

# *SPIRIT*



**XT285** Bieżnia

<u>Ważne instrukcje bezpieczeństwa</u>	<u>5</u>
<u>Lista kontrolna pakietu montażowego</u>	<u>6</u>
<u>Instrukcje składania</u>	<u>8</u>
<u>Składane &amp; Instrukcje dotyczące transportu</u>	<u>11</u>
<u>Informacje o Twojej maszynie &amp; Korzystanie z aplikacji Spirit+</u>	<u>12</u>
<u>Obsługa Twojej bieżni</u>	<u>13</u>
<u>Wysięk tętna</u>	<u>23</u>
<u>Korzystanie z nadajnika tętna (opcjonalnie)</u>	<u>25</u>
<u>Konserwacja</u>	<u>26</u>
<u>Lista kontrolna serwisu – Przewodnik diagnostyczny</u>	<u>30</u>
<u>Schemat widoku rozstrzelonego</u>	<u>31</u>
<u>Lista części</u>	<u>32</u>

# Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

**OSTRZEŻENIE** - Przeczytaj całą instrukcję przed użyciem tego urządzenia.

**NIEBEZPIECZEŃSTWO** - Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem, odłącz bieżnię od gniazdka elektrycznego przed czyszczeniem i/lub pracami serwisowymi.

**OSTRZEŻENIE-** Aby zmniejszyć ryzyko poparzenia, pożaru, porażenia prądem lub obrażeń ciała, należy zainstalować bieżnię na płaskiej, poziomej powierzchni z dostępem do 220-wolt prądu przemiennego, 10-wzmocniacz z uziemieniem. **NIE UŻYWAJ PRZEDŁUŻACZA, CHYBA ŻE MA 14 AWG LUB WIĘKSZĄ, Z TYLKO JEDNYM GNIAZDKIEM NA KOŃCU.** Bieżnia powinna być jedynym urządzeniem w obwodzie elektrycznym. **NIE PRÓBUJ ODŁĄCZAĆ UZIEMIONEJ WTYCZKI POPRZEZ UŻYCIE NIEWŁAŚCIWYCH ADAPTERÓW LUB W JAKIKOLWIEK MODYFIKOWAĆ ZESTAW PRZEWODÓW.** Może to spowodować poważne ryzyko porażenia prądem lub pożaru, a także nieprawidłowe działanie komputera.

- Podłączonego urządzenia nigdy nie należy pozostawiać bez nadzoru. Odłącz wtyczkę od gniazdka, gdy nie jest używane oraz przed założeniem lub zdjęciem części.
- Nie należy pracować pod kocem lub poduszką. Może wystąpić nadmierne nagrzanie, które może spowodować pożar, porażenie prądem lub obrażenia ciała.
- Ten sprzęt do ćwiczeń nie jest przeznaczony do użytku przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadających doświadczenia i wiedzy.
- Używaj tego urządzenia wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, jak opisano w tej instrukcji. Nie należy używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.
- Nigdy nie używaj tego urządzenia, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, jeśli nie działa prawidłowo, jeśli zostało upuszczone, uszkodzone lub wrzucone do wody. Zwróć urządzenie do centrum serwisowego w celu sprawdzenia i naprawy.
- Nie przenoś urządzenia trzymając za przewód zasilający i nie używaj przewodu jako uchwytu.
- Trzymaj przewód z dala od nagranych powierzchni.
- Nigdy nie używaj urządzenia z zablokowanymi otworami wentylacyjnymi. Utrzymuj otwory wentylacyjne wolne od kłaczek, włosów i tym podobnych.
- Nigdy nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do żadnego otworu.
- Nie używać na zewnątrz.
- Nie należy pracować w miejscach, gdzie stosowane są produkty w aerozolu lub gdzie podawany jest tlen. Iskry wydobywające się z silnika mogą spowodować zapalenie środowiska silnie gazowego.
- Urządzenie należy podłączać wyłącznie do prawidłowo uziemionego gniazdka. Zobacz instrukcje dotyczące uziemienia.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego.
- Aby odłączyć, ustaw wszystkie elementy sterujące w pozycji wyłączonej, a następnie wyjmij wtyczkę z gniazdka.
- Nie używaj sprzętu na głęboko wyściełanym, pluszowym lub kudłatym dywanie. Może to spowodować uszkodzenie dywanu i sprzętu.
- Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub osób z istniejącymi wcześniej schorzeniami.

- Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych części.
- Czujniki tętna nie są wyrobami medycznymi. Różne czynniki, w tym ruch użytkownika, mogą mieć wpływ na dokładność odczytów tętna. Czujniki tętna są przeznaczone wyłącznie do wspomagania ćwiczeń i ogólnego określania trendów tętna.
- Nie próbuj używać sprzętu do celów innych niż te, do których jest przeznaczony.
- Noś odpowiednie buty. Wysokie obcasy, eleganckie buty, sandały lub bose stopy nie nadają się do użytku na Twoim sprzęcie. Aby uniknąć zmęczenia nóg, zaleca się użycie wysokiej jakości obuwia sportowego.
- Nie blokuj tylnej części bieżni. Zapewnij minimum 3 1/2 stopy prześwitu pomiędzy tyłem bieżni a jakimkolwiek stałym obiektem.
- Trzymaj dzieci z dala od bieżni. Istnieją oczywiste punkty uszczypnięcia i inne obszary ostrzegawcze, które mogą spowodować obrażenia.
- Nigdy nie używaj bieżni, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę. Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo, skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Skorzystaj z dostarczonych poręczy; służą Twojemu bezpieczeństwu.

**Upewnij się, że zapoznałeś się z użytkownikiem i stosujesz się do niego! ograniczenia masy i wymagania dotyczące mocy nowej maszyny. Niezastosowanie się do tego może spowodować poważne obrażenia lub uszkodzenie urządzenia.**

**Po użyciu należy zdjąć linkę zabezpieczającą, aby zapobiec nieupoważnionemu uruchomieniu bieżni. ZACHOWAJ TE INSTRUKCJE – POMYŚL O BEZPIECZEŃSTWIE!**

## ***Ważne informacje elektryczne***

### ***OSTRZEŻENIE!***

Poprowadź przewód zasilający z dala od wszelkich ruchomych części bieżni, w tym mechanizmu podnoszącego i kół transportowych.

Nie zdejmuj osłony bez uprzedniego odłączenia Zasilania sieciowego. Jeśli napięcie różni się o dziesięć procent (10%) lub więcej, może to mieć wpływ na działanie bieżni. Warunki takie nie są objęte gwarancją. Jeśli podejrzewasz, że napięcie jest niskie, skontaktuj się z lokalnym przedsiębiorstwem energetycznym lub licencjonowanym elektrykiem w celu przeprowadzenia odpowiednich testów.

**Nie** wystawiaj bieżni na działanie deszczu i wilgoci. Ten produkt NIE jest przeznaczony do użytku na zewnątrz, w pobliżu basenu lub spa, ani w żadnym innym środowisku o wysokiej wilgotności. Specyfikacja temperatury wynosi 40 stopni C, a wilgotność 95%, bez kondensacji (na powierzchniach nie tworzą się krople wody).

**Wyłączniki automatyczne:** Jeśli to możliwe, należy unikać wyłączników automatycznych AFCI/GFCI. Bezpieczniki te mogą czasami zadziałać podczas ćwiczeń ze względu na wysokie prądy

rozruchowe elektroniki i silnika napędu bieźni. Jest to problem, który dotyczy wszystkich marek bieźni.

Nowe przepisy obowiązujące w Twoim regionie mogą wymagać stosowania tych wyłączników. Jeśli masz w domu takie wyłączniki i gniazdka i doświadczasz uciążliwego wyłączania, powinieneś sprawdzić, czy do tego samego obwodu są podłączone inne urządzenia. Przykładami urządzeń, które również mogą powodować zadziałanie, są świetlówki ze statecznikami elektronicznymi, ekspres do kawy, grzejnik, suszarka do włosów. Optymalnie bieźnia powinna być jedynym urządzeniem podłączonym do obwodu.

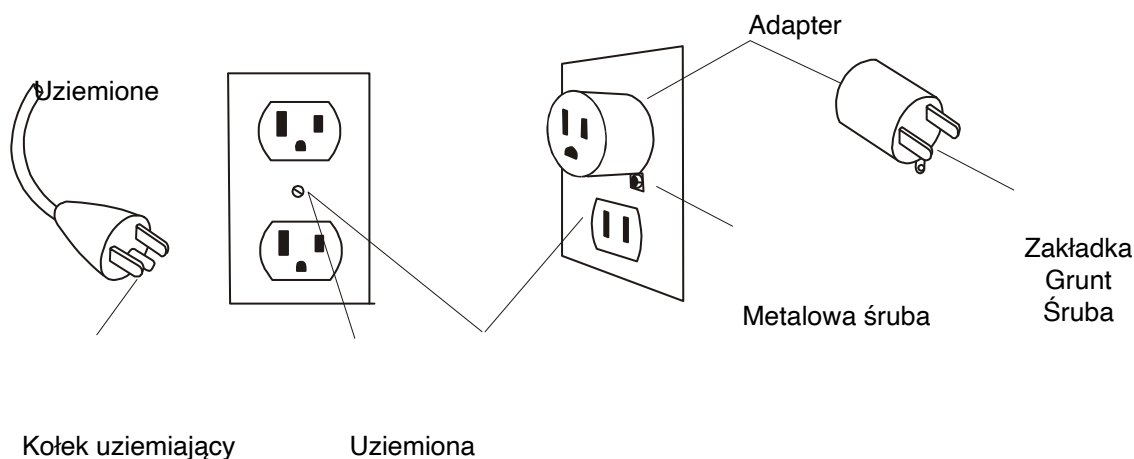
Nasze bieźnie mają wbudowane tłumiki przepięć, które zapobiegają niepożądanym potknięciom. Z naszymi produktami przetestowaliśmy kilka wyłączników i gniazd AFCI/GFCI. Marki, które testowaliśmy to: Eaton (seria Cutler Hammer), Leviton (seria Smart lock pro) i Schneider Electric (seria kanadyjska). W naszych testach wyłączniki te nie zadziały, gdy są podłączone do naszych bieźni, o ile żadne inne urządzenia nie są podłączone do tego samego obwodu.

## ***Instrukcje uziemienia***

elektrycznego bieźni uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, zmniejszając ryzyko porażenia prądem. Produkt ten jest wyposażony w przewód z wtyczką uziemiającą sprzęt. Wtyczkę należy podłączyć do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione, zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

**NIEBEZPIECZEŃSTWO** - Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego sprzęt może skutkować ryzykiem porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości, czy produkt jest prawidłowo uziemiony, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z produktem, jeśli nie pasuje ona do gniazdka; zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazdka.

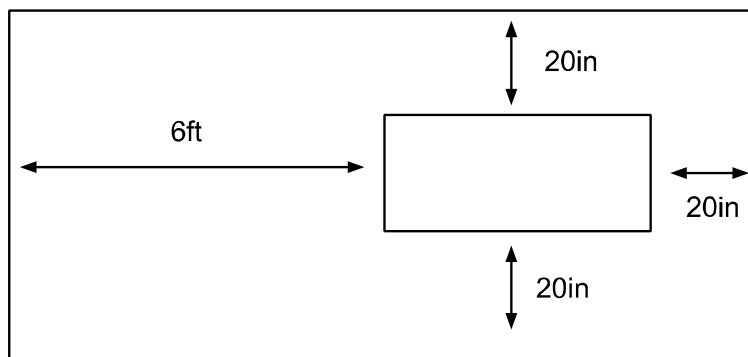
Ten produkt jest przeznaczony do użytku w obwodzie o nominalnym napięciu 220 V i jest wyposażony w wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka pokazana poniżej. Tymczasowy adapter, który wygląda jak adapter pokazany poniżej, może zostać użyty do podłączenia tej wtyczki do 2-biegunowego gniazdka, jak pokazano poniżej, jeśli prawidłowo uziemione gniazdko nie jest dostępne. Tymczasowego zasilacza należy używać wyłącznie do czasu, gdy prawidłowo uziemione gniazdko (pokazane poniżej) będzie mogło zostać zainstalowane przez wykwalifikowanego elektryka. Sztywna wkładka do ucha w kolorze zielonym lub tym podobne wystająca z adaptera musi być podłączona do trwałego uziemienia, np. prawidłowo uziemionej pokrywy skrzynki gniazdowej. Za każdym razem, gdy używany jest adapter, należy go zamocować metalową śrubą.



## Wymagania dotyczące lokalizacji

Po złożeniu bieżni upewnij się, że zainstalowałeś ją w bezpiecznym miejscu.

- Zalecamy pozostawienie obszaru o wielkości co najmniej 20 cali z przodu i po bokach urządzenia. Z przodu urządzenia znajduje się silnik.
- Zalecamy pozostawienie obszaru o długości co najmniej 6 stóp za bieżnią.
- Zainstaluj bieżnię w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.
- Zawsze należy utrzymywać obszar wokół bieżni wolny od mebli, sprzętu do ćwiczeń i innych zanieczyszczeń.
- Nie instaluj bieżni na głęboko wyściełanym, pluszowym lub kudłatym dywanie.



## Ważne instrukcje obsługi

- **Nie** obsługuj bieżni bez czytania i całkowitego zrozumienia wyników jakichkolwiek zmian operacyjnych, których zażadasz od komputera.
- Zrozum, że zmiany prędkości i nachylenia nie pojawiają się natychmiast. Ustaw żadaną prędkość na konsoli komputera i zwolnij klawisz regulacji. Komputer będzie stopniowo wykonywał polecenie.
- **Nie** korzystaj z bieżni podczas burzy z wyładowaniami atmosferycznymi. W domowym zasilaniu mogą wystąpić przepięcia, które mogą uszkodzić elementy bieżni.
- Zachowaj ostrożność podczas wykonywania innych czynności podczas chodzenia po bieżni; np. oglądanie telewizji, czytanie itp. Rozproszenia te mogą spowodować utratę równowagi lub zboczenie z chodzenia po środku pasa; co może skutkować poważnymi obrażeniami.
- **Nie** montować lub schodzić z bieżni, gdy pas się porusza. Bieżnie uruchamiają się z bardzo małą prędkością i nie ma potrzeby stania okrakiem na pasie podczas uruchamiania. Po opanowaniu obsługi urządzenia wystarczy stanie na pasku podczas powolnego przyspieszania.
- Zawsze trzymaj się poręczy lub drążka podczas dokonywania zmian w sterach (nachylenie, prędkość itp.).  
Nie używaj nadmiernego nacisku na klawisze sterujące konsoli. Są precyzyjnie ustawione tak, aby działały prawidłowo przy niewielkim nacisku palca. Mocniejsze naciśnięcie nie sprawi, że jednostka będzie jechała szybciej lub wolniej. Jeśli uważasz, że przyciski nie działają prawidłowo przy normalnym nacisku, skontaktuj się ze sprzedawcą.

## Linka zabezpieczająca

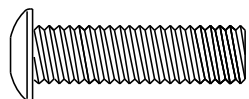
Aprzewód zabezpieczający jest dołączony do tego urządzenia. Jest to prosta konstrukcja magnetyczna, której należy używać przez cały czas. Ma to na celu Twoje bezpieczeństwo w przypadku upadku lub odsunięcia się zbyt daleko od paska bieżnika.

Pociągnięcie linki zabezpieczającej zatrzyma ruch pasa bieżnika.

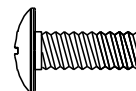
### Użycie:

1. Umieść magnes w odpowiednim miejscu na głowicy sterującej konsoli. Bez tego bieżnia nie uruchomi się i nie będzie działać.
2. Przymocuj plastikowy klips do ubrania, aby zapewnić dobrą przyczepność. Magnes ma wystarczająco dużą moc, aby zminimalizować przypadkowe, nieoczekiwane zatrzymanie. Zacisk powinien być dobrze zamocowany, aby mieć pewność, że się nie odłączy. Zapoznaj się z jego funkcjami i ograniczeniami. Bieżnia zatrzyma się, w zależności od prędkości, z jedno- lub dwustopniowym wybiegiem po każdym zdjęciu magnesu z konsoli. Podczas normalnej pracy używaj czerwonego przełącznika Stop/Pauza.

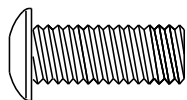
# LISTA PAKIETU MONTAŻOWEGO



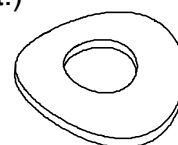
**#70.** 5/16" x 1" Przycisk  
Śruba z łbem gniazdowym(2 szt.)



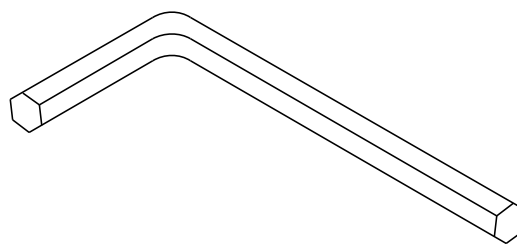
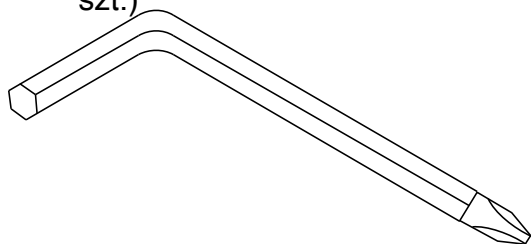
**#95.** M5x10mm  
Śruba z łbem krzyżowym(6 szt.)



**#93.** 5/16" x 15mm Przycisk  
Śruba z łbem gniazdowym(12 szt.)

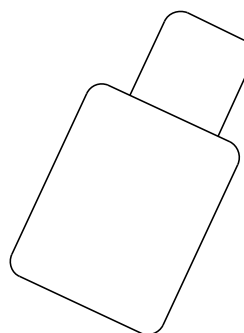
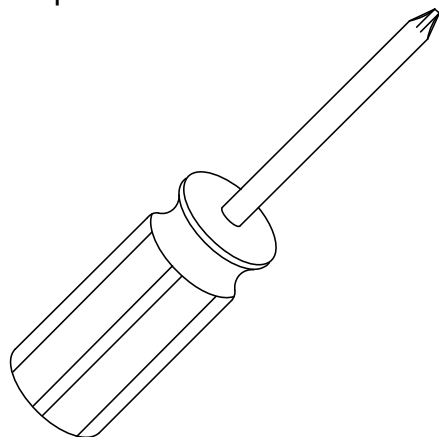


**#132.** 5/16" x 19 x 1,5 T  
Zakrzywiona podkładka(2 szt.)



**#96.** Kombinowany klucz  
inbusowy M5 & Śrubokręt  
Phillips

**#97.** Klucz inbusowy M6\_L



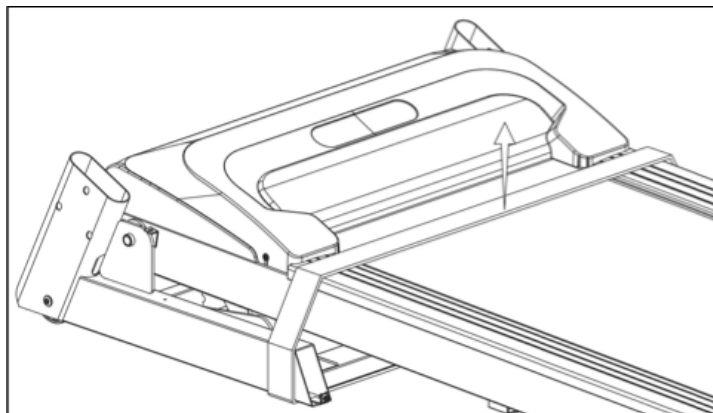
**#122.** Śrubokręt Phillips

**#58.** Smar



# WSTĘPNY MONTAŻ

W okolicy zamontowany jest pas z rzepem podstawa bieżni, która zapobiega przypadkowemu rozłożeniu urządzenia podczas transportu. Jeśli pas nie zostanie prawidłowo usunięty, bieżnia może nieoczekiwanie się otworzyć i spowodować obrażenia, jeśli ktoś stanie w pobliżu urządzenia po zdjęciu paska.



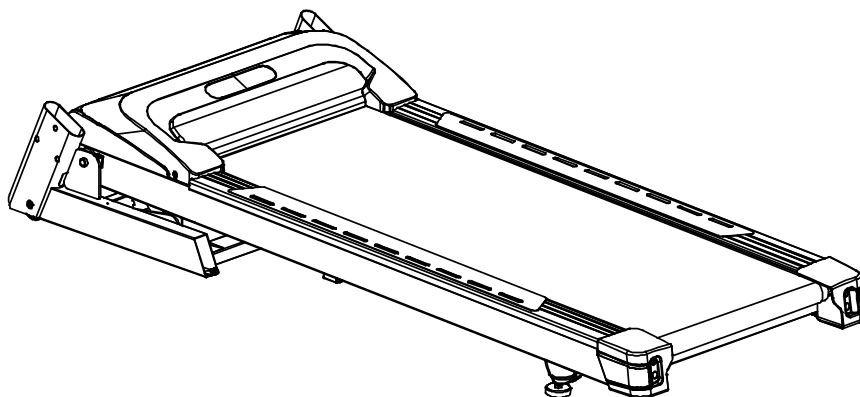
Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo osobiste podczas zdejmowania paska transportowego, upewnij się, że bieżnia jest ustawiona płasko na podłożu, w takiej orientacji, w jakiej znajdowałabyś się, gdybyś korzystał z bieżni. Nie odwracaj bieżni na bok podczas zdejmowania paska transportowego. Może to spowodować odskoczenie mechanizmu składania urządzenia. Jeśli koniec paska z rzepem (który musisz chwycić, aby go zdjąć) znajduje się pod platformą bieżni, sięgnij pod platformę, aby go chwycić, ale nie przechylaj bieżni do góry, aby uzyskać dostęp do końca paska.

1. Przetnij paski, następnie podnieś pudło nad urządzeniem i rozpakuj.
2. Ostrożnie wyjmij wszystkie części z kartonu i sprawdź pod kątem uszkodzeń lub brakujących części. Jeżeli części są uszkodzone lub ich brakuje, należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.
3. Znajdź paczkę z częściami. Najpierw przygotuj narzędzia.
4. W razie potrzeby przygotuj sprzęt na każdym etapie, aby uniknąć nieporozumień. Numery w instrukcji podane w nawiasach (#) to numery pozycji z rysunku montażowego w celach informacyjnych.

# INSTRUKCJE SKŁADANIA

## KROK 1

Wyjmij bieżnię z kartonu i odłóż ją na gładkim podłożu.

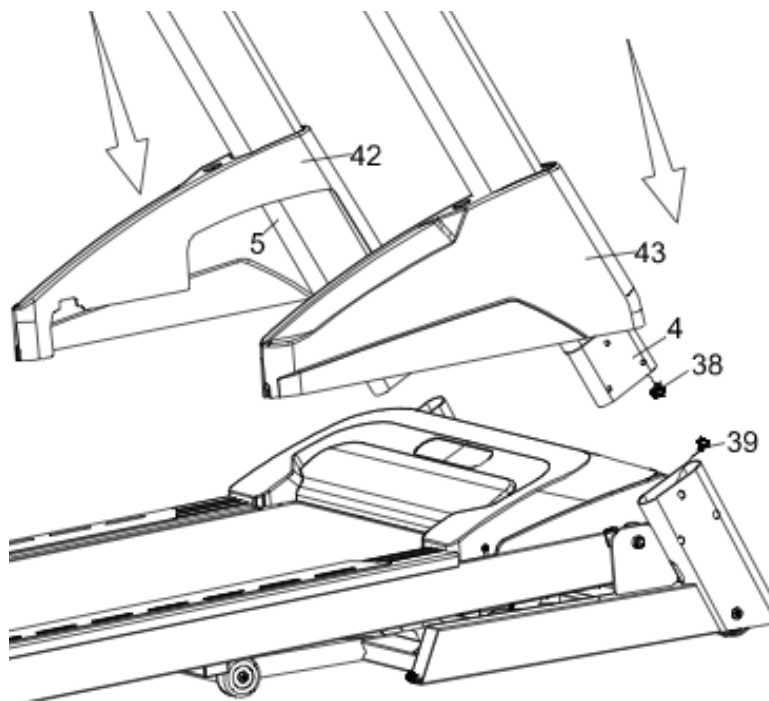


## KROK 2

Możesz potrzebować pomocy przy trzymaniu kolumn (nr 4/5) dla tego kroku.

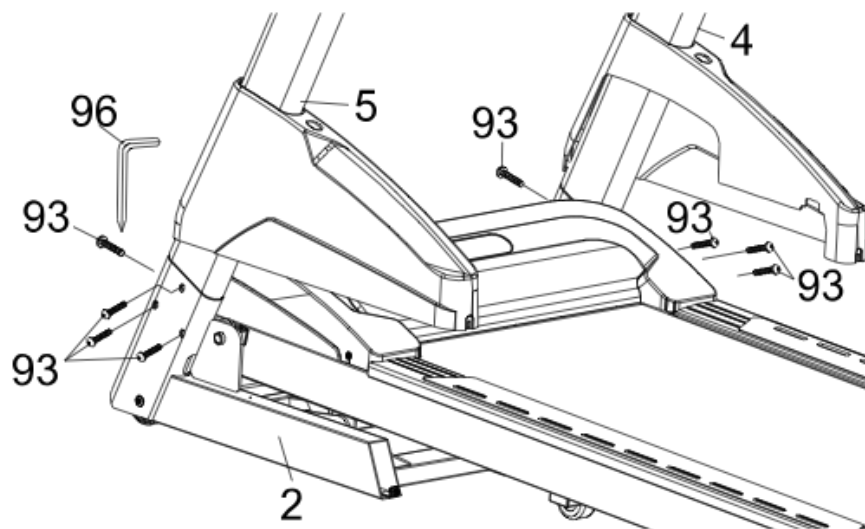
Włóż lewy wspornik (5) przez osłonę podstawy ramy (L) (42) i włóż prawy wspornik (4) przez osłonę podstawy ramy (R) (43).

Podłącz kabel komputerowy (środkowy) (38) do kabla komputerowego (Dolny) (39).



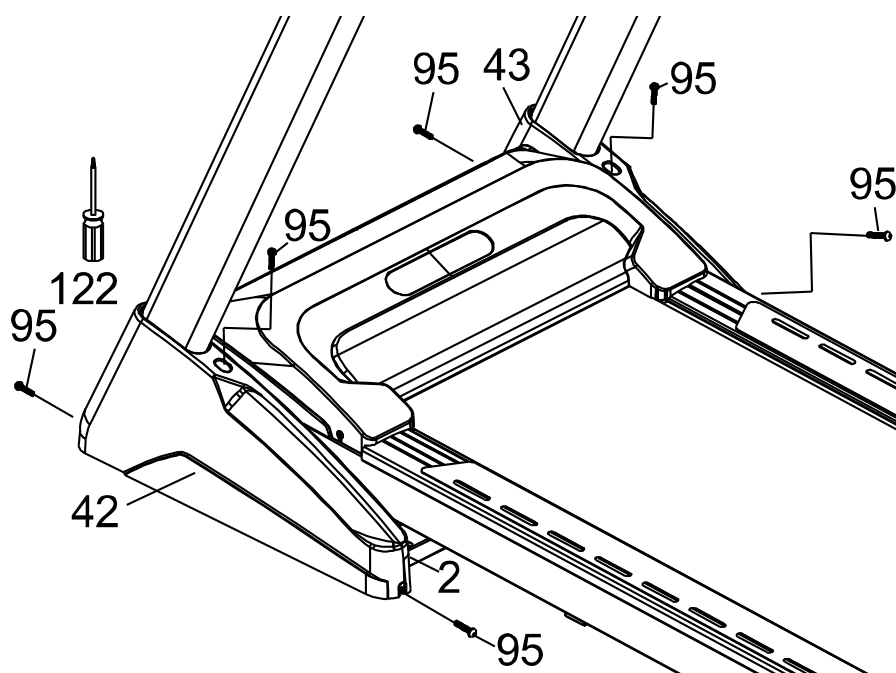
## KROK 3

Włóż prawy i lewy wspornik (4) i (5) do podstawy ramy (2) i użyj inbusa M5 Śruba z łbem klucza Klucz (96) do dokręcenia 8 szt. 5/16" × 15m/m Śruba inbusowa z łbem kulistym (93).



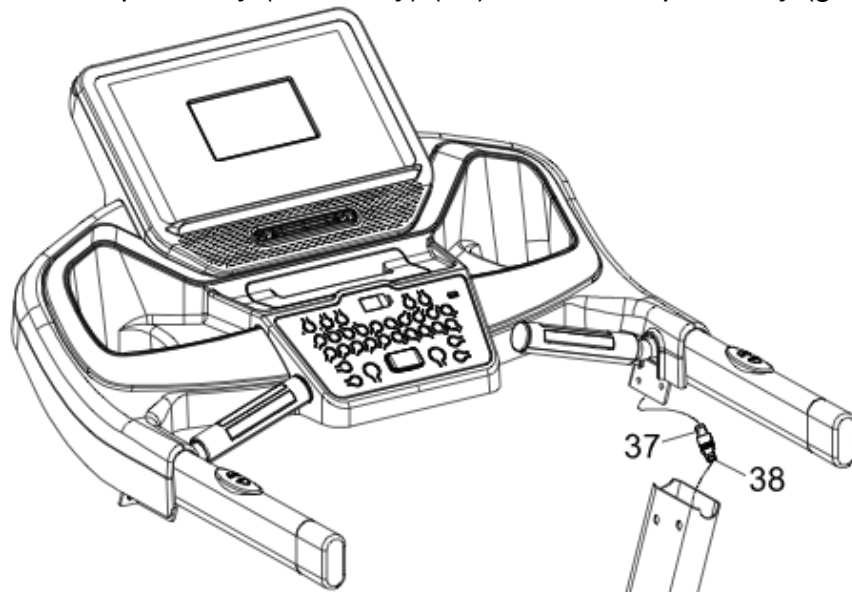
#### KROK 4

Zamontuj osłony podstawy ramy (L) i (R), (42) i (43) na podstawie ramy (2) i zabezpiecz 6 szt. 5 × 10 m/m Śruba z łbem krzyżowym (95) za pomocą śrubokręta z łbem krzyżowym (122).



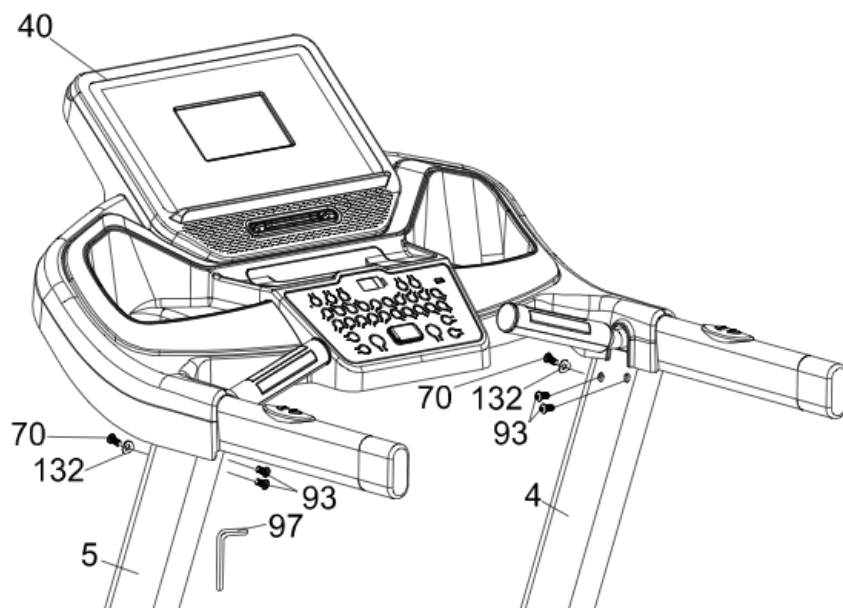
## KROK 5

Łączyć the Kabel komputerowy (środkowy) (38) i kabel komputerowy (górny) (37)



## KROK 6

Włóż zespół konsoli (40) do wsporników (4) i (5) i zabezpiecz lekko dokręcając 4 szt. 5/16" x 15 mm Śruba inbusowa (93) z 2 szt. 05/16"x19xPodkładki zakrzywione 1,5 T (132) i użycie 2 sztuk 5/16 cala x 1" Śruby z łbem kulistym (70) przy użyciu klucza M6 Klucz inbusowy L (97).

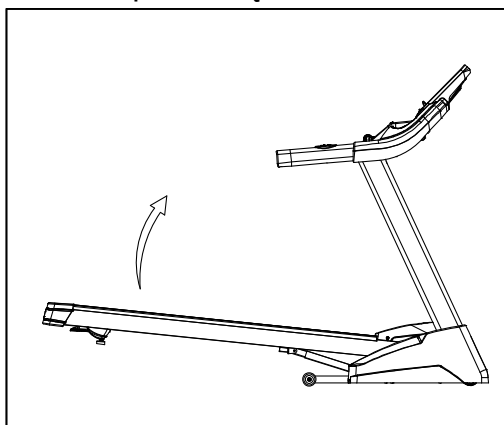


Po zakończeniu montażu wszystkich komponentów dokręć wszystkie śruby. Nie próbuj przesuwania urządzenia, jeśli nie jest złożone i zablokowane. Wyjmij przewód zasilający z przodu urządzenia, aby uniknąć możliwych uszkodzeń. Aby ustawić urządzenie w żądanej pozycji, użyj obu poręczy.

# Instrukcje składania

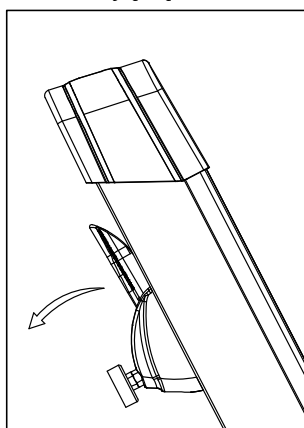
## ■ Składanie bieżni

Podnieś platformę, aż zatrask znajduje się na swoim miejscu.

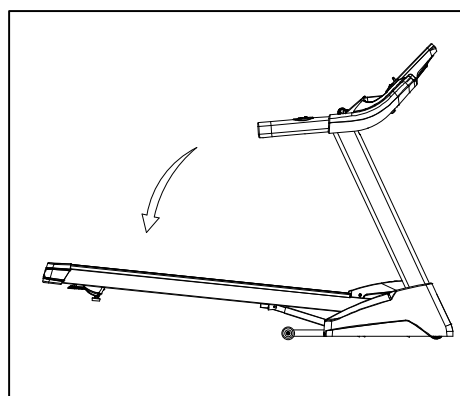


## ■ Rozkładanie bieżni

PLEwą ręką popchnij platformę do przodu i prawą ręką pociągnij dźwignię zwalniającą w dół.

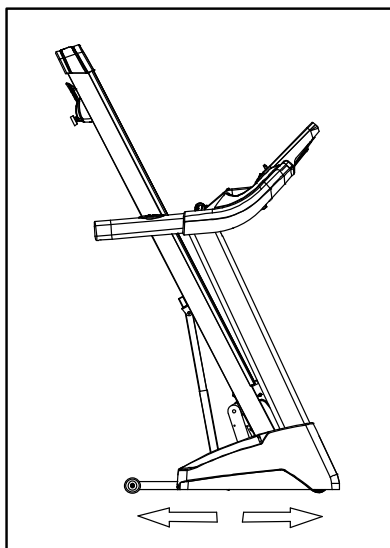


Łagodnie opuść pokład na podłogę, podpierając go dłonią.



# Instrukcje dotyczące transportu

Bieżnia wyposażona jest w cztery kółka transportowe, które po złożeniu blokują się. Po złożeniu po prostu przesunij urządzenie. Nie trzeba przechylać.



## O TWOJEJ MASZYNY

Podczas obsługi maszyny należy zawsze zachować ostrożność i ostrożność. Postępuj zgodnie z instrukcjami zawartymi w tej instrukcji, aby zapewnić bezpieczną obsługę i konserwację bieżni

Twoja nowa bieżnia Spirit Fitness jest wyposażona w łączność Bluetooth, która zapewnia dostęp do najbardziej zaawansowanych dostępnych funkcji treningowych. Postępuj zgodnie z instrukcją jak poniżej aby dowiedzieć się więcej o wykorzystaniu pełnego potencjału funkcji Bluetooth.

Pobranie aplikacji Spirit+ umożliwi odblokowanie większej liczby funkcji, takich jak śledzenie treningów i udostępnianie danych za pośrednictwem Google Fit i Apple Fitness. Po prostu wyszukaj „Spirit+” w sklepie z aplikacjami na swoim smartfonie lub tablecie albo zeskanuj kod QR jak poniżej.

Czy wiesz, że możesz spersonalizować swoje doświadczenia z nową bieżnią? Utwórz profil i zapisz własne programy ćwiczeń, postępując zgodnie z instrukcjami jak poniżej.

## KORZYSTANIE Z APLIKACJI SPIRIT+


Aby pomóc Ci osiągnąć cele związane z ćwiczeniami, Twój nowy przyrząd do ćwiczeń jest wyposażony w nadajnik-odbiorcę Bluetooth®, który umożliwi interakcję z wybranymi telefonami lub tabletami za pośrednictwem aplikacji Spirit+. Wystarczy pobrać bezpłatną aplikację Spirit+ ze sklepu Apple Store lub Google Play, a następnie postępować zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby zsynchronizować urządzenie z urządzeniem do ćwiczeń. Naciśnij przycisk „DISPLAY” w aplikacji, aby wyświetlić aktualne dane treningu. Po zakończeniu ćwiczenia wybierz „KONIEC & ZAPISZ TRENING”, aby zapisać dane treningu. Aplikacja Spirit + również na to pozwala zsynchronizować dane treningowe z jedną z wielu obsługiwanych przez nas witryn w chmurze fitness: Apple Health, Google Fit, MapMyFitness lub Fitbit i jeszcze więcej w przyszłości.

1. Pobierz aplikację, skanując kod QR po prawej stronie.
2. Otwórz aplikację na swoim urządzeniu (telefonie lub tablecie) i upewnij się, że Bluetooth® jest włączony na Twoim urządzeniu (telefonie lub tablecie).
3. W aplikacji kliknij ikonę Bluetooth®, aby wyszukać sprzęt Spirit +.
4. Z listy wyników skanowania Bluetooth® wybierz urządzenie, z którym chcesz się połączyć. Po zsynchronizowaniu aplikacji i sprzętu ikona Bluetooth® na wyświetlaczu konsoli urządzenia zaświeci się. Kliknij „WYŚWIETL”, możesz teraz rozpocząć korzystanie z aplikacji Spirit +.
5. Po zakończeniu ćwiczenia wybierz „KONIEC & ZAPISZ TRENING”, aby zapisać dane treningu. Zostaniesz poproszony o zsynchronizowanie danych w chmurze fitness. Pamiętaj, że musisz pobrać odpowiednią kompatybilną aplikację fitness, taką jak Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit itp., aby ikona była aktywna i dostępna.

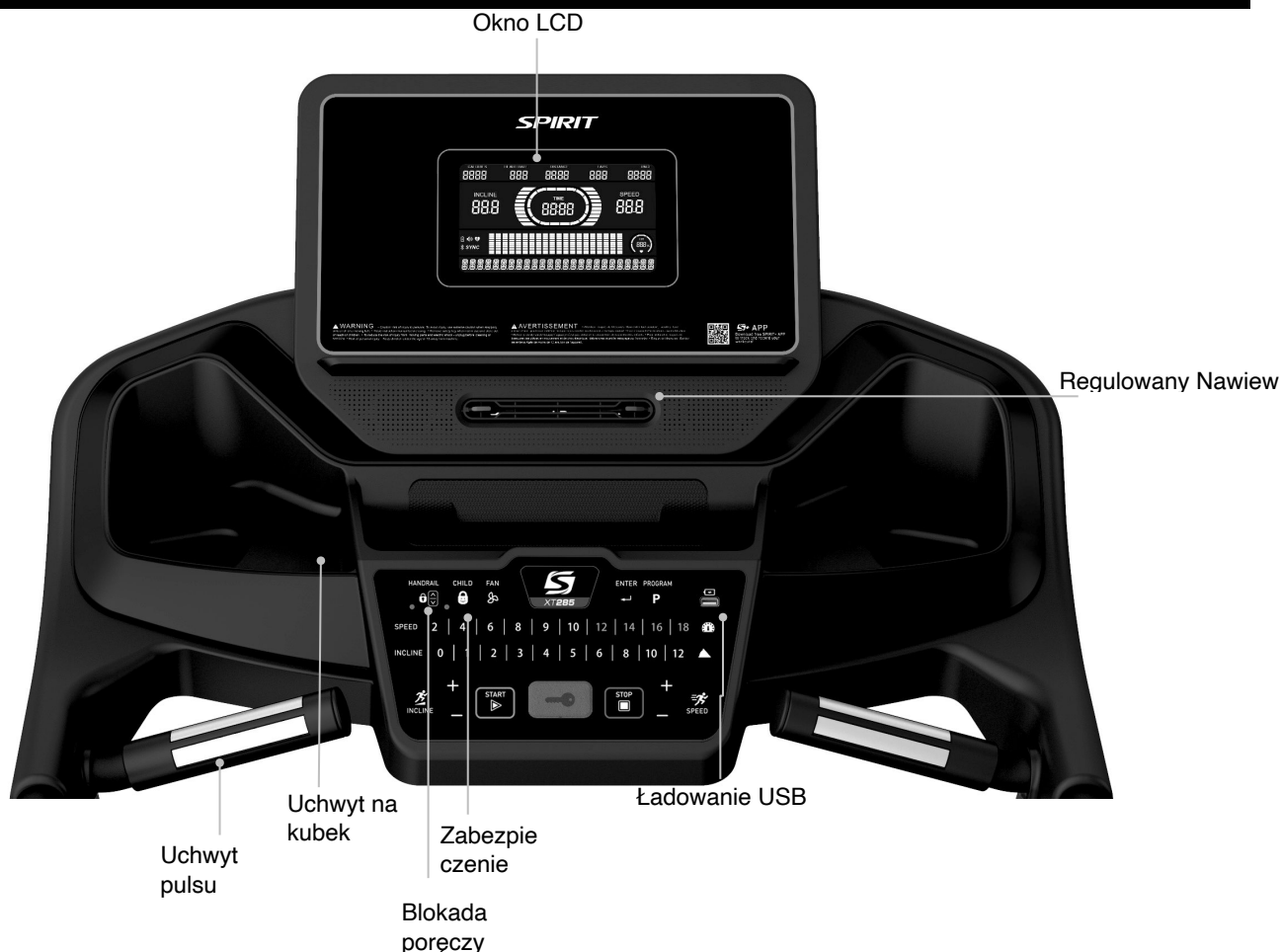
Uwaga: aby aplikacja Spirit + App działała prawidłowo, musi działać w systemie operacyjnym co najmniej IOS 13.1 lub Android 8.0.



Sprzęt do ćwiczeń może także odtwarzać muzykę bezprzewodowo poprzez Bluetooth®. Włącz funkcję Bluetooth® w telefonie komórkowym lub tablecie. Wyszukaj nazwę „Bt-speaker” w menu Bluetooth® swojego urządzenia. Kliknij, aby się połączyć. Teraz Twoje urządzenie może przesyłać muzykę do sprzętu do ćwiczeń.

Ikona  zapala się i wyświetla się tętno, jeśli połączenie zostało pomyślnie połączone z paskiem na klatkę piersiową Bluetooth®. Ikona zgaśnie po odłączeniu paska na klatkę piersiową Bluetooth® do pomiaru tętna.

## Obsługa Twojej bieżni



### SZYBKI START

1. Naciśnij i zwolnij klawisz Start, aby obudzić wyświetlacz (jeśli nie jest jeszcze włączony). Uwaga: zainstalowanie klucza tether również spowoduje wybudzenie konsoli.
2. Naciśnij i zwolnij klawisz Start, aby rozpocząć ruch paska o wartości 1,0km/h, a następnie ustaw żadaną prędkość za pomocą klawiszy Speed + / - lub Fast/Slow (konsola lub poręcz). Możesz także użyć klawisza Direct Speed, a następnie przycisków od 2 do 18, aby dostosować prędkość.
3. Aby dostosować prędkość, naciśnij i przytrzymaj klawisze zwiększania/zmniejszania prędkości (przyciski na konsoli lub na pilocie), aby osiągnąć żadaną prędkość. Możesz także ustawić żadaną prędkość, naciskając Direct Speed, a następnie od 2 do 18.

4. Aby wyregulować poziom nachylenia, naciśnij i przytrzymaj klawisze nachylenia w górę/ w dół (przyciski na konsoli lub na pilocie), aby uzyskać żądane nachylenie. Możesz także ustawić żądane nachylenie, naciskając przycisk Direct Incline, a następnie od 0 do 12.
5. Aby zatrzymać pas bieżni, naciśnij i zwolnij klawisz Stop.

## **CECHY**

### **Regulacja prędkości i nachylenia z przycisków poręczy**

Bieżnia umożliwia zmianę prędkości i nachylenia za pomocą bocznych poręczy. Możesz je także wyłączyć, jeśli często trzymasz się tych poręczy. Można to osiągnąć poprzez naciśnięcie przycisku wyłączenia znajdującego się po lewej stronie dolnej części konsoli.

### **Prędkość bezpośrednia & Przyciski nachylenia**

Za pomocą przycisków na konsoli możesz szybko ustawić prędkość i nachylenie. Po prostu wybierz żądaną prędkość i/lub poziom nachylenia z konsoli, a bieżnia automatycznie dostosuje się do tego poziomu. Oszczędza to czas, ponieważ nie trzeba naciskać i przytrzymywać ani przytrzymywać przycisku, aż do osiągnięcia żądanej wartości.

### **Konsola**

Konsola wyświetli tempo, spalone kalorie, czas (upływający lub odliczany), przebyty dystans, tętno, prędkość, nachylenie, nazwę programu, liczbę ukończonych okrążeń i czas segmentu. Istnieje również Speed & Wykres profilu nachylenia, który pozwala zobaczyć, jak ciężko pracowałeś i jak trudne będą nadchodzące segmenty.

### **Wstrzymaj / Zatrzymaj / Ustawienia wstępne**

1. Gdy bieżnia działa, funkcję pauzy można wykorzystać, naciskając jednokrotnie czerwony klawisz Stop. Spowoduje to powolne zwolnienie pasa bieżnika aż do zatrzymania. Nachylenie osiągnie zero procent. Odczyty czasu, dystansu i kalorii zostaną zachowane, gdy urządzenie będzie w trybie pauzy. Po 5 minutach wyświetlacz zostanie zresetowany i powróci do ekranu startowego.
2. Aby wznowić ćwiczenie, będąc w trybie pauzy, naciśnij klawisz Start. Prędkość i nachylenie powrócą do poprzednich ustawień.

Pauza zostanie wykonana po jednokrotnym naciśnięciu przycisku Stop. Jeśli klawisz Stop zostanie naciśnięty po raz drugi, program zakończy się i wyświetli się podsumowanie treningu. Jeśli przycisk Stop zostanie naciśnięty trzeci raz, konsola powróci do ekranu trybu bezczynności (uruchamiania). Jeśli przycisk Stop zostanie przytrzymany dłużej niż 3 sekundy, konsola zostanie zresetowana.



## Zabezpieczenie przed dziećmi

Twoje urządzenie jest wyposażone w funkcję blokady rodzicielskiej, która blokuje przyciski na konsoli, aby zapobiec nieautoryzowanemu użyciu. Aby włączyć, naciśnij Child Lock, a następnie zaświeci się dioda LED. Bieżnia będzie w trybie bezczynności i nie będzie można jej używać. Aby odblokować, musisz przytrzymać funkcję Child Lock przez 3 sekundy. Gdy dioda LED zgaśnie, naciśnij START, aby uruchomić.

## Wyświetlacz centralny z matrycą punktową

Dwadzieścia kolumn pól (10 sztuk) wskazuje każdy segment treningu. Pola pokazują jedynie przybliżony poziom (opór) wysiłku. Niekoniecznie wskazują konkretną wartość – jedynie przybliżony procent w celu porównania poziomów intensywności. W trybie ręcznym okno z matrycą punktową oporu utworzy „obraz” profilu w miarę zmiany wartości podczas treningu.

## 0.4 Kilometr Ścieżka

0,4 kilometra - trasa (jedno okrążenie) zostanie wyświetlona wokół okna matrycy punktowej. Migający segment wskazuje Twój postęp. Gdy dystans 0,4 kilometra zostanie ukończony, ta funkcja zostanie uruchomiona ponownie. Ścieżka okrążenia będzie przesuwana się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. W oknie komunikatów znajduje się licznik okrążeń umożliwiający monitorowanie dystansu.

## Wznios

- Nachylenie można regulować w dowolnym momencie po przesunięciu pasa
- Naciśnij i przytrzymaj klawisze +/- lub Góra/Dół (konsola lub poręcz), aby osiągnąć pożądaną poziom wysiłku. Możesz także wybrać szybsze zwiększanie/zmniejszanie, po prostu naciskając żądany poziom na konsoli.
- W miarę dokonywania regulacji wyświetlacz będzie wskazywał procentowy wzrost nachylenia w krokach co 0,5.
- Nachylenie powróci do zera, chyba że główny wyłącznik zasilania lub klucz bezpieczeństwa zostaną wyłączone przy wyższym ustawieniu.

## Wyświetlanie kalorii

Wyświetla łączną liczbę kalorii spalonych w dowolnym momencie treningu.

Uwaga: jest to jedynie przybliżony przewodnik używany do porównywania różnych sesji ćwiczeń i nie należy ich używać do celów medycznych.

## Wyłącznik przycisków poręczy

Na prawo od przycisku Stop znajduje się przełącznik sterowania poręczą, a obok niego lampka kontrolna. Gdy świeci się lampka kontrolna, przełączniki poręczy są wyłączone. Pozwala to na wykorzystanie pełnej długości poręczy bez obawy o włączenie kontroli prędkości czy wysokości.

## Pomiar pulsu z rączek

Okno Pulse (tętno) będzie wyświetlać bieżące tętno w uderzeniach na minutę podczas treningu. Aby móc wyświetlać tętno, należy zastosować oba czujniki ze stali nierdzewnej na uchwytach stacjonarnych, aby pas na klatkę piersiową nadajnika tętna był używany. Wartość tętna wyświetla się za każdym razem, gdy górny wyświetlacz odbiera sygnał tętna. Nie możesz używać funkcji Pulse Grip w programach pomiaru tętna.

Uwaga: patrz Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa (strona 8). Działanie uchwytu pulsu.

## Ładuj urządzenia przenośne za pomocą portu USB

Ładuj swoje urządzenie osobiste podczas treningu, korzystając z portu USB znajdującego się na konsoli. Aby naładować mobilną elektronikę, upewnij się, że zasilanie sprzętu fitness jest włączone.

Krok 1: Podłącz kabel ładujący USB (brak w zestawie) do portu zasilania USB i do swojego urządzenia.

Krok 2: Sprawdź, czy ikona urządzenia wskazuje, że trwa ładowanie.

### NOTATKA:

- Kabel ładujący USB nie jest dołączony do zestawu. Upewnij się, że jest kompatybilny używany jest kabel ładujący.
- Port USB konsoli umożliwia zasilanie urządzeń USB. Zapewnia zasilanie o napięciu do 5 V prądu stałego/1,0 A i spełnia wymogi normy USB 2.0. Za pomocą tego portu nie będzie można zapisać danych treningowych na urządzeniu USB; służy wyłącznie do ładowania.



# WSTĘP DO PROGRAMÓW

## Programowanie konsoli

Każdy z programów można dostosować do swoich danych osobowych i dostosować do własnych potrzeb. Niektóre informacje są niezbędne do zapewnienia poprawności odczytów. Zostaniesz poproszony o podanie wieku i wagi. Wprowadzanie swojego Wiek jest niezbędny w programach pomiaru tętna, aby zapewnić prawidłową przewidywaną docelową strefę tętna. Wprowadzenie wagi pomaga w obliczeniu dokładniejszego odczytu kalorii. Chociaż nie możemy podać dokładnej liczby kalorii, chcemy być jak najbardziej zbliżeni.

NOTATKA KALORYCZNA: Odczyty kalorii na każdym sprzęcie do ćwiczeń, czy to na siłowni, czy w domu, mają jedynie charakter szacunkowy i zwykle znacznie się od siebie różnią. Mają one jedynie służyć jako wskazówka do monitorowania postępów z treningu na trening.

## Wprowadzanie programu i zmiana ustawień

Po wejściu do programu, naciskając klawisz Program, a następnie klawisz Enter, masz możliwość wprowadzenia własnych ustawień osobistych. Jeśli chcesz ćwiczyć bez wprowadzania nowych ustawień, wystarczy nacisnąć klawisz Start. Spowoduje to ominięcie programowania danych i przeniesie Cię bezpośrednio do początku treningu. Jeśli chcesz zmienić ustawienia osobiste, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w Centrum wiadomości.

Jeśli uruchomisz program bez zmiany ustawień, zostaną użyte ustawienia domyślne lub zapisane.

Domyślne ustawienia wieku i wagi ulegną zmianie po wprowadzeniu nowej liczby. Zatem ostatnio wprowadzony wiek i waga zostaną zapisane jako nowe ustawienia domyślne. Jeśli podasz swój wiek i wagę przy pierwszym użyciu bieżni, nie będziesz musiał wprowadzać ich za każdym razem, gdy ćwiczysz, chyba że zmieni się Twój wiek lub waga lub ktoś inny wprowadzi inny wiek i wagę. Każdy wstępnie ustawiony program ma maksymalny poziom prędkości i nachylenia, który jest wyświetlany po wybraniu żądanego treningu. Maksymalna prędkość i nachylenie, jakie osiągnie dany program, zostaną wyświetlone w Centrum komunikatów.

## PROGRAMY – ABY WYBRAĆ I URUCHOMIĆ PROGRAM

1. Naciśnij przycisk żądanego programu (Hill, Fat Burn, Cardio, Strength, HIIT). Naciśnij Enter, aby wybrać program. Na wyświetlaczu pojawi się monit dotyczący programowania. Można też po prostu nacisnąć Start, aby rozpocząć program z wartościami domyślnymi.
2. Jeśli naciśnięto Enter, Centrum Wiadomości będzie teraz migać wartością wskazującą Twój Wiek. Podanie prawidłowego wieku ma wpływ na wyświetlanie wykresu słupkowego tętna i programy pomiaru tętna. Użyj klawiszy + / -, aby dostosować, a następnie naciśnij

Enter. Twój wiek determinuje Twoje zalecane maksymalne tętno. Ponieważ wykres słupkowy i funkcje tętna opierają się na wartości procentowej maksymalnego tętna, ważne jest wprowadzenie prawidłowego wieku, aby te funkcje działały prawidłowo.

3. Centrum komunikatów będzie teraz migać wartością wskazującą Twoją masę ciała. Wprowadzenie prawidłowej masy ciała będzie miało wpływ na liczbę kalorii. Użyj klawiszy + / -, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter.

**Uwaga dotycząca wyświetlania kalorii:** Żadna maszyna do ćwiczeń nie może podać dokładnej liczby kalorii, ponieważ takie są zbyt wiele czynników determinujących dokładne spalanie kalorii dla konkretnej osoby. Nawet jeśli ktoś ma dokładnie taką samą masę ciała, wiek i wzrost, jego spalanie kalorii może się znacznie różnić od Twojego. Wskazania kalorii należy używać wyłącznie jako odniesienia do monitorowania postępów z treningu na trening.

4. Centrum wiadomości będzie migać, wskazując czas. Aby ustawić czas, możesz użyć dowolnego klawisza + / -. Po dostosowaniu lub aby zaakceptować ustawienie domyślne, naciśnij klawisz Enter. (Uwaga: możesz nacisnąć Start w dowolnym momencie programowania, aby uruchomić program).
5. Centrum wiadomości będzie teraz migać, wyświetlając ustawioną prędkość maksymalną wybranego programu. Użyj klawiszy Speed +/-, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter. W każdym programie występują różne zmiany prędkości; pozwala to ograniczyć najwyższą prędkość, jaką może osiągnąć program.
6. W Centrum Wiadomości będzie migać ustawione nachylenie górne wybranego programu. Użyj klawiszy Incline + / -, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter. Zakończyłeś programowanie danych i możesz nacisnąć Start, aby rozpocząć trening lub Enter, aby cofnąć się o jeden poziom i zmienić dane wprowadzone w fazie programowania.

## PROGRAMY – PRESET

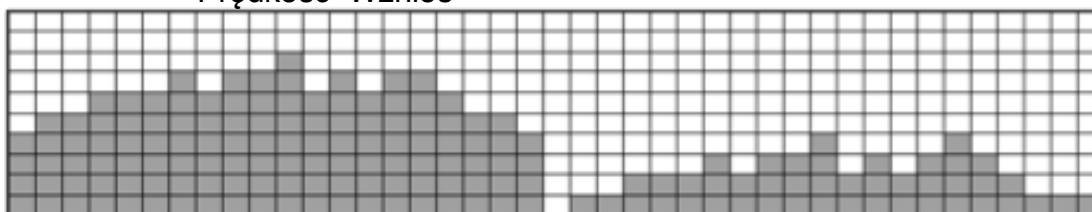
Bieżnia posiada osiem różnych programów, które zostały zaprojektowane z myślą o różnorodnych ćwiczeniach. Te osiem programów ma fabrycznie ustawione profile poziomu pracy umożliwiające osiągnięcie różnych celów.

### Wzgórze

Ten program ma charakter trójkąta lub piramidy i polega na stopniowym rozwijaniu się od około 10% maksymalnego wysiłku (poziom wybrany przed rozpoczęciem tego programu) do maksymalnego wysiłku trwającego 10% całkowitego czasu treningu, następnie stopniowa regresja oporu z powrotem do około 10% maksymalnego wysiłku

Nachylenie: wzniesienie pokładu jest bardziej stopniowe i trwałe. Maksymalne wzniesienie następuje w połowie treningu i trwa 10% jego czasu.

Prędkość Wznios

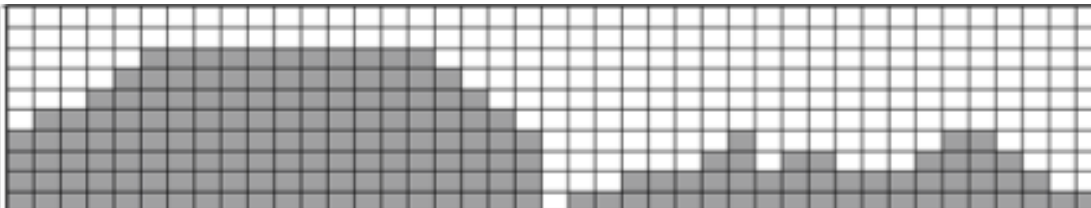


## Spalanie tłuszczu

Program ten charakteryzuje się szybkim postępowaniem aż do maksymalnego poziomu oporu (domyślnego lub wprowadzonego przez użytkownika), który utrzymuje się przez 2/3 treningu. Ten program będzie wyzwaniem dla Twojej zdolności do utrzymania poziomu energii przez dłuższy okres czasu.

Nachylenie: Podniesienie talii to szybki i ciągły postęp aż do wartości maksymalnej (domyślniej lub wprowadzonej przez użytkownika) przez 90% czasu trwania treningu.

Prędkość Wznios

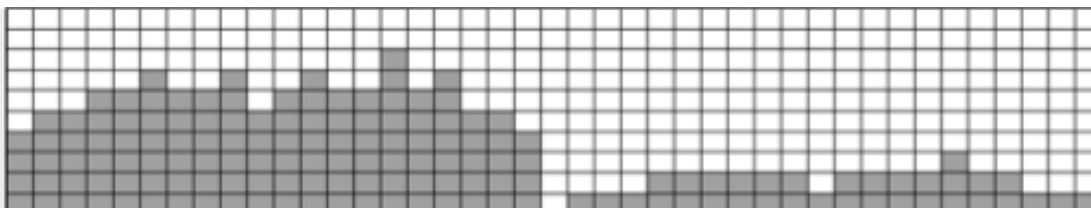


## Kardio

Program ten zapewnia szybki postęp aż do poziomu bliskiego maksymalnemu (poziom domyślny lub wprowadzony przez użytkownika). Występuje niewielkie wahanie w górę i w dół, aby umożliwić podniesienie tętna, a następnie wielokrotną regenerację przed rozpoczęciem szybkiego schładzania. To rozbuduje mięsień sercowy i zwiększy przepływ krwi oraz pojemność płuc.

Nachylenie: Wysokość w tym programie jest umiarkowana. W różnych momentach treningu występuje kilka skoków wysokości. Segmenty 15 to maksymalna wysokość dla tego programu.

Prędkość Wznios

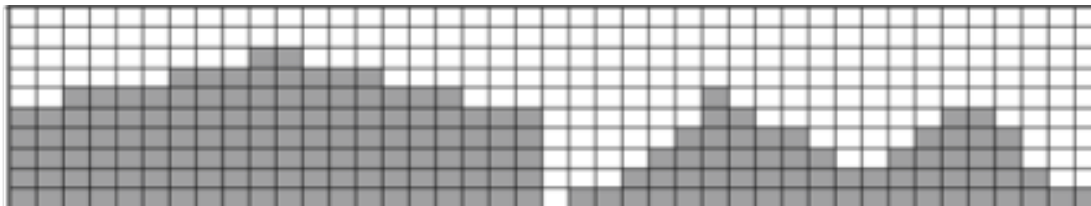


## Wytrzymałość

Program ten charakteryzuje się stopniowym wzrostem oporu do 100% maksymalnego wysiłku, który jest utrzymywany przez 25% czasu trwania treningu. Pomoże to zbudować siłę i wytrzymałość mięśni w dolnej części ciała i pośladkach. Następuje krótkie ochłodzenie.

Nachylenie: szybkie wspinanie się na umiarkowane, utrzymujące się wzniesienie, które utrzymuje się przez większość długości treningu.

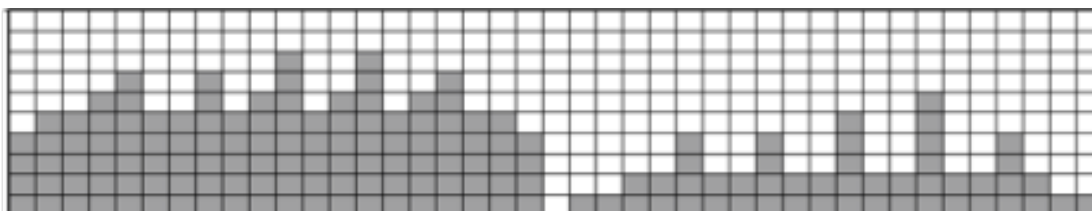
Prędkość Wznios



## HIIT

Program HIIT prowadzi przez wysokie poziomy intensywności, po których następują okresy o niskiej intensywności. Program ten zwiększa wytrzymałość poprzez zmniejszenie poziomu tlenu, po którym następują okresy regeneracji w celu uzupełnienia tlenu. Twój układ sercowo-naczyniowy zostaje zaprogramowany tak, aby efektywniej wykorzystywać tlen tą drogą. Program ten zmusza również organizm do większej wydajności ze względu na skoki tętna pomiędzy okresami regeneracji. Pomaga to w odzyskaniu tętna po intensywnych ćwiczeniach.

Prędkość Wznios



## Fusion

1. Naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać program. Na ekranie pojawi się monit o zaprogramowanie. Możesz także nacisnąć Start, aby uruchomić program przy użyciu wartości domyślnych.
2. Jeśli naciśnięto klawisz Enter, w centrum komunikatów będzie teraz migać wartość, wskazując Twój wiek. Wprowadzenie prawidłowego wieku wpływa na wyświetlanie wykresu słupkowego tętna i Programy pomiaru tętna. Następnie użyj klawiszy + / -, aby dokonać regulacji naciśnij enter. Twój wiek określa zalecane tętno maksymalne. Ponieważ wykres słupkowy i funkcje tętna opierają się na wartości procentowej maksymalnego tętna, ważne jest wprowadzenie prawidłowego wieku, aby te funkcje działały prawidłowo.
3. Centrum komunikatów będzie teraz migać wartością wskazującą Twoją masę ciała. Wprowadzenie prawidłowej masy ciała będzie miało wpływ na liczbę kalorii. Użyj klawiszy + / -, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter. Uwaga dotycząca wyświetlania kalorii: Żaden przyrząd do ćwiczeń nie może podać dokładnej liczby kalorii, ponieważ istnieje zbyt wiele czynników określających dokładne spalanie kalorii dla konkretnej osoby. Nawet jeśli ktoś ma dokładnie taką samą masę ciała, wiek i wzrost, jego spalanie kalorii może się znacznie różnić od Twojego.  
Wskazanie kalorii należy traktować wyłącznie jako odniesienie monitoruj postępy z treningu na trening.
4. Centrum wiadomości będzie teraz migać, wyświetlając ustawioną prędkość maksymalną wybranego programu. Użyj klawiszy Speed +/-, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter. W każdym programie występują różne zmiany prędkości; pozwala to ograniczyć najwyższą prędkość, jaką może osiągnąć program.
5. W Centrum Wiadomości będzie migać ustawione nachylenie górne wybranego programu. Użyj klawiszy Incline + / -, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter. Zakończyłeś programowanie danych i możesz nacisnąć Start, aby rozpocząć trening lub Enter, aby

cofnąć się o jeden poziom i zmienić dane wprowadzone w fazie programowania.

6. Centrum komunikatów wyświetli teraz ruch interwałowy wybranego programu (ustawiony fabrycznie na 10), dostosuj za pomocą klawisza + / -, a następnie naciśnij Enter.
7. Centrum informacyjne będzie teraz migać interwałem wybranego programu. (Ustawienie fabryczne: 1), użyj opcji + / -, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter.
8. Zakończyłeś programowanie danych i możesz nacisnąć Start, aby rozpocząć trening lub Stop, aby cofnąć się o jeden poziom i zmienić dane wprowadzone w fazie programowania.

## **Program 5K lub 10K**

1. Naciśnij PROGRAM, aby przełączyć na PROGRAM 5K LUB PROGRAM 10K. Naciśnij Enter, aby wybrać program. Na wyświetlaczu pojawi się monit o zaprogramowanie programu lub możesz po prostu nacisnąć Start, aby uruchomić program przy użyciu wartości domyślnych.
2. Jeśli naciśnięto klawisz Enter, w centrum komunikatów będzie teraz migać wartość, wskazując Twój wiek. Wprowadzenie prawidłowego wieku wpływa na wyświetlanie wykresu słupkowego tętna i programy pomiaru tętna. Użyj klawiszy + / -, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter. Twój wiek określa zalecane tętno maksymalne. Ponieważ wykres słupkowy i funkcje tętna opierają się na wartości procentowej maksymalnego tętna, ważne jest wprowadzenie prawidłowego wieku, aby te funkcje działały prawidłowo.
3. Centrum komunikatów będzie teraz migać wartością wskazującą Twoją masę ciała.
4. W oknie komunikatu zostanie wyświetlona informacja „UŻYJ KLAWISZY PRĘDKOŚCI +/- ABY USTAWIĆ PRĘDKOŚĆ”. Użyj Speed +/-, aby dostosować prędkość, a następnie naciśnij Enter.
5. Zakończyłeś programowanie danych i możesz nacisnąć Start, aby rozpocząć trening lub Stop, aby cofnąć się o jeden poziom i zmienić dane wprowadzone w fazie programowania.

## **Tryb odliczania**

1. Naciśnij PROGRAM, aby wybrać PROGRAM DOCELOWY, a następnie ENTER, aby wyświetlić CZAS DOCELOWY. Naciśnij PROGRAM, aby przejść do DOCELOWEJ ODLEGŁOŚCI i DOCELOWYCH KALORII, a następnie naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
2. Jeśli naciśnięto klawisz Enter, w centrum komunikatów będzie teraz migać wartość, wskazując Twój wiek. Wprowadzenie prawidłowego wieku wpływa na wyświetlanie wykresu słupkowego tętna i programy pomiaru tętna. Użyj klawiszy + / -, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter. Twój wiek określa zalecane tętno maksymalne. Ponieważ wykres słupkowy i funkcje tętna opierają się na wartości procentowej maksymalnego tętna, ważne jest wprowadzenie prawidłowego wieku, aby te funkcje działały prawidłowo.
3. Centrum komunikatów będzie teraz migać wartością wskazującą Twoją masę ciała.
4. W oknie komunikatu wyświetlane są wstępne ustawienia czasu, dystansu i kalorii, które należy dostosować w zależności od wybranego programu. Użyj klawisza Incline + / -, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter.

5. Zakończyłeś programowanie danych i możesz nacisnąć Start, aby rozpocząć trening lub Stop, aby cofnąć się o jeden poziom i zmienić dane wprowadzone w fazie programowania.

## **Niestandardowy program ćwiczeń**

1. Naciśnij PROGRAM, aby wybrać PROGRAM CUSTOM, następnie naciśnij ENTER, aby wyświetlić CUSTOM1, następnie naciśnij PROGRAM, aby przełączyć na CUSTOM2. Jeśli chcesz wybrać ENTER w celu potwierdzenia, zwróć uwagę, że część wyświetlacza matrycowego będzie miała na dole pojedynczy rząd kropek (chyba że istnieje wcześniej zapisany program). Jeśli pod naciśniętym przyciskiem zapisany jest program, zostanie on pobrany. Jeśli nie, masz możliwość programowania w swoim imieniu. W oknie wiadomości wyświetli się i zacznie migać litera „A”. Aby to zmienić, naciśnij dowolny klawisz „w górę”, wyświetli się „B”; jeśli zostanie naciśnięty dowolny klawisz w dół, zostanie wyświetlona litera „Z”. Po wybraniu odpowiedniej litery naciśnij Enter. Litera „A” zostanie ponownie wyświetlona i zacznie migać. Powtarzaj tę procedurę, aż zostaną zaprogramowane wszystkie litery Twojego imienia (maksymalnie 7 znaków). Gdy wyświetli się Twoje imię i nazwisko, naciśnij Stop, a zostanie ono zapisane w CUSTOM 1 lub CUSTOM2.
2. Następnie w oknie wiadomości miga Wiek. Do regulacji użyj klawiszy Incline + -. Naciśnij enter. Należy to kontynuować, nawet jeśli wiek nie jest dostosowany.
3. Okno komunikatów będzie teraz migać, wyświetlając wartość masy ciała. Wpisz swoją masę ciała i naciśnij Enter.
4. Okno czasu i okno wiadomości będą teraz migać jako wartość czasu. Dostosuj czas i naciśnij Enter.
5. Pierwsza kolumna (segment) będzie teraz migać. Za pomocą klawiszy Speed + - lub dostosuj poziom prędkości do żądanego wysiłku w pierwszym segmencie, a następnie naciśnij Enter. Druga kolumna będzie teraz migać. Powtarzaj powyższy proces, aż wszystkie segmenty zostaną zaprogramowane. Pierwsza kolumna będzie ponownie migać. Dotyczy to programowania nachylenia. Powtórz powyższy proces, aby zaprogramować nachylenie wszystkich segmentów.
6. Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć trening, a także zapisać program w pamięci.

Uwaga: jeśli w programie użytkownika zmienisz prędkość, wszystkie prędkości segmentów od tego momentu również ulegną zmianie.

Przykłady: Jeśli zwiększysz swoją obecną prędkość 1km/h, pozostałe prędkości segmentu wzrosną o 1km/h. Jeśli zmniejszysz swoją obecną prędkość o 0,5km/h, pozostałe prędkości segmentu zmniejszą się o 0,5km/h itp.



## Działanie programu pomiaru tętna

Aby móc korzystać z programu pomiaru tętna, należy użyć bezprzewodowego nadajnika paska na klatkę piersiową (brak w zestawie). Nie używaj ręcznego czujnika tętna do kontroli tętna. W oknie pulsu musi występować stała wartość sygnału intensywności.

1. Naciśnij klawisz PROGRAM, aby wybrać PROGRAM HR i naciśnij ENTER. Wyświetla się DOCELOWE HR 55 PROCENT. Naciśnij PROGRAM, aby przełączyć na HR DOCELOWY 65 PROCENTÓW, HR DOCELOWY 75 PROCENTÓW, HR DOCELOWY 85 PROCENTÓW. Jeśli chcesz dokonać wyboru, naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
2. Centrum wiadomości poprosi Cię o podanie wieku. Możesz wpisać swój wiek, korzystając z przycisku **Prędkość**+ / -, a następnie naciśnij klawisz Enter, aby zaakceptować nową wartość i przejść do następnego ekranu.
3. Zostaniesz teraz poproszony o podanie swojej wagi. Możesz dostosować wartość ciężaru za pomocą klawiszy Speed + / -, a następnie naciśnij Enter, aby kontynuować.
4. Następny jest Czas. Możesz dostosować czas za pomocą klawiszy Speed +/- i nacisnąć Enter, aby kontynuować.
5. Teraz zostaniesz poproszony o dostosowanie docelowego tętna. Jest to poziom tętna, który będziesz starał się utrzymać podczas programu. Dostosuj poziom za pomocą klawiszy Speed + / -, a następnie naciśnij Enter.  
Uwaga: tętno, które się pojawi, opiera się na % zaakceptowanym w kroku 1. Zmiana tej liczby spowoduje zwiększenie lub zmniejszenie wartości % z kroku 1.
6. Teraz zakończyłeś edycję ustawień i możesz rozpocząć trening, naciskając klawisz Start. Możesz także wrócić i zmodyfikować ustawienia, naciskając klawisz Stop.
7. Jeżeli chcesz w dowolnym momencie programu zwiększyć lub zmniejszyć obciążenie, wciśnij klawisz Speed +/- na konsoli lub prawym kierownicy. Umożliwi to zmianę docelowego tętna w dowolnym momencie programu.
8. Po zakończeniu programu możesz nacisnąć Start, aby rozpocząć ten sam program ponownie lub nacisnąć Stop, aby wyjść z programu.

# Wysiętek

Stare motto „bez bólu, bez zysku” to mit, który został pokonany przez korzyści płynące z komfortowych ćwiczeń. W dużej mierze do tego sukcesu przyczyniło się zastosowanie czujników tętna. Przy właściwym korzystaniu z czujnika tętna wiele osób stwierdza, że zwykle wybrana przez nich intensywność ćwiczeń była albo za wysoka, albo za niska, a ćwiczenia są o wiele przyjemniejsze, jeśli utrzymują tętno w pożądanym zakresie korzyści.

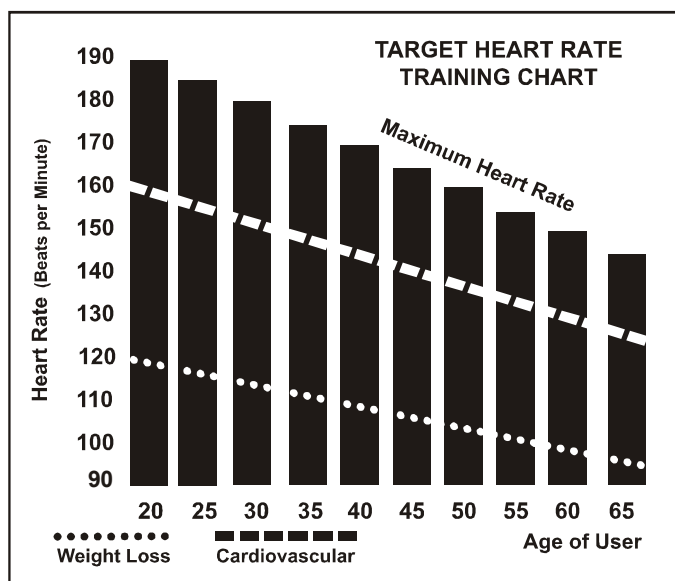
Aby określić zakres korzyści, w jakim chcesz trenować, musisz najpierw określić maksymalne tętno. Można to osiągnąć za pomocą następującego wzoru: 220 minus Twój wiek. W ten sposób otrzymasz maksymalne tętno (MHR) dla osoby w Twoim wieku. Aby określić efektywny zakres tętna dla określonych celów, wystarczy obliczyć procent swojego MHR. Twoja strefa treningu tętna wynosi od 50% do 90% maksymalnego tętna. 60% Twojego MHR to strefa spalająca tłuszcz, a 80% przeznaczona jest na wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego. Te 60% do 80% to strefa, w której należy pozostać, aby uzyskać maksymalne korzyści.

Dla osoby w wieku 40 lat obliczana jest docelowa strefa tętna:

$220 - 40 = 180$  (tętno maksymalne)  
 $180 \times 0,6 = 108$  uderzeń na minutę  
(60% maksimum)  
 $180 \times 0,8 = 144$  uderzeń na minutę  
(80% maksimum)

Zatem dla 40-latka strefa treningowa będzie wynosić od 108 do 144 uderzeń na minutę.

Jeśli podczas programowania podasz swój wiek, konsola automatycznie wykona te obliczenia. Wpisanie wieku jest wykorzystywane w programach pomiaru tętna. Po obliczeniu swojego MHR możesz zdecydować, do jakiego celu chcesz dążyć.



Dwa najpopularniejsze powody lub cele ćwiczeń to wydolność sercowo-naczyniowa (trening serca i płuc) oraz kontrola masy ciała. Czarne kolumny na powyższym wykresie przedstawiają MHR dla osoby, której wiek jest podany na dole każdej kolumny. Tętno treningowe, zarówno dla wydolności układu krążenia, jak i utraty wagi, jest reprezentowane przez dwie różne linie przecinające wykres ukośnie. Definicja celu linii znajduje się w lewym dolnym rogu wykresu. Jeśli Twoim celem jest sprawność układu krążenia lub utrata masy ciała, można to osiągnąć trenując odpowiednio na poziomie 80% lub 60% tętna tętna, zgodnie z harmonogramem zatwierdzonym przez Twojego lekarza. Przed przystąpieniem do jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

We wszystkich bieżniach z programem pomiaru tętna można korzystać z funkcji monitorowania tętna bez korzystania z programu pomiaru tętna. Z tej funkcji można korzystać w trybie ręcznym lub podczas dowolnego z dziewięciu różnych programów. Program tętna automatycznie kontroluje nachylenie.

# Tętno — odczuwany wysiłek

Tętno jest ważne, ale słuchanie swojego ciała ma również wiele zalet. Na intensywność treningu wpływa więcej czynników niż tylko tętno. Poziom stresu, zdrowie fizyczne i emocjonalne, temperatura, wilgotność, pora dnia, kiedy ostatni raz jadłeś i co jadłeś, wszystko to ma wpływ na intensywność, z jaką powinieneś ćwiczyć. Jeśli słuchasz swojego ciała, powie ci to wszystko.

Wskaźnik postrzeganego wysiłku (RPE), znany również jako skala Borga, został opracowany przez szwedzkiego fizjologa G.A.V. Borga. Ta skala ocenia intensywność ćwiczeń od 6 do 20, w zależności od tego, jak się czujesz i jak postrzegasz swój wysiłek.

Skala jest następująca:

Ocena percepcji wysiłku

- 6 Minimalne
- 7 Bardzo, bardzo lekki
- 8 Bardzo, bardzo lekki +
- 9 Bardzo lekki
- 10 Bardzo lekki +
- 11 Dość lekki
- 12 Wygodne
- 13 Trochę trudne
- 14 Trochę ciężko +
- 15 Trudno
- 16 Mocno +
- 17 Bardzo trudne
- 18 Bardzo ciężko +
- 19 Bardzo, bardzo trudne
- 20 Maksymalne

Możesz uzyskać przybliżony poziom tętna dla każdej oceny, po prostu dodając zero do każdej oceny. Na przykład ocena 12 spowoduje przybliżone tętno 120 uderzeń na minutę. Twój RPE będzie się różnił w zależności od czynników omówionych wcześniej. To główna zaleta tego typu szkoleń. Jeśli Twoje ciało jest silne i wypoczęte, poczujesz się silny, a Twoje tempo będzie łatwiejsze. Kiedy Twoje ciało jest w takim stanie, możesz trenować ciężiej, a RPE będzie Ci w tym sprzyjać. Jeśli czujesz się zmęczony i ospały, oznacza to, że Twoje ciało potrzebuje przerwy. W takich warunkach Twoje tempo będzie wydawało się trudniejsze. Ponownie pojawi się to w Twoim RPE i będziesz trenował na odpowiednim poziomie na dany dzień.

# Korzystanie z nadajnika tętna (opcjonalnie)

Jak nosić bezprzewodowy nadajnik na klatkę piersiową:

1. Przymocuj nadajnik do elastycznego paska za pomocą elementów blokujących.
2. Dopasuj pas tak mocno, jak to możliwe, pod warunkiem, że nie jest on zbyt ciasny, aby zapewnić wygodę.
3. Umieść nadajnik tak, aby logo znajdowało się pośrodku tułowia i było skierowane w stronę przeciwną do klatki piersiowej (niektóre osoby muszą ustawić nadajnik nieco na lewo od środka). Przymocuj ostatni koniec elastycznego paska, wkładając okrągły koniec i za pomocą elementów blokujących zabezpiecz nadajnik i pas wokół klatki piersiowej.
4. Umieść nadajnik bezpośrednio pod mięśniami piersiowymi.
5. Pot jest najlepszym przewodnikiem do pomiaru bardzo minutowych sygnałów elektrycznych bicia serca.



Jednakże do wstępnego zwilżenia elektrod można użyć również zwykłej wody (2 żebrowane owalne obszary na odwrotnej stronie paska i po obu stronach nadajnika). Zaleca się także założenie paska nadajnika na kilka minut przed treningiem. Niektórym użytkownikom na początku trudniej jest uzyskać mocny, stabilny sygnał ze względu na chemię organizmu. Po „rozgrzewce” problem ten ustępuje. Jak już wspomniano, noszenie odzieży na nadajniku/pasku nie wpływa na działanie.

6. Aby uzyskać silny, stały sygnał, Twój trening musi znajdować się w zasięgu – odległości pomiędzy nadajnikiem/odbiornikiem. Długość zasięgu może się nieco różnić, ale zazwyczaj pozostaje wystarczająco blisko konsoli, aby utrzymać dobre, mocne i wiarygodne odczyty. Noszenie nadajnika bezpośrednio na gołej skórze gwarantuje prawidłowe działanie. Jeśli chcesz, możesz nosić nadajnik na koszuli. W tym celu zwilż miejsca koszuli, na których będą spoczywać elektrody.

Uwaga: Nadajnik jest automatycznie aktywowany po wykryciu aktywności serca użytkownika. Dodatkowo dezaktywuje się automatycznie, gdy nie otrzymuje żadnej aktywności. Choć nadajnik jest wodoodporny, wilgoć może powodować fałszywe sygnały, dlatego należy podjąć środki ostrożności i całkowicie wysuszyć nadajnik po użyciu, aby przedłużyć żywotność baterii (szacunkowa żywotność baterii nadajnika wynosi 2500 godzin). Bateria zastępcza to Panasonic CR2032.

## Nieregularna operacja

Ostrożność! Nie używaj tej bieżni do programów pomiaru tętna, jeśli nie wyświetla się stała, solidna wartość rzeczywistego tętna. Wyświetlane wysokie, dzikie i losowe liczby wskazują na problem.

Obszary, w których należy szukać zakłóceń, które mogą powodować nieregularne tętno:

1. Bieżnia nie jest uziemiona
2. Kuchenki mikrofalowe, telewizory, drobny sprzęt AGD itp.
3. Światła fluorescencyjne.
4. Niektóre systemy bezpieczeństwa w gospodarstwie domowym.
5. Ogrodzenie dla zwierzaka.
6. Niektóre osoby mają problemy z odbieraniem przez nadajnik sygnału ze skóry. Jeżeli masz problemy, spróbuj założyć nadajnik do góry nogami. Zwykle nadajnik będzie ustawiony tak,

- aby logo Spirit Fitness było skierowane właściwą stroną do góry.
7. Antena rejestrująca tętno jest bardzo czuła. Jeśli istnieje zewnętrzne źródło hałasu, obrócenie całej maszyny o 90 stopni może zmniejszyć zakłócenia.
  8. Inna osoba nosząca nadajnik w odległości 3 stóp od konsoli Twojej maszyny.

Jeśli problemy będą się nadal pojawiać, skontaktuj się ze sprzedawcą.

## **Konserwacja**

### **Pielęgnacja maszyny po treningu**

1. Kiedy nie używasz urządzenia, przechowuj je zgodnie z instrukcją składania.
2. Do czyszczenia miejsc, w których pot lub olej miał kontakt z maszyną, używaj lekko zwilżonej ściereczki.
3. Do czyszczenia ekranu dotykowego użyj ściereczki z mikrofibry i usuń niechciane oleje oraz inne rzeczy, które mogą uszkodzić ekran.
4. Unikaj pozostawiania papieru lub innych drobnych zanieczyszczeń w uchwytach na kubki.

### **Generalne sprzątnie**

Brud, kurz i sierść zwierząt mogą blokować wloty powietrza i gromadzić się na pasie bieżnym. Co miesiąc odkurzaj pod bieżnią, aby zapobiec nadmiernemu gromadzeniu się brudu, który może zostać zassany i przedostać się do wewnętrznych elementów pod pokrywą silnika. Co drugi miesiąc należy zdjąć osłonę silnika i dokładnie odkurzyć brud i włosy, które mogą się gromadzić.

**PRZED TYM ZADANIEM ODŁĄCZ KABEL ZASILAJĄCY.**

### **Dezynfekcja sprzętu fitness**

- Nietapicerowane powierzchnie o dużym kontakcie (twarde tworzywa sztuczne) można odkażać 75% roztworem alkoholu izopropylowego i czystą, suchą szmatką. Spryskaj powierzchnie przeznaczone do odkażania i wytrzyj do czysta suchą szmatką. Przed użyciem pozostawić powierzchnie do wyschnięcia.
- W przypadku powierzchni tapicerowanych lub z miękkiego plastiku po odkażeniu należy zastosować odżywkę. Aby zapewnić prawidłowe użytkowanie odżywki, należy postępować zgodnie z instrukcjami producenta odżywki.
- Alternatywnie możesz przygotować własny spray, mieszając alkohol izopropylowy i wodę destylowaną w odpowiednich proporcjach, aby uzyskać 75% roztwór.

### **Regulacja centrowania pasa bieżnika**

Bieżnia została zaprojektowana w taki sposób, aby pas bieżni pozostawał w miarę wyśrodkowany podczas użytkowania. To normalne, że niektóre pasy zsuwają się w bok podczas użytkowania, w zależności od chodu użytkownika i tego, czy preferuje on jedną nogę. Jeśli jednak podczas użytkowania pas nadal przesuwa się w jedną stronę, konieczna jest regulacja.

### **USTAWIENIE PASA BIEŻNIKA**

Do tej regulacji służy klucz inbusowy 6 mm. Dokonaj regulacji śledzenia na lewej śrubie bocznej. Ustaw prędkość taśmy na 3 mile na godzinę. Pamiętaj, że niewielka korekta może spowodować radykalną różnicę, która może nie być widoczna od razu.

Jeśli pas znajduje się zbyt blisko lewej strony, przekręć śrubę tylko o 1/4 obrotu w prawo (zgodnie z ruchem wskazówek zegara) i poczekaj kilka minut, aż pas się wyreguluje. Kontynuuj

wykonywanie 1/4 obrotu, aż pas ustabilizuje się na środku platformy bieżnej.

Jeśli pas znajduje się zbyt blisko prawej strony, obróć kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. wymagając okresowej regulacji prowadzenia, w sposobu użytkowania i charakterystyki chodzenia/ użytkownicy mogą w różny sposób wpływać na niezbędnych regulacji w celu wycentrowania paska regulacje staną się mniej kłopotliwe w utrzymaniu. Prawidłowe prowadzenie pasa jest obowiązkiem właściciela, wspólnym dla wszystkich bieżni.

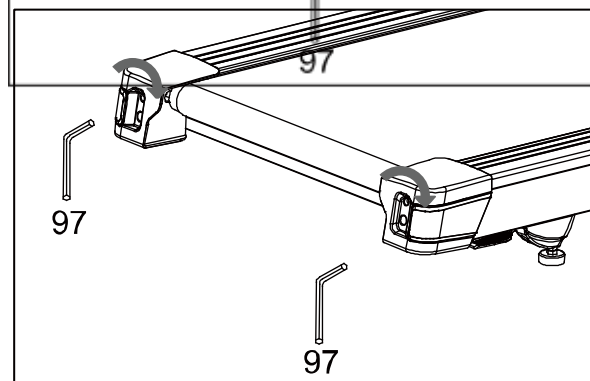
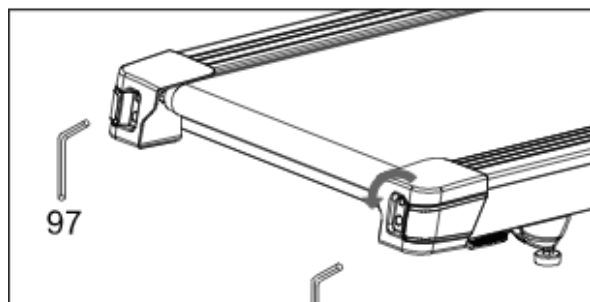
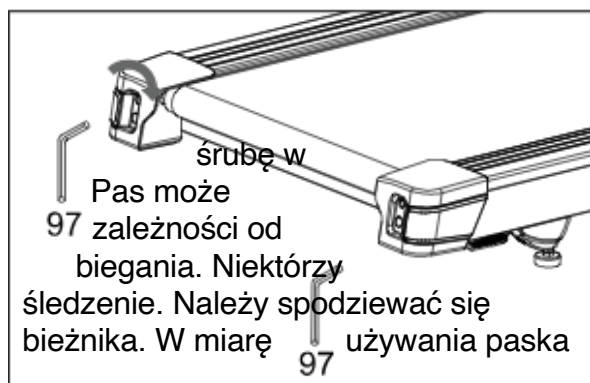
**USZKODZENIE PASA BIEŻNEGO WYNIKAJĄCE Z NIEWŁAŚCIWEGO PROWADZENIA / NAPIĘCIA PASA NIE SĄ OBJĘTE GWARANCJĄ.**

### Regulacja paska

Regulacja naprężenia paska bieżnika — dla większości użytkowników napięcie paska nie jest krytyczne. Jest to jednak bardzo ważne dla biegaczy i biegaczki, aby zapewnić gładką i stabilną powierzchnię do biegania. Regulację należy wykonać na tylnej rolce za pomocą klucza inbusowego 6 mm dostarczonego w pakiecie części. Śruby regulacyjne znajdują się na końcu szyn stopni, jak pokazano na poniższym schemacie.

Dokręć tylną rolkę tylko na tyle, aby zapobiec poślizgowi przedniej rolki. Obróć każdą śrubę regulacyjną naprężenia paska bieżnika o 1/4 obrotu i sprawdź, czy jest prawidłowe napięcie, chodząc po pasku i upewniając się, że nie ślizga się ani nie waha się przy każdym kroku. Podczas regulacji naprężenia paska należy pamiętać o równomiernym obróceniu śrub po obu stronach, w przeciwnym razie pas może zacząć przesuwać się w jedną stronę, zamiast biec pośrodku.

**NIE PRZECIĄGAJ** – Nadmierne dokręcenie spowoduje uszkodzenie paska i przedwczesną awarię łożyska. Jeśli mocno naciśniesz pas, a on nadal się ślizga, problemem może być pas napędowy – znajdujący się pod pokrywą silnika – łączący silnik z przednią rolką. Jeśli ten pas jest luźny, można odnieść wrażenie, że pas bieżni jest luźny. Naciąganie paska silnika powinien wykonywać przeszkolony pracownik serwisu.



## **SMAROWANIE POKŁADU**

Aby zapewnić trwałość i prawidłowe działanie bieżni, wymagana jest prawidłowa konserwacja pasa. Należy regularnie sprawdzać pomiędzy pasem bieżni a górną częścią podstawy bieżni pod kątem prawidłowego smarowania i upewnienia się, że nie uwięził się w nim brud ani zanieczyszczenia. Utrzymywanie pokładu w czystości i smarowaniu w zalecanych odstępach czasu zapewnia najdłuższą możliwą żywotność urządzenia. W przypadku wyschnięcia smaru lub uwięzienia brudu wzrasta tarcie pomiędzy paskiem a agregatem. Zwiększone tarcie powoduje nadmierne obciążenie silnika napędowego, paska napędowego i elektronicznej płyty sterującej silnika, co może skutkować katastrofalną awarią tych kluczowych, kosztownych podzespołów.

Zaniechanie czyszczenia i smarowania tarasu w regularnych odstępach czasu może spowodować unieważnienie gwarancji.

W ramach rutynowej konserwacji smarowanie i czyszczenie paska należy wykonywać co 90 dni, po 90 godzinach użytkowania lub wcześniej, jeśli zauważysz, że agregat jest suchy lub brudny. Przed pierwszym użyciem należy również sprawdzić smarowanie pasa.

Nie smaruj niczym innym niż lubrykantem zatwierdzonym przez firmę Spirit Fitness. Do bieżni dołączona jest jedna tubka smaru do pasa bieżni.

### **Aby nasmarować pas bieżni:**

1. Aby zminimalizować ryzyko, upewnij się, że urządzenie jest wyłączone i odłączone od zasilania kontuzji.
2. Sięgnij pomiędzy pasem a górną częścią podstawy bieżni, aby sprawdzić, czy obecne jest smarowanie.
3. Jeśli masz zestaw smaru silikonowego wraz z aplikatorem, kieruj się instrukcją dodaną do aplikatora. Jeśli nie, postępuj zgodnie z następującymi krokami:
4. Klęcząc obok platformy bieżni, użyj jednej ręki trzymając pas bieżni w górze i z dala od podstawy bieżni na tyle, abyś mógł drugą ręką sięgnąć do smaru znajdującego się pod spodem.
5. Zaczynając około 1 stopy od pokrywy silnika, rozpocznij nakładanie ½ butelki smaru w długi wzór litery „S”, około 4-6” od jednej krawędzi.
6. Powtórz kroki 3 i 4 po przeciwnej stronie, używając pozostałej części ½ butelki ze smarem.
7. Podłącz ponownie przewód zasilający urządzenia i włącz ponownie wyłącznik zasilania.
8. Chodź po pasie z umiarkowaną prędkością przez 5 minut, aby równomiernie rozprowadzić smar wzdłuż pasa i platformy bieżni.
9. Twój pas bieżni jest teraz nasmarowany. Można wznowić normalne użytkowanie.

Regularnie sprawdzaj smarowanie paska, wykonując następujące czynności:

1. Upewnij się, że urządzenie jest wyłączone i że przewód zasilający jest podłączony odłączony od prądu, aby zminimalizować ryzyko obrażeń.
2. Sięgnij pomiędzy pas bieżni a górną część podstawy bieżni, aby sprawdzić, czy obecne jest smarowanie.

## **CZYSZCZENIE PASA I POKŁADU & PROCEDURA KALIBRACJI**

### **Pas & Czyszczenie pokładu**

Aby wyczyścić pas bieżni:

1. Upewnij się, że urządzenie jest wyłączone i że przewód zasilający jest odłączony, aby zminimalizować ryzyko obrażeń.
2. Chwyć jedną krawędź pasa bieżni i lekko unieś, aby odstąpić obszar pomiędzy górną częścią

podstawy bieżni a pasem bieżni.

- Wykonaj kontrolę wzrokową pod kątem nagromadzenia się brudu lub zanieczyszczeń.
- W przypadku obecności brudu i zanieczyszczeń wsuń ręcznik lub ściereczkę do czyszczenia pomiędzy pas bieżni a górną część podstawy bieżni, aż będziesz mógł chwycić jeden koniec z każdej strony. (Aby to osiągnąć, ściereczka do czyszczenia powinna być dłuższa niż szerokość pasa bieżnego.)
- Obiema rękami przeciągnij ściereczkę czyszczącą w górę i w dół po podstawie bieżni 1-2 razy.
- W przypadku nadmiernego gromadzenia się brudu obróć pas do połowy i powtórz krok 5. Kontynuuj, aż ściereczka do czyszczenia nie będzie już zbierać brudu.
- Przed ponownym podłączeniem bieżni zdejmij ściereczkę czyszczącą z bieżni.

## Procedura kalibracji

- Wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- Naciśnij i przytrzymaj przyciski Start i Speed + i jednocześnie wymień klucz bezpieczeństwa. Kontynuuj przytrzymywanie klawiszy Start i Speed, aż w oknie wyświetli się „Ustawienia fabryczne”, a następnie naciśnij klawisz Enter.
- Teraz będziesz mógł ustawić wyświetlacz tak, aby pokazywał ustawienia metryczne lub angielskie (mile kontra kilometry). Aby to zrobić, naciśnij klawisz pochylenia +/-, aby pokazać, który chcesz, a następnie naciśnij Enter (Maksymalna wartość prędkości jest wyświetlana w oknie prędkości, a maksymalna wartość wzniesienia jest wyświetlana w oknie nachylenia.)
- Powrót do nachylenia – Włączony (pozwala na powrót nachylenia do zera po naciśnięciu przycisku Stop. W przypadku sprzedaży w Europie, normy UE wymagają wyłączenia tej opcji)
- Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć kalibrację. Proces jest automatyczny; prędkość rozpocznie się bez ostrzeżenia, więc nie stawaj na pasie.

## Menu trybu inżynierskiego

Konsola posiada wbudowane oprogramowanie konserwacyjne/diagnostyczne. Oprogramowanie pozwoli Ci zmienić ustawienia konsoli z angielskiego na metryczne i wyłączyć sygnał dźwiękowy głośnika np. po naciśnięciu klawisza. Aby wejść do menu trybu inżynierskiego, naciśnij i przytrzymaj klawisze Start, Stop i Enter. Przytrzymaj klawisze przez około 5 sekund, a Centrum Wiadomości wyświetli Menu Trybu Inżynierskiego. Naciśnij klawisz Enter, aby uzyskać dostęp do poniższego menu:

- Test klucza (pozwala przetestować wszystkie klawisze, aby upewnić się, że działają)
- Test wyświetlacza (testuje wszystkie funkcje wyświetlacza)
- Funkcje (Naciśnij Enter, aby uzyskać dostęp do ustawień i Prędkość + lub strzałka-, aby przewinąć)
  - Tryb uśpienia (włącz, aby konsola wyłączyła się automatycznie po 15 minutach bezczynności)
  - Tryb pauzy (włącz, aby umożliwić 5 minut pauzy, wyłącz, aby konsola wstrzymała działanie na czas nieokreślony)
  - Konserwacja (resetowanie komunikatów o smarowaniu i odczytów licznika kilometrów)
  - Jednostki (Ustawia wyświetlacz na odczyt w języku angielskim lub metrycznym)
  - Dźwięk klawiszy (wyłącza głośnik i nie słychać sygnału dźwiękowego jest słyszane)
  - BEEP (po zamknięciu nie słychać dźwięku operacji klawiszy)
- Blokada rodzicielska (umożliwia zablokowanie klawiatury, aby uniemożliwić nieupoważnione użycie urządzenia. Gdy blokada dziecięca jest włączona, konsola nie pozwoli na działanie klawiatury, chyba że naciśniesz i przytrzymasz przyciski blokady rodzicielskiej przez 3 sekundy w celu odblokowania konsola.)
- Wyjście



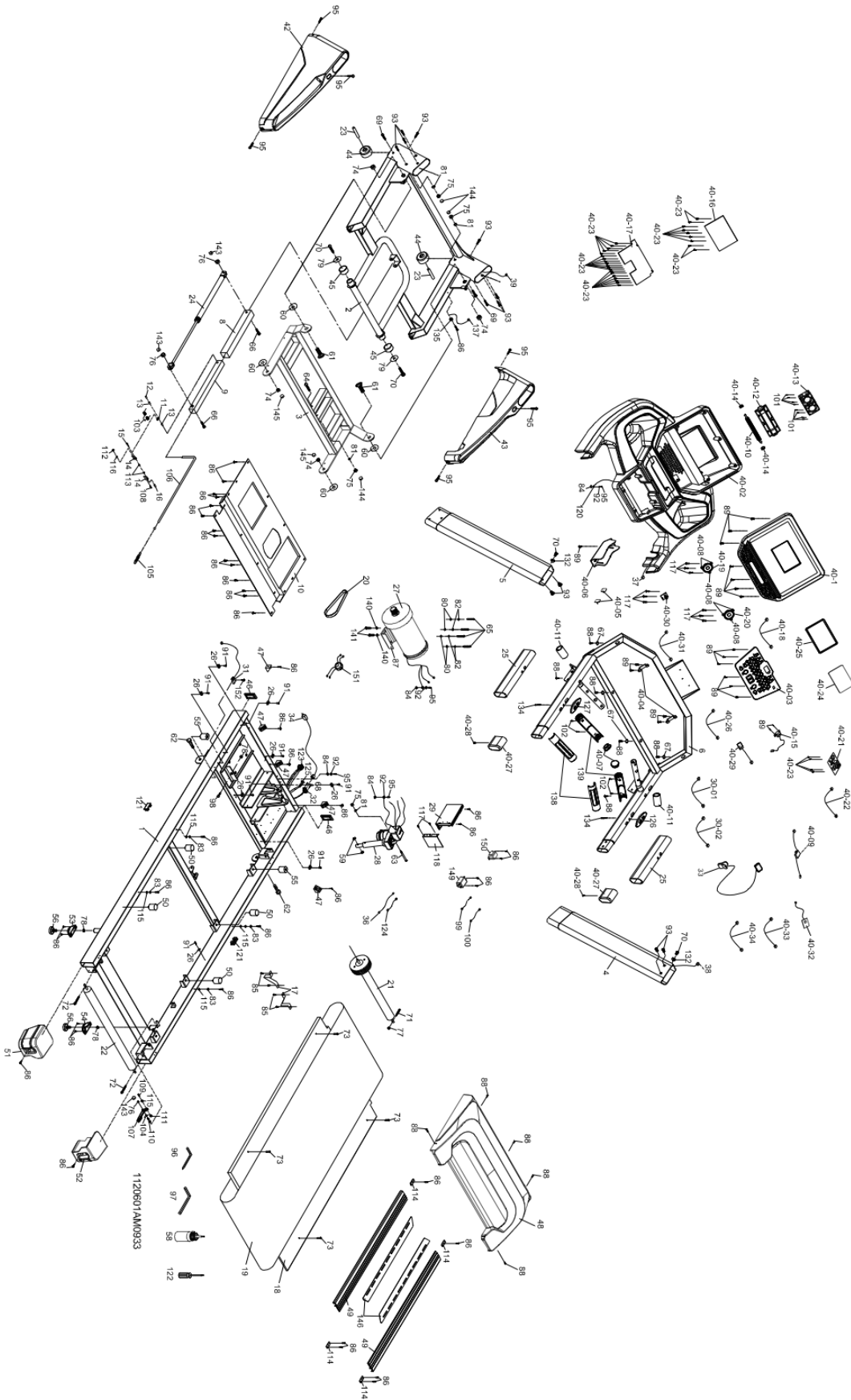
## ***Diagnostyka***

Zanim skontaktujesz się ze sprzedawcą w celu uzyskania pomocy, zapoznaj się z poniższymi informacjami. Może cię to uratować zarówno czas, jak i koszt. Na tej liście znajdują się typowe problemy, które mogą nie zostać ujęte w sekcji gwarancja na bieżnię.

### **PROBLEM ROZWIĄZANIE/PRZYCZYNA**

Wyświetlacz nie świeci	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Linka mocująca nie jest na swoim miejscu.</li> <li>2. Zadziałał wyłącznik automatyczny na przednim grillu. Wciśnij wyłącznik automatyczny, aż się zablokuje.</li> <li>3. Wtyczka jest odłączona. Upewnij się, że wtyczka jest mocno wciśnięta do gniazdka ściennego 230VAC.</li> <li>4. Może zadziałać wyłącznik automatyczny panelu wyłączników.</li> <li>5. Wada bieżni. Skontaktuj się ze swoim sprzedawcą.</li> </ol>
Pas bieżnika nie pozostaje wycelowany Pas bieżni waha się, kiedy szedłem/biegałem dalej	Użytkownik może chodzić, faworyzując lub obciążając lewą lub prawą stopę. Jeśli ten wzór chodzenia jest naturalny, prowadź pas nieco niecentrycznie, w stronę przeciwną do ruchu paska. Zobacz Konserwacja & Opiekasekcja na Naprężenie paska bieżnika Wyreguluj w razie potrzeby.
Silnik nie reaguje po naciśnięciu startu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jeżeli pas porusza się, ale po krótkim czasie zatrzymuje się, a na wyświetlaczu pojawia się „E1”, należy przeprowadzić kalibrację.</li> <li>2. Jeżeli naciśniesz Start, a pas się nie poruszy, na wyświetlaczu pojawi się E1, skontaktuj się z serwisem.</li> </ol>
Bieżnia osiągnie tylko około 12 km/h, ale pokazuje wyższą prędkość na wyświetlaczu	Oznacza to, że silnik powinien być zasilany do pracy. Niskie napięcie prądu przemiennego na bieżni. Nie używaj przedłużacza. Jeżeli wymagany jest przedłużacz, powinien on być możliwie najkrótszy i wytrzymały, o średnicy minimum 16 mm. Niskie napięcie w gospodarstwie domowym. Skontaktuj się z elektrykiem lub sprzedawcą. Minimum 220 V Wymagany jest prąd przemienny.
Pas bieżnika zatrzymuje się szybko/nagle po pociągnięciu za linkę	Wysokie tarcie pasa/pokładu. Zobacz dział Konserwacja i czyszczenie pokładu.
Wycieczki na bieżni na pokładzie 10A obwód MP	Wysokie tarcie pasa/pokładu. Zobacz Konserwacja.
Komputer wyłącza się, gdy konsola jest włączona dotknięty (w zimny dzień). chodzenie/bieganie	Bieżnia może być nieuziemia. Elektryczność statyczna „uszkadza” komputer. Patrz Instrukcje uziemienia.
Zadziałał wyłącznik domowy, ale nie wyłącznik automatyczny bieżni	Sprawdź, czy bieżnia jest jedynym urządzeniem w obwodzie. Więcej szczegółów można znaleźć w „Ważnych informacjach elektrycznych” na początku tej instrukcji.

# Schemat widoku rozstrzelonego



# Lista części

Numer części	Opis części	Ilość na jednostkę
1	Główna rama	1
2	Podstawa ramy	1
3	Wspornik nachylenia	1
4	Prawy pionowy	1
5	Lewy pionowy	1
6	Wsparcie konsoli	1
8	Zewnętrzna zjeżdżalnia	1
9	Wewnętrzna zjeżdżalnia	1
10	Dolna pokrywa silnika	1
11	Połączyć	1
12	Wał łączący	1
13	Tuleja wału	2
14	Wspornik mocujący	2
15	Szpilka Clevisa	1
16	Tuleja mocująca	1
17	Prowadnica paska	2
18	Platforma do biegania	1
19	Pas do biegania	1
20	Pas napędowy	1
21	Przednia rolka z kołem pasowym	1
22	Rolka tylna	1
23	Tuleja koła	2
24	Cylinder	1
25	Uchwyt z PCV	2
26	Uchwyt do opaski drucianej	8
27	Silnik napędowy	1
28	Silnik nachylenia	1
29	Sterownik silnika	1
30-01	Przewód pulsu ręcznego 1400 m/m (CZERWONY)	1
30-02	Przewód pulsu ręcznego 1400 m/m (biały)	1

31	Czujnik z kablem	1
32	Gniazdo zasilania	1
33	Klucz bezpieczeństwa trapezowy	1
34	Kabel zasilający	1
36	200 m/m_Przewód łączący (czarny)	1
37	Kabel komputerowy 1100 m/m (górnny)	1
38	1100 m/m_Kabel komputerowy (środkowy)	1
39	Kabel komputerowy 1200 m/m (dolny)	1
40	Montaż konsoli	1
40-01	Górna pokrywa konsoli	1
40-02	Zewnętrzna osłona konsoli	1
40-03	Wewnętrzna osłona konsoli	1
40-04	Kotwa wspornika konsoli	2
40-05	Kwadratowa płytką zatrzymująca magnes	2
40-06	Oslona konsoli (dolna)	1
<b>Numer części</b>	<b>Opis części</b>	<b>Ilość na jednostkę</b>
40-07	Zaślepka impulsu ręcznego	2
40-08	Kotwica grilla głośnikowego	6
40-09	Z odbiorcą, HR	1
40-10	Kanał Wiatrowy	1
40-11	Pianka do rękojeści	2
40-12	Grill wentylatora deflektora	1
40-13	Zespół wentylatora	1
40-14	Kotwica do grilla wentylatorowego	2
40-15	Moduł wyłącznika bezpieczeństwa z kablem	1
40-16	Tablica wyświetlacza konsoli	1
40-17	Klawiatura	1
40-18	Przewód połączeniowy 700m/m_RF	1
40-19	200 m/m_Głośnik z kablem	1
40-20	450 m/m_Głośnik z kablem	1
40-21	Kontroler wzmacniacza & Bluetooth	1
40-22	300 m/m_Przewód łączący	1
40-23	2,3 × 6 m/m_Śruba do blachy	32

40-24	Przezroczysty element LCD	1
40-25	Wodoodporna guma	1
40-26	700 m/m_Przewód łączący	1
40-27	Zaślepka uchwytu	2
40-28	M5 × 10m/m_Śruba z łbem gniazdowym płaskim	2
40-29	Płyta podświetlająca	1
40-30	Płyta USB	1
40-31	Przewód płytki USB 550m/m	1
40-32	Płyta interfejsu	1
40-33	150 m/m_Kabel połączeniowy	1
40-34	Przewód sygnałowy Bluetooth 300 m/m_Audio	1
42	Ośłona podstawy ramy (L)	1
43	Ośłona podstawy ramy (R)	1
44	Koło transportowe (A)	2
45	Koło transportowe (B)	2
46	Kwadratowa zaślepka	2
47	Kotwa pokrywy silnika (D)	5
48	Górna pokrywa silnika	1
49	Szyna nożna	2
50	Poduszka	4
51	Tylna podstawa regulacyjna (L)	1
52	Tylna podstawa regulacyjna (R)	1
53	Regulowana nakładka na podnóżek (L)	1
54	Regulowana nakładka na podnóżek (R)	1
55	Poduszka	2
56	Stopka regulacyjna	2
58	Smar	1
59	Podkładka nylonowa (A)	2
60	Podkładka nylonowa (B)	4
61	1/2" × UNC12 × 1-1/4" _Śruba wózka	2
62	1/2" × 1" _Śruba z łbem sześciokątnym	2
<b>Numer części</b>	<b>Opis części</b>	<b>Ilość na jednostkę</b>
63	3/8" × 4" _Śruba z łbem sześciokątnym	1

64	3/8" × 92m/m_Śruba z łbem sześciokątnym	1
65	3/8" × 3/4" _Śruba z łbem sześciokątnym	4
66	5/16" × Śruba inbusowa 2-3/4" z łbem kulistym	2
67	Ø1/4" × 19 × 1,5T_Podkładka płaska	4
68	3,5 × 16 m/m_Wkręt samogwintujący	2
69	3/8" × 2" _Śruba z łbem gniazdowym płaskim	2
70	5/16" × 1-calowa śruba z łbem gniazdowym	4
71	M8 × 60 m/m_Śruba z łbem sześciokątnym	1
72	M8 × 80m/m_Śruba z łbem gniazdowym	2
73	M8 × 35 m/m_Śruba z łbem stożkowym płaskim	4
74	1/2" × 8,0T_Nakrętka nylonowa	4
75	3/8" × 7,0T_Nakrętka nylonowa	4
76	5/16" × 6,0T_Nakrętka nylonowa	3
77	M8 × 7T_Nakrętka nylonowa	1
78	3/8" × 7T_Nakrętka	3
79	Ø8 × 35 × 1,5T_Podkładka płaska	2
80	Ø3/8" × Ø25 × 2,0T_Podkładka płaska	4
81	19 × 10 × 1,5T_Podkładka płaska	4
82	Ø10 × 2,0T_Podkładka dzielona	4
83	Ø25 × 20 × 16 × 5 × 1,1 T × 4,5 H_Podkładka wklęsła	4
84	Podkładka gwiazdowa M5_Gwiazdzista	4
85	4 × 12m/m_Śruba do blachy	4
86	Ø5 × 16m/m_Wkręt samogwintujący	42
87	Wspornik silnika	1
88	3 × 16 m/m_Wkręt samogwintujący	11
89	3,5 × 12 m/m_Śruba do blachy	20
91	Ø3,5 × 16m/m_Wkręt samogwintujący	8
92	Podkładka dzielona Ø5 × 1,5T	4
93	5/16" × 15m/m_Śruba inbusowa z łbem kulistym	12
95	M5 × 10m/m_Śruba z łbem krzyżowym	10
96	M5_ Klucz inbusowy Klucz do śrub z łbem sześciokątnym	1
97	Klucz inbusowy M6_L	1
98	3/8" × 2" _Śruba z łbem sześciokątnym	1
99	300 m/m_Przewód łączący (biały)	1

<b>100</b>	300 m/m_Przewód łączący (czarny)	1
<b>101</b>	3,5 × 40 m/m_Wkręt do blachy	8
<b>102</b>	3 × 12 m/m_Wkręt samogwintujący	4
<b>103</b>	Podwójna sprężyna skrętowa	1
<b>104</b>	Sprężyna skrętna ChenChin	1
<b>105</b>	Sprężyna naciągowa linki stalowej	1
<b>106</b>	Stalowy kabel	1
<b>107</b>	Zwolnić dźwignię	1
<b>108</b>	M3 × 10m/m_Śruba z łbem krzyżowym	1
<b>109</b>	M5 × 20m/m_Śruba z łbem krzyżowym	1
<b>110</b>	5/16" × 2" _Śruba z łbem sześciokątnym	1
<b>111</b>	M5 × 5,0T_Nakrętka nylonowa	1

<b>Numer</b>	<b>Opis części</b>	<b>Ilość na</b>
<b>112</b>	M3 × 2,5T Nakrętka	1
<b>113</b>	Ø5 × Ø10 × 1T Podkładka płaska	2
<b>114</b>	Ø5,5 × 27 × 60 × 1T × 2,5H Podkładka wklęsła	4
<b>115</b>	Ø5 × Ø13 × 1,0T Podkładka płaska	5
<b>116</b>	Podkładka dzielona M3 × 1T	1
<b>117</b>	3 × 10 m/m Śruba do blachy	11
<b>118</b>	Tylna płyta kontrolera	1
<b>120</b>	500 m/m Przewód uziemiający konsoli	1
<b>121</b>	Kwadratowa zaślepka	2
<b>122</b>	Śrubokręt Phillips	1
<b>123</b>	Moduł elektroniczny AC	1
<b>124</b>	100 m/m Przewód łączący (czarny)	1
<b>125</b>	Przerywacz	1
<b>126</b>	Przełącznik regulacji prędkości z kablem	1
<b>127</b>	Przełącznik regulacji nachylenia z kablem	1
<b>132</b>	Ø5/16" × 19 × 1,5T Podkładka zakrzywiona	2
<b>134</b>	Ø4 × 50 m/m Śruba z łbem gniazdowym płaskim	2
<b>135</b>	Zacisk drutu	1
<b>137</b>	1000 m/m Przewód uziemiający	1
<b>138</b>	Czujnik tętna ręcznego (bez przewodu)	2
<b>139</b>	Dolna pokrywa pulsu ręcznego	2
<b>140</b>	Podkładka dzielona Ø8 × 1,5T	2
<b>141</b>	M8 × P1,25 × 12m/m Śruba z łbem sześciokątnym	2
<b>143</b>	Ø13m/m Zaślepka na śrubę	3
<b>144</b>	Ø14m/m Zaślepka na śrubę	3
<b>145</b>	Ø19m/m Zaślepka na śrubę	2



<b>146</b>	Guma antypoślizgowa	<b>2</b>
<b>149</b>	Filtr	<b>1</b>
<b>150</b>	Dusić	<b>1</b>
<b>151</b>	650 m/m Kabel łączący silnika	<b>1</b>
<b>152</b>	5 × 19m/m Wkręt samogwintujący	<b>1</b>