km/h przy wzniesieniu 0. Podczas treningu


można zmienić wzniesienie przyciskami , a prędkość

przyciskami .

5.2.2.2 Trening HRC (system kontroli pracy serca)


Trenując w tym trybie możecie Państwo ustawić górną granicę ciśnienia. Funkcja ta może być przeprowadzona w sposób sensowny tylko z pasem piersiowym

I. Naciskając przyciski  lub , proszę

wybrać tryb pracy HRC. Następnie poprzez naciskanie przycisku  świeci się przynależąca do tego trybu lampka kontrolna LED.

II. Po potwierdzeniu w oknie DISTANCE/ SPEED wyświetla się wiek.


Naciskając przyciski  lub , możecie



Państwo wybrać wiek od 13 do 80 lat. Przyciskiem 


potwierdzamy podany wiek.

III. Okno pulsu pokazuje sygnałem świetlnym obliczoną wartość pulsu. Puls zostaje obliczony w następujący sposób: $(220 - \text{age}) * 0.75$. Jeśli chcecie Państwo podać własną wartość pulsu, proszę naciskać

 lub , następnie w celu potwierdzenia

proszę nacisnąć przycisk .

IV. Naciskając przyciski  lub , możecie


Państwo podać żądany czas treningu od 5 do 99 minut. Aby wystartować trening proszę nacisnąć przycisk  START.

V. Under the MANUAL mode, if user has not set the TIME, distance and



calorie and press directly, then the treadmill will start running at the speed of 1.0 km/hr, and incline will be L0. During work out, you can press * / "" to change the speed.

5.2.2.2 HRC Mode


The purpose of this program is self-training based on your heart rate. During the training, when heart rate of runner achieves the setting number, which you set, the speed and incline will keep until you reach the set maximum heart rate. (This function must be used with Chest Belt).

I. When HRC light begin to flash, press  to enter the HRC mode, at the same time, the HRC light will keep on lighting.

II. After enter the HRC mode, AGE will flash in the SPEED/

DISTANCE window. During this time, you can press  - /  - or * / ~




to adjust the age (range of age: 13-80, preset value is

 to confirm your age and enter the PULSE setting.

30). Press


III. At the same time the PULSE window, will show the calculated heart rate according to $\text{BPM} = (220 - \text{age}) * 0.75$. The result will be rounded. If you would like to set your own heart rate it can be done by pressing heart rate

IV. After entering the TIME window, the TIME window will flash.


By pressing  /  or * / ~ the time can be set between 5-99min. Press  to confirm and start your training.



5.2.2.3 Tryb programowy


I. Mamy do wyboru 6 programów.

Po włączeniu proszę nacisnąć przycisk , a w celu wyboru odpowiedniego profilu


proszę naciskać przyciski  lub .

Jeśli wybraliście Państwo jakiś profil, proszę nacisnąć przycisk .

II. Po potwierdzeniu wybranego profilu, pulsuje światelko TIME. Poprzez naciskanie przycisku  lub  można podać żądany czas (10 – 99 minut). Aby potwierdzić czas trwania treningu proszę nacisnąć przycisk

. Wtedy zaczyna się trening. Program składa się z 12 segmentów, co oznacza, że czas treningu zostaje obliczony dla każdego pasa w sposób następujący: Czas treningu / 12


Podczas treningu można w każdym momencie podnieść bieżnię naciskając przyciski




lub zwiększyć prędkość poprzez naciskanie przycisków .

5.2.2.3 ProfileMode

I. Under the Start/Ready position, when the MANUAL LED light


begin to flash, you can press - / - or _ / _ to select the profiles P1-P6. If you select PI mode, the PI LED light will flash,

after press  and entering the PI mode, the PI light will keep on lighting.


you can press  / - or  of time (10~99min). Press  / - to change the time (range

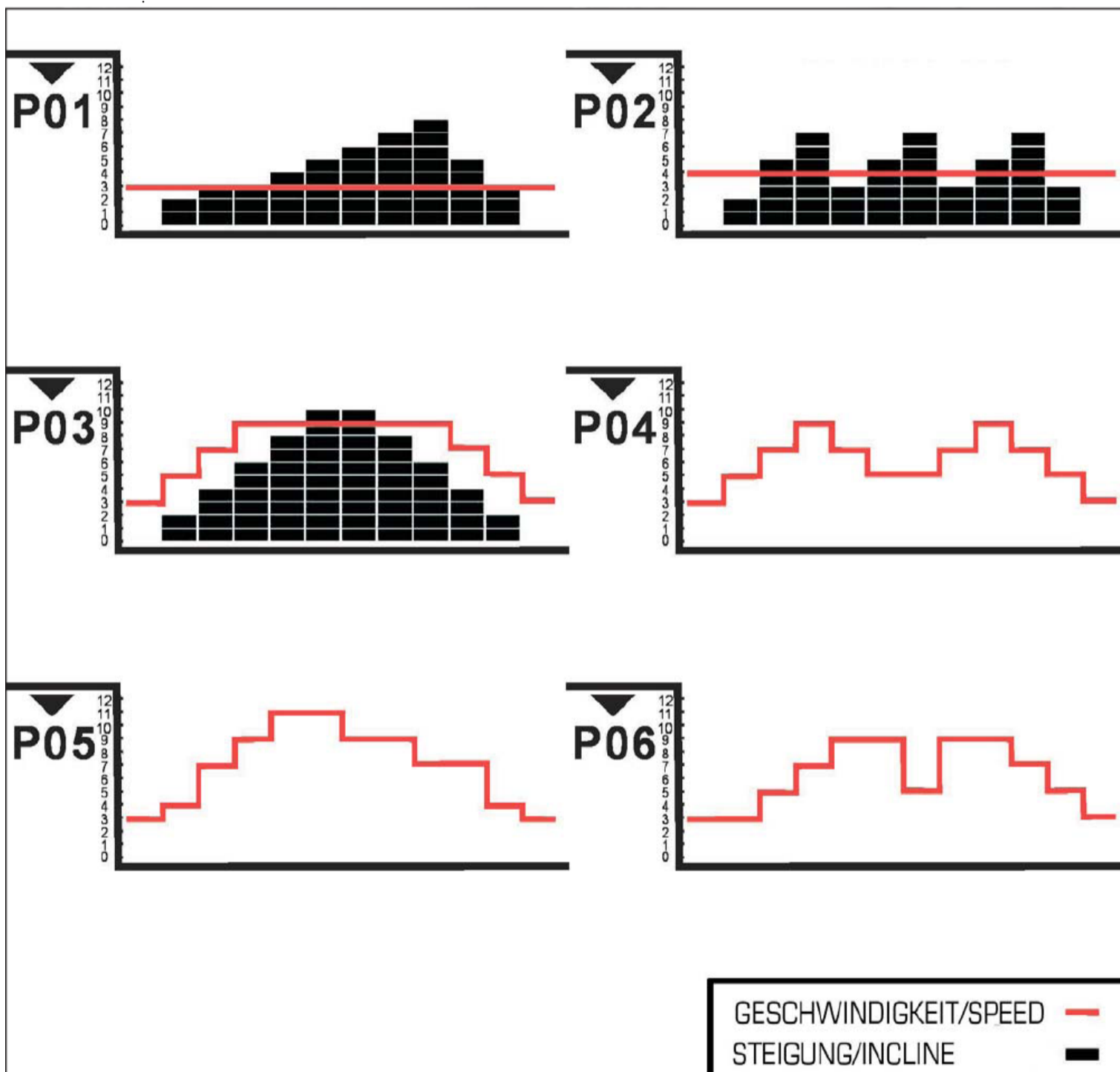
-button to start your exercise.

II. After confirming PI, the TIME

window will flash. At this time  , -

The program is based on 12 Segments. It means, the exercise time for each segment will be calculated by: Exercise time/12.

During work out, you can press  / the or * / " to change speed or incline of the treadmill at any time.



PRĘDKOŚĆ/SPEED

WZNIESIENIE/INCLINE

6. Pielęgnowanie i konserwacja

6.1 Konserwacja

- Proszę usunąć brud z powierzchni bieżni zwykłym, dostępnym w handlu odkurzaczem, przy silnych zabrudzeniach można bieżnię umyć mokrą ściereczką. Proszę nigdy nie używać środków czyszczących.

Pielęgnacja

- Proszę używać do czyszczenia wyłącznie mokrej ściereczki bez środków czyszczących. Proszę zwracać uwagę, aby żadna ciecz nie dostała się do komputera bieżni.
- Elementy konstrukcyjne które mają kontakt z potem wystarczy przetrzeć wilgotną ściereczką.

6.2 Centrowanie pasa bieżni

Podczas treningu bieżnia jest mocniej obciążana przez jedną niż przez drugą nogę. Powoduje to stałe przesunięcie pasa bieżni ze środka. Bieżnia została skonstruowana w taki sposób, aby w sposób ciągły centrowanie bieżni odbywało się automatycznie. Po dłuższym użytkowaniu może jednak dojść do tego, że pas bieżni nie będzie się więcej automatycznie sam centrował. W tym przypadku konieczne będzie pas bieżni na końcu od tyłu scentrować za pomocą dwóch śrub sześciokątnych.

Podczas centrowania proszę nie nosić luźnego ubrania.

- Proszę obracać śrubę nie więcej niż ¼ obrotu na raz.
- Proszę zawsze napiąć jedną stronę i ostatecznie poluzować drugą.
- Proszę podczas centrowania puścić bieżnię z prędkością 6 km/godz. bez osoby trenującej.

Po zakończeniu centrowania, proszę przez pięć minut chodzić na bieżni z ustawioną już prędkością. Jeśli to będzie konieczne, proszę powtórzyć opisane powyżej zdarzenie. Proszę unikać nadmiernego naprężenia bieżni, może to spowodować krótszą żywotność pasa bieżni.

Jeśli odstęp po lewej stronie jest za duży, wówczas

- Proszę obracać lewą śrubę o ¼ obrotu zgodnie ze wskazówkami zegara (na prawo: przykręcanie).
- I proszę obracać prawą śrubę o ¼ obrotu w stronę przeciwną do wskazówek zegara (na lewo: poluzowanie). Jeśli odstęp po prawej stronie jest za duży, wówczas
- Proszę obracać śrubę o ¼ obrotu zgodnie ze wskazówkami zegara (na prawo: wyjmowanie na stałe).
- i proszę obracać lewą śrubę o ¼ obrotu w stronę przeciwną do ruchu wskazówek zegara (w lewo: poluzowanie).

6.1 Maintenance

- For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the Computer.
- Components, that come into contact with Perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

6.2 Centering of the running belt

During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normally the belt will be centred the belt automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre. In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2 pcs of allen screws, which will be used for centering the belt. Don't use any loose clothes during centering.

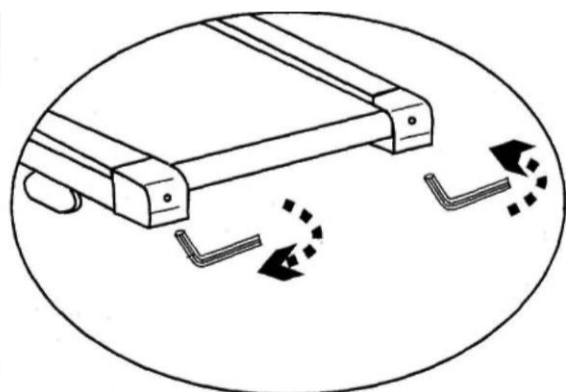
- Please turn the allen screw not more than A turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6Km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don't force the belt too much, a shorter life will be caused.

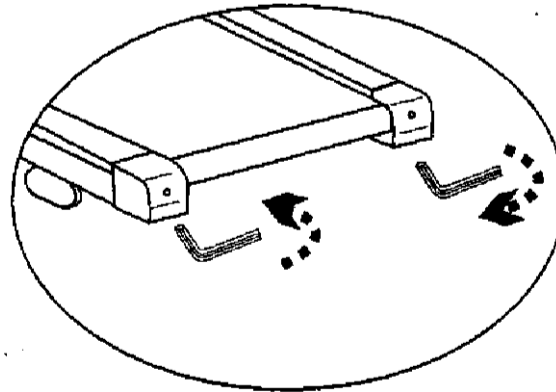
If the gap on the left side is too big please

- turn the left screw a A turn clockwise (tighten it)
- turn the right screw a A turn anticlockwise (loose it) If the gap on the right side is too big please
- turn the left screw a A turn anticlockwise (loose it)
- turn the right screw a A turn clockwise (tighten it)

**Pas bieżni za daleko na prawo/
running belt moves to right side**



**Pas bieżni za daleko na lewo/
running belt moves to left side**



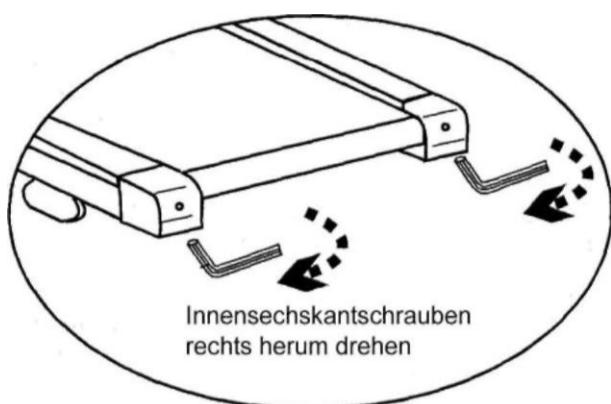
6.3 Ustawienie naprężenia pasa bieżni

Z biegiem czasu powierzchnia bieżni traci swoje naprężenie. Jest to normalne zużycie i nie jest to powód do niepokoju. Można to stwierdzić, kiedy podczas postawienia podczas treningu jednej nogi na bieżnię, bieżnia zatrzymuje się na chwilę i spada z walców. Aby zlikwidować przesuwanie się pasa bieżni, proszę podwyższyć naprężenie pasa bieżni, poprzez obrócenie obu śrub zgodnie z obrotem wskazówek zegara. Proszę nigdy nie obracać śrub o więcej niż ¼ obrotu na raz. Proszę powtórzyć ten krok tak często, aż zniknie problem pasa bieżni, gdy postawi się na nim stopę. Jeśli pas bieżni wypadnie ze środka, proszę go centrować tak jak opisano w punkcie 6.2.

6.3 Tighten the belt

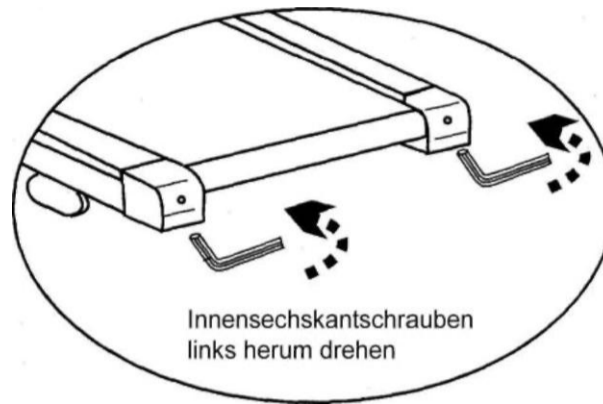
after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and the belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for a ¼ turn. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under 6.2.

Podwyższenie naprężenia / tighten the belt



Turn screw clockwise

Poluzowanie naprężenia / untighten the belt



Turn screw anticlockwise

6.4. Smarowanie powierzchni bieżni

Dobrze nasmarowana powierzchnia bieżni podwyższa komfort i redukuje zużycie. Bieżnia zostaje już w fabryce przygotowana do natychmiastowego treningu tak, aby nie było konieczne jej smarowanie przed treningiem. Z powodu tarcia bieżnia musi być od czasu do czasu smarowana. Zaleca się przy trzech treningach tygodniowo trwających 30 minut i prędkości 6 km/godz. należy bieżnię smarować co 6 miesięcy.

6.4 Lubricate of the running belt

A good lubricate running deck is minimizing the wearout. A lubrication before the first training is not necessary. The lubrication should be done every 6 month, if you do your exercise 3 times a week for 30 minutes.

Aby sprawdzić stan silikonu, proszę włożyć podczas pracy bieżni ręce pod pas bieżni. Jeśli wyczujecie Państwo silikon, wówczas nie trzeba smarować, jeśli natomiast odwrotna strona pasa jest sucha, wówczas należy posmarować go silikonem w aerozolu.

For checking the lubrication, please make sure, that the treadmill is switched off. Put your hand between the belt and the deck. If you still feel some Silicon, then is no need for lubrication. If the backside of the belt feels dry, then is necessary to lubricate the belt.

Przebieg smarowania:

- 1) Proszę zatrzymać bieżnię w takiej pozycji, aby szew powierzchni bieżni był na górze.
- 2) Proszę podnieść powierzchnię bieżni z płyty i spryskać silikonem od przodu do tyłu w środku na płytę tak daleko jak to tylko będzie możliwe. Proszę powtórzyć to samo z drugiej strony.
- 3) Potem proszę uruchomić bieżnię ustawiając prędkość na 1 km/godz. I pozostawić w ruchu od lewa na prawo, tak aby pas bieżni wchłonął naprskany silikon.

How to do it:

- 1) Stop the belt, that the seam is stopped on top side.
- 2) Lift the belt a little bit and put some Silicon between the deck and the belt in the centre, starting from the front side, ending at the rear side. Lubricate it again from the other side.
- 3) Start the treadmill with a speed of 1km/h and walk on the treadmill from left to right side, so that the belt can absorb the Silicon very well.

Trening na bieżni jest idealnym treningiem służącym wzmocnieniu ważnych grup mięśni oraz systemu układu krążenia.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

- Proszę nigdy nie trenować bezpośrednio po posiłkach
- W razie możliwości proszę trenować kontrolując tętno.
- Przed rozpoczęciem treningu proszę ogrzać swoje mięśnie poprzez ćwiczenia rozluźniające lub stretching.
- Na zakończenie treningu proszę zredukować prędkość. Proszę nigdy nie kończyć treningu gwałtownie!
- Po zakończeniu treningu proszę wykonać jeszcze kilka ćwiczeń stretchingowych.

7.1 Częstość wykonywania treningów

Aby na dłuższy czas poprawić siły fizyczne i zwiększyć kondycję, zalecamy treningi minimum trzy razy w tygodniu. Jest to przeciętna częstotliwość trenowania dla dorosłego człowieka, aby na długo osiągnąć sukces kondycyjny. Wraz z wzrastającą kondycją możecie Państwo trenować codziennie.

7.2 Intensywność wykonywania treningów

Proszę planować swój trening ostrożnie. Intensywność trenowania powinna wzrastać powoli tak, aby nie wystąpiło zmęczenie mięśni lub układu ruchowego.

7.3 Trening z systemem pomiaru pulsu

Zaleca się dla indywidualnej strefy pulsu wybór „aerobowego zakresu treningu“. Wzrosty sprawności w zakresie wytrzymałości zostaną osiągnięte dzięki długim treningom w obszarze aerobowym. Proszę pobrać tę strefę z wykresu pulsu docelowego lub proszę zapoznać się z programem tętna. Powinniście Państwo minimum 80% treningu ukończyć w strefie aerobowej (do 75% pulsu maksymalnego).

Pozostałe 20 % czasu możecie Państwo budować szczyt obciążenia, aby Państwa progi aerobowe nie przesunęły się w górę. Dzięki występującym sukcesom treningowym, możecie Państwo przy takim samym tętnie osiągnąć większą sprawność, co oznacza wzrost formy.

Jeśli mieliście już Państwo do czynienia z systemem pomiaru pulsu, możecie Państwo żadaną strefę pulsu dopasować do specjalnych planów treningowych lub stanu kondycji.

Training with the treadmill is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory System.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orientate training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises after you finished training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion System occurs.

7.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range will be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orientate yourself on the pulse programs. You should complete 80% of your training time in this aerobic range (up to 75% of your maximum pulse).

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can later produce higher Performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness Status.

Uwaga:

Ponieważ są ludzie z niskim i wysokim tętnem, mogą indywidualne optymalne strefy pulsu (strefa aerobowa, strefa anaerobowa) w poszczególnych przypadkach odbiegać od ogółu (wykres pulsu docelowego).

W tym przypadku należy zbudować trening zgodnie z indywidualnym doświadczeniem. Jeśli początkujący zrezygnują z takiego trybu trenowania, wówczas należy przed treningiem koniecznie skonsultować się z lekarzem, który zbada naszą zdolność wykonywania treningów.

7.4 Kontrola treningu

Zarówno ze względów medycznych jak również fizycznych najbardziej sensowny jest trening z systemem pomiaru pulsu zorientowany na maksymalną wartość indywidualną pulsu.

Te reguły obowiązują zarówno początkujących jak również ambitnych sportowców rekreacyjnych oraz zawodowców. Trening z odpowiednią intensywnością indywidualnego maksymalnego pulsu będzie przeprowadzony w zależności od celu treningów oraz stanu sprawności. (Wyrażony w punktach procentowych).

Aby ułożyć efektywny trening układu krążenia zgodnie z wytycznymi dotyczącymi medycyny sportowej, zalecamy częstotliwość treningową pulsu od 75% do 80% pulsu maksymalnego. Proszę zwracać uwagę na poniższy wykres pulsu docelowego.

Proszę mierzyć swoją częstotliwość ciśnienia w następujących momentach:

1. Przed treningiem = puls spoczynku
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = puls treningowy - obciążeniowy
3. Jedną minutę po treningu = puls wypoczynkowy.

- Podczas pierwszych tygodni zaleca się trening w strefie pulsu treningowego (około 70%) lub poniżej.
- Podczas następnych 2 – 4 miesięcy należy krok po kroku zintensyfikować trening aż do osiągnięcia górnego kresu strefy pulsu treningowego (około 85%), ale tak aby nie przeholować.
- Proszę wtrącać ciągle również podczas dobrego stanu treningu w dolnym stanie aerobowym swobodne jednostki, tak abyście się Państwo wystarczająco zregenerowali. „Dobry trening” oznacza zawsze również inteligentny trening, który zawiera regenerację we właściwym czasie. W przeciwnym razie dochodzi do przetrenowania, przez co pogarsza się Państwa forma.
- Każda obciążeniowa jednostka treningowa w wysokim stanie pulsu indywidualnych zdolności sprawnościowych powinna podczas następnego treningu zostać zastąpiona regenerującą jednostką treningową w dolnym stanie pulsu (do 75% pulsu maksymalnego)

Note:

Because there are persons who have „high” and „low” pulses, the individual Optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician will be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is orientated to the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and Performance Status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sport-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70% - 85% of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training will be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

- During the next 2 - 4 months, intensity training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program, so that you regenerate sufficiently. „Good” training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

- Every loading training unit in the upper pulse range of individual Performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Kiedy poprawiła się kondycja, konieczne jest zwiększenie intensywności treningu, aby częstotliwość pulsu osiągnęła „strefę treningową”, to znaczy organizm jest sprawniejszy.

Obliczenie pulsu treningowego/obciążeniowego:

220 uderzeń pulsu minus wiek = osobistą maksymalną częstotliwość serca (100%).

Puls treningowy

Dolna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$
Górna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

7.5 Czas trwania treningu

Każda jednostka treningowa, aby uniknąć obrażeń powinna w pojęciu idealnym składać się z fazy rozgrzewania, fazy treningowej i fazy schładzania.

Rozgrzewanie:

5 do 10 minut gimnastyki lub stretchingu (również wolny bieg).

Trening:

15 do 40 minut intensywnego, ale nie przeciążeniowego treningu z wymienioną powyżej intensywnością.

Chłodzenie:

5 do 10 minut powolnego biegu końcowego, a następnie gimnastyka lub stretching aby rozluźnić mięśnie.

Proszę przerwać trening natychmiast, gdy poczujecie się Państwo źle lub gdy zauważycie Państwo pierwsze objawy przemęczenia.

Cool-down:

Zmiana przemiany materii podczas treningu:

- Podczas pierwszych 10 minut ciągłego treningu organizm zużywa zgromadzony w naszych mięśniach glikogen.
- Po około 10 minutach spala się również tłuszcz.
- Po 30-40 minutach zostaje aktywowany metabolizm tłuszczu, po tym tłuszcz organiczny jest głównym dostawcą energii.

When condition has improved, higher intensity of training is required for the pulse rate to reach the „training zone”; that means, the organism is capable of higher Performance.

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$
Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

7.5 Training duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of slow running.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

5 to 10 minutes of slow running, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

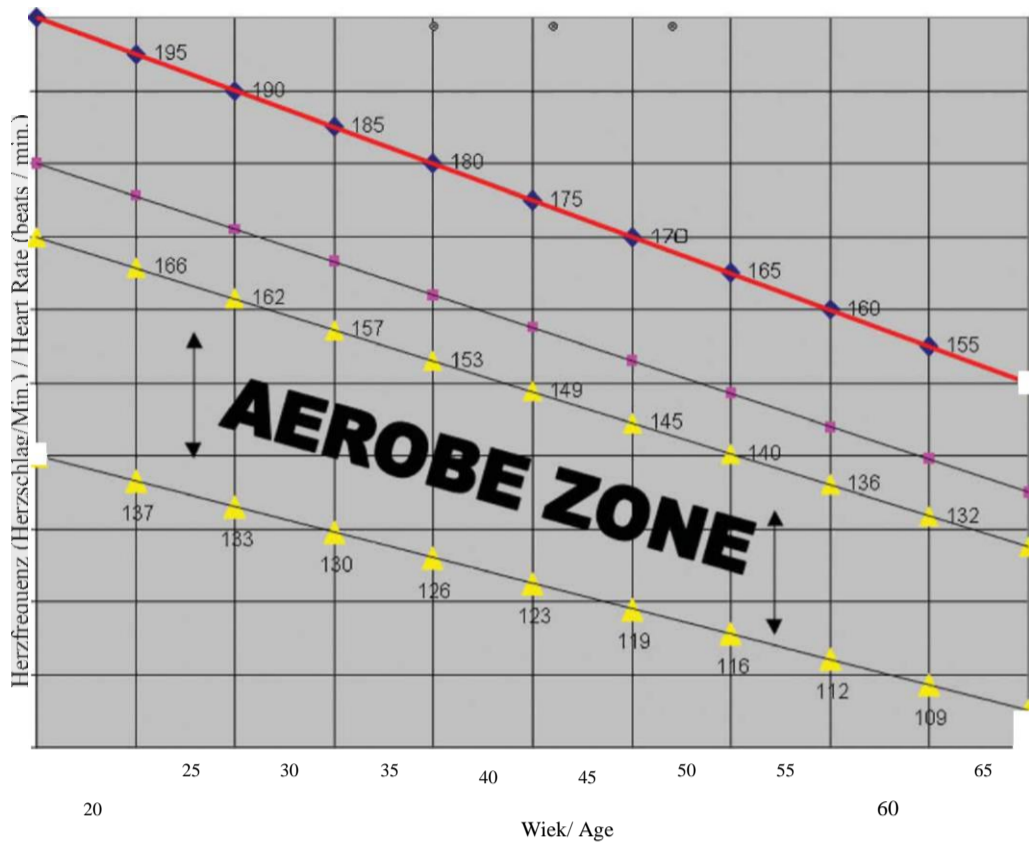
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance Performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Wykres pulsu docelowego / Target Pulse Diagram

(częstotliwość serca/wiek) / (Heart Rate / Age)

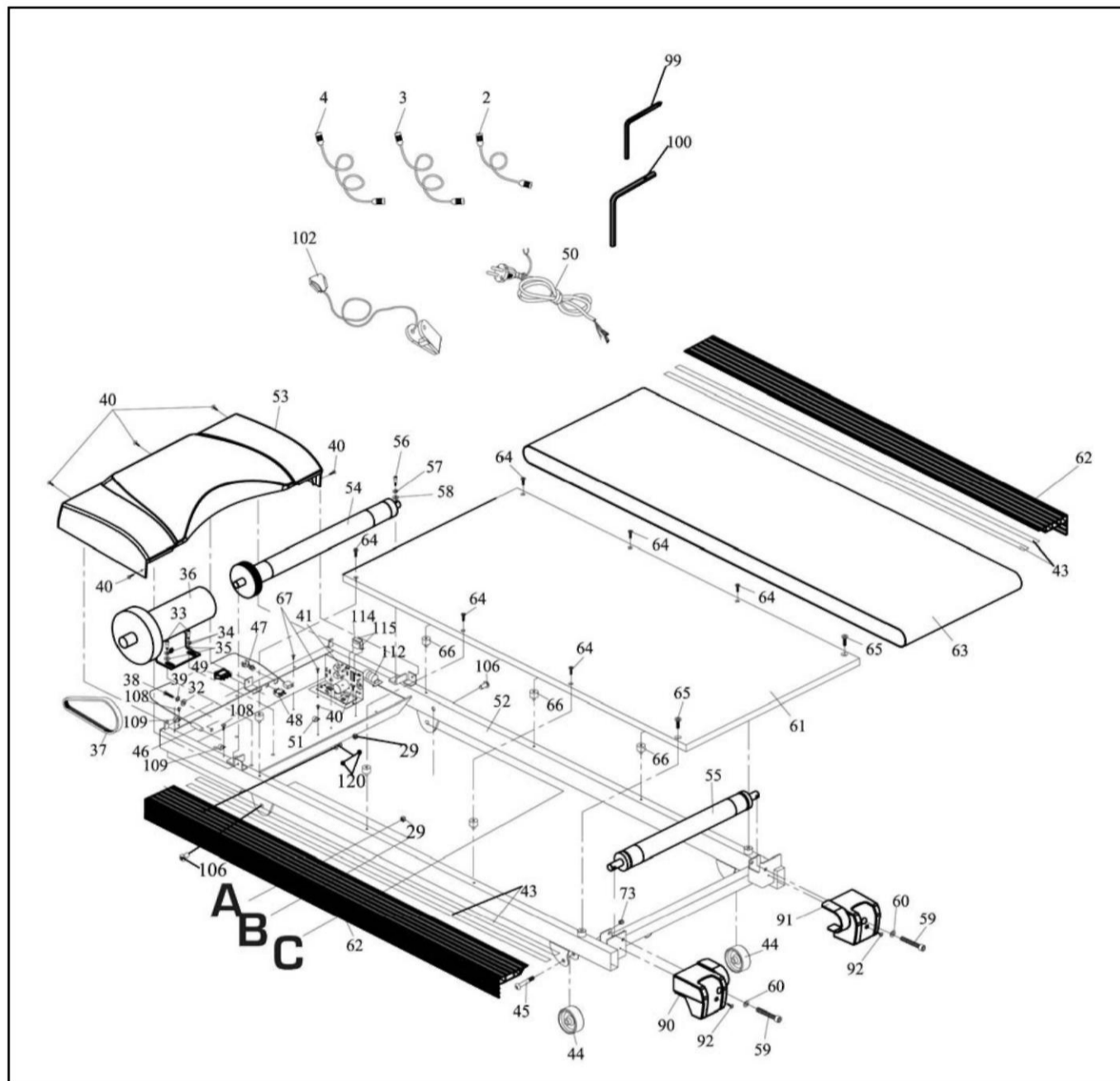


* 150 Puls maksymalny
 = 220 wiek
 = 220- Age
 Puls maksymalny * 90%
 Max. heartrate *90%

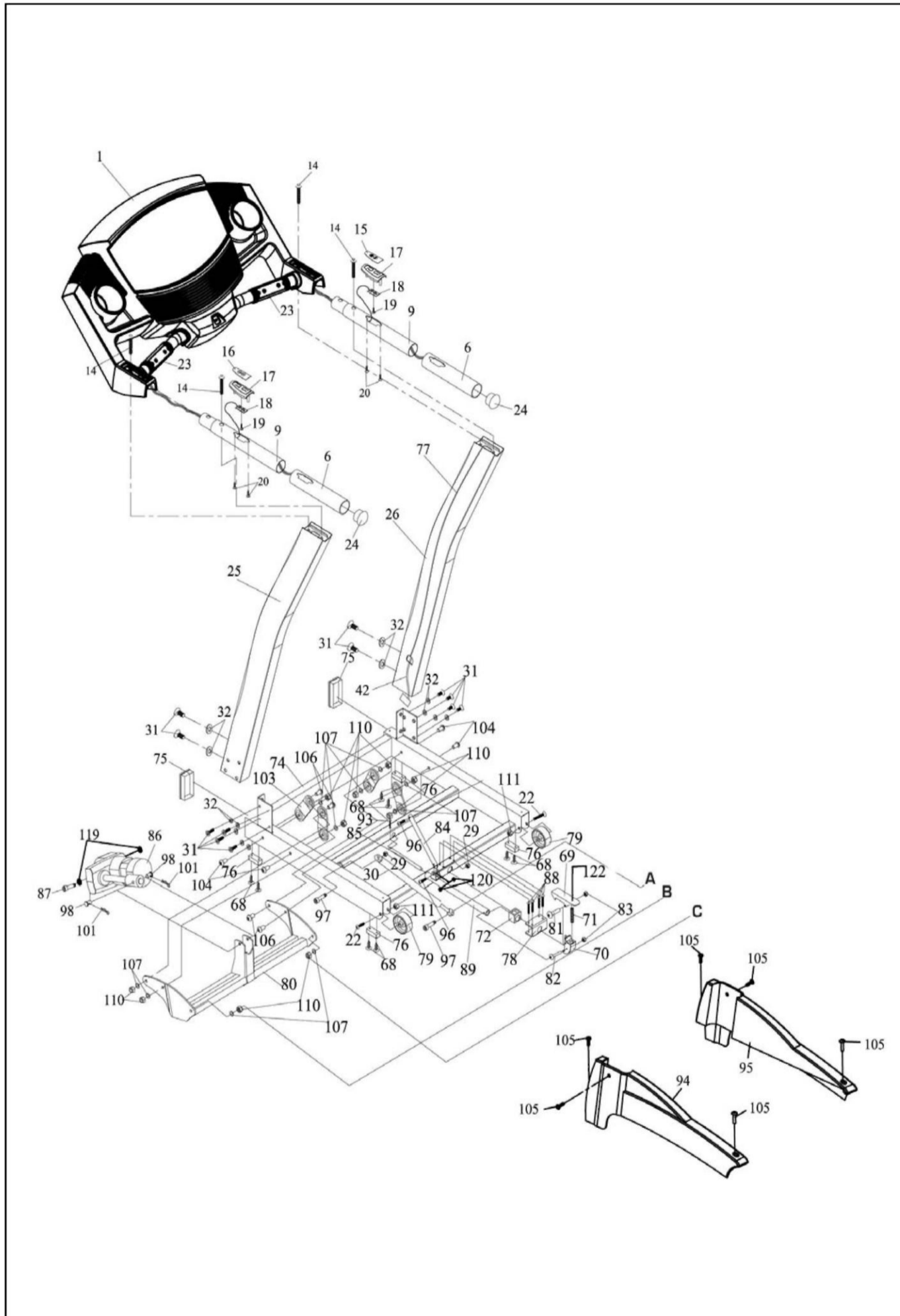
128 puls maksymalny * 85%
 Zalecana granica górna
 Max. heartrate *85%

Strefa aerobowa = strefa docelowa

Puls maksymalny * 70%
 Zalecana granica dolna
 Max. heartrate *70%
 Suggested lower limit



Rysunek eksplozyjny z rozkładem części 1



Rysunek eksplozyjny z rozkładem części 2

9. Teileliste / Parts list

Pozycja	Nazwa	Description	Wymiary/Dimension	Ilość/Quantity
3504 -1	Komputer	Computer		1
-2	Kabel, biały	Extension cable, white	16WAG*90	1
-3	Kabel, biały	Extension cable, white	16WAG*300	1
-4	Kabel, czarny	Extension cable, black	16WAG*300	1
-5	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-6*	Pianka do poręczy	Foam Grip		2
-7	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-8	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-9	Poręcz	Lower Handrail		2
-10	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-11	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-12	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-13	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-14	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M8x60	4
-15*	Touch Control Overlay (szybkość)	Touch control Decal (Speed)		1
-16*	Touch Control Overlay (Incline)	Touch control Decal (Incline)		1
-17	Touch Control jednostka	Touch control unit		2
-18	Touch Control Kabel	Touch control wire		2
-19	Śruba samotnąca	Seif tapping screw	ST 3x8	2
-20	Śruba samotnąca	Seif tapping screw	ST 3x20	4
-21	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-22	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M10x52	2
-23	Czujnik pulsu ręki	Handpulse sensor		2
-24	Okrągła pokrywa z tworzywa sztucznego	End cap, round		
-25	podpora, lewa	Upright post, left side		1
-26	podpora, prawa	Upright post, right side		1
-27	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-28	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-29	Nakrętka samozabezpieczająca	Nylon nut	M8	4
30	Cylinder	Cylinder	FBNCY014C	1
-31	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M8x15	12
-32	Podkładka	Washer	08x016x1.5t	13
-33	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M10x18	4
-34	Podkładka sprężysta	Spring, washer	010	4
-35	Podkładka	Washer	010x020x3t	4
-36*	Silnik	Silnik		1
-37*	Pasek napędowy	Belt	108J6	1
-38	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M8x110	1
-39	Podkładka sprężysta	Spring, washer	08	1
-40	Wkręt z rowkiem krzyżowym	Crosshead screw	M5x10	7
-41	Płyta zegarowa	Controller		1
-42	Kabel do płyty zegarowej	Control wire		2
-43	Taśma klejąca dwustronna	Double sided tape		4
-44	Rolka	Roller		2
-45	Śruba sześciokątna	Allenscrew	SAEK 288	2
-46	Sensor	Sensor		1
-47	Uchwyt kabla	Cable holder	6P3-4	1
-48	Ochrona przepięciowa	Overload brak		1
-49	zabezpieczenie	Switch		1
-50	Kabel sieciowy	Power cord		1
-51	Klips kabla	Wire clip	UC-1	1
-52	Ramy pokładowe bieżni	Running deck frame		1
-53	Pokrywa silnika, góra	Upper silnik cover		1
-54	Wał napędowy, przód	Front roller		1
-55	Wał napędowy, tył	Rear roller		1
-56	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M6x25	1
-57	Podkładka sprężysta	Spring washer	06	1
-58	Podkładka	Washer	06x013x1t	1
-59	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M8x55	2
-60	Podkładka	Washer	08x012x1.5t	1
-61	Pokład bieżni	Running deck		1
-62	Boczne pokrycie pokładu bieżni	Side rails	2	2
-63*	Pas bieżni	Runningbelt		1
-64	Wkręt z rowkiem krzyżowym	Crosshead screw	M6x25	6
-65	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M8x30	2
-66	Thumik gumowy	Rubber cushion		6
-67	Wkręt z rowkiem krzyżowym	Crosshead screw	M5x8	3
-68	Śruba samotnąca	Seif tapping screw	ST4x20	8
-69	Pokład bieżni	Running deck		1
-70	Tyłny zderzak	Rear fixer		1
-71*	Sprężyna	Spring		1

-72	Zderzak plastikowy			1
-73	Podkładka samozabezpieczająca	Nylon nut	MIO	2
-74	Ramy do przesuwania pionowego	base frame assembly		1
-75	Pokrywa plastikowa	End cap	40x80	2
-76	Stopka statyczna w formie blokowej	Food pad		4
-77	Prowadnica	Guided tread	1100mm	1
-78	Mechanizm składany	Folding fixing plate		1
-79	Rolka transportująca	Transportation wheel		2
-80	Element przestawiania wysokości	Incline rod		1
-81	Wkręt z rowkiem krzyżm	Crossheadscrew	M5x40	1
-82	Wkręt z rowkiem krzyżm	Crossheadscrew	M5x35	1
-83	Podkładka samozabezpieczająca	Nylon nut	M5	2
-84	Drążek przestawiający spadek	Round tube		1
-85	Rura łączeniowa	Post	NBBNT1465-H	1
-86*	Silnik skokowy	Incline silnik		1
-87	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M10x35	1
-88	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M6x45	4
-89	Rura do mechanizmu składanego	Extension tube		1
-90	Pokrywa pokładu bieźni, lewo	Runnina deck, endcap, left side		1
-91	Pokrywa pokładu bieźni, prawo	Running deck, endcap, right side		1
-92	Śruba samotnąca	Seif tapping screw	ST 4x16	2
-93	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M6x20	1
-94	Oslona podpory, lewo	Cover for post, left side		1
-95	Oslona podpory, prawo	Cover for post, right side		1
-96	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M8x32	2
-97	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M8x25	2
-98	U-Pin	U-Pin		2
-99	Klucz sześciokątny	Allen wrench	5mm	1
-100	Klucz sześciokątny	Allen wrench	6mm	1
-101	Wtyczka śruby (zawlecza bezpieczeństwa)	R-ring	010x2t	2
-102	Klucz wyłączania awaryjnego	Emergency key		1
-103	Płyta z mechanizmem składającym	Lift plate		4
-104	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M10x57	4
-105	Wkręt z rowkiem krzyżowym	Cross head screw	M5x18	6
-106	Śruba sześciokątna	Allenscrew	SAEK 430	6
-107	Podkładka	Washer	SAEK 431	10
-108	Wkręt z rowkiem krzyżowym	Corsshead screw	M4x16	2
-109	Uchwyt kabla	Wire clip	UC-0.5	2
-110	Podkładka samozabezpieczająca	Nylon nut	M10xP1.5, 8t	10
-111	Podkładka samozabezpieczająca	Nylon nut	MIO	2
-112	Filtr	Filter		1
-113	Wkręt z rowkiem krzyżm	Crosshead screw	M3xP0.5x8	4
-114	szpula	Inductance		1
-115	Wkręt z rowkiem krzyżm	Crosshead screw	M4xP0.7x10	2
-116	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-117	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-118	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-119	Podkładka z tworzywa sztucznego	Plastic washer	PECP 1720	2
-120	Wkładka z tworzywa sztucznego	Plastic pad	PCAP1721	4
-121	Nie będzie potrzebny	No needed		0
-122	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M6x8	1

Części oznaczone* są częściami zużywającymi się, które podlegają naturalnemu zużyciu i ewentualnie po intensywnym i dłuższym użytkowaniu muszą zostać wymienione. w takim przypadku proszę się zwrócić do [Finnlo - Kundenservice](#). Tutaj możecie Państwo za opłatą zamówić potrzebne części.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact [Finnlo Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

IQ. Warunki gwarancyjne / Warranty Germany only)

Nasze urządzenia są objęte gwarancją na poniższych warunkach:

- 1) Usuwamy bezpłatnie stosownie z następującymi warunkami (numer 2-5) stwierdzone w urządzeniu uszkodzenia i braki, które wskazują na błąd fabryczny, jeśli zgłosicie je Państwo niezwłocznie po ich stwierdzeniu i w przeciągu 36 miesięcy od dostawy do odbiorcy końcowego.

Gwarancja nie obejmuje części, które łatwo się łamią, tłuką, takie jak na przykład szkło lub plastik. Obowiązek roszczeń gwarancyjny nie zostanie uruchomiony: w przypadku wystąpienia nieznacznych uchybień w wyglądzie, które nie mają wpływu na przydatność użytkową urządzenia, z powodu uszkodzeń powstałych pod wpływem czynników chemicznych i elektrochemicznych, na skutek działania wody oraz ogólnie z powodu wystąpienia szkód powstałych wskutek działania siły wyższej.

- 2) Udzielamy świadczeń gwarancyjnych, według naszego wyboru, poprzez bezpłatną naprawę lub wymianę uszkodzonych części na nowe. Ponosimy koszty materiałowe oraz za czas pracy. Wyklucza się wykonanie napraw w miejscu ustawienia bieżni. Należy przedstawić dowód zakupu z datą zakupu i/lub dostawy.
- 3) Roszczenie gwarancyjne wygasa, kiedy remonty i ingerencje w urządzenia będą wykonywały osoby do tego nieuprawnione, lub, gdy nasze urządzenia zostaną zaopatrzone w części zamienne i uzupełniające, które nie są dla nich przeznaczone, następnie gdy urządzenie zostanie uszkodzone wskutek działania siły wyższej lub wpływów atmosferycznych, w przypadku uszkodzeń, które powstały wskutek niefachowego użytkowania, zwłaszcza niezgodnego z instrukcją obsługi lub konserwacji lub gdy urządzenie zostało uszkodzone mechanicznie. Dział obsługi klienta po rozmowie telefonicznej może upoważnić Państwa do naprawy lub wymiany części, które Państwo otrzymaliście. W takim przypadku roszczenia gwarancyjne oczywiście nie wygasają.
- 4) Czas trwania usługi gwarancyjnych nie podlega ani przedłużeniu ani odnowieniu.
- 5) Wyklucza się, o ile gwarancja nie jest prawnie zarządzona, świadczenia idących dalej lub innych roszczeń, zwłaszcza takich, dotyczących odszkodowania za uszkodzenia powstałe poza urządzeniem.
- 6) Nasze warunki gwarancyjne, które zawierają założenia i zakres usług gwarancyjnych nie naruszają umownych obowiązków gwarancyjnych sprzedającego.
- 7) Części zużywające się, zaznaczone na liście części jako takie, nie podlegają warunkom gwarancyjnym.
- 8) Roszczenie gwarancyjne wygasa w przypadku niefachowego użytkowania, zwłaszcza w Fitness-Studiach, placówkach rehabilitacyjnych i hotelach.

**Importeur Hammer
Sport AG Von
Liebig Str. 21 89231
Neu-Ulm**

11. Service-Hotline oraz formularz zamówienia części zamiennych



Aby zapewnić Państwu optymalną pomoc, proszę przygotować

numer artykułu, rysunek eksplozyjny oraz listę części

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0180/5843 844

Fax: 0180/5843 845

(12 Cent aus dem Festnetz)

od poniedziałek do czwartku **od 09.30 Uhr do 12.00 Uhr**
od 13.30 Uhr do 16.00 Uhr

piątek od 09.00 Uhr do 12.00 Uhr '

e-mail: fmnlo@hammer.de



Odbiorca
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

PER FAX an: 0180 / 58 43 845

Miejscowość:..... data:

89231 Neu-Ulm

Zamówienie części zamiennych

Jestem właścicielem urządzenia FINNLO
TECHNUM II,

Art.Nr.:3504

Data zakupu: Kupione w firmie:
(Roszczenia gwarancyjne tylko po dostarczeniu kopii zakupu!)

Proszę o przysłanie następujących części zamiennych:

Pozycja	Nazwa	Ilość sztuk	Powód zamówienia

Nadawca:

(Nazwisko, Imię) :

(Ulica) :

(Kod, Miejscowość) :

(Telefon, Fax) :

(Adres E-Mail) :