



Instrukcja montażu i obsługi



max. 120 kg



~ 60 Min.



84 kg

dł. 176 | szer. 79 | wys. 141

CSTTX30.01.04

Nr art. CST-TX30

Bieżnia **TX30**

Spis treści

1	INFORMACJE OGÓLNE	8
1.1	Dane techniczne	8
1.2	Bezpieczeństwo użytkownika	9
1.3	Bezpieczeństwo elektryczne	10
1.4	Miejsce rozstawienia	11
2	MONTAŻ	12
2.1	Wskazówki ogólne	12
2.2	Zakres dostawy	13
2.3	Rysunek poglądowy	15
2.4	Montaż	16
3	INSTRUKCJA OBSŁUGI	21
3.1	Wyświetlacz konsoli	22
3.2	Funkcje przycisków	23
3.3	Programy	24
3.3.1	Quick-Start	24
3.3.2	Program ręczny	24
3.3.3	Gotowe programy	25
3.3.4	Programy definiowane przez użytkownika	30
3.3.5	Programy sterowane tętnem	31
3.3.6	Test sprawności fizycznej	32
4	PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT	33
4.1	Wskazówki ogólne	33
4.2	Kółka transportowe	33
4.3	Mechanizm składania	33
4.3.1	Składanie bieżni	34
4.3.2	Rozkładanie bieżni	34
5	USUWANIE BŁĘDU, PIELEGNACJA I KONSERWACJA	35
5.1	Wskazówki ogólne	35
5.2	Usterki i diagnostyka błędów	35
5.3	Kody i lokalizacja błędów	36
5.4	Pielęgnacja i konserwacja	37
5.4.1	Regulacja taśmy bieżni	37
5.4.2	Regulacja naprężenia taśmy bieżni	38
5.4.3	Smarowanie taśmy bieżni	38
5.5	Harmonogram konserwacji i przeglądów	39

6	UTYLIZACJA	39
7	ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW	40
8	ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	41
8.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	41
8.2	Lista części	42
8.3	Rysunek w rozbiciu na części	45
9	GWARANCJA	47
10	KONTAKT	49

Szanowny Kliencie!

dziękujemy za wybór sprzętu fitness marki cardiostrong®. Cardiostrong oferuje wysokiej jakości urządzenia fitness do użytku domowego, które są optymalnie dostosowane do warunków panujących w domu. Pozwalają one na trening w domu niezależnie od pogody lub pory dnia. Urządzenia marki Cardiostrong oferują programy treningowe i zakres wydajności dla wszystkich poziomów zaawansowania. Więcej informacji można znaleźć na stronach : www.fitshop.pl lub www.cardiostrong.de. Życzymy miłego treningu !

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Urządzenie może być używane wyłącznie w celu zgodnym z jego przeznaczeniem.

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku półprofesjonalnego (np. szpitale, kluby, hotele, szkoły, itp.) ani komercyjnego lub profesjonalnego (np. studio fitness).

STOPKA REDAKCYJNA

Fitshop GmbH
Nr 1 w Europie w zakresie fitnessu domowego

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Niemcy

Prezes:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr Bernhard Schenkel
Rejestr handlowy HRB 1000 SL
Sąd Rejonowy Flensburg
Numer identyfikacyjny VAT DE813211547

OGRANICZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI

© cardiostrong jest to zarejestrowana marka firmy Fitshop GmbH. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wszelkie wykorzystanie marki bez pisemnej zgody firmy Fitshop jest zabronione.

Produkt i instrukcja mogą zostać zmienione. Dane techniczne mogą zostać zmienione bez wcześniejszego powiadomienia.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

DOTYCZY NINIEJSZEJ INSTRUKCJI

Przed montażem i pierwszym użyciem urządzenia należy dokładnie zapoznać się z całą instrukcją. Instrukcja pomoże w szybkim montażu i objaśni zasady bezpiecznego korzystania z urządzenia. Wszystkie osoby trenujące na urządzeniu (zwłaszcza dzieci i osoby z niepełnosprawnością fizyczną, sensoryczną, psychiczną i motoryczną) muszą zostać najpierw poinformowane o niniejszej instrukcji i jej zawartości. W razie wątpliwości odpowiednie osoby muszą nadzorować używanie urządzenia.



W związku z ciągłymi zmianami i optymalizacją oprogramowania może zaistnieć konieczność dostosowania instrukcji. Jeśli podczas instalacji lub użytkowania zauważą Państwo jakiegokolwiek niezgodności, prosimy o zapoznanie się z instrukcjami zawartymi w sklepie internetowym. Znajdują się tam zawsze najbardziej aktualne instrukcje.

Urządzenie zostało skonstruowane zgodnie z najnowszym stanem wiedzy w zakresie bezpieczeństwa i techniki. Potencjalne źródła zagrożeń, które mogłyby spowodować uraz, zostały wyeliminowane, na ile było to możliwe. Montaż należy przeprowadzić prawidłowo, zgodnie z instrukcją montażu. Wszystkie elementy urządzenia muszą być prawidłowo zamocowane. W razie potrzeby instrukcję należy przeczytać jeszcze raz w celu usunięcia ewentualnych usterek.

Urządzenia treningowe muszą być klasyfikowane według dokładności i zastosowania. Klasy dokładności mają zastosowanie wyłącznie do urządzeń wyświetlających dane treningowe.

Klasy dokładności

Klasa A: wysoka dokładność.

Klasa B: średnia dokładność.

Klasa C: niska dokładność.

Klasy użytkowania wyjaśniają przeznaczenie urządzenia.

Klasy użytkowania

Klasa S (Studio): zastosowanie profesjonalne i/lub komercyjne.

Te urządzenia treningowe są przeznaczone do użytku w salach treningowych obiektów, takich jak kluby sportowe, obiekty szkolne, hotele, kluby i studia, w których dostęp i nadzór są specjalnie regulowane przez właściciela (osobę odpowiedzialną prawnie).

Klasa H (użytek domowy): Do użytku domowego.

Te stacjonarne urządzenia treningowe są przeznaczone do użytku w domach prywatnych, gdzie dostęp do urządzenia treningowego jest regulowany przez właściciela (osobę odpowiedzialną prawnie).

Należy ściśle przestrzegać podanych zasad bezpieczeństwa i konserwacji. Każde użycie niezgodne z powyższymi zasadami może skutkować zagrożeniem dla zdrowia, wypadkami lub uszkodzeniami urządzenia, za które ani producent ani sprzedawca nie ponoszą odpowiedzialności.

Następujące wskazówki dotyczące bezpieczeństwa można znaleźć w niniejszej instrukcji obsługi:

► **UWAGA**

Ta wskazówka oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w razie jej nieprzestrzegania mogą spowodować szkody materialne.

⚠ **OSTROŻNIE**

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej nieprzestrzegania mogą prowadzić do lekkich lub nieznacznych obrażeń!

⚠ **OSTRZEŻENIE**

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej naruszania mogą prowadzić do ciężkich obrażeń lub śmierci!

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej naruszenia prowadzą do ciężkich obrażeń lub śmierci!

❏ **WSKAZÓWKA**

Tego rodzaju wskazówka zawiera pozostałe, przydatne informacje.

Niniejszą instrukcję należy starannie przechowywać jako źródło informacji na temat prac konserwacyjnych i zamawiania części zamiennych!

1.1 Dane techniczne

Ekran TFT - wyświetla:

- + Czas treningu
- + Prędkość
- + Spalone kalorie
- + Dystans
- + Kroki
- + Tętno (w przypadku korzystania z ręcznych czujników tętna lub pasa na klatkę piersiową).

Łączna liczba programów:	23
Programy szybkiego startu:	1
Programy ręczne:	1
Gotowe programy:	17
Programy sterowane tętnem:	2
Programy zdefiniowane przez użytkownika:	2

Typ silnika:	silnik DC
Moc silnika:	2,5 KM

Nachylenie:	0-15
Prędkość:	0,8-18 km/h

Wymiary i waga

Waga artykułu (brutto, łącznie z opakowaniem) ok.:	93 kg
Waga artykułu (netto, bez opakowania) ok.:	84 kg
Wymiary opakowania (dł. x szer. x wys.) ok.:	178,5 cm x 80,5 cm x 33 cm
Wymiary urządzenia rozstawionego (dł. x szer. x wys.) ok.:	175,7 cm x 79,1 cm x 141,3 cm
Wymiary po złożeniu (dł. x szer. x wys.) ok.:	114 cm x 79 cm x 148,5 cm

Maksymalna waga użytkownika:	120 kg
------------------------------	--------

Klasy użytkowania:	H
--------------------	---

1.2 Bezpieczeństwo użytkownika

NIEBEZPIECZEŃSTWO

- + Przed rozpoczęciem używania urządzenia należy zapytać lekarza rodzinnego, czy trening jest odpowiedni ze zdrowotnego punktu widzenia. Dotyczy to przede wszystkim osób, które mają dziedziczną skłonność do nadciśnienia lub schorzeń serca, osób powyżej 45. roku życia, palaczy, osób o podwyższonym poziomie cholesterolu, osób otyłych i/lub osób, które w ciągu ostatniego roku nie uprawiały regularnie żadnego sportu. Jeśli znajdujesz się pod farmakologiczną opieką medyczną mającą wpływ na tętno, wówczas absolutnie konieczne jest zasięgnięcie konsultacji lekarskiej.
- + Należy pamiętać, że zbyt intensywny trening może poważnie zagrażać zdrowiu. Należy również mieć na uwadze, że systemy kontroli pulsu mogą być niedokładne. W razie wystąpienia oznak osłabienia, nudności, zawrotów głowy, bólów, duszności lub innych nieprawidłowych symptomów należy natychmiast przerwać trening i w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem rodzinnym.
- + Właściciel musi przekazać wszystkim użytkownikom wszystkie ostrzeżenia i instrukcje.

OSTRZEŻENIE

- + Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci poniżej 14 roku życia jest niedozwolone.
- + Dzieci nie powinny przebywać bez opieki w pobliżu urządzenia.
- + Osoby niepełnosprawne muszą posiadać zgodę lekarską i pozostawać pod ścisłym nadzorem zawsze, gdy korzystają z urządzenia treningowego.
- + Z urządzenia nie może korzystać kilka osób jednocześnie.
- + Jeśli urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa (Safety Key), klips klucza bezpieczeństwa musi być przymocowany do ubrania przed rozpoczęciem treningu. W razie upadku można wyzwolić wyłącznik awaryjny urządzenia.
- + Jeśli wystąpi sytuacja awaryjna i trening musi zostać nagle przerwany, należy nacisnąć przycisk bezpieczeństwa, przytrzymać się poręczy obiema rękami, wskoczyć obiema nogami na boczne stopnie i poczekać, aż bieżnia się zatrzyma.
- + Ręce, stopy i inne części ciała, włosy, odzież i osoby należy trzymać z dala od ruchomych elementów urządzenia, ponieważ mogą zaczepić się w urządzeniu.
- + Podczas używania urządzenia nie nosić luźnej odzieży; używać odpowiedniej odzieży sportowej. Obuwie sportowe powinno mieć odpowiednie podeszwy, najlepiej z gumy lub innych antypoślizgowych materiałów. Nieodpowiednie są buty z obcasami, skórzanymi podeszwami, korkiem lub kolcami. Nigdy nie trenować na bosą.

OSTROŻNIE

- + Jeśli urządzenie wymaga podłączenia do sieci za pomocą przewodu zasilającego, należy upewnić się, że nie stwarza on potencjalnego ryzyka potknięcia.
- + Podczas trenowania w strefie ruchów urządzenia nie mogą przebywać żadne inne osoby, aby uniknąć zagrożenia względem użytkownika i osób postronnych.
- + Należy upewnić się, że wystające elementy regulacyjne mogą utrudniać użytkownikowi poruszanie się.

► **UWAGA**

- + Do otworów urządzenia nie wolno wkładać żadnych przedmiotów.
- + Aby chronić urządzenie przed użyciem przez nieupoważnione osoby trzecie, należy zawsze odłączyć kabel zasilający, gdy urządzenie nie jest używane i przechowywać je w bezpiecznym miejscu, niedostępnym dla osób nieupoważnionych (np. Dzieci).

1.3 Bezpieczeństwo elektryczne

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

- + Aby zapobiec niebezpieczeństwu porażenia prądem elektrycznym, po zakończeniu treningu, przed zmontowaniem lub rozmontowaniem oraz przed konserwacją lub czyszczeniem urządzenia należy wyciągnąć jego wtyczkę z gniazdka. Podczas wyciągania wtyczki nie ciągnąć za przewód.

⚠ **OSTRZEŻENIE**

- + Dopóki wtyczka jest podłączona do gniazdka ściennego, nie wolno zostawiać urządzenia bez nadzoru. W czasie nieobecności przewód zasilający należy odłączyć w celu uniemożliwienia nieprawidłowego używania urządzenia przez osoby postronne lub dzieci.
- + W razie uszkodzenia lub usterki przewodu zasilającego lub wtyczki należy zwrócić się do autoryzowanego przedstawiciela. Do czasu naprawy nie użytkować urządzenia.

► **UWAGA**

- + Urządzenie wymaga podłączenia do sieci 220-230 V z napięciem sieciowym 50 Hz.
- + Urządzenie można podłączać wyłącznie za pomocą dostarczonego z nim przewodu zasilającego bezpośrednio do uziemionego gniazdka. Przedłużacze muszą spełniać wymagania przepisów VDE. Przewód zasilający należy całkowicie rozwinąć.
- + Gniazdko musi być zabezpieczone bezpiecznikiem zwłocznym 16 A.
- + Nie wprowadzać żadnych zmian w przewodzie ani we wtyczce.
- + Przewód zasilający należy chronić przed wodą, wysoką temperaturą, olejem i ostrymi krawędziami. Nie umieszczać przewodu pod urządzeniem lub dywanem i nie stawiać na nim żadnych przedmiotów.
- + Jeśli zakupione urządzenie posiada konsolę TFT, należy regularnie przeprowadzać aktualizacje oprogramowania. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby przeprowadzić aktualizację.
- + Systemy i oprogramowanie urządzeń z konsolami TFT są dostrojone do preinstalowanych aplikacji. Nie instaluj żadnych innych aplikacji na konsoli.

❗ **WSKAZÓWKA**

- + Preinstalowane aplikacje w konsolach TFT są aplikacjami zewnętrznych producentów. Fitshop nie ponosi odpowiedzialności za dostępność, funkcjonalność i zawartość tych aplikacji.

1.4 Miejsce rozstawienia

⚠ OSTRZEŻENIE

- + Nie stawiać urządzenia w głównych przejściach ani drogach ewakuacyjnych.

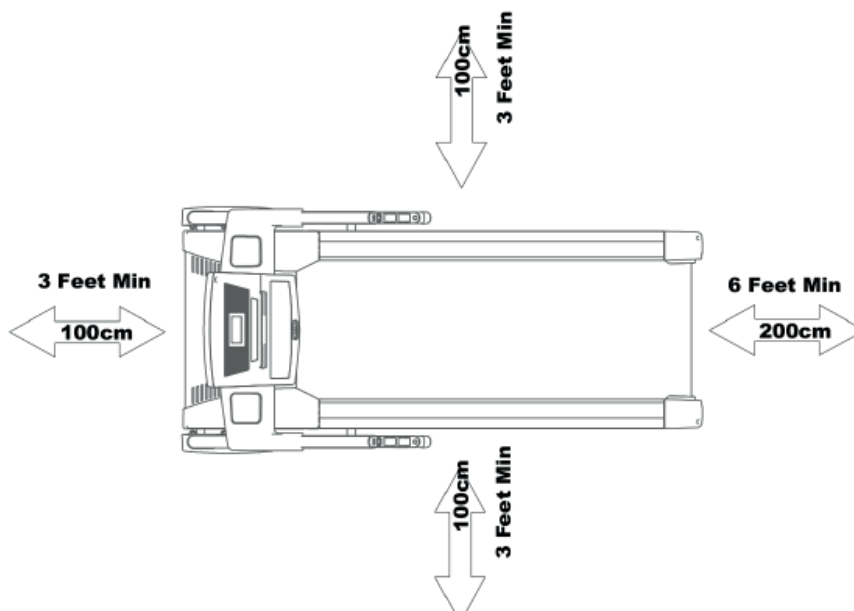
⚠ OSTROŻNIE

- + Należy wybrać miejsce ustawienia urządzenia tak, aby przed wejściem na bieżnię zostawiona była odpowiednio duża wolna przestrzeń/strefa bezpieczeństwa o długości conajmniej 2 m i szerokości odpowiadającej szerokości bieżni.
- + Upewnić się, że sala treningowa jest dobrze wentylowana podczas ćwiczeń i że nie ma przeciągów.
- + Wybrać miejsce ustawienia urządzenia tak, aby zarówno przed urządzeniem, jak i obok niego zostawiona była odpowiednio duża wolna przestrzeń/strefa bezpieczeństwa.
- + Wolny obszar w kierunku, z którego uzyskuje się dostęp do urządzenia treningowego, musi być o co najmniej 0,6 m większy niż obszar ćwiczeń.
- + Powierzchnia ustawienia i montażowa urządzenia powinna być równa, wytrzymała i solidna.

► UWAGA

- + Urządzenie może być używane wyłącznie w budynku, w odpowiednio ogrzewanych i suchych pomieszczeniach (temperatura otoczenia od 10°C do 35°C). Niedozwolone jest używanie pod gołym niebem oraz w pomieszczeniach o dużej wilgotności powietrza (powyżej 70%), takich jak baseny.
- + W celu ochrony cennych materiałów podłogowych (parkiet, laminat, korek, dywany) i wygładzenia drobnych nierówności, należy zastosować ochronną matę na podłogę.
- + W przypadku klasy użytkowania S urządzenie może być używane wyłącznie w obszarach, w których dostęp, nadzór i kontrola są specjalnie regulowane przez właściciela.

Zalecana wolna przestrzeń:



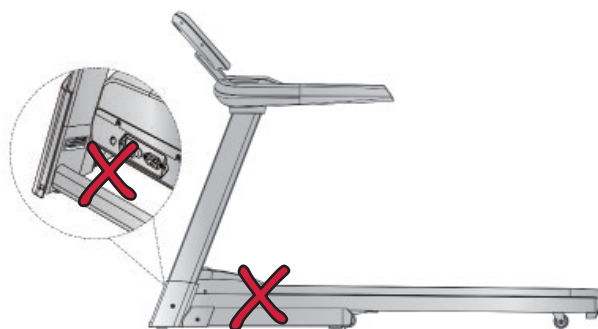
2.1 Wskazówki ogólne

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO

- + Nie zostawiać narzędzi ani materiałów opakowaniowych, takich jak folie lub drobne części, ponieważ dzieci mogłyby się nimi udusić. Podczas montażu urządzenia dzieci nie mogą znajdować się w pobliżu.

⚠ OSTRZEŻENIE

- + Bieżnia jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe, które w przypadku nieprawidłowej obsługi mogą spowodować nagłe rozłożenie się bieżni. Aby uniknąć możliwych obrażeń, nigdy nie ciągnąć za elementy bieżni pokazane na ilustracji. Nigdy nie podejmować próby podnoszenia i przenoszenia bieżni w oznaczonych miejscach.
- + Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, przestrzegać instrukcji dołączonych do urządzenia.



⚠ OSTROŻNIE

- + Podczas montażu należy zapewnić sobie wystarczającą przestrzeń na ruch w każdym kierunku.
- + Montaż urządzenia muszą przeprowadzić min. dwie osoby dorosłe. W razie wątpliwości należy skorzystać z pomocy trzecia osoby, która posiada wiedzę techniczną.

► UWAGA

- + Aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia i podłogi, wykonywać montaż na podkładce lub opakowaniu kartonowym.

① WSKAZÓWKA

- + Aby przeprowadzenie montażu było tak łatwe, jak to tylko możliwe, niektóre śruby i nakrętki, które będą używane, mogą być już wstępnie zmontowane.
- + Montaż urządzenia najlepiej przeprowadzać w późniejszym, docelowym miejscu instalacji.

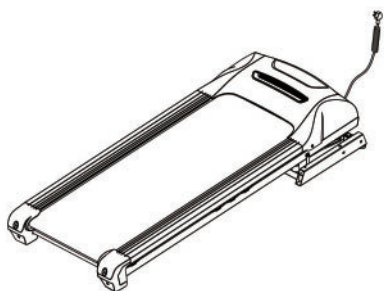
2.2 Zakres dostawy

Zakres dostawy składa się z poniżej przedstawionych elementów. Na początku należy sprawdzić, czy dostawa zawiera wszystkie elementy urządzenia i wszystkie narzędzia, oraz czy nie zostały one uszkodzone. W razie reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio z autoryzowanym przedstawicielem.



OSTROŻNIE

Jeśli brakuje części z zakresu dostawy lub są one uszkodzone, nie należy przeprowadzać montażu.



Rama główna



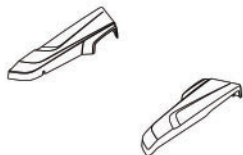
Moduł konsoli



Klucz bezpieczeństwa



Olej silikonowy

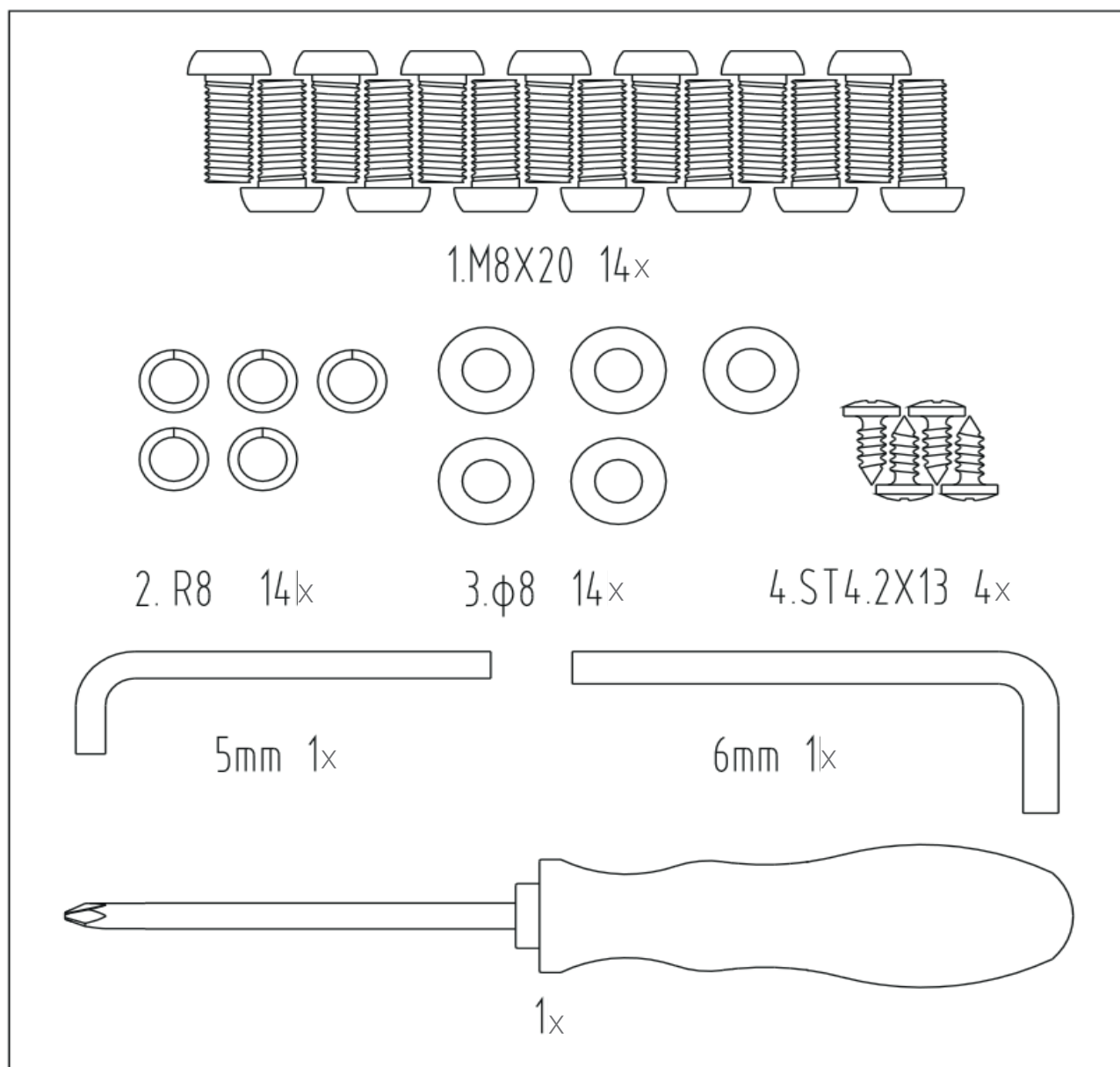


Ośłona

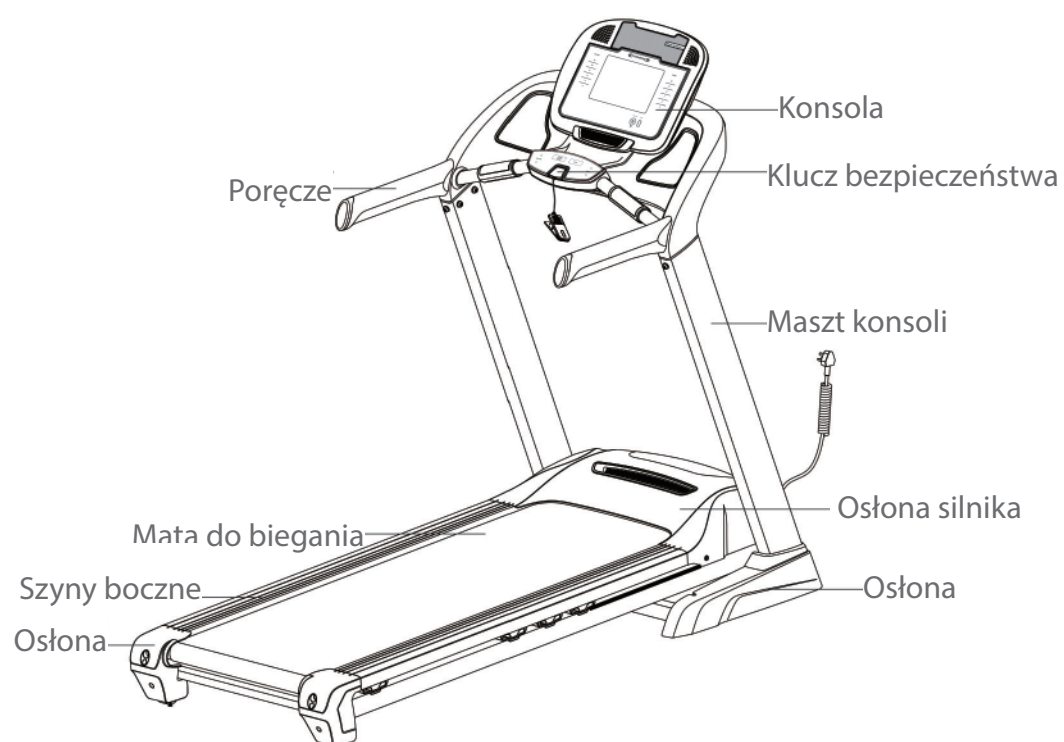


Maszty konsoli

Zestaw montażowy



2.3 Rysunek poglądowy



2.4 Montaż

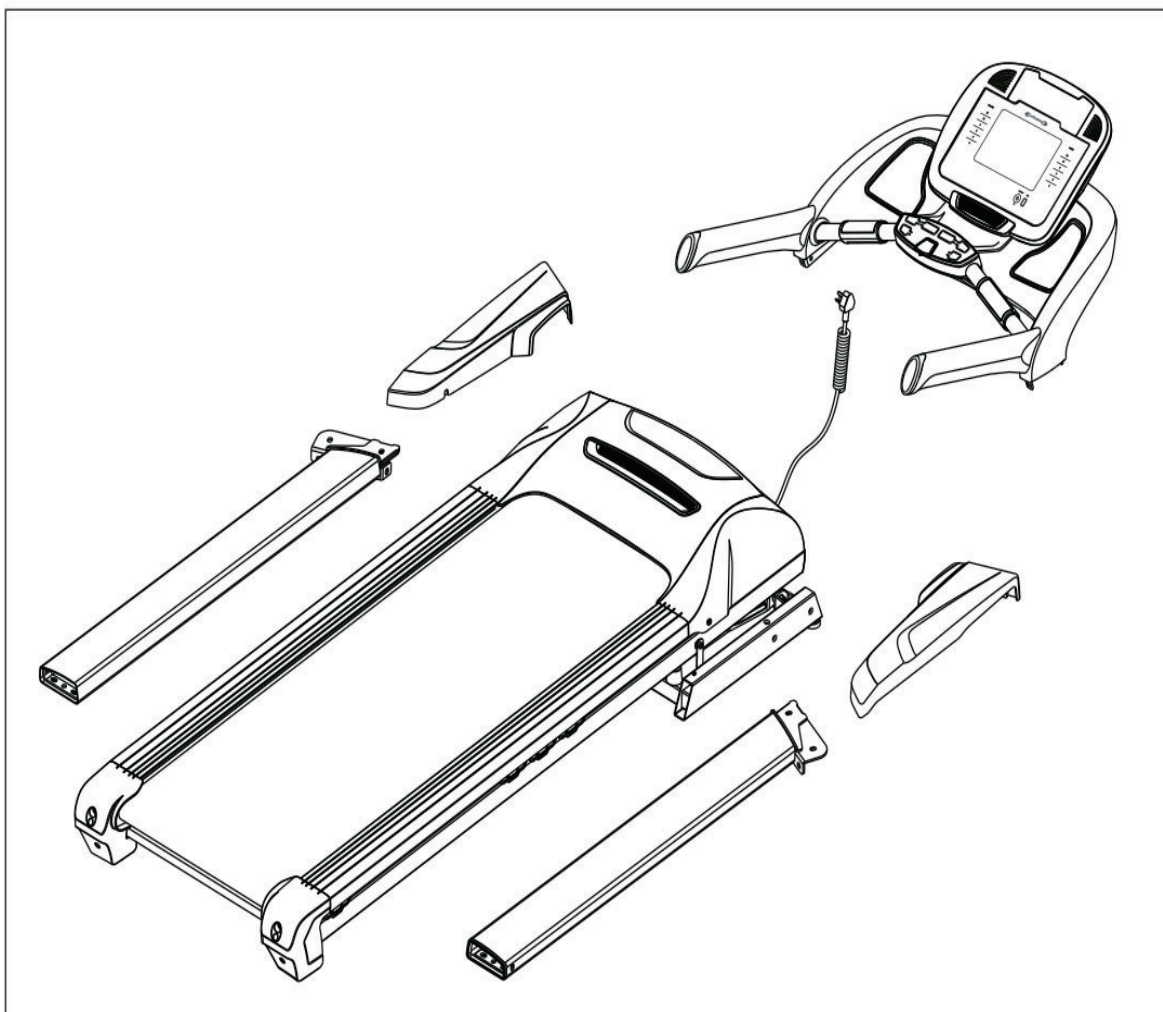
Przed montażem dokładnie przejrzeć poszczególne etapy montażu, a następnie przeprowadzić montaż w podanej kolejności.

❶ WSKAZÓWKA

- + Najpierw przykręcić wszystkie dostarczone luzem elementy i sprawdzić ich dopasowanie. Następnie dokręcić śruby za pomocą narzędzia, gdy będzie to konieczne.
- + W przypadku trudności z rozpoznaniem grafiki zalecamy otwarcie instrukcji PDF zapisanej na stronie internetowej na urządzeniu końcowym (np. smartfonie, tablecie lub komputerze). Tam masz możliwość przybliżenia obrazu. Pamiętaj, że aby otworzyć plik, na Twoim urządzeniu końcowym musi być zainstalowany program Adobe Acrobat Reader.

Krok 1: Sprawdzenie zakresu dostawy

1. Wyjmij z pudełka poszczególne części wchodzące w skład dostawy i ułóż je na podłodze w sposób przedstawiony na rysunku.
2. Sprawdź, czy zawartość przesyłki jest kompletna.

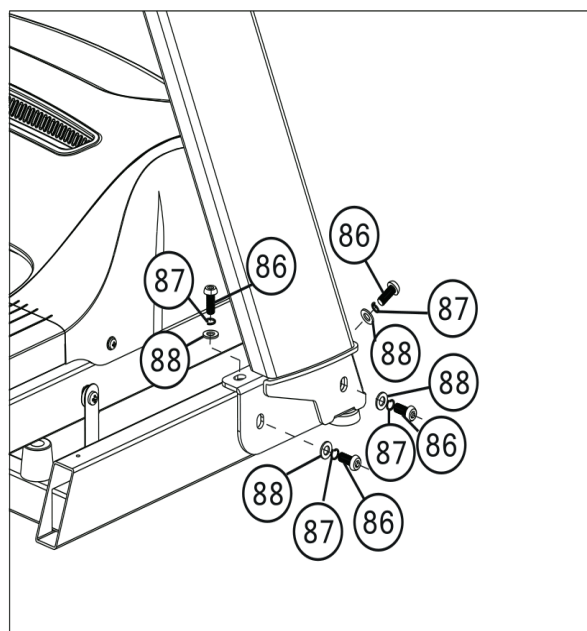
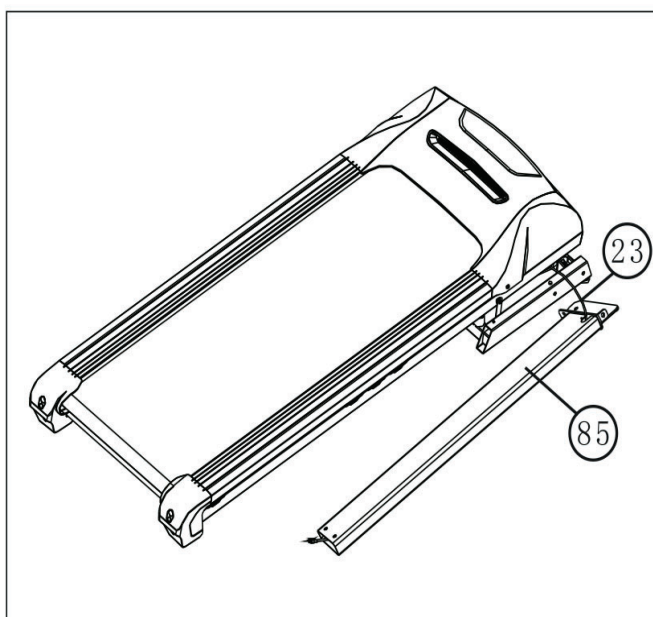


Krok 2: Montaż masztów konsoli

Przymocuj dwa maszty konsoli (85) do ramy głównej (1), każdy przy pomocy czterech śrub (86), czterech pierścieni zabezpieczających (87) i czterech podkładek (88).

❗ UWAGA

Uważaj, aby w następnym kroku nie przytrzasnąć przewodów.



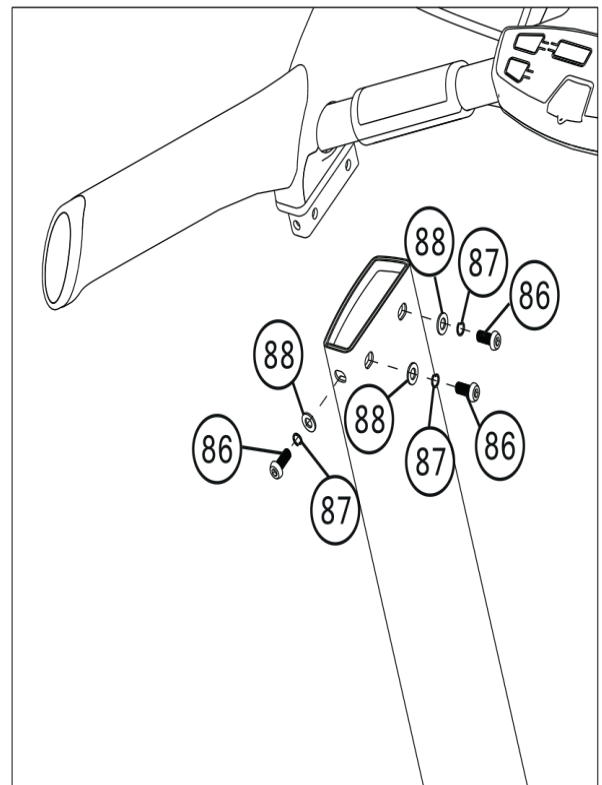
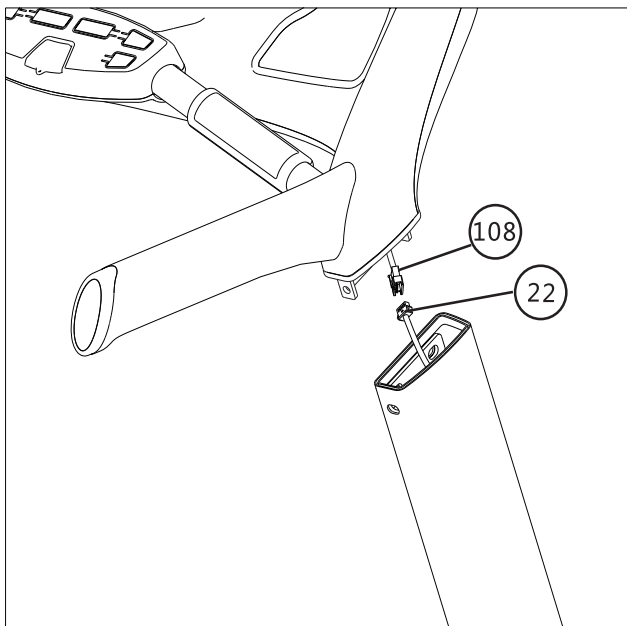
Krok 3: Montaż modułu konsoli

1. Połącz przewód prawego masztu konsoli (22) z przewodem konsoli (108).

► **UWAGA**

Uważaj, aby nie przytrzasnąć przewodów podczas wykonywania kolejnych czynności.

2. Umieść moduł konsoli na masztach konsoli (85).
3. Przymocuj moduł konsoli do masztów konsoli (85) z każdej strony za pomocą trzech śrub (86), trzech pierścieni zabezpieczających (87) i trzech podkładek (88).

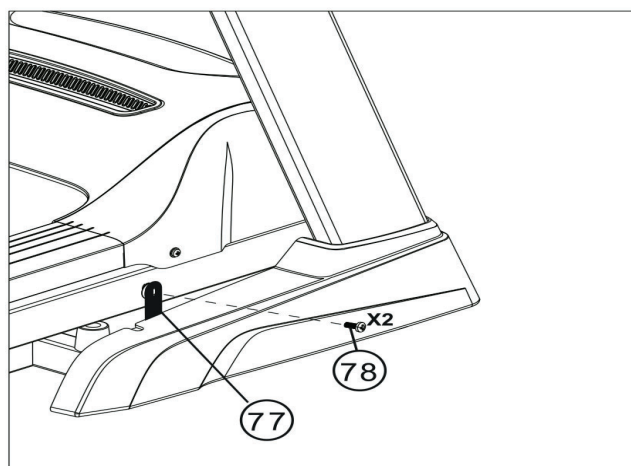
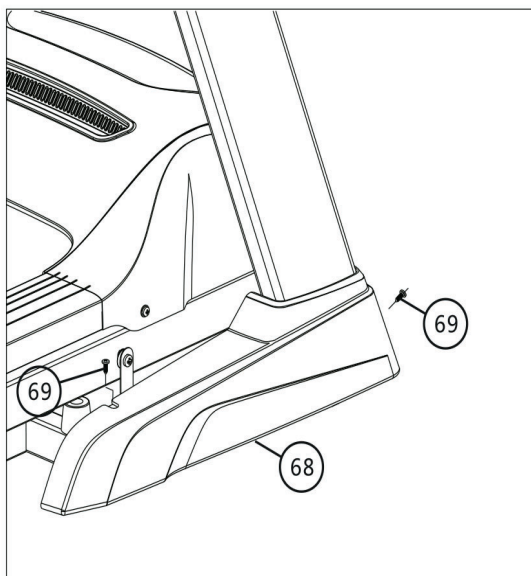


Krok 4: Montaż osłon

1. Przymocuj osłony (68) po obu stronach bieżni za pomocą dwóch śrub (69) każdą.
2. Zdejmij zabezpieczenie (77) odkręcając dwie śruby (78).

WSKAZÓWKA:

Nie wyrzucaj zabezpieczenia wraz z jego śrubami. Zamocuj je, jeśli chcesz transportować bieżnię w stanie złożonym.



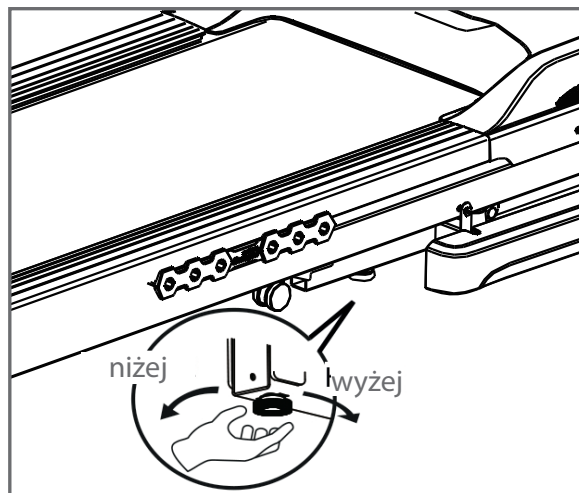
Krok 5: Wyrównanie nóżek

Jeśli podłoga jest nierówna, należy ustabilizować bieżnię, obracając dwie śruby regulacyjne pod ramą główną.

OSTRZEŻENIE

Bieżnia jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe, które w przypadku nieprawidłowej obsługi mogą spowodować nagłe rozłożenie się bieżni. Więcej informacji można znaleźć w ogólnych wskazówkach dotyczących montażu w rozdziale zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.

1. Podnieść bieżnię na wybraną stronę i przekręcić śrubę regulacyjną pod ramą główną.
2. Obrócić śrubę w prawo, aby ją odkręcić i podnieść bieżnik.
3. W celu obniżenia bieżnika, obrócić śrubę w lewo.



Krok 6: Podłączanie urządzenia do sieci

► **UWAGA**

Urządzenie nie może być podłączone do gniazda wtykowego wielokrotnego, w przeciwnym razie nie można zagwarantować, że urządzenie będzie zasilane odpowiednim prądem. Konsekwencją tego mogą być błędy techniczne.

Podłączyć wtyczkę zasilania do gniazdko, które spełnia wymagania opisane w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.

Prawidłowe wchodzenie i schodzenie

1. Aby wejść na bieżnię, chwycić poręczę obiema dłońmi i wejść na bieżnię stawiając jedną stopą za drugą.
2. Aby zejść, chwycić poręczę obiema rękami i zejść z bieżni stawiając jedną stopą za drugą.

① WSKAZÓWKA

- + Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulowania urządzenia. Należy zwrócić się do specjalisty o objaśnienie zasad prawidłowego używania produktu.
- + Trening należy zawsze rozpoczynać od niskiego obciążenia i zwiększać je równomiernie i delikatnie. Trening należy zakończyć fazą schładzania. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.
- + Większość nowych bieżni wydaje odgłos stukania spowodowany przesuwaniem się maty bieżnej po rolkach. Czas potrzebny do ustąpienia hałasu zależy od intensywności użytkowania, temperatury i wilgotności wokół bieżni.
- + Należy pamiętać, że emisja hałasu pod obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.

SAFETY KEY**OSTRZEŻENIE**

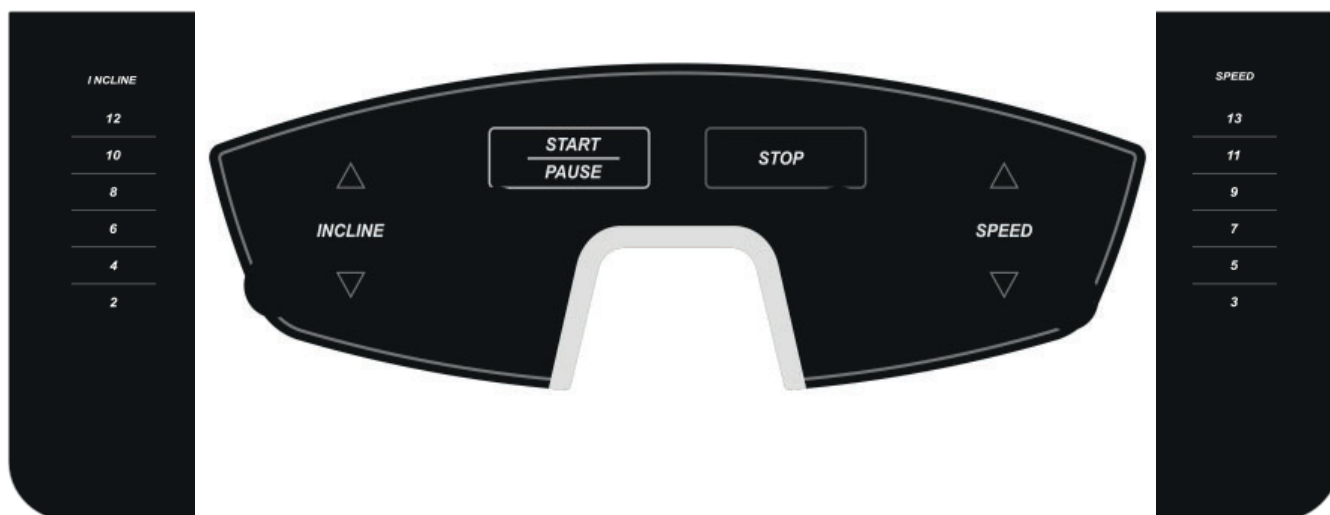
- + W celu zapewnienia użytkownikowi bezpieczeństwa, urządzenie jest wyposażone w wyłącznik awaryjny. Używanie urządzenia jest możliwe tylko wtedy, gdy klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo umieszczony w gnieździe kokpitu. Gdy klucz bezpieczeństwa nie znajduje się w gnieździe, następuje natychmiastowe automatyczne zatrzymanie urządzenia. Dlatego sznurek klucza bezpieczeństwa (Safety Key) z zaciskiem należy przypinać do ubrania przed rozpoczęciem każdego treningu. W razie nagłej potrzeby zatrzymania bieżni, utraty kontroli nad prędkością lub wystąpienia innej sytuacji awaryjnej, za pomocą sznurka wyciągnąć klucz bezpieczeństwa z panelu sterowania.
- + Aby w razie przewrócenia się użytkownika klucz bezpieczeństwa mógł odłączyć się od kokpitu, zacisk klucza należy przyczepić mocno do ubrania!
- + Upewnić się, że klucz bezpieczeństwa znajduje się poza zasięgiem dzieci.

3.1 Wyświetlacz konsoli



Wyświetlanie	Opis
SPEED (Prędkość)	+ Wyświetlanie aktualnej prędkości w km/h + Zakres wyświetlania: 0,8-20 km/h + Zakres regulacji: 0,8-20 km/h (regulacja co 0,1 km/h)
PULSE (Tętno)	+ Wyświetlanie aktualnego tętna w uderzeniach na minutę
INCLINE (Nachylenie)	+ Wyświetlanie aktualnego poziomu nachylenia + Zakres wyświetlania: 0-15 + Zakres ustawiania: 0-15 (ustawianie w krokach co 1)
TIME (Czas)	+ Wyświetlanie czasu treningu w min.
DISTANCE (Dystans)	+ Wskazanie przebytego dystansu w km
CALORIE (Spalone kalorie)	+ Wyświetlanie spalonych kalorii w kcal

3.2 Funkcje przycisków



Przycisk	Opis
INCLINE + -	+ Naciśnij, aby zwiększyć lub zmniejszyć nachylenie.
START/PAUSE	+ Naciśnij, aby rozpocząć lub wstrzymać program. + Podczas gdy program jest wstrzymany, naciśnij, aby wznowić wstrzymany program.
STOP	+ Naciśnij, aby zakończyć program.
SPEED + -	+ Naciśnij, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość.
Przyciski szybkiego wyboru (Incline)	+ Za pomocą przycisków szybkiego wyboru można wybrać określone nachylenie. Możliwe ustawienia to: 2, 4, 6, 8, 10 i 12. Na przykład, jeśli dotkniesz 4, bieżnia automatycznie ustawi 4 poziom nachylenia.
Przyciski szybkiego wyboru (Speed)	+ Można użyć przycisków prędkości, aby wybrać określoną prędkość. Możliwe ustawienia to: 3, 5, 7, 9, 11 i 13. Na przykład, jeśli dotkniesz 7, bieżnia automatycznie ustawi prędkość na 7 km/h. WSKAZÓWKA Przyciski szybkiego wyboru wskazują prędkość w km/h. W mph są to odpowiednio: 2, 4, 5, 6, 8 i 10 mph.

3.3 Programy

Do Twojej dyspozycji są w sumie 23 programy:

- + Program szybkiego startu: 1
- + Program ręczny: 1
- + Gotowe programy: 17
- + Programy sterowane tętnem: 2
- + Programy zdefiniowane przez użytkownika: 2



3.3.1 Quick-Start

Aby uruchomić program, dotknij przycisku Quick Start.

Bieżnia startuje z prędkością 0,8 km/h.

Wszystkie wartości są zwiększane.

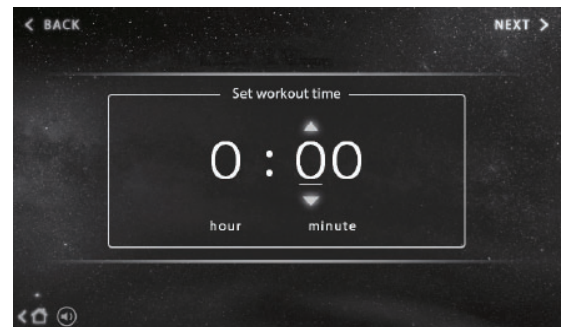
WSKAZÓWKA

Podczas treningu można wprowadzić ustawienia nachylenia i prędkości.

3.3.2 Program ręczny

Ten program umożliwia ustawienie czasu treningu i innych ustawień dla optymalnego zużycia kalorii.

1. Naciśnij w "Manuelles Programm" na ekranie dotykowym.
2. Ustaw czas treningu.
3. Podaj swoją wagę i wiek.
4. Naciśnij "Start/Pauza", aby rozpocząć trening.
5. Naciśnij "Start/Pauza", aby wstrzymać trening.
6. Naciśnij "Stop", aby zakończyć trening.



Bieżnia startuje z prędkością 0,8 km/h i nachyleniem 0.

Ustawione wartości odliczane są w dół, pozostałe odpowiednio w górę

WSKAZÓWKA:

Możesz regulować nachylenie i prędkość w trakcie treningu.

Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie wartości treningowych.

3.3.3 Gotowe programy

Gotowe programy są podzielone na cztery kategorie: *Weight Loss* (utrata wagi), *Sport-Training* (trening sportowy), *Healthy Living* (zdrowy tryb życia). *Custom* (zdefiniowane przez użytkownika) zostały omówione w sekcji 3.3.4.

Dostępnych jest w sumie 17 gotowych programów profilowych, które różnią się czasem trwania, intensywnością i zmianami intensywności.

Wybierając program, możesz zdecydować, czy zmiany intensywności mają być dokonywane poprzez zmianę nachylenia, czy poprzez zmianę prędkości.



1. Wybierz w menu głównym w "Programy profilowe".
 2. Wybierz jedną z kategorii.
- ❗ **WSKAZÓWKA**
"Utrata wagi" jest tutaj ustawieniem domyślnym.
3. Wybierz żądany program profilowy.
 4. Wybierz tryb nachylenia lub prędkości.
 5. Wybierz jeden z trzech poziomów intensywności. 1 odpowiada najniższemu, 3 najwyższemu poziomowi.
 6. Ustaw żądany czas treningu.
 7. Wprowadź swój wiek i wagę.
- ❗ **WSKAZÓWKA**
Na podstawie wagi użytkownika można dokładniej określić wartość kalorii i tętna.
8. Naciśnij "Start/Pauza", aby rozpocząć trening.
 9. Naciśnij "Start/Pauza", aby wstrzymać trening.
 10. Naciśnij "Stop", aby zakończyć trening.

Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie wartości treningowych.

P-01: Długi, wolny dystans

(docelowo 40 min)



To świetny trening dla każdego. Początkujący zaczynają od lekkiego treningu i włączają ten program do swojego cotygodniowego treningu, aby poprawić wytrzymałość sercowo-naczyniową. Ten program jest również idealny dla doświadczonych użytkowników w dniach następujących po ciężkim, intensywnym treningu.

P-02: Krótkie interwały

(domyślnie 20 min.)



Krótkie interwały są idealne dla początkujących, którzy chcą skorzystać z zalet treningu interwałowego, ale nie są jeszcze gotowi na dłuższe treningi interwałowe. Są one również idealne dla doświadczonych użytkowników, aby zwiększyć szybkość i sprawność beztlenową. Pamiętaj, aby zmieniać intensywność i czas trwania ćwiczeń, aby zmaksymalizować ogólną sprawność fizyczną. Włącz więc do swojego tygodniowego planu treningowego kilka ćwiczeń interwałowych.

P-03: Interwał umiarkowany

(domyślnie 30 min.)



Kiedy już regularnie ćwiczysz i poprawiłeś kondycję, jesteś gotowy do wykonywania treningu interwałowego o umiarkowanej intensywności. Pamiętaj, że ten trening polega na naprzemiennym stosowaniu łatwych interwałów regeneracyjnych i interwałów o wysokiej intensywności. Będiesz czuć się dobrze podczas ćwiczeń, ponieważ następny interwał regeneracyjny zawsze nadejdzie. Trening ten poprawi Twoją ogólną wytrzymałość aerobową, jednocześnie maksymalizując rozwój sprawności anaerobowej.

Programy zaawansowane:

P-04: Długie interwały

(domyślnie 40 min.)



Te ćwiczenia są doskonałe do maksymalizacji spalania kalorii i poprawy sprawności beztlenowej. Podobnie jak w przypadku umiarkowanych interwałów, po każdym treningu o wysokiej intensywności następują interwały regeneracyjne - w celu stałego zwiększania intensywności treningu.

P-05: Negatywny Interwał 1

(docelowo 30 min)



Ten program oferuje wszystkie korzyści treningu w stałym tempie i motywuje do osiągnięcia stopniowo wyższej, stałej intensywności ćwiczeń, a następnie pozwala na powolne zmniejszanie intensywności ćwiczeń. Polepszając swój ogólny stan zdrowia i kondycję, możesz powoli zwiększać poziom intensywności ćwiczeń w tym treningu.

P-06: Negatywny interwał 2

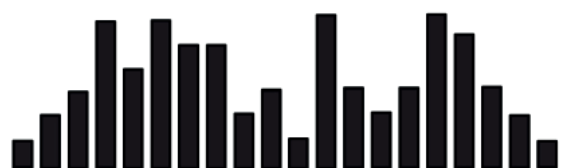
(30 min docelowo)



Trening ten rozpoczyna się od lekkiego wzrostu intensywności ćwiczeń i kończy się stopniowym zmniejszeniem intensywności ćwiczeń. Trening z rosnącą i malejącą intensywnością ćwiczeń jest idealny dla poprawy wytrzymałości aerobowej, sercowo-naczyniowej. Zmniejszanie intensywności ćwiczeń jest również idealne, aby zmaksymalizować spalanie kalorii - ale w dłuższym okresie czasu, np. 40 lub 50 minut.

P-07: Gra w jazdę

(docelowo 30 min)



Zmienianie intensywności ćwiczeń za pomocą ciągle zmieniających się treningów interwałowych, zaczynając od łatwego tempa i zwiększając je do umiarkowanego/intensywnego tempa, dodaje różnorodności i oferuje wspaniałe korzyści fitness. Według badań nad mózgiem, ciągle zmiany intensywności mają bardzo pozytywny wpływ na poprawę sprawności mózgu.

P-08: Wspinaczka pod górę

(cel 30 min)



Krok po kroku zwiększaj intensywność ćwiczeń w tym treningu. Celem jest stymulowanie organizmu do poprawy wydolności sercowo-naczyniowej i maksymalnego wzrostu komórek mięśniowych w używanych mięśniach. Zużycie kalorii jest maksymalizowane na najwyższych poziomach. Twoje ciało może trenować dłużej i również korzystać z wysokiej intensywności, gdy zwalniasz i wracasz do poziomu wyjściowego.

P-09: Piramidalny wzrost

(cel 30 min)



Stopniowy wzrost intensywności jest idealny do poprawy sprawności sercowo-naczyniowej i maksymalizacji wzrostu komórek mięśniowych w używanych mięśniach. Spalanie kalorii jest maksymalizowane podczas szczytowej intensywności. Twoje ciało może trenować dłużej i czerpać korzyści z wysokiej intensywności, gdy stopniowo zwalniasz.

P-10: Płaskowyż

(docelowo 40 min)



Oferuje wszystkie korzyści innych treningów o stałej intensywności, ale również motywuje do utrzymania

wyższej intensywności. Poprawisz swoje zdrowie i kondycję fizyczną, a także przejdziesz do wyższej intensywności przez dłuższy okres czasu.

P-11: Drabinka

(docelowo 30 min)



Jedną z największych korzyści jest bezpośredni pozytywny wpływ na serce i układ krążenia. Został on specjalnie zaprojektowany, aby zapewnić Twojemu układowi sercowo-naczyniowemu serię coraz trudniejszych ćwiczeń, które poprawią Twoją wytrzymałość tlenową i pobudzą również wytrzymałość beztlenową. Pamiętaj, że jest to wyzwanie na kilka minut, ale każda progresja musi być starannie opracowana, aby zapewnić również interwały regeneracyjne - tak, abyś mógł zmotywować się do poprawy swojej wydolności sercowo-naczyniowej.

P-12: Górzysty interwał

(docelowo 20 min)



Ten trening jest wyjątkowy, ponieważ ciało czerpie korzyści z treningu interwałowego i dodatkowo ze stopniowego wzrostu intensywności. Zaczynij od poziomu, który jest dla Ciebie przyjemny i stopniowo zwiększaj intensywność. Podczas każdego maksymalnego interwału przesuwaj się za każdym razem do jeszcze wyższej intensywności. Podczas interwałów o wyższej intensywności spalasz maksymalną ilość kalorii, jednocześnie pracując nad poprawą swojej wydolności beztlenowej.

P-13: Stałe tempo

(docelowo 40 min)



Popraw swoją kondycję i pobudź organizm do spalania większej ilości tłuszczu.

Jest to idealne wsparcie poprawiające wytrzymałość organizmu. Większość ćwiczeń tego typu skupia się na utrzymaniu stałego obciążenia przez cały czas trwania treningu. Twoim celem jest ćwiczenie z niską, umiarkowaną do wysokiej, umiarkowaną intensywnością przez cały czas trwania treningu.

P-14: Długi, wolny dystans 2

(40 min. docelowo)



Świetny trening dla każdego! Początkujący mają łatwy start i powinni wykonywać ten trening co najmniej raz w tygodniu, aby wzmocnić wytrzymałość sercowo-naczyniową. Jest to również idealne rozwiązanie dla doświadczonych użytkowników, którzy wykonują ten trening w dniu następującym po ciężkim, intensywnym treningu.

P-15: Bieg Cardio

(domyślnie 20 min.)



Trening w stałym tempie, ale o wyższej intensywności niż "Długi, wolny dystans". Jest to zaawansowany trening, który zmotywuje Cię do osiągnięcia bardziej wymagającego, stałego tempa i utrzymania go przez cały trening. Jest świetny jako przygotowanie do konkretnego wydarzenia.

P-16: Krótki interwał

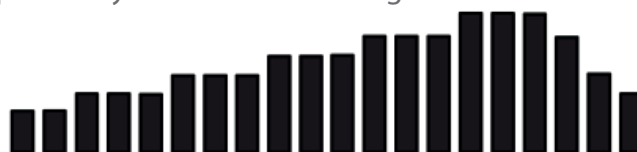
(cel 20 min)



Badania pokazują, że ten trening jest idealny dla użytkowników, którzy chcą schudnąć więcej i poprawić swoją wydajność sercowo-naczyniową. Zmiana intensywności z umiarkowanej do wysokiej w wielu interwałach i powtarzanie ich maksymalizuje całkowitą liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Kolejną zaletą jest możliwość osobistej decyzji, czy utrzymać wysoką intensywność podczas treningu. Krótkie interwały regeneracyjne pozwalają organizmowi z powodzeniem wykonywać ćwiczenia o wysokiej intensywności przez cały czas trwania treningu.

P-17: Bieg pod górę

(cel 30 min)



Popraw swoją kondycję i pobudź swój organizm do spalania większej ilości tłuszczu.

To idealne wsparcie dla poprawy wytrzymałości. Większość ćwiczeń tego typu skupia się na utrzymaniu stałego obciążenia przez cały czas trwania treningu. Twoim celem jest ćwiczenie z niską, umiarkowaną do wysokiej, umiarkowaną intensywnością przez cały czas trwania treningu.

3.3.4 Programy definiowane przez użytkownika

Do dyspozycji są dwa programy definiowane przez użytkownika, które można elastycznie dopasować. Programy te będą zapisane przez konsolę i mogą być wybierane tak jak inne gotowe programy.

1. Naciśnij na "Programy profilowe" w menu głównym.
2. Wybierz kategorię "Własne"
3. Wybierz Użytkownika 1 lub Użytkownika 2.

① WSKAZÓWKA

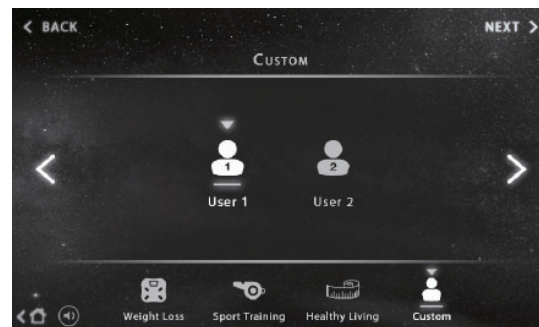
Dla każdego użytkownika można ustawić jeden program.

4. Ustaw żądany czas treningu.
5. Podaj swój wiek i wagę.

① WSKAZÓWKA

Na podstawie wagi użytkownika można dokładniej określić wartość kalorii i tętna.

6. Ustaw żadaną prędkość i nachylenie dla każdego z 20 segmentów treningu.
7. Naciśnij "Start/Pauza", aby rozpocząć trening.
8. Naciśnij "Start/Pauza", aby wstrzymać trening.
9. Naciśnij "Stop", aby zakończyć trening.



Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie wartości treningowych.

3.3.5 Programy sterowane tętnem

OSTRZEŻENIE

Twój sprzęt do ćwiczeń nie jest urządzeniem medycznym. Pomiar tętna za pomocą tego urządzenia może być niedokładny. Na dokładność wyświetlanego tętna mogą wpływać różne czynniki. Wyświetlane tętno służy wyłącznie jako pomoc treningowa.

WSKAZÓWKA

Aby uzyskać dokładniejszą informację o tętnie, zalecamy stosowanie paska na klatkę piersiową.



Program tętna (stały)

Ten program daje Ci możliwość ustawienia wartości tętna, którą utrzymujesz przez cały trening. Możesz zdecydować się na regulację prędkości lub nachylenia, aby utrzymać stałe tętno podczas ćwiczeń.

WSKAZÓWKA

Aby utrzymać ustawioną wartość tętna, prędkość lub nachylenie są automatycznie dostosowywane do tętna użytkownika.

1. Naciśnij w "Programy HF" w menu głównym.
2. Wybierz tryb stały.
3. Wybierz tryb nachylenia lub prędkości.

WSKAZÓWKA

Bieżnia dostosowuje prędkość lub nachylenie co 10 sekund, aby utrzymać Cię na wybranym poziomie tętna.

4. Ustaw żądany czas treningu.
5. Podaj swój wiek i wagę.

WSKAZÓWKA

Na podstawie wagi użytkownika można dokładniej określić wartość kalorii i tętna.

6. Naciśnij "Start/Pauza", aby rozpocząć trening.
7. Naciśnij "Start/Pauza", aby wstrzymać trening.
8. Naciśnij "Stop", aby zakończyć trening.

Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie wartości treningowych.

Program tętna (interwał)

Tryb interwałowy programu tętna zapewnia beztlenowy trening wytrzymałościowy poprzez trening z wysokim docelowym tętnem i niskim tętnem regeneracyjnym.

WSKAZÓWKA

Po 3-minutowym okresie rozgrzewki, bieżnia automatycznie dostosowuje poziom nachylenia lub prędkość do wybranego maksymalnego docelowego tętna, w zależności od wybranego trybu. Regulacja następuje co 10 sekund, aż do osiągnięcia ustawionej wartości tętna. Następnie bieżnia będzie utrzymywać nachylenie lub prędkość przez 2 minuty. Następnie poziom nachylenia lub prędkość dostosowuje się do ustawionego minimalnego docelowego tętna. Ten interwał powtarza się aż do zakończenia treningu.

1. Naciśnij przycisk Programy HF w menu głównym.
2. Wybierz tryb interwałowy.
3. Wskaż, czy dostosować prędkość lub nachylenie podczas ćwiczeń.
4. Wskaż swój wiek i wagę.

WSKAZÓWKA

Na podstawie wagi użytkownika można dokładniej określić wartość kalorii i tętna.

5. Ustaw minimalne docelowe tętno i maksymalne docelowe tętno.
6. Naciśnij "Start/Pauza", aby rozpocząć trening.
7. Naciśnij "Start/Pauza", aby wstrzymać trening.
8. Naciśnij "Stop", aby zakończyć trening.

3.3.6 Test sprawności fizycznej

Istnieją dwa testy sprawności fizycznej, w których możesz wziąć udział.

Test sprawności fizycznej Rockport i Test sprawności fizycznej Navy.

- + Test sprawności fizycznej Rockport to test, w którym musisz przejść 1 milę tak szybko, jak to możliwe bez biegania.
- + Do testu sprawności fizycznej Marine musisz przebiec 1,5 mili tak szybko jak potrafisz.

4.1 Wskazówki ogólne

⚠ OSTRZEŻENIE

- + Miejsce przechowywania należy wybrać tak, aby można było wykluczyć nieuzasadnione użycie przez osoby trzecie lub dzieci.
- + Jeśli urządzenie nie jest wyposażone w kółka transportowe, to musi zostać zdemonstrowane przed transportem.

► UWAGA

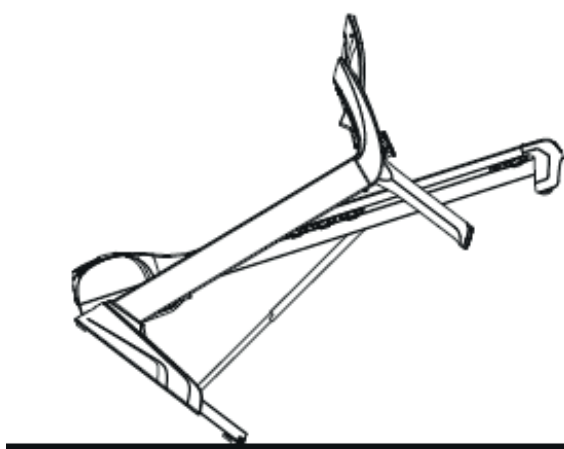
- + Upewnić się, że w wybranym miejscu przechowywania urządzenie jest chronione przed wilgocią, kurzem i brudem. Miejsce przechowywania powinno być suche i dobrze wentylowane, ze stałą temperaturą otoczenia od 10°C do 35°C.

4.2 Kółka transportowe

► UWAGA

Jeśli urządzenie ma być przemieszczane po szczególnie delikatnych i miękkich podłogach, takich jak parkiet, deski podłogowe lub laminaty, należy obłożyć trasę transportu, na przykład kartonem lub podobnym materiałem, aby uniknąć ewentualnego uszkodzenia podłoża.

1. Stań za urządzeniem i podnosić je, aż ciężar przejdzie na kółka transportowe. Następnie można łatwo ustawić urządzenie do nowej pozycji. W przypadku dłuższych odcinków transportowych urządzenie należy zdemonstrować i bezpiecznie zapakować.
2. Wybrać nowe miejsce ustawienia, przestrzegając wskazówek w rozdziale zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.



4.3 Mechanizm składania

⚠ OSTRZEŻENIE

- + Bieżnia jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe, które w przypadku nieprawidłowej obsługi mogą spowodować nagłe rozłożenie się bieżni. Więcej informacji można znaleźć w ogólnych wskazówkach dotyczących montażu w rozdziale zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.
- + Nie podnosić bieżni za taśmę ani tylne rolki transportowe. Elementy te nie zazębiają się i są trudne do chwytania.

① WSKAZÓWKA

Bieżnia jest składana i dlatego zajmuje mało miejsca podczas przechowywania. Stanowi to również ułatwienie podczas transportu.

4.3.1 Składanie bieżni

⚠ OSTRZEŻENIE

- + Nie podłączać urządzenia w stanie złożonym do prądu. Nie próbować uruchamiać urządzenia w stanie złożonym.
- + Przed złożeniem bieżnik musi być całkowicie zatrzymany.

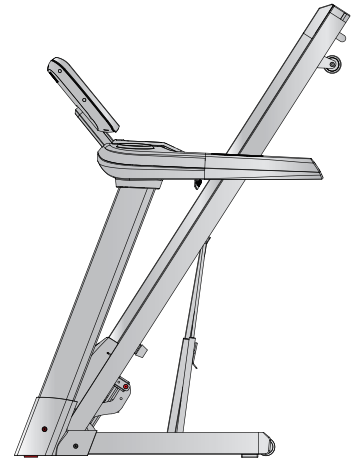
⚠ OSTROŻNIE

- + Nie opierać się o urządzenie w stanie złożonym i nie kłaść na nim niczego, co mogłyby spowodować jego niestabilność lub przewrócenie.

► UWAGA

- + Przed złożeniem usunąć wszelkie przedmioty, które mogą zostać rozlane lub przewrócone, lub uniemożliwiają złożenie bieżni.

1. Wyłączyć urządzenie i wyciągnąć wtyczkę z gniazdka.
2. Chwycić oburącz drążek wsporczy bezpośrednio pod tylną częścią taśmy bieżni, aby uzyskać stabilny punkt podnoszenia.
3. Upewnić się, że hamulec hydrauliczny jest prawidłowo zablokowany i podnieść bieżnię do przodu.
4. Stać bezpiecznie i sprawdzić, czy mechanizm blokujący jest bezpieczny, ciągnąc urządzenie do tyłu – urządzenie nie powinno się przesunąć.



4.3.2 Rozkładanie bieżni

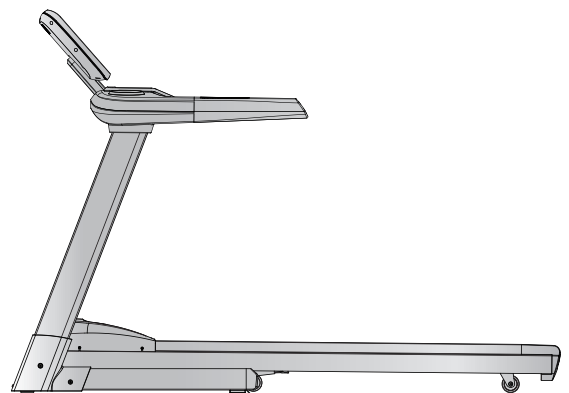
► UWAGA

- + Przed rozłożeniem usunąć wszelkie przedmioty, które mogą zostać rozlane lub przewrócone, lub uniemożliwiają rozłożenie bieżni.

1. Stać za bieżnią i pchnąć lekko urządzenie do przodu w kierunku wyświetlacza.
2. Aby zwolnić blokadę hamulca hydraulicznego, lewą stopą pchnąć górną część hamulca hydraulicznego nieco do przodu, aż blokada się zwolni i możliwe będzie pociągnięcie bieżni do tyłu.
3. Wciąż trzymać bieżnię stabilnie.

Hamulec hydrauliczny opada samoczynnie i łagodnie.

4. Po obniżeniu bieżni o $\frac{2}{3}$ można ją puścić.



5.1 Wskazówki ogólne



OSTRZEŻENIE

- + Nie dokonywać niewłaściwych zmian w urządzeniu.



OSTROŻNIE

- + Uszkodzone lub zużyte elementy mogą negatywnie wpływać na bezpieczeństwo użytkownika i trwałość urządzenia. Dlatego uszkodzone i zużyte elementy należy natychmiast wymieniać. W takich przypadkach należy zwracać się do autoryzowanego przedstawiciela. Nie wolno używać urządzenia, dopóki nie zostanie ono naprawione. W razie potrzeby używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.

► UWAGA

- + Oprócz wymienionych tutaj instrukcji i zaleceń dotyczących konserwacji i pielęgnacji, mogą być wymagane dodatkowe usługi serwisowe i/lub usługi naprawcze – uprawnienia do ich wykonywania mają wyłącznie autoryzowani technicy serwisowi.

5.2 Usterki i diagnostyka błędów

Podczas produkcji urządzenie jest poddawane regularnym kontrolom jakości. Mimo to mogą wystąpić usterki i nieprawidłowe działanie. Często przyczynami takich usterek są pojedyncze elementy i zwykle wystarczy je wymienić. Najczęstsze usterki i sposoby ich usuwania można znaleźć w poniższym przeglądzie. Jeśli pomimo wykonania tych czynności urządzenie nie działa prawidłowo, należy zwrócić się do swojego autoryzowanego przedstawiciela.

Błąd	Przyczyna	Usuwanie
Konsola nie reaguje	Brak klucza zabezpieczającego lub klucz zabezpieczający nieprawidłowo włożony	Sprawdzić, czy klucz zabezpieczający jest włożony i ew. włożyć go
Krzywo ułożona mata	Niewycentrowana mata	Wycentrować matę zgodnie z instrukcją
Odgłosy tarcia		
Poślizg maty / mata zatrzymuje się	Nieprawidłowe naprężenie pasa / smarowanie	Sprawdzić naprężenie pasa / smarowanie zgodnie z instrukcją
Wyświetlacz nic nie pokazuje / nie działa	+ Przerwany dopływ prądu + Poluzowane połączenie kablowe	+ Włącznik sieciowy do pozycji wł./on + Sprawdzić, czy jest włożony klucz zabezpieczający + Sprawdzić połączenia kablowe

Brak wyświetlania tętna	+ Źródła zakłóceń w pomieszczeniu + Nieodpowiedni pasek na klatce piersiowej + Nieprawidłowa pozycja paska na klatce piersiowej + Uszkodzony pasek na klatce piersiowej lub wyczerpana bateria + Uszkodzony wskaźnik tętna	+ Usunąć źródła zakłóceń (np. telefon komórkowy, WLAN, kosiarka robotyczna lub odkurzacz robotyczny itp.) + Użyć odpowiedniego paska na klatce piersiowej (patrz ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW) + Poprawić ułożenie paska na klatce piersiowej i/lub zwilżyć elektrody + Wymienić baterie + Sprawdzić, czy możliwe jest wyświetlanie tętna w oparciu o tętno ręki
-------------------------	--	--

5.3 Kody i lokalizacja błędów

Układ elektroniczny urządzenia przez cały czas wykonuje testy. W razie odchyłek na wyświetlaczu pojawia się kod błędu i następuje zatrzymanie normalnej pracy ze względu na bezpieczeństwo użytkownika.

W celu uzyskania technicznej obsługi klienta należy skontaktować się z partnerem umowy.

5.4 Pielęgnacja i konserwacja

Najważniejszą czynnością konserwacyjną jest pielęgnacja taśmy bieżni. Pielęgnacja obejmuje regulację, naprężanie oraz smarowanie taśmy. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń wynikających z nieodpowiedniej konserwacji lub jej braku. Dlatego należy wykonywać regularnie przeglądy konserwacyjne. Podczas regulacji i naprężania taśmy należy postępować bardzo ostrożnie, ponieważ za duże lub za małe naprężenie może uszkodzić urządzenie. Taśma została nastawiona fabrycznie przed wysyłką urządzenia. Jednak może się przestawić podczas transportu.

Jeśli nie możesz zeskanować kodów-QR, możesz uzyskać dostęp do wszystkich filmów Fitshop na YouTube, otwierając YouTube i wpisując "Fitshop" w polu wyszukiwania.

Po zeskanowaniu kodu-QR za pomocą funkcji aparatu fotograficznego lub aplikacji do skanowania kodów-QR w smartfonie, w serwisie YouTube otworzy się film na temat ogólnej konserwacji bieżni. Film służy do zilustrowania punktów konserwacji opisanych w niniejszej instrukcji. Pamiętaj, że film może nie być dostępny w Twoim języku lub z odpowiednimi napisami.



5.4.1 Regulacja taśmy bieżni

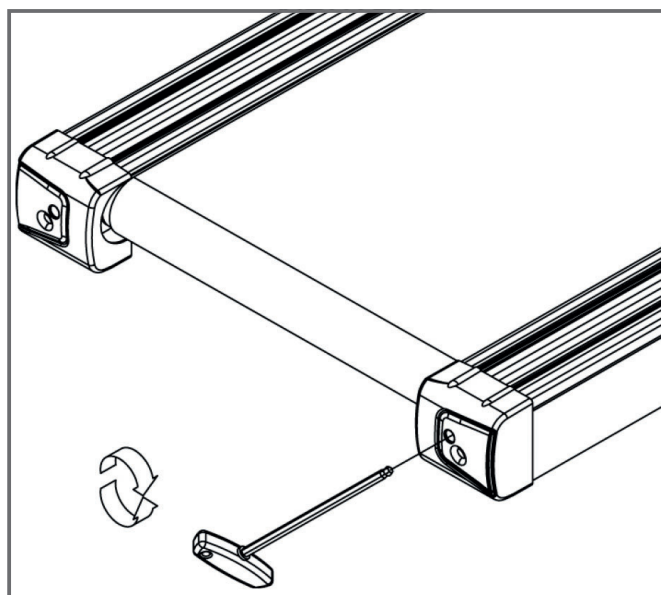
Podczas trenowania taśma biegowa powinna znajdować się na środku urządzenia i przesuwać się prosto. W zależności od obciążenia ustawienie taśmy może się zmienić. Kolejną przyczyną może być umieszczenie urządzenia na nierównym podłożu.



OSTROŻNIE

W trakcie przeprowadzania niniejszej konserwacji nikt nie może znajdować się na bieżni!

1. Urządzenie powinno pracować z prędkością ok. 5 km/h.
2. Jeśli taśma zbacza w lewo, obrócić lewą śrubę regulacyjną na tylnym końcu urządzenia o maks. $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo, a prawą śrubę regulacyjną o maks. $\frac{1}{4}$ w lewo.
3. Jeśli taśma zbacza w prawo, obrócić prawą śrubę regulacyjną na tylnym końcu urządzenia o maks. $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo, a lewą śrubę regulacyjną o maks. $\frac{1}{4}$ w lewo.
4. Następnie obserwować ruch taśmy przez około 30 sekund, ponieważ zmiana nie od razu jest widoczna.
5. Powtarzać te czynności, aż taśma będzie się poruszać prosto. Jeśli nie można wyregulować taśmy, należy skontaktować się z autoryzowanym przedstawicielem.



5.4.2 Regulacja naprężenia taśmy bieżni

Jeśli taśma bieżni ślizga się podczas pracy po rolkach (wyczuwalne jest wtedy szarpanie podczas biegania), należy naprężyć taśmę.

W większości przypadków przyczyną ślizgania się jest rozciągnięcie się taśmy w trakcie użytkowania. Jest to zupełnie normalne zjawisko.

❗ WSKAZÓWKA

Do naprężania należy używać tych samych śrub regulacyjnych, co do regulacji.

1. Urządzenie powinno pracować z prędkością 5 km/h.
2. Obrócić po kolei lewą i prawą śrubę regulacyjną o maks. ¼ obrotu w prawo.
3. Następnie sprawdzić, czy taśma nadal się ślizga. Jeśli tak, należy ponownie przeprowadzić wyżej opisaną operację.

5.4.3 Smarowanie taśmy bieżni

Jeśli taśma nie jest wystarczająco nasmarowana, tarcie znacznie się zwiększa i prowadzi do szybkiego zużywania się taśmy, płyty biegowej, silnika i blachy. Wyczuwalne zwiększenie tarcia taśmy jest oznaką konieczności nasmarowania taśmy. Smarowanie w ramach konserwacji należy wykonywać przynajmniej raz na 3 miesiące lub co 50 godzin pracy. W zależności od tego, który przypadek wystąpi jako pierwszy.

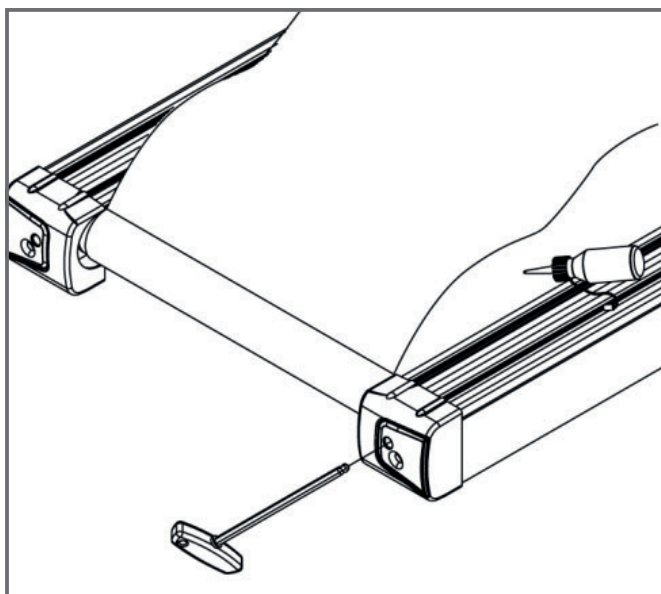
❗ WSKAZÓWKA

Jeśli bieżnia jest wyposażona w mechanizm składania, smarowanie można wykonać nawet po złożeniu.

1. Lekko unieść taśmę bieżni.
2. Nałożyć trochę oleju silikonowego lub sprayu silikonowego na cały pas biegowy i równomiernie go rozprowadzić.
3. Kontynuować ręczne obracanie taśmy w taki sposób, aby cała powierzchnia między taśmą i płytą biegową była nasmarowana.
4. Zetrzeć nadmiar oleju silikonowego lub sprayu silikonowego.

❗ WSKAZÓWKA

Konserwację należy przeprowadzić również po dłuższej przerwie w eksploatacji urządzenia.



5.5 Harmonogram konserwacji i przeglądów

Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych działaniem potu, urządzenie należy czyścić po każdym treningu za pomocą wilgotnego ręcznika (bez rozpuszczalników!).

W podanych odstępach czasu należy wykonywać następujące rutynowe czynności:

Element	Co tydzień	Co miesiąc	Co kwartał
Wyświetlacz konsoli	C	P	
Napężanie taśmy			P
Smarowanie taśmy			P
Plastikowe osłony	C	P	
Śruby i połączenia przewodów			P
Objaśnienie: C = czyszczenie; P = przegląd			

Jeśli nie możesz zeskanować kodów-QR, możesz uzyskać dostęp do wszystkich filmów Fitshop na YouTube, otwierając YouTube i wpisując "Fitshop" w polu wyszukiwania.

Po zeskanowaniu kodu-QR za pomocą funkcji aparatu fotograficznego lub aplikacji do skanowania kodów-QR w smartfonie, w serwisie YouTube otworzy się film na temat ogólnej konserwacji bieżnia. Film służy do zilustrowania punktów konserwacji opisanych w niniejszej instrukcji. Pamiętaj, że film może nie być dostępny w Twoim języku lub z odpowiednimi napisami.



6 UTYLIZACJA

Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenia nie wolno go wyrzucać razem z odpadami gospodarczymi, tylko należy je oddać do recyklingu za pośrednictwem punktu zbierania zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Bliższe informacje na ten temat można uzyskać od właściwej instytucji gminnej zajmującej się usuwaniem odpadów.



Materiały mogą być powtórnie wykorzystywane zgodnie z ich oznaczeniem. Ponowne wykorzystanie jako surowce wtórne lub inne formy ponownego wykorzystania zużytych urządzeń jest ważnym wkładem w ochronę środowiska.

7 ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW

Aby Twój trening był jeszcze przyjemniejszy, wydajniejszy i piękniejszy, do urządzenia fitness zalecamy dodanie odpowiednich akcesoriów. W przypadku bieżni może to być na przykład **mata podłogowa**, która sprawia, że sprzęt fitness stoi stabilniej i chroni podłogę przed potem, lub **silikon w sprayu**, który utrzymuje ruchome części w dobrym stanie i służy do smarowania pasa biegowego. W przypadku niektórych bieżni dostępne są również dodatkowe **poręcze**.

Jeżeli zakupiłeś urządzenie fitness do treningu bazującym na pulsie i chcesz trenować w zgodzie z częstotliwością uderzeń serca, to konieczne polecamy używanie **pasa piersiowego**, zapewniającego optymalne przenoszenie częstotliwości uderzeń serca.

Nasza oferta akcesoriów zapewnia najwyższą jakość i sprawia, że trening jest jeszcze lepszy. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o kompatybilnych akcesoriach, najlepiej przejść do strony szczegółów produktu w naszym sklepie internetowym (najprostszym sposobem jest wprowadzenie numeru artykułu w polu wyszukiwania powyżej), a następnie do zalecanych akcesoriów na tej stronie. Ewentualnie można użyć dostarczonego kodu-QR. Oczywiście można również skontaktować się z naszym działem obsługi klienta: telefonicznie, przez e-maila, w jednym z naszych oddziałów lub za pośrednictwem naszych kanałów w mediach społecznościowych. Chętnie doradzimy!



Mata podłogowa



Pas piersiowy



Poręcze



Spray silikonowy



Żel kontaktowy

8.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu

W celu zagwarantowania możliwie jak najlepszej obsługi, należy przygotować **nazwę modelu**, **numer artykułu**, **numer seryjny**, **rysunek złożeniowy** oraz **zestawienie części**. Odpowiednie możliwości kontaktu można znaleźć w rozdziale niniejszej instrukcji obsługi.

❗ WSKAZÓWKA

Numer seryjny urządzenia jest unikalny. Znajduje się on na białej naklejce. Dokładne położenie tej naklejki pokazano na poniższym rysunku.



Wprowadzić numer seryjny w odpowiednim polu.

Numer seryjny:

Marka/kategoria:

Oznaczenie modelu:

Numer artykułu:

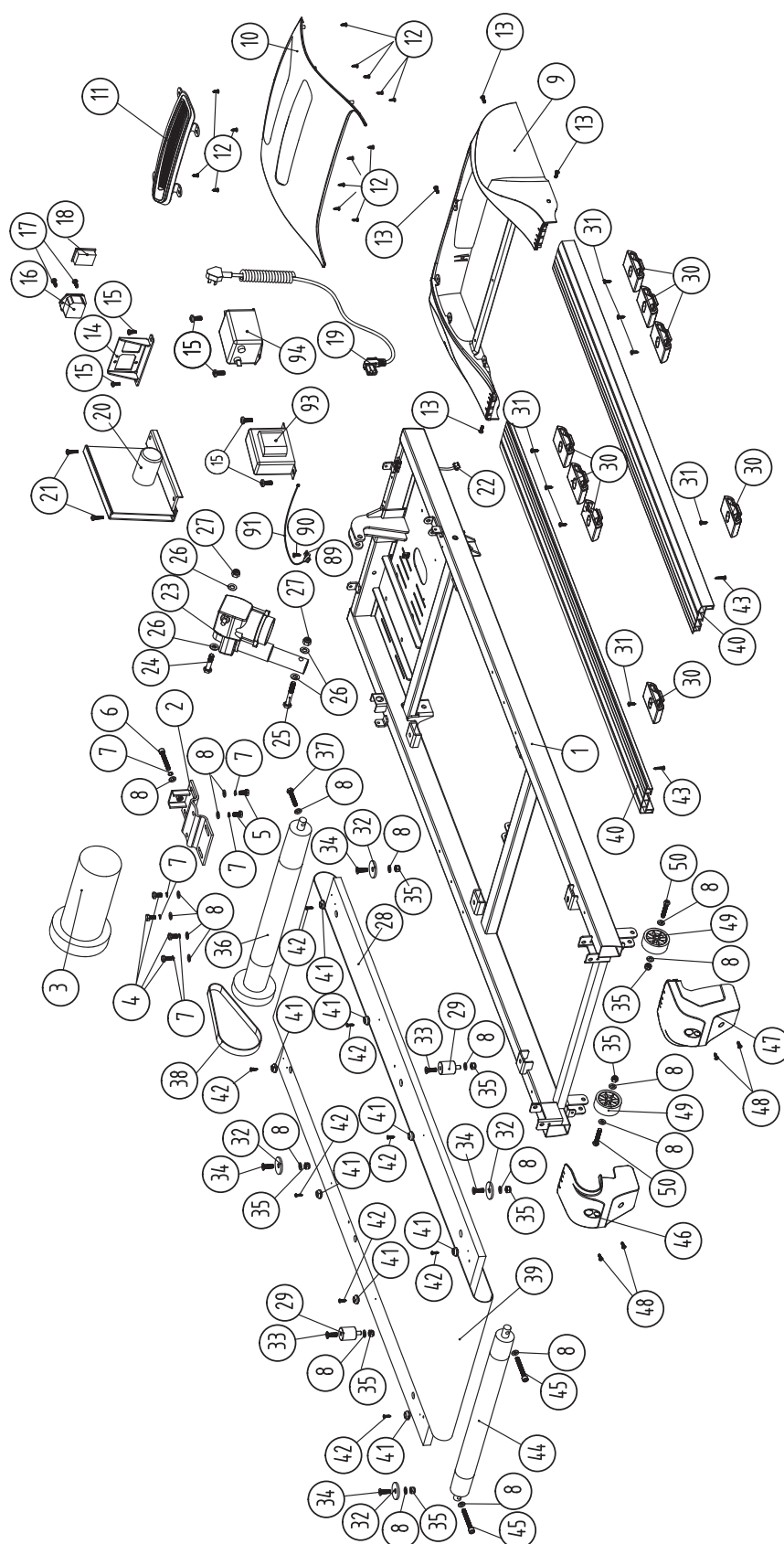
8.2 Lista części

Nr	Oznaczenie (ENG)	Liczba
1	Welding treadmill frame	1
2	Motor seat frame	1
3	DC motor	1
4	Hexagon head bolts M8×16	4
5	Hexagon head bolts M8×12	2
6	Hexagon socket head screws M8×55	1
7	Spring washer Ø8×2.1	21
8	Washer Ø8×1.0	42
9	Motor cover	1
10	Motor cover insert 1	1
11	Motor cover insert 2	1
12	Cross trough pan head self-drilling screw ST4.2×13	49
13	Cross trough pan head screw M5×16	6
14	Power switch seat	1
15	Cross trough pan head screw M4×12	2
16	Power plug	1
17	Cross trough pan head self-drilling screw ST3.5×13	2
18	Power switch	1
19	power core	1
20	MCB	1
21	Cross trough pan head screw M4×16	2
22	7 pin connector	1
23	Incline motor	1
24	Hexagon head bolts M10×45	1
25	Hexagon head bolts M10×65	1
26	Washer Ø10×2	12
27	Hexagon lock nut M10	6
28	Running board	1
29	Running board anti shock part	2
30	Anti shock part	8
31	Cross trough pan head self-drilling screw ST4.8×13	14

32	Rubber part	4
33	Philips countersunk head screw M8×25	2
34	Philips countersunk head screw M8×35	4
35	Hexagon lock nut M8	12
36	Front roller	1
37	Hexagon head bolt M8×45	1
38	Motor belt	1
39	Running belt	1
40	Side rail	2
41	Sider rail buckle	8
42	Cross trough pan head self-drilling screw ST4.2×16	8
43	Cross trough pan head self-drilling screw ST4.2×25	2
44	Rear roller	1
45	Hexagon socket head screws M8×65	2
46	Left end cap	1
47	Right end cap	1
48	Cross trough pan head self-drilling screw ST4.8×16	4
49	Rear wheel	2
50	Hexagon socket button head screws M8×45	2
51	Frame holder	1
52	Incline Holder	1
53	Hexagon head bolt M10×35	4
54	left down cover	1
55	right down cover	1
56	wheel	2
57	Hexagon socket button head screws M8×40	2
58	Adjust the floor mat	4
59	big rubber mat	2
60	Cross trough pan head self-drilling screw ST4.8×25	2
61	Packaging fixed plate	1
62	Cross trough pan head screw M6×16	2
63	cylinder 775×480-37KG	1
64	Hexagon socket button head screws M8×35	1

65	Hexagon socket button head screws M8×50	1
66	left column	1
67	right column	1
68	Hexagon socket button head screws M8×20	14
69	Console holder	1
70	Monitor front cover	1
71	Monitor display board	1
72	Monitor fans	1
73	Monitor back cover	1
74	Console up cover	1
75	Left cup	1
76	Right cup	1
77	Cross trough pan head self-drilling screw ST2.9×9.5	10
78	7 pin connector	1
79	Console down cover	1
80	Left column insert	1
81	Right column insert	1
82	Left arm	1
83	Arm insert I	2
84	Arm insert II	2
85	Right arm	1
86	Heart Rate base	2
87	Cross trough pan head self-drilling screw ST2.9×16	4
88	Safety key	1
89	Speed sensor bracket	1
90	Truss head cross self tapping screw #8×10	1
91	SENSOR	1
92	Quick key overlay	1
93	Choke	1
94	Filter	1

8.3 Rysunek w rozbiciu na części



Produkty cardiostrong® są poddawane surowej kontroli jakości. Jeśli jednak zakupione u nas urządzenie treningowe nie działa prawidłowo, prosimy wtedy o kontakt z naszymi podanymi punktami serwisowymi. Chętnie pomożemy również telefonicznie za pośrednictwem infolinii technicznej.

Opis usterek

Urządzenie treningowe może stale zapewniać trening wysokiej jakości. Jeśli jednak wystąpią problemy, należy najpierw zapoznać się z instrukcją obsługi. W sprawie dalszego rozwiązywania problemów należy zwracać się do firmy Fitshop lub zadzwonić na naszą bezpłatną infolinię serwisową. W celu jak najszybszego rozwiązania problemu należy jak dokładnie opisać usterkę.

Dodatkowo, oprócz gwarancji ustawowej, udzielamy gwarancji na wszystkie zakupione u nas urządzenia treningowe zgodnie z poniższymi warunkami.

Jednocześnie Twoje ustawowe uprawnienia nie zostają naruszone.

Właściciel gwarancji

Właścicielem gwarancji jest pierwsza osoba kupująca lub każda osoba, która otrzymała nowo zakupiony produkt od pierwszej osoby kupującej.

Okresy gwarancji

Z dniem dostawy towaru rozpoczyna się okres gwarancji. Okres gwarancji poszczególnych produktów znajdą Państwo na naszej stronie online.

Koszty naprawy

Wedle naszego uznania przeprowadzimy naprawę, wymianę uszkodzonych elementów lub kompletną wymianę. Części zamienne, które są montowane podczas montażu urządzenia przez klienta, zostaną wymienione przez właściciela gwarancji i nie są elementem naprawy. Po wygaśnięciu okresu gwarancyjnego posiadacz gwarancji ponosi koszty części, konserwacji, naprawy, instalacji i wysyłki.

Okresy użytkowania są zgodne z poniższą deklaracją:

- + Używanie w domu: wyłącznie używanie prywatne, tylko w prywatnych gospodarstwach domowych do 3 godzin dziennie
- + Użytkowanie półprofesjonalne: do 6 godzin dziennie (np. rehabilitacja, hotele, kluby, firmowe siłownie)
- + Używanie profesjonalne: więcej niż 6 godzin dziennie (np. studio fitness)

Serwis gwarancyjny

W okresie gwarancji urządzenia mające wady materiału lub wykonania zostaną przez nas naprawione lub wymienione. Wymienione urządzenia i ich części stają się naszą własnością. Świadczenia gwarancyjne nie powodują wydłużenia okresu gwarancji ani nie rozpoczynają nowej gwarancji.

Warunki gwarancyjne

W celu dochodzenia roszczeń gwarancyjnych należy koniecznie podjąć następujące działania:

Skontaktować się poprzez e-mail lub telefonicznie z serwisem. Jeśli produkt na gwarancji wymaga przesłania do naprawy, koszty pokrywa sprzedający. Po upływie okresu gwarancji kupujący ponosi koszty transportu i ubezpieczenia. Jeśli usterka podlega gwarancji, otrzymają Państwo naprawione lub nowe urządzenie.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń wskutek:

- + nieodpowiedniego, nieprawidłowego obchodzenia się z produktem,
- + czynników atmosferycznych (wilgoć, wysoka temperatura, przepięcie, pył, itp.),
- + nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa, którym podlega produkt,
- + nieprzestrzegania zaleceń instrukcji obsługi,
- + użycia nadmiernej siły (np. uderzenia, spadnięcia),
- + ingerencji, które nie zostały wykonane przez autoryzowanego technika serwisowego
- + prób naprawy na własną rękę.

Dowód zakupu i numer seryjny

W razie usterki na gwarancji wymagane jest przedstawienie odpowiedniej faktury. W celu umożliwienia jednoznacznej identyfikacji wersji modelu oraz na potrzeby naszej kontroli jakości, przy każdym zgłoszeniu serwisowym potrzebny jest nam numer seryjny urządzenia. Numer seryjny i numer klienta należy mieć już przy kontaktowaniu się z naszą infolinią serwisową. Ułatwi to nam dalsze załatwianie sprawy.

W razie problemów ze znalezieniem numeru seryjnego urządzenia treningowego dalszych informacji udzielić może personel naszego serwisu.

Serwis pogwarancyjny

Indywidualną ofertę możemy złożyć również w przypadku usterek urządzenia treningowego po upływie okresu gwarancji lub w przypadkach nieobjętych gwarancją, np. normalne zużycie. W celu szybkiego i taniego rozwiązania problemu należy skontaktować się z naszym serwisem. W takich przypadkach klient ponosi koszty przesyłki.

Komunikacja

Wiele problemów można rozwiązać już na etapie rozmowy z nami jako specjalistą. Wiemy, jak ważne dla użytkowników sprzętu treningowego jest szybkie i proste rozwiązywanie problemów, aby mogli oni bez przerw kontynuować swoje treningi. Dlatego również my jesteśmy zainteresowani szybkim rozwiązaniem problemów – bez zbędnej biurokracji. W związku z tym należy przed rozmową przygotować swój numer klienta oraz numer seryjny niesprawnego urządzenia.

10 KONTAKT

DE	DK	UK
TECHNIK  +49 4621 4210-900  +49 4621 4210-698  technik@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.	TEKNIK OG SERVICE  80 90 16 50 +49 4621 4210-945  info@fitshop.dk  Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7	CUSTOMER SUPPORT  00800 2020 2772 +494621 4210 944  info@fitshop.co.uk  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc
	FR	BE
SERVICE  0800 20 20277 (kostenlos)  04621 4210 - 0  info@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita	TECHNIQUE & SERVICE  +33 (0) 189 530984 +49 4621 42 10 933  info@fitshop.fr  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4	TECHNIQUE & SERVICE  02 732 46 77 +49 4621 4210 933  info@fitshop.be  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8
ES	NL	INT
TECNOLOGÍA Y SERVICIOS  911 238 029  info@fitshop.es  Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5	TECHNISCHE DIENST & SERVICE  +31 172 619961  service@fitshop.nl  De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3	TECHNICAL SUPPORT & SERVICE  +49 4621 4210-944  service-int@fitshop.de  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita
PL	AT	CH
DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS  22 307 43 21 +49 4621 42 10-948  info@fitshop.pl  Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6	TECHNIK & SERVICE  0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0  info@fitshop.at  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb	TECHNIK & SERVICE  0800 202 027 +49 4621 42 10-0  info@fitshop.ch  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

Na tej stronie internetowej można znaleźć szczegółowy przegląd włącznie z adresem i godzinami otwarcia wszystkich oddziałów grupy Fitshop zarówno w kraju, jak i za granicą:

www.fitshop.pl/nasze-filie

ŻYJEMY DLA FITNESSU

SKLEP INTERNETOWY I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Obecnie firma Fitshop, z ponad 70 oddziałami, jest największym w Europie sprzedawcą domowych urządzeń fitness i jednym z najbardziej renomowanych sprzedawców internetowych sprzętu fitness na świecie. Klienci prywatnie zamawiają produkty za pośrednictwem 25 sklepów internetowych w swoim języku narodowym lub wybierają opcję złożenia na miejscu. Ponadto firma zaopatruje obiekty fitness, hotele, kluby sportowe, firmy i placówki fizjoterapeutyczne w profesjonalny sprzęt do treningu wytrzymałościowego i siłowego.

Firma Fitshop oferuje szeroki wybór sprzętu fitness znanych producentów, wysokiej jakości rozwiązania własne i kompleksowe usługi, np. usługi montażowe oraz doradztwo w zakresie nauk o sporcie przed i po zakupie. Ponadto przedsiębiorstwo zatrudnia wielu sportowców, trenerów fitness i sportowców wyczynowych.

Odwiedź nas na naszych kanałach mediów społecznościowych lub na naszym blogu!

