

TM5001 Instrukcja



PRODUCENT:

AliLife
P&F Brothers
Ind. Corp. No12, 6th Road,
Industrial Park, Taichung, Taiwan
www.pandfbrother.com

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Warszawska 33
05-082 Blizne Łaszczyńskiego k.Warszawy
www.delsport.pl
delsport@delsport.pl
Tel.: 022/ 3989020-23 Fax: 022/3989024
SERWIS: serwis@delsport.pl

TREŚCI

OSTRZEŻENIA ----- 3-5

Ważne informacje dotyczące napięcia, uziemienia, sposobu użytkowania, intensywności treningu, rady dla początkujących, target heart rate.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA ----- 6

MONTAŻ ----- 7-8

Części, narzędzia, montaż

ROZGRZEWKI & ROZLUŻNIENIE ----- 9

WYŚWIETLACZ ----- 10-13

Funkcje wyświetlacza, Programy

REGULACJA PASA ----- 13-14

KONSERWACJA -----14-15

PROBLEMY I ROZWIĄZANIA ----- 16

RYSUNEK SERWISOWY -----17

OSTRZEŻENIA

Urządzenie podlega procesowi recyklingu. Wyrzucaj zużyte części elektroniczne jedynie do pojemników na nie przeznaczonych lub zwróć się do najbliższego centrum zbierającego odpady.



- Bieżnia musi być ustawiona na równej powierzchni. Upewnij się czy przewód elektryczny nie jest uszkodzony.
- Nie zbliżaj rąk do pasa bieżni gdy jest w ruchu. Upewnij się czy po włączeniu bieżni nie ma w pobliżu przedmiotów, które mogłyby uszkodzić bieżnię lub spowodować uraz u ćwiczącego.
- Wszelkiego rodzaju naprawy powinny być dokonywane przez autoryzowany serwis.
- Dla bezpieczeństwa bieżnia wyposażona jest w przycisk awaryjnego zatrzymania. Zanim rozpoczniesz trening przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania. Jeśli bieżnia została wyłączona poprzez wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa, to należy go ponownie umieścić na swoim miejscu by urządzenie zaczęło działać. Urządzenie nie włączy się automatycznie. Więcej informacji na temat zatrzymania urządzenia w razie niebezpieczeństwa znajdziesz w rozdziale poświęconemu funkcjom wyświetlacza.

Dziękujemy za zakup naszych urządzeń. Pomimo wszelkich starań aby zapewnić najwyższą jakość naszych produktów, okazjonalnie zdarzają się błędy lub drobne niedopatrzenia. Prosimy o kontakt z najbliższym dystrybutorem jeśli okaże się, że Twoje urządzenie jest wadliwe lub brakuje jakiegokolwiek części.

UWAGA: Zapoznaj się z instrukcją obsługi zanim przystąpisz do montażu urządzenia oraz treningu.

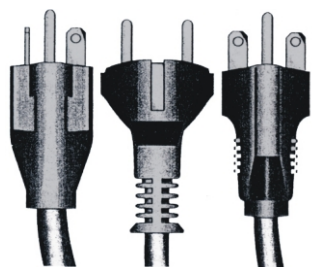
Napięcie

Przed podłączeniem przewodu elektrycznego do gniazdka upewnij się czy napięcie w gniazdku elektrycznym jest takie samo jak napięcie potrzebne do prawidłowej pracy bieżni. Urządzenie należy podłączyć do gniazdka elektrycznego z uziemieniem, które pasować będzie do jednej z wtyczek znajdujących się na rysunku poniżej. Na tabliczce znamionowej znajduje się dokładna informacja na temat napięcia.

UWAGA: Nie podłączaj urządzenia do gniazdka elektrycznego poprzez przedłużacz lub adapter.

Uziemienie

Urządzenie musi być podłączone do gniazdka elektrycznego z uziemieniem. Jeśli urządzenie zepsuje się lub będzie działać nieprawidłowo to uziemienie zapewni przepływ prądu o mniejszym natężeniu i tym samym zmniejszy ryzyko porażenia prądem. Przewód elektryczny zakończony jest wtyczką z uziemieniem. Urządzenie musi być podłączone do gniazdka odpowiadającego wtyczce urządzenia.



115V NEMA 5-20 EURO CEE 7/7 208-220V NEMA 6-15

Wymagania: gniazdko z uziemieniem, obwód: 115 VAC 5%, 60HZ i 20 Amp; 208 / 220 V, 60HZ, 15 Amp lub 230 V 5%, 50HZ i 15 Amp.

BEZPIECZEŃSTWO

Przeczytaj zanim rozpoczniesz ćwiczenie:

- 1). Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba. Jeśli poczujesz nagłe zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub zaobserwujesz jakiegokolwiek inne niepokojące objawy natychmiast przerwij ćwiczenie.
- 2). Max. waga Użytkownika: 135 kg(297 lbs)
- 3). Bieżnia powinna być ustawiona na równej powierzchni. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz poza budynkiem lub w pobliżu wody.
- 4). Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w bieżni.
- 5). Zanim rozpoczniesz trening na bieżni przeprowadź rozgrzewkę.
- 6). Nie korzystaj z urządzenia, które może być wadliwe lub uszkodzone.
- 7). Do treningu zakładaj strój oraz obuwie sportowe (takie które nie mogą zahaczyć się o urządzenie).
- 8). Urządzenie musi stać na równej powierzchni. Pozostaw 2mx1m wolnej przestrzeni wokół bieżni. Nie ustawiaj bieżni na powierzchni, która mogłaby blokować wywietrzniki. Ułóż matę pod bieżnią, która ochroni podłogę przed uszkodzeniem.
- 9). Skonsultuj się z lekarzem zanim rozpoczniesz treningi. Poproś o konsultację w sprawie diety oraz programu treningów.

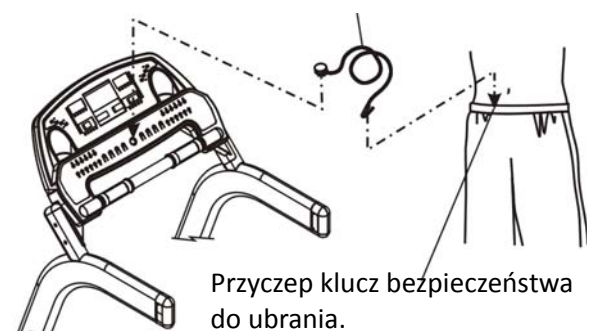
Instrukcja bezpieczeństwa:

- 1). Dzieci oraz zwierzęta nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- 2). Regularnie sprawdzaj dokręcenie śrub oraz mocowanie poszczególnych elementów. Regularnie sprawdzaj stan techniczny urządzenia oraz przeprowadzaj czynności związane z okresową konserwacją.
- 3). Klucz bezpieczeństwa przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- 4). Przerwij ćwiczenie jeśli poczujesz ból lub nadmierne zmęczenie.
- 5). Aby zatrzymać urządzenie:
Naciśnij przycisk STOP → Obiema dłońmi trzymaj się poręczy → Stopy postaw na brzegu bieżni → Zejdź z bieżni
- 6). Jeśli na wyświetlaczu pojawi się informacja o błędach to w rozdziale “Możliwe usterki” znajdziesz rozwiązanie dla każdego wyświetlonego komunikatu.
- 7). Wyłącz urządzenie po zakończeniu ćwiczenia.
- 8). Nie korzystaj z urządzenia jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony.
- 9). Ostrzeżenie: Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

Klucz bezpieczeństwa

Zatrzymanie w razie niebezpieczeństwa:

Jeśli nagle musisz zejść z urządzenia chwycić się poręczy i stać na brzegu bieżni. Pociągnij za klucz bezpieczeństwa. Bieżnia wyłączy się.



Zatrzymanie:

Aby zatrzymać urządzenie naciśnij przycisk STOP znajdujący się na wyświetlaczu lub pociągnij za klucz bezpieczeństwa. Po wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa wyświetlacz wyłączy się a pas bieżni zatrzyma się.

BEZPIECZEŃSTWO

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Przytnij klucz bezpieczeństwa do ubrania. W razie niebezpieczeństwa po wyciągnięciu klucza urządzenie zatrzyma się. Klucz bezpieczeństwa użyj tylko i wyłącznie w razie zagrożenia, przy dużych prędkościach nagłe zatrzymanie bieżni może być niebezpieczne. W normalnych sytuacjach do zatrzymania urządzenia używaj przycisku STOP.

WCHODZENIE I SCHODZENIE Z BIEŻNI

Przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni zachowaj ostrożność. Oprzyj dłonie na poręczach. Stań na brzegach bieżni (przygotowując się do treningu nie stój na pasie bieżni). Wejdź na pas bieżni dopiero gdy ruszy ze stałą prędkością, ale nie szybciej niż 2km/h. W trakcie treningu patrz do przodu. Nie próbuj się obracać. Aby zakończyć trening naciśnij przycisk STOP. Poczekaż aż pas bieżni zatrzyma się całkowicie i dopiero wtedy z niej zejść. Jeśli nagle poczujesz, że bieżnia działa zbyt szybko: przytrzymaj się poręczy, a następnie stań na brzegu bieżni. Zawsze rozpoczynaj trening od niewielkiej prędkości.

SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM

Uwaga: Zanim przystąpisz do treningu skonsultuj się z lekarzem. Ta uwaga dotyczy przede wszystkim osób powyżej 35 roku życia oraz osób z problemami zdrowotnymi. Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Nie ponosimy odpowiedzialności za obrażenia lub dolegliwości powstałe na skutek korzystania z bieżni.

Jak często ćwiczyć?:

Ćwicz od 3 do 4 razy w tygodniu, by poprawić kondycję oraz wzmocnić układ krążenia.

Jak intensywnie ćwiczyć?:

Intensywność ćwiczenia odzwierciedla się w pulsie. Ćwiczenie musi być na tyle intensywne aby wzmacniać mięsień sercowy i poprawiać krążenie. Jedynie lekarz może określić dokładnie jak powinien przebiegać trening HRT (Heart rate training – trening sterowany pulsem). Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem.

Jak długo ćwiczyć:

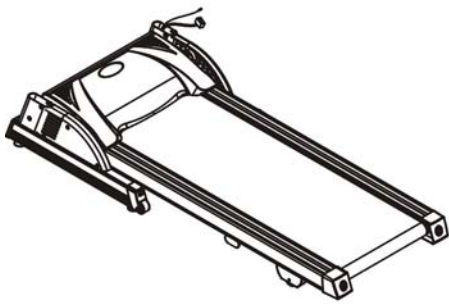
Zrównoważony trening wspomaga układ krążenia, oddechowy oraz mięśniowy. Im dłużej jesteś w stanie ćwiczyć w obszarze "target heart rate" tym więcej korzyści aerobowych dla twojego organizmu. Na początku utrzymuj stałe tempo ćwiczenia przez 2-3 minuty i następnie skontroluj tętno.

PROGRAM DLA POCZĄTKUJĄCYCH

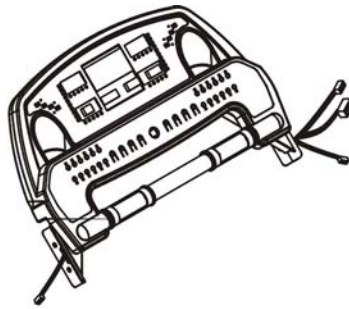
	WYSIŁEK	CZAS
TYDZIEŃ 1	Niewielki	6~12 minut
TYDZIEŃ 2	Niewielki	10~16 minut
TYDZIEŃ 3	Umiarkowany	14~20 minut
TYDZIEŃ 4	Umiarkowany	18~24 minut
TYDZIEŃ 5	Umiarkowany	22~28 minut
TYDZIEŃ 6	Na przemian umiarkowany i wzmożony	20 minut
TYDZIEŃ 7	Trening interwałowy	3 minuty umiarkowanego wysiłku na przemian z 3 minutami wzmożonego wysiłku przez 24 minuty

MONTAŻ

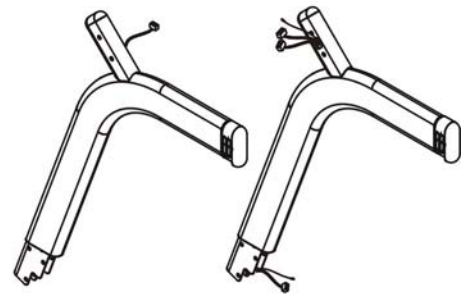
CZĘŚCI



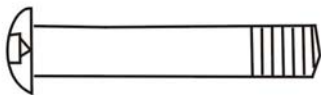
Podstawa



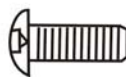
Wyświetlacz



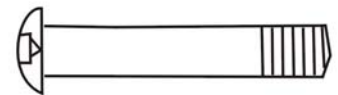
Podpory



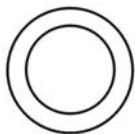
M8x50mm--4 szt.
(Wyświetlacz)



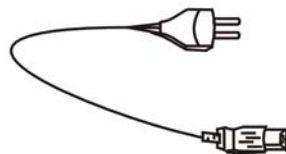
M8x15mm--4 szt.
(Podpory)



M8x45mm--4 szt.
(Podpory)



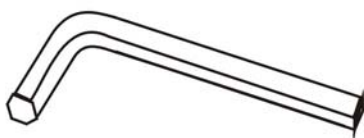
M8 podkładka--12 szt.



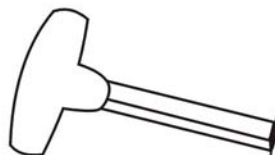
Przewód



Klucz
bezpieczeńst



Klucz ampulowy
(5mm)



Klucz ampulowy
(6mm)



Smar
(Pas bieźni)

MONTAŻ

Wymij bieżnię z kartonu. Uważaj by jej nie uszkodzić. Ustaw bieżnię na równej i gładkiej powierzchni najlepiej na macie.

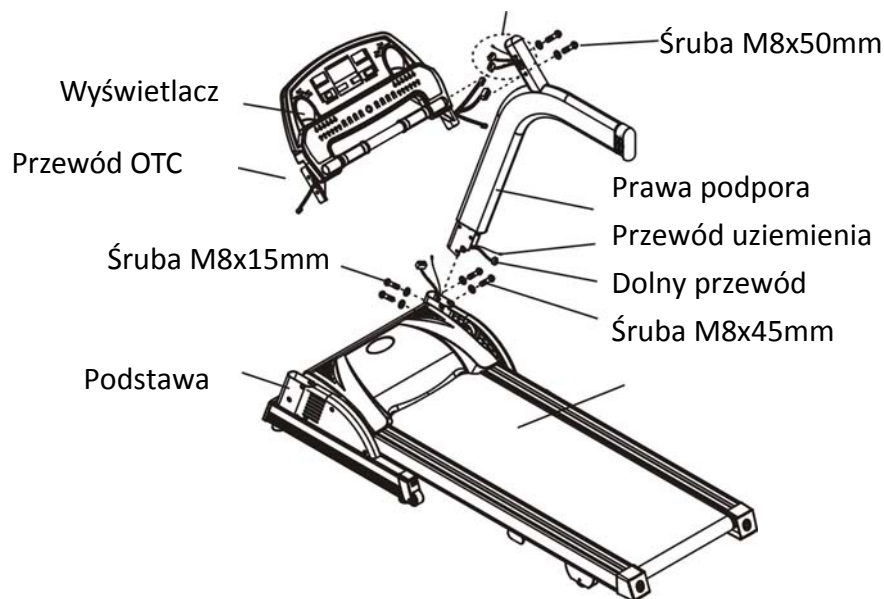
1- Przymocuj podpory wyświetlacza do podstawy bieżni

A. Połącz przewody wyświetlacza z przewodem wychodzącym z prawej podpory wyświetlacza.

B. Wstaw prawą podporę w podstawę bieżni i przykręć ją 2 śrubami M8x15mm i 2 x M8x45mm używając do tego klucza ampulowego.

C. Połącz przewód OTC z przewodem wyświetlacza. Przełóż przewód wyświetlacza przez prawą podporę i następnie wstaw podporę prawą w podstawę bieżni i przykręć ją 2 śrubami M8x50mm korzystając przy tym z klucza ampulowego.

Uwaga: Nie dokręcaj od razu zbyt mocno śrub.



2- Przymocuj wyświetlacz do podpór

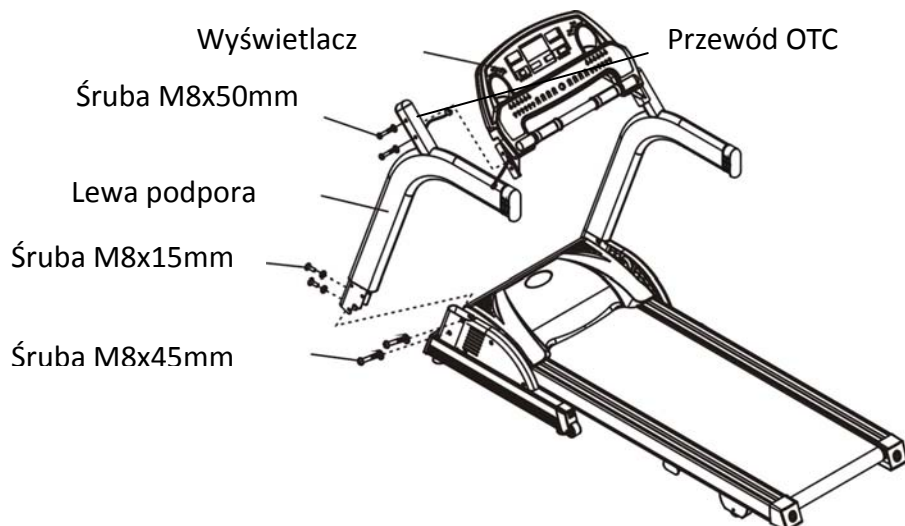
A. Wstaw lewą podporę (nie łącz ze sobą jeszcze przewodów) w podstawę bieżni i delikatnie ją przykręć 2 śrubami M8x15mm i 2 śrubami M8x45 korzystając przy tym z klucza ampulowego.

B. Połącz ze sobą przewody OTC wychodzące z wyświetlacza oraz z podpór.

C. Umieść przewody w otworach znajdujących się w podporze.

D. Przymocuj wyświetlacz 2 śrubami M8x50mm korzystając przy tym z klucza ampulowego.

E. Uwaga: Dokręć wszystkie śruby po złożeniu całego urządzenia.



ROZGRZEWKA & ROZLUŻNIENIE

Trening powinien rozpoczynać się od rozgrzewki, w następnej fazie przechodzić do ćwiczeń aerobowych, zaś kończyć się rozluźnieniem. Rozgrzewka przygotowuje organizm do wysiłku. Po zakończeniu treningu powtórz ćwiczenia taka by rozluźnić mięśnie po forsujących ćwiczeniach. Poniżej przedstawiamy przykładowe ćwiczenia na rozgrzewkę i rozluźnienie:



SKRĘTY GŁOWY

Poruszaj głowę w prawą i lewą stronę, tak by poczuć, że delikatnie rozciągają się mięśnie szyi. Następnie poruszaj głowę w przód i w tył, dotknij podbródkiem do klatki piersiowej, a następnie odchyl głowę w tył. Powtórz powyższe ćwiczenia kilkakrotnie.



WZNOŚY RAMION

Unieś prawe ramię w kierunku ucha, następnie unieś lewą ramię. Powtórz powyższe ćwiczenia kilkakrotnie.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA CZWOROGŁOWEGO

Jedną dłoń oprzyj się o ścianę, by zachować równowagę i przyciągnij stopę do pośladków, tak jak jest to pokazane na rysunku obok. Powtórz ćwiczenie dla z obiema nogami.



ROZCIĄGANIE

Sięgnij rękoma jak najwyżej potrafisz. Na przemian sięgaj prawą i lewą ręką. Powtórz powyższe ćwiczenia kilkakrotnie na prawą i lewą rękę.



ROZCIĄGANIE ŚCIĘGNA ACHILLESA

Oprzyj obie dłonie o ścianę i pochyl się do przodu. Jedną nogę zrób wykrok i delikatnie dociskaj ciało. Powtórz kilkakrotnie ćwiczenie na obie nogi.



ROZCIĄGANIE ODWODZICIELI

Usiądź na ziemi, stopy zetknij ze sobą, zaś kolanami spróbuj dotknąć do podłogi. Powtórz kilkakrotnie ćwiczenie



SKŁONY

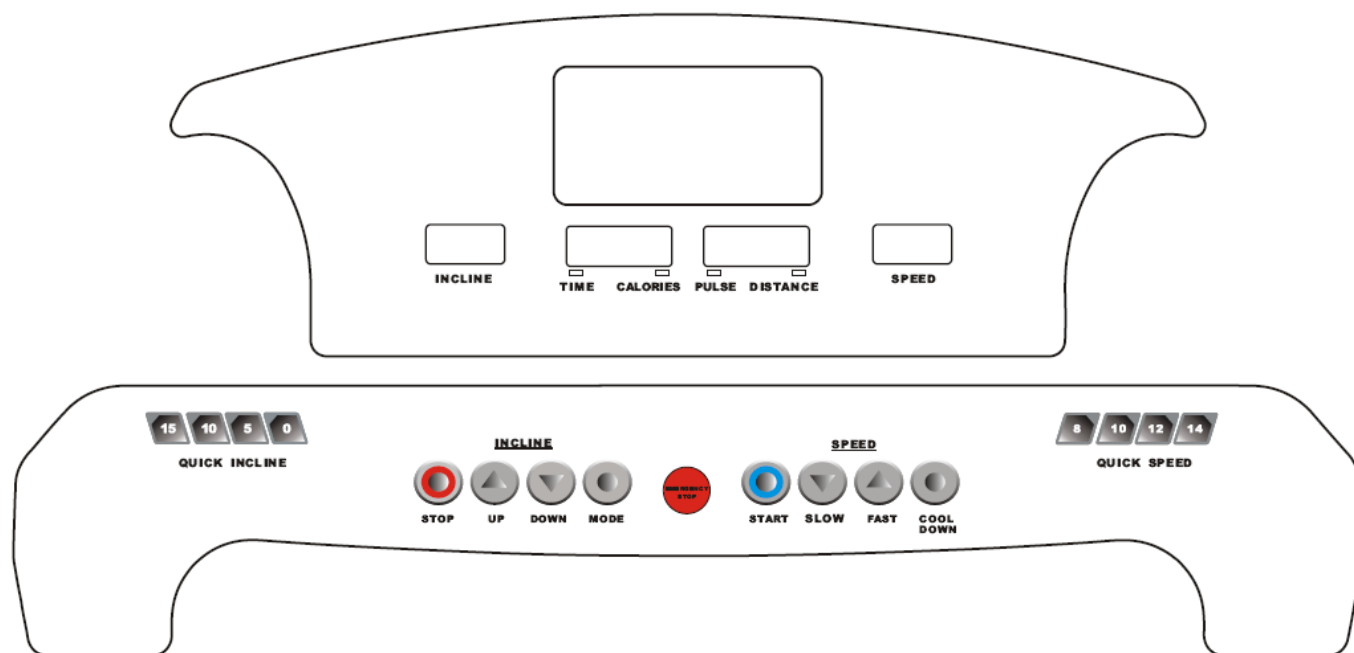
Dotknij dłońmi do palców u stop. Podczas skłonów nogi w kolanach trzymaj prosto, plecy oraz ręce rozluźnione. Powtórz kilkakrotnie ćwiczenie.



ROZCIĄGANIE ŚCIĘGIEN PODKOLANOWYCH

Usiądź na ziemi, jedną nogę wyprostuj, a drugą ugnij. Sięgnij ręką do wyprostowanej nogi i wytrzymaj w takiej pozycji przez kilka sekund. Rozluźnij się i powtórz czynność na drugą nogę.

WYŚWIETLACZ



Wyświetlacz

Czas/TIME

Kalorie/CALORIES

Puls/PULSE

Dystans/DISTANCE

Kąt nachylenia/INCLINE

Prędość/SPEED

Funkcje

Wskazuje czas trwania treningu

Wskazuje ilość spalonych kalorii

Wskazuje puls ćwiczącego

Wskazuje przebyty dystans w km

Wskazuje aktualny kąt nachylenia

Wskazuje aktualną prędkość

Przyciski

QUICK INCLINE/Przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia

▲ ▼ INCLINE

MODE/Tryb

FAST/SLOW SPEED/Szybciej/Wolniej

Prędość

START

STOP

COOL DOWN

QUICK SPEED/ Przyciski szybkiego wyboru prędkości

Funkcje

Przycisk szybkiego wyboru kąta nachylenia

Przycisk regulacji kąta nachylenia oraz wyboru programów (P1~P20). Wejście w tryb wyboru programów, odliczanie, zmiana wyświetlanej funkcji: puls/dystans and czas/kalorie

Przycisk regulacji prędkości

Przycisk START – włączenia

Przycisk STOP - zatrzymania

Rozluźnienie – powolne zwalnianie i kończenie treningu

Przyciski szybkiego wyboru prędkości

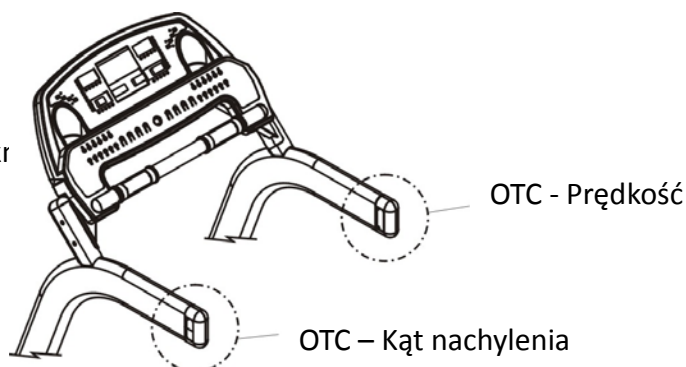
COOL DOWN

Opcja "Cool Down" jest dostępna tylko w trybie Manual. Funkcja "Cool Down" będzie stopniowo zmniejszać prędkość bieżni, by pomóc w rozluźnieniu mięśni po forsującym treningu. Po naciśnięciu przycisku "Cool Down" podczas biegania bieżnia będzie zmniejszać prędkość o 30% co 30 sekund. Bieżnia zatrzyma się po osiągnięciu najniższej możliwej prędkości.

FUNKCJE

O.T.C. (One Touch Control) – Sensory regulacji kąt nachylenia i prędkość (dotknij by zmienić ustawienia)

PRĘDKOŚĆ: Dotknij sensora znajdującego się z zewnętrznej strony prawej poręczy, by zwiększyć prędkość. Dotknij sensora od wewnętrznej strony by zmniejszyć prędkość. Prędkość regulowana jest co 0.5kr



KĄT NACHYLENIA:

Dotknij sensora znajdującego się z zewnętrznej strony lewej poręczy, by zwiększyć kąt nachylenia. Dotknij sensora od wewnętrznej strony by zmniejszyć kąt nachylenia. Kąt nachylenia jest regulowany co 1 stopień.

STOP:

Dotknij jednocześnie obu sensorów OTC z zewnętrznej strony, by zatrzymać bieżnię.

HEART RATE CONTROL (H.R.C)

W programie HRC urządzenie będzie regulować prędkość w zależności od pulsu ćwiczącego. Zanim rozpoczniesz program HRC, pamiętaj by ułożyć dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

- A. Naciśnij " UP " / " DOWN " by wejść w program P23. W okienku pojawi się "HRC".
- B. Naciśnij " MODE " by wejść w ustawienia pulsu.
- C. W okienku " PULSE " pokaże się standardowa wartość pulsu "100" (patrz rysunek poniżej).
- D. Naciśnij " UP " / " DOWN " i ustaw wartość pulsu przy jakim chcesz ćwiczyć (70 ~ 190).



E. Naciśnij " MODE " by wejść w ustawienia czasu. W okienku " TIME " pojawi się 48 minut (patrz rysunek poniżej).

F. Naciśnij " UP " / " DOWN " i ustaw czas.

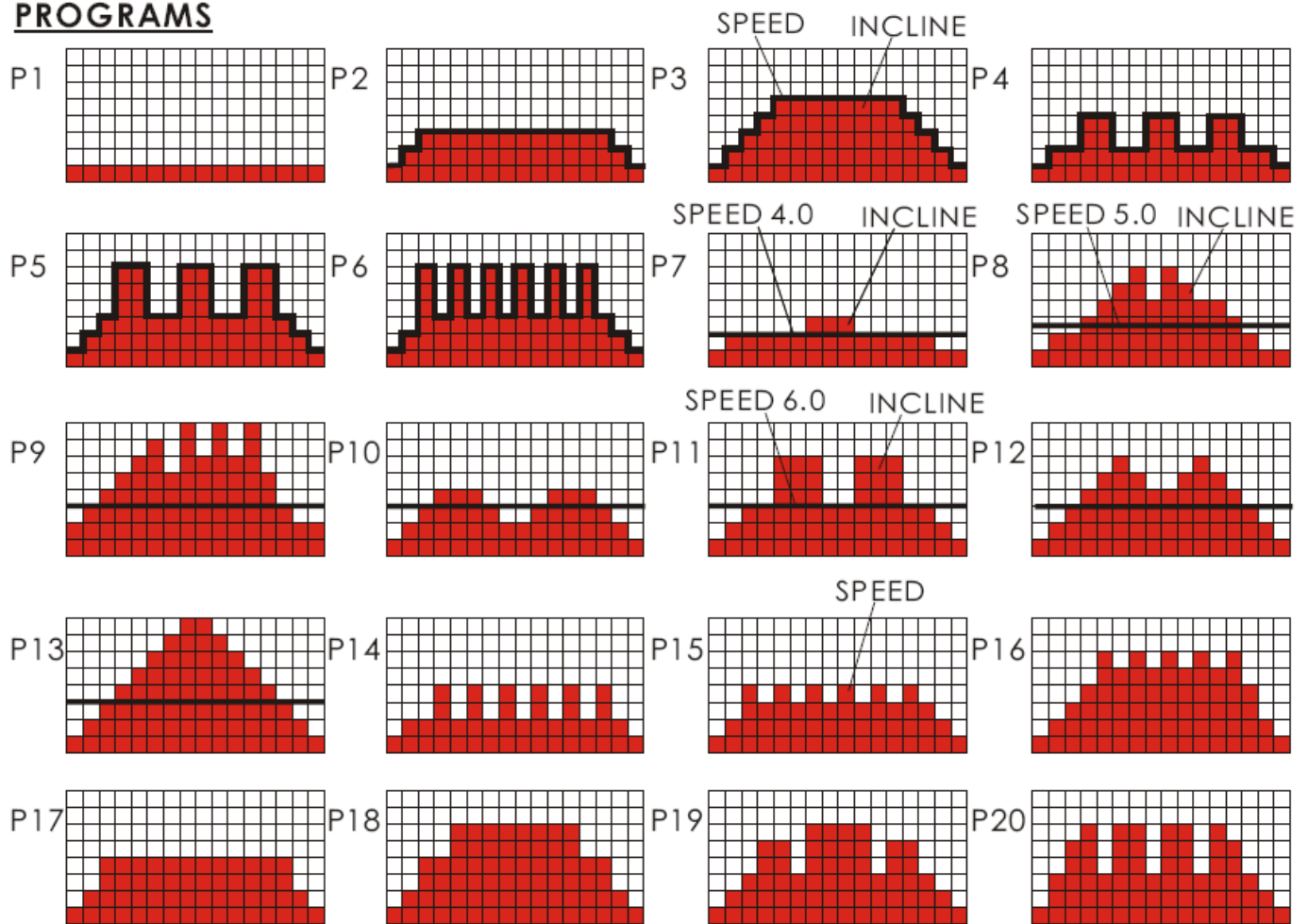
G. Naciśnij " START " by rozpocząć.

H. Odłącz klucz bezpieczeństwa jeśli chcesz wyzerować funkcje.



PROGRAMY

PROGRAMS



SZYBKI START/QUICK START:

Naciśnij " START"

Regulacja prędkości " +"FAST/ " — "SLOW

Regulacja kąta nachylenia" ▲ "UP/ " ▼ " DOWN

P2~P6 (Program sterowany kątem nachylenia/prędkością)

P7 (Program sterowany kątem nachylenia/prędkość 4.0)

P8 (Program sterowany kątem nachylenia/prędkość 5.0)

P9~P13 (Program sterowany kątem nachylenia/prędkość 6.0)

P14~P20 (Program sterowany prędkością / kątem nachylenia 0)

P2~P10 Czas trwania: 30 minut

P11~P20 Czas trwania: 48 minut

Segmenty: 16 segmentów

PROGRAM ustawienia:

Przyciskami " UP "/" DOWN " wybierz program P1~P20 lub Program Użytkownika

Ustawienia Czasu:

Naciśnij " MODE " by wejść w ustawienia funkcji czas

Naciśnij " UP "/" DOWN " by ustawić czas

Naciśnij " START " by rozpocząć trening
Naciśnij " FAST "/" " SLOW " by regulować prędkość
Naciśnij " UP "/" " DOWN " by regulować kąt nachylenia

P21~ P22 (PROGRAM UŻYTKOWNIKA "USER")

Naciśnij " UP "/" " DOWN " by wejść w program U1/U2 Użytkownika.

Naciśnij " MODE " w "USER" program.

Przyciskiem " MODE " przejdź do ustawień poszczególnych segmentów programu (1~16 segmentów).
Ustaw prędkość oraz kąt nachylenia w każdym segmencie. Przyciskiem „MODE” zatwierdź ustawienie poszczególnych segmentów.

Naciśnij " FAST "/" " SLOW " by ustawić prędkość.

Naciśnij " UP "/" " DOWN " by ustawić kąt nachylenia.

Naciśnij " STOP " i przytrzymaj aż usłyszysz "Beep" co oznacza, że ustawienia zostały zapamiętane i przejdziesz do ustawień czasu.

Naciśnij " UP "/" " DOWN " by ustawić czas.

Naciśnij " START " by rozpocząć trening.

REGULACJA PASA

REGULACJA PASA

Możliwe, że po kilku tygodniach od rozpoczęcia korzystania z bieżni będzie trzeba wyregulować pas, gdyż może się rozciągnąć lub przesunąć na jedną ze stron.

NACIĄGANIE PASA

Jeśli czujesz, że pas przesuwają się podczas biegania na jedną ze stron to jest to sygnał, że należy go napiąć.

ABY NAPIĄĆ PAS BIEŻNI:

A) Klucz ampulowy 6mm włóż w lewą śrubę regulacji naprężenia pasa. Przekręć śrubę o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, by zwiększyć naprężenie pasa.

B) Powtórz czynność z punktu A z prawej strony urządzenia. Pamiętaj by wykonać jednakową ilość obrotów po prawej i po lewej stronie urządzenia, tak aby tylny wałek pozostał w pozycji prostopadłej do ramy

C) Powtarzaj czynność z punktu "A" i "B" aż przesuwanie ustąpi.

D) Uwaga: Nie napinaj zbyt mocno pasa, gdyż może spowodować to nadmierne naprężenie na wałkach z przodu i z tyłu urządzenia, a w konsekwencji doprowadzić do uszkodzenia łożysk.

Aby zmniejszyć napięcie pasa bieżni przekręć śruby regulacji w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Wykonaj jednakową ilość obrotów prawą i lewą śrubą.

WYPOŚRODKOWANIE PASA BIEŻNI

Podczas biegania zawsze jedna ze stóp jest bardziej dociążona niż druga, co powoduje, że pas bieżni może przesuwać się na jedną ze stron. Takie przesunięcie jest normalne i pas bieżni będzie powracał na swoje miejsce. Jeśli pas nie powróci na swoją pozycję to należy ręcznie go wypośrodkować.

A) Włącz bieżnię i ustaw prędkość na 6km/h (Nikt nie może stać na pasie bieżni!).

B) Zaobserwuj czy pas bieżni jest przesunięty w prawą czy lewą stronę.

a. Jeśli pas jest przesunięty w lewą stronę:

Lewą śrubę regulacji przekręć o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zaś prawą śrubę regulacji przekręć o ¼ obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

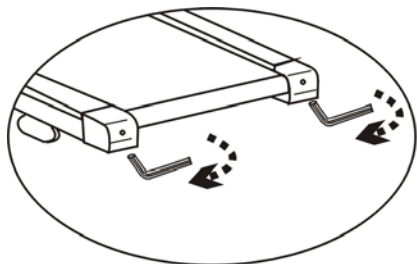
b. Jeśli pas jest przesunięty w prawą stronę:

Prawą śrubę regulacji przekręć o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zaś lewą śrubę regulacji przekręć o ¼ obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

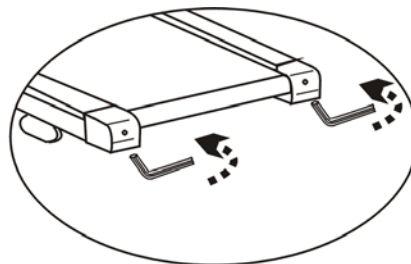
c. Powtarzaj powyższe czynności aż pas będzie wyśrodkowany.

C) Po wyśrodkowaniu pasa zwiększ prędkość do 16km/h i sprawdź czy pas przesuwa się płynnie.

Jeśli pas cały czas nie jest wyśrodkowany to prawdopodobnie należy również zwiększyć jego napięcie.



Przekręć śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara by zwiększyć napięcie pasa.



Przekręć śruby przeciwnie do ruchu wskazówek zegara by zmniejszyć napięcie pasa.

KONSERWACJA

KONSERWACJA

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego zanim przystąpisz do prac związanych z konserwacją, czyszczeniem lub smarowaniem urządzenia.

BLAT BIEŻNI/SMAROWANIE BLATU

Regularna konserwacja bieżni jest niezbędna, aby zapewnić prawidłową pracę urządzenia i zachować je w jak najlepszym stanie przez długie lata.

Jak często smarować blat bieżni:

Sposób użytkowania	Czas	Smarowanie
Sporadycznie	Mniej niż 3h/tygodniowo	Co 4 miesiące
Regularnie	3~5 h/tygodniowo	Co 2 miesiące
Często	Więcej niż 5h/tygodniowo	Co 1 miesiąc



Aby zamówić smar skontaktuj się lokalnym dystrybutorem.

JAK NAKŁADAĆ SMAR

- 1) Smar znajduje się w kartonie razem z bieżnią
- 2) Nałóż dozownik na buteleczkę ze smarem.
- 3) Spray silikonowy rozprowadź równomiernie na blacie bieżni, tak jak zostało to pokazane na rysunku poniżej.

(UWAGA: Zanim rozpoczniesz smarowanie zatrzymaj bieżnię. Smarowanie blatu, gdy pas bieżni jest w ruchu może stanowić zagrożenie dla zdrowia (ryzyko ucięcia, przytrzaśnięcia palców).

Nie nakładaj zbyt grubej warstwy silikonu na blat, gdyż może być to przyczyną przesuwania się pasa.

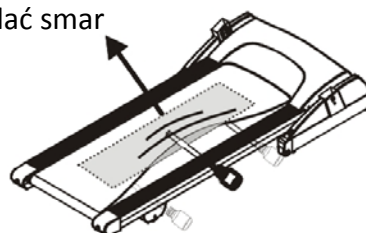
Smar silikonowy



Dozownik



W tym miejscu należy nakładać smar



KONSERWACJA

CZYSZCZENIE

Urządzenie należy regularnie wycierać z potu i kurzu. Urządzenie wycieraj miękką zwilżoną ściereczką. Uważaj aby nie zalać wyświetlacza.

PRZECHOWYWANIE

Przechowuj bieżnię w suchym i czystym pomieszczeniu. Pamiętaj by po każdym treningu odłączać urządzenie od zasilania elektrycznego.

PRZEMIESZCZANIE

Bieżnia wyposażona jest w kółka transportowe, umożliwiające przemieszczanie bieżni. Zanim przestawisz urządzenie upewnij się czy zostało ono odłączone od zasilania elektrycznego.

WYMIANA PASA

Pas bieżni jest elementem eksploatacyjnym i powinien zostać wymieniony gdy zauważysz na nim pierwsze oznaki zużycia. Sugerujemy wymianę pasa bieżni według poniższej tabeli:

Sposób użytkowania	Czas	Wymiana
Sporadycznie	Mniej niż 3h/tygodniowo	Co rok
Regularnie	3~5 h/tygodniowo	Co 6 miesięcy
Często	Więcej niż 5h/tygodniowo	Co 3 miesiące

WYMIANA BLATU BIEŻNI

Blat bieżni jest elementem eksploatacyjnym i powinien zostać wymieniony gdy zauważysz na nim pierwsze oznaki zużycia. Sugerujemy wymianę pasa bieżni według poniższej tabeli:

Sposób użytkowania	Czas	Wymiana
Sporadycznie	Mniej niż 3h/tygodniowo	Co rok
Regularnie	3~5 h/tygodniowo	Co 6 miesięcy
Często	Więcej niż 5h/tygodniowo	Co 3 miesiące

PROBLEMY I ROZWIĄZANIA

OBJAWY	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
Wyświetlacz nie włącza się	A) Brak zasilania. B) Przewody są nieprawidłowo podłączone. C) Przeciężenie.	Przełącz przycisk ON/OFF. Naciśnij START. Jeśli urządzenie dalej nie działa poprawnie skontaktuj się z serwisem.
Dane na wyświetlaczu nie są w całości wyświetlone	Uszkodzenie wyświetlacza	Skontaktuj się z serwisem
Na wyświetlaczu pojawia się E1	A) Problem z czujnikiem RPM. B) Przewód czujnika nie jest podłączony poprawnie. C) Przewód silnika nie jest podłączony.	Skontaktuj się z serwisem
Na wyświetlaczu pojawia się E7	Przewód VR silnika podnoszenia jest nieprawidłowo podłączony.	Skontaktuj się z serwisem

Nie korzystaj z urządzenia jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony. Przewód elektryczny powinien być wymieniony przez serwis.



“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.

Powyzsze obowiazki ustawowe zostaly wprowadzone w celu ograniczenia ilosci odpadow powstalych ze zuzytego sprzetu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzecie nie znajduja sie skladniki niebezpieczne, ktore maja szczegolnie negatywny wplyw na srodowisko i zdrowie ludzi.”

RYSUNEK SERWISOWY

TMD-5001A1(9307V0)

