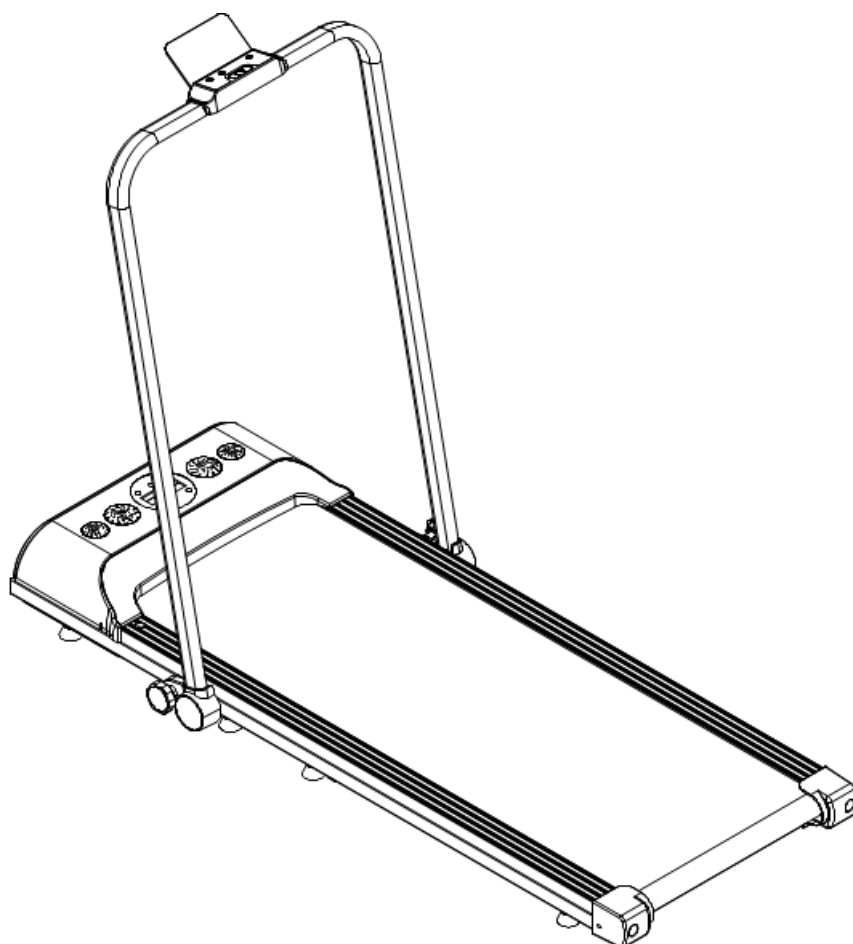


Ripppey



VELO

INSTRUKCJA OBSŁUGI

BIEŻNIA

1

INFORMACJE OGÓLNE

Dziękujemy Państwu za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją. Zamieszczone w instrukcji schematy i rysunki są uproszczone i zawierają jedynie szczegóły niezbędne do prawidłowego użytkowania produktu.

UWAGA: Niestosowanie się do zaleceń zamieszczonych w niniejszej instrukcji może być podstawą do odrzucenia reklamacji.



WAŻNE:
PRZECZYTAĆ UWAŻNIE I ZACHOWAĆ DO
PÓŹNIEJSZEGO UŻYTKU



WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

Przed podjęciem treningów należy przeprowadzić badania lekarskie w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań do ćwiczeń na tym trenażerze. Wynik badania lekarskiego powinien być podstawą dla kształtowania Państwa indywidualnego programu treningowego. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być niekorzystny dla zdrowia.

Przed rozpoczęciem korzystania z jakiegokolwiek sprzętu fitness, dokładnie przeczytaj wszystkie instrukcje.

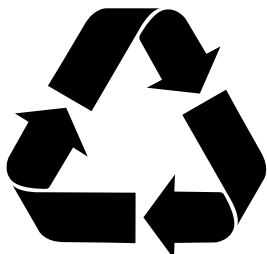
Prosimy nie używać monitora tętna w połączeniu z innymi bezprzewodowymi monitorami tętna jednocześnie, ponieważ może to spowodować zakłócenia elektroniczne.

Ostrzeżenia

Dla własnego bezpieczeństwa oraz bezpieczeństwa innych, prosimy o przestrzeganie poniższych instrukcji:

- Przed rozpoczęciem korzystania z tego urządzenia upewnij się, że jest ono odpowiednio uziemione, aby uniknąć wypadków i zagrożeń.
- Podczas biegu, proszę umocować zacisk klucza bezpieczeństwa (czerwony) w odpowiednim miejscu na odzieży, aby ułatwić szybkie odłączenie klucza w przypadku awaryjnego zatrzymania urządzenia i zapewnienia bezpieczeństwa.
- Skonsultuj się z lekarzem opiekującym się Twoim zdrowiem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Nosić odpowiednią odzież sportową podczas ćwiczeń.
- Zachowaj czystość i porządek w pomieszczeniu, aby uniknąć elektrostatycznego naładowania taśmy bieżni, co może prowadzić do awarii urządzenia.
- Użytkownicy nie powinni ważyć więcej niż 100 kg.
- Produkt ten jest przeznaczony do użytku jednej osoby w jednym czasie. Nie pozwalać dzieciom ani zwierzętom bawić się w pobliżu, aby uniknąć wypadków.
- Minimalne wymagania dotyczące odległości (czyli odległość od ściany i mebli) to nie mniej niż 100 CM z przodu i z boków oraz 200 CM z tyłu.
- Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, nie używać tego urządzenia.
- Jeśli urządzenie jest uszkodzone lub zepsute, nie używać go i natychmiast skontaktować się z lokalnym dealerem w celu przeprowadzenia konserwacji.
- Nie dotykać ruchomych części urządzenia rękami i nie wkładać ani nie wciskać żadnych przedmiotów do urządzenia.
- To urządzenie przeznaczone jest do użytku wewnątrz domu, a nie na zewnątrz lub w sali gimnastycznej.
- Proszę umieścić urządzenie na czystej i płaskiej powierzchni, zachowując odpowiednią wentylację. Upewnij się, że w pobliżu nie ma ostrych przedmiotów i unikaj korzystania z urządzenia w pobliżu źródeł wody i źródeł ciepła.
- Korzystaj z poręczy podczas wchodzenia i schodzenia z urządzenia. Jeśli bieżnia nie jest w pełni stabilna, nie schodzić z urządzenia. W przypadku awaryjnego zdejmowania, należy odłączyć klucz bezpieczeństwa - bieżnia natychmiast się zatrzyma.

- Nie obsługiwać urządzenia, gdy osoba ćwicząca korzysta z aparatury tlenowej lub wykonuje rozpylanie substancji w pobliżu urządzenia.
- W celu zachowania normalnej pracy urządzenia, nie instalować żadnych akcesoriów dostarczonych przez fabrykę.
- Wszystkie części urządzenia muszą być solidnie zamontowane.
- Po zakończeniu korzystania z bieżni, proszę wyłączyć zasilanie i odłączyć urządzenie od prądu w odpowiednim czasie.
- Proszę ściśle przestrzegać tych instrukcji dotyczących bezpieczeństwa, aby zapewnić bezpieczne i satysfakcjonujące doświadczenia podczas ćwiczeń.



Wskazówka dotycząca usuwania odpadów

Nasze produkty podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

2

INSTRUKCJA MONTAŻU

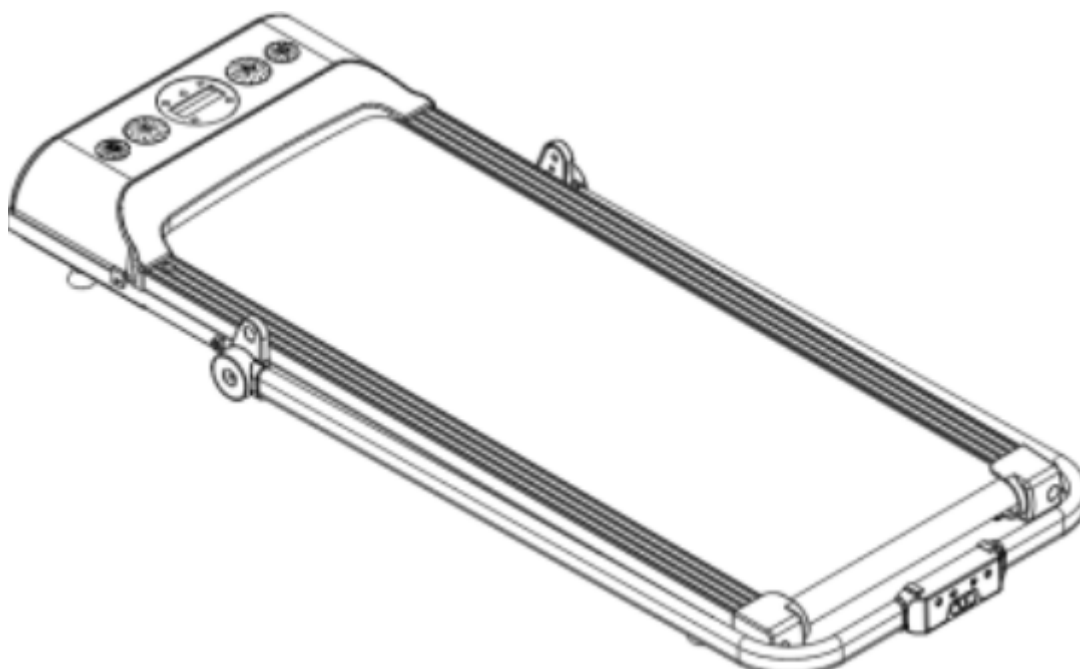
ELEMENTY URZĄDZENIA

Nr	NAZWA	ILOŚĆ
A	KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA	1
B	6mm KLUCZ IMBUSOWY	1
C	OLEJ SILIKONOWY	1
D	OKRĄGŁA ŚRUBA	2
E	PILOT (BATERIA W ZESTAWIE)	1
F	BATERIA 2032	2

MONTAŻ

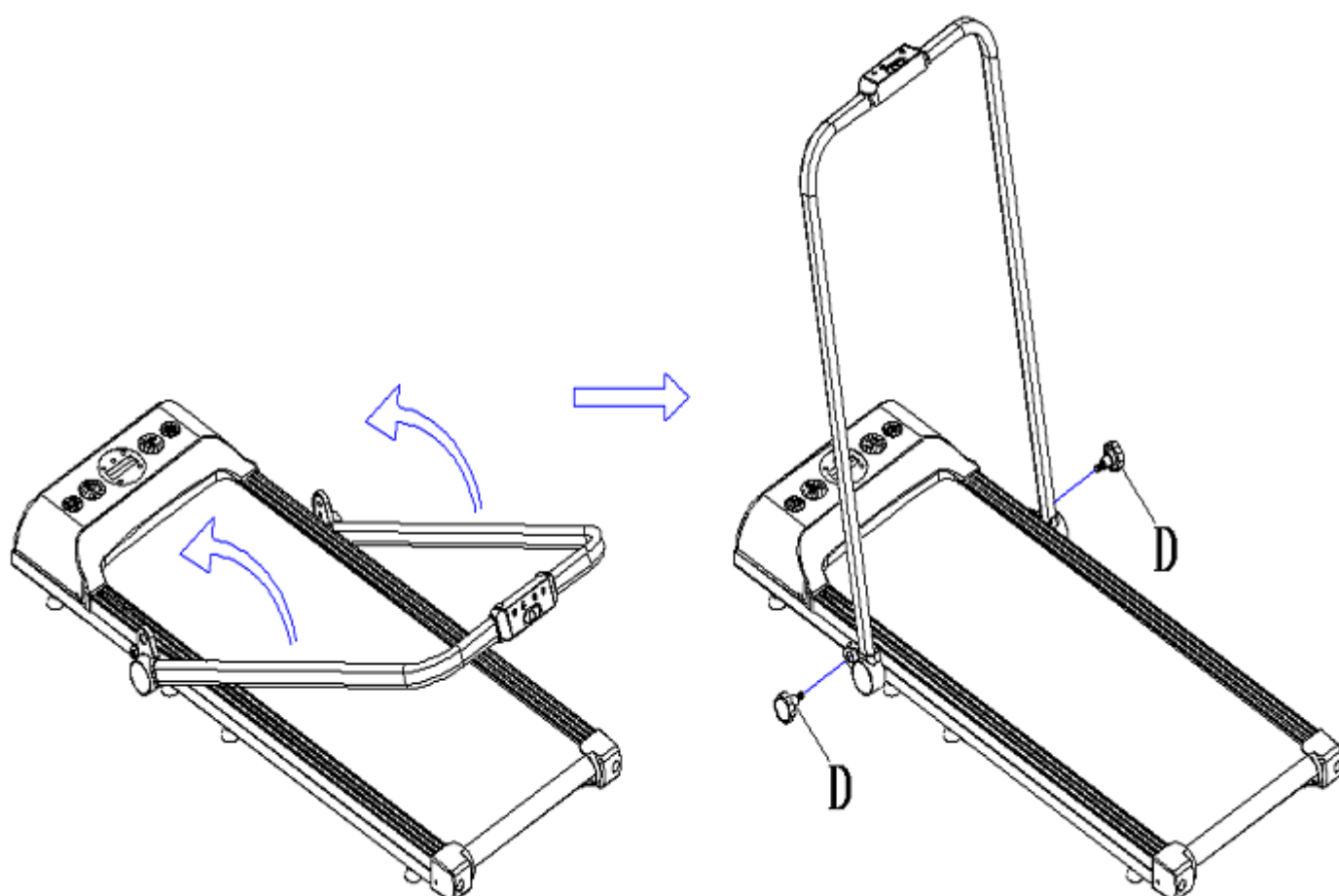
KROK 1.

Wyjmij główny korpus z pudełka.



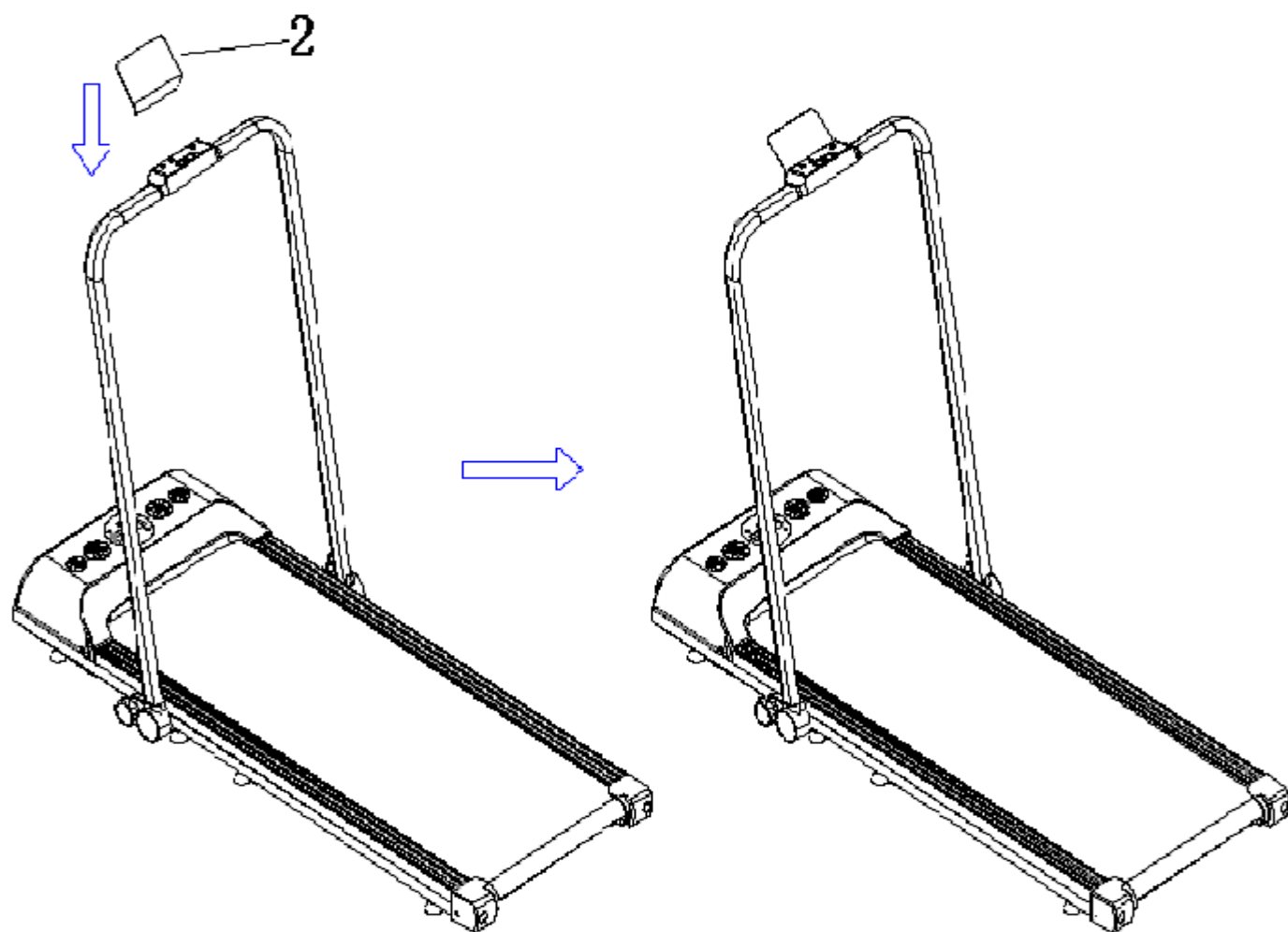
KROK 2

Zgodnie ze schematami poniżej, podnieś poręcz do góry i przymocuj ją do ramy głównej za pomocą elementu D# (okrągłe śruby)



KROK 3

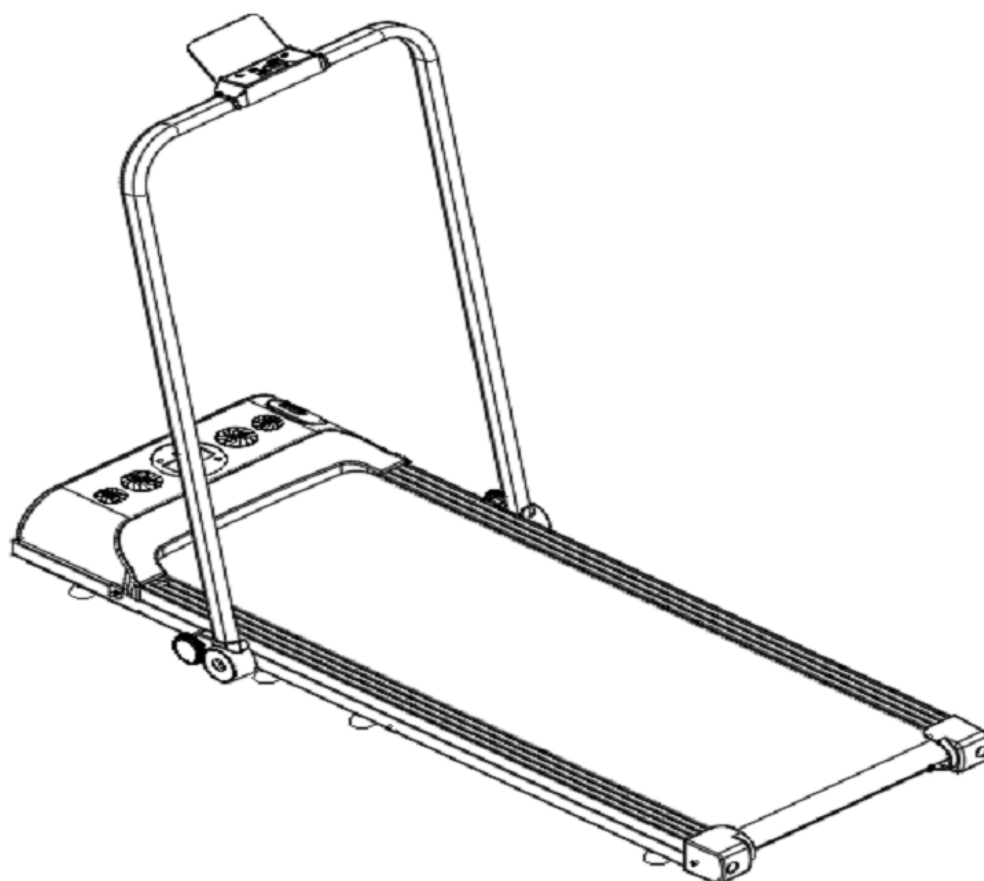
Zgodnie ze schematami poniżej, umieść uchwyt na telefon komórkowy (2#) w wycięciu na górze poręczy.



KROK 4

Naciśnij START lub  na pilocie, gdy na wyświetlaczu zaświeci się lampka zasilania.

Uwaga: Klucz powinien być przytwierdzony do żółtej naklejki na konsoli przed uruchomieniem



KROK 5

Zatrzymanie awaryjne: Można wyciągnąć klucz z konsoli, co powoduje zwolnienie pasa bieżni i jego zatrzymanie. Dla własnego bezpieczeństwa, podczas ćwiczeń pamiętaj o włączeniu funkcji. **Uwaga: Po montażu sprawdź dokładnie, czy wszystkie śruby są dokręcone, a następnie użyj bieżni.**

3

INSTRUKCJA OBSŁUGI

PANEL STEROWANIA



Rozpoczęcie

Rozpocznij normalnie po 3 sekundach od odliczania.

Klucz

Po odciągnięciu klucza z konsoli taśma bieżni zatrzyma się, a sygnał dźwiękowy zadzwoni. Po ponownym przyłączeniu klucza, cały wyświetlacz zostanie na 2 sekundy rozświetlony, a dane zostaną zresetowane.

Instrukcja obsługi przycisków

- **START/STOP:**
- **START** – rozpocznij działanie bieżni od prędkości 1,0 km/h. **STOP** – stopniowo zatrzymaj bieżnię, zresetuj wszystkie dane i wróć do trybu ręcznego.
- **SPEED+/-:**

Możesz wybrać swoją ulubioną prędkość. Po włączeniu, każde naciśnięcie zmienia prędkość o 0,1 km/h, a przy dłuższym przytrzymaniu przycisku przez ponad 2 sekundy prędkość będzie ciągle przyspieszać lub zwalniać.

Wyświetlacz

- **„Czas”:**

Czas jest od 5:00 do 99:59. Jeśli minie 99 minut i 59 sekund, timer zostanie zresetowany.

- **„Prędkość”:**

Prędkość mieści się w zakresie od 1,0 do 12 km/h. Po wciśnięciu **START**, pojawi się odliczanie 3, 2, 1.

- **„Dystans”:**

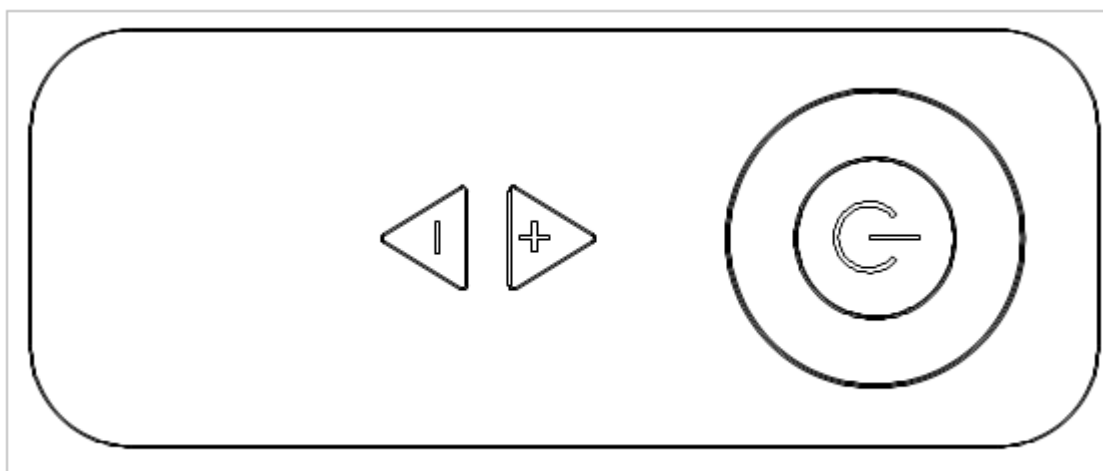
Dystans mieści się w zakresie od 1,0 do 99,9 km. Zostanie zresetowany, jeśli zostanie przekroczony maksymalny zakres.

- **„Kalorie”:**

Kalorie wynoszą od 020 do 990 kcal. Zostaną zresetowane, jeśli zostanie przekroczony maksymalny zakres.

- **„Dystans całkowity”:**

Zbieraj dystans po każdym ćwiczeniu (jeśli bieżnia zostanie wyłączona awaryjnie, dane zostaną zresetowane).



G to klawisz Start/Stop: W przypadku włączenia zasilania można w dowolnym momencie nacisnąć ten klawisz, aby rozpocząć bieg na bieżni; w trakcie ruchu można również zatrzymać bieg na bieżni i zresetować licznik za pomocą tego klawisza. Długie naciśnięcie tego klawisza po zatrzymaniu urządzenia przełącza je w stan hibernacji; stan hibernacji można wybudzić, naciskając dowolny klawisz.

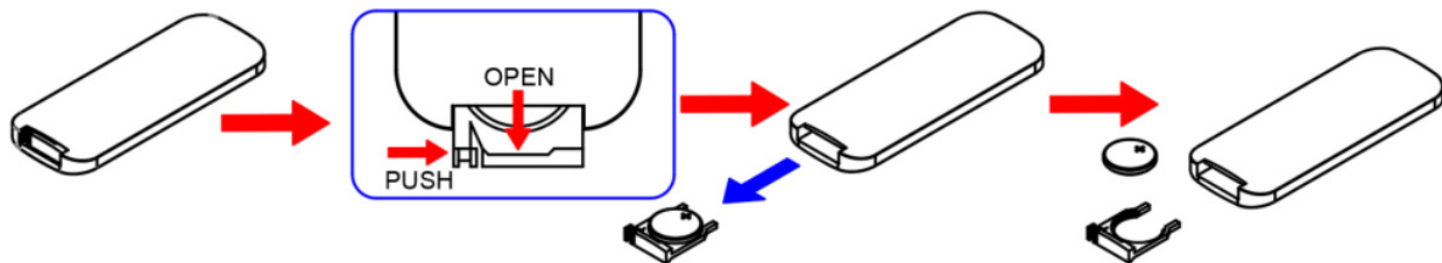
6.2. Klawisz do regulacji prędkości „+” i „-”: Rozpoczyna regulację prędkości, z zakresem zmiany wynoszącym 0,1 km/h przy każdym naciśnięciu. W przypadku ciągłego naciśnięcia przez ponad 2 sekundy prędkość będzie automatycznie zwiększana lub zmniejszana o 0,5 km/h.

Działanie podczas ćwiczeń:

- Klawisz „-” - Zmniejsz prędkość biegu.
- Klawisz „+” - Zwiększ prędkość biegu.
- Klawisz „Stop” - Stopniowo zatrzymaj bieżnię.

Montaż baterii do pilota.

Zgodnie z rysunkiem poniżej: Użyj prawego kciuka i palca wskazującego, aby jednocześnie odchylić klapkę baterii, z kciukiem skierowanym do środka, a palcem wskazującym na zewnątrz. Zdejmij klapkę baterii z pilota, a następnie usuń ją.



Zgodnie z ilustracją poniżej: Najpierw umieść baterię guzikową 3V o modelu „CR2032” do pojemnika na baterie, zwracając uwagę, że biegun „+” baterii powinien być skierowany w górę. Następnie włóż pokrywę baterii wraz z baterią do pilota zdalnego sterowania.

Po zainstalowaniu baterii naciśnij dowolny klawisz na pilocie zdalnego sterowania, a dioda kontrolna na przedniej stronie pilota powinna się zapalić. Jeśli dioda kontrolna nie świeci się, oznacza to, że bateria pilota zdalnego sterowania nie jest prawidłowo zainstalowana. Należy powtórzyć powyższe czynności, aby zainstalować baterię poprawnie.

Tryb oszczędzania energii:

Jeśli nie dokonuje się żadnej operacji przez 10 minut, bieżnia automatycznie przechodzi w tryb oszczędzania energii, ale można ją włączyć, naciskając dowolny przycisk.

Inne informacje

Standardowa wartość kaloryczna: 30 KCal/KM.

Regulacja prędkości: 0,1 KM/H przy każdym dotknięciu.

Dzielenie muzyki za pomocą Bluetooth (jeśli zakupiona przez Ciebie bieżnia posiada funkcję Bluetooth do odtwarzania muzyki, proszę skonsultować się z tą instrukcją)

Aby włączyć przełącznik zasilania bieżni, ręcznie wyszukaj urządzenie Bluetooth (DP) na telefonie komórkowym, znajdź urządzenie Bluetooth i kliknij, aby się połączyć. Po udanym połączeniu muzyka może być odtwarzana na wzmacniaczu bieżni za pomocą Bluetooth.

KONSERWACJA

Konserwacja bieżni jest ważna dla optymalnej wydajności, a nieprawidłowe działania mogą zaszkodzić lub skrócić żywotność bieżni.

Ostrzeżenia: Wyłącz przed czyszczeniem lub konserwacją bieżni zasilanie.

1. Regularnie czyść bieżnię i utrzymuj taśmę bieżniową w czystości i sucha
2. Po użyciu bieżni, proszę przetrzyj zewnętrzne części bieżni wilgotną szmatką i niewielką ilością łagodnego mydła. Nie rozpylaj płynów bezpośrednio na bieżnię.
3. Umieść bieżnię w czystym i suchym pomieszczeniu. Upewnij się, że zasilanie jest wyłączone i wyciągnij wtyczkę z gniazdka po użyciu.
4. Dla ułatwienia przemieszczania, podstawka na kółkach znajduje się pod główną ramą. Upewnij się, że zasilanie jest wyłączone i złoż bieżnię przed przesunięciem jej
5. Regularnie sprawdzaj stan wszystkich części, dokręcaj je w razie potrzeby lub wymieniaj
6. Aby wydłużyć żywotność bieżni, po 1 godzinie użytkowania zrób 10-minutową przerwę.
7. Taśma bieżniowa jest prawidłowo dostrojona w momencie montażu. Jednak może się rozciągnąć lub przesunąć na bok, co może prowadzić do zużycia się bieżni na krawędzi rolki i końcówki wałka.
8. Dla zachowania dobrej wydajności bieżni, należy odpowiednio dostroić napięcie taśmy bieżniowej.

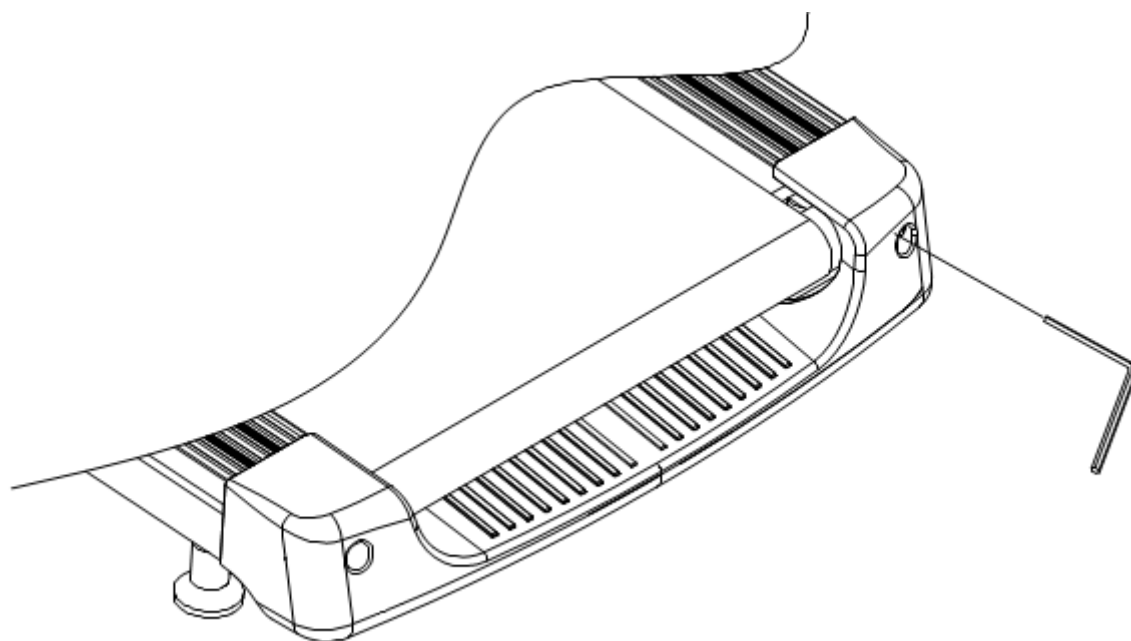
Dostrojenie taśmy bieżniowej:

Jeśli jest za luźna, użyj klucza imbusowego, obracając oba śruby rolki napinającej w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, o 1/4 obrotu. Bądź ostrożny, aby zachować środek taśmy bieżniowej. Jeśli jest za ciasna, obracaj w przeciwnym kierunku, o 1/4 obrotu.

Uwaga: Utrzymuj odpowiednie napięcie taśmy bieżniowej. Zbyt duże napięcie może uszkodzić taśmę bieżniową lub silnik.

- Wyrównanie taśmy bieżniowej: Taśma bieżniowa może przesunąć się na bok po użyciu. Dla zapewnienia dobrej wydajności bieżni, należy utrzymać taśmę bieżniową na środku. Podczas pracy bieżni z prędkością 6 km/h sprawdź odległość między taśmą a obydwojema szynami bocznymi.
- Jeśli taśma bieżniowa jest przesunięta w lewo, obróć lewy śrubokręt regulacyjny o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara za pomocą klucza imbusowego.
- Jeśli taśma bieżniowa jest przesunięta w prawo, obróć prawy śrubokręt regulacyjny o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara za pomocą klucza imbusowego. Powtarzaj, jeśli konieczne, aż taśma bieżniowa będzie wycentrowana.

Ostrzeżenia: Nigdy nie zbyt mocno napinaj taśmy bieżniowej!



Nasmarowanie: Twoja bieżnia ma taśmę bieżniową pokrytą wysokowydajnym smarem. Dlatego konieczne jest regularne smarowanie, aby zapewnić płynność działania po ponad roku użytkowania lub po przebiegnięciu ponad 100 godzin.

Po każdych 30 godzinach użytkowania lub co 30 dni, wyłącz bieżnię, podnieś taśmę bieżniową z boku i dotknij jak najdalej wewnętrznej powierzchni bieżni. Jeśli poczujesz olejek smarujący, nie jest wymagane dodatkowe smarowanie. W przeciwnym razie postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby nasmarować bieżnię. (Proszę używać smarowania bez oleju mineralnego)

Jak pokazano: Wyłącz zatyczkę smarowania, odetnij butelkę z olejem smarującym i wlej olej przez rurkę do zatyczki smarowania.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

KOD BŁĘDU **E1**

Brak sygnału na płycie wyświetlacza

Problem: Awaria jednostki sterującej.

Nieemożliwe jest uruchomienie bieżni. Na wyświetlaczu może pojawić się E1 i usłyszysz sygnał dźwiękowy.

Rozwiązanie: Sprawdź, czy jednostka sterująca i wyświetlacz są poprawnie podłączone. Sprawdź, czy wszystkie wtyczki kabla płaskiego są włożone i nieuszkodzone.

KOD BŁĘDU **E2**

Brak zasilania silnika

Rozwiązanie: Sprawdź, czy kabel zasilający jest podłączony do silnika.

KOD BŁĘDU **E3**

Brak sygnału prędkości, zasilanie silnika jest włączone, ale brak informacji zwrotnej od silnika przez ponad 3 sekundy.

1. Sprawdź, czy kabel zasilający jednostki sterującej silnikiem jest dokładnie podłączony.

2. Po zatrzymaniu bieżni w trybie awarii, sygnał dźwiękowy występuje przez 9 cykli, na wyświetlaczu jest wyświetlany tylko E3. Po 10 sekundach przechodzi w tryb gotowości. Rozwiązanie: Po upływie 3 sekund brak informacji zwrotnej od prędkości. Sprawdź, czy czujnik jest podłączony lub uszkodzony, wymień go w razie potrzeby.

3. Po zatrzymaniu bieżni w trybie awarii, sygnał dźwiękowy występuje przez 9 cykli, na wyświetlaczu jest wyświetlany tylko E3. Po 10 sekundach przechodzi w tryb gotowości, bez innych problemów.

KOD BŁĘDU **E5**

Zabezpieczenie przed przeciążeniem: podczas pracy prąd elektryczny przekracza dopuszczalny prąd przez ponad 3 sekundy.

Po zatrzymaniu bieżni w trybie awarii, sygnał dźwiękowy występuje przez 9 cykli, na wyświetlaczu jest wyświetlany tylko E5. Po 10 sekundach przechodzi w tryb gotowości, ale można ponownie uruchomić.

Rozwiązanie: Gdy prąd elektryczny przekracza dopuszczalny poziom, działa ochrona systemu. Lub bieżnia jest zablokowana czymś, co zatrzymuje silnik, co prowadzi do przeciążenia. Po usunięciu przeszkody można ponownie uruchomić bieżnię. Jeśli wyczuwasz zapach spalenizny, natychmiast zatrzymaj bieżnię i sprawdź silnik lub jednostkę sterującą, wymień je w razie potrzeby.

KOD BŁĘDU **E6**

Ochrona przed wstrząsem: nietypowe napięcie zasilania lub nietypowe działanie silnika powodują awarię obwodu napędu silnika.

Rozwiązanie: Sprawdź, czy napięcie elektryczne jest niższe o 50% niż normalnie. Sprawdź, czy jednostka sterująca lub kabel płaski podłączony do silnika są w dobrym stanie.

KOD BŁĘDU **E7**

Brak sygnału z klucza

Klucz bezpieczeństwa może być uszkodzony, lub sprawdź, czy klucz jest w poprawnej pozycji.

Typowe problemy i rozwiązywanie problemów

Częściowe lub wszystkie przyciski nie działają

- Otwórz osłonę wyświetlacza i przetestuj każdy przycisk osobno.
- Sprawdź płytę wyświetlacza lub wymień ją, jeśli to konieczne
- Ponownie uruchom bieżnię i sprawdź ponownie.

Wyświetlacz nie działa

Przewodnik rozwiązywania problemów:

- Przetestuj napięcie wejściowe.
- Sprawdź pozycję przycisku włączania zasilania.
- Sprawdź wyłącznik obwodu.
- Sprawdź, czy dioda LED na jednostce centralnej jest włączona.
- Sprawdź kable płaskie.
- Sprawdź płytę wyświetlacza lub wymień ją, jeśli to konieczne.
- Sprawdź dolną płytę sterującą lub wymień ją, jeśli to konieczne.

Inne problemy i ich rozwiązywanie

Nie można uruchomić

- Sprawdź, czy kabel zasilający jest podłączony, czy przełącznik zasilania jest włączony i czy klucz bezpieczeństwa został usunięty.

Taśma bieżni ślizga się

- Dostroj taśmę zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dostrojenia napięcia taśmy.

Taśma bieżni nie pozostaje na środku podczas ćwiczeń

- Dostroj wyrównanie taśmy zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dostrojenia napięcia taśmy.

Nietypowy dźwięk podczas treningu

Dokręć wszystkie śruby i sprawdź, czy taśma nie wymaga nasmarowania.

ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Ergometria rowerowa wykorzystywana jest przez medycynę sportową i naukę zajmującą się opracowywaniem treningów m.in. do kontrolowania pracy serca, układu krążenia i układu oddechowego. Czy przeprowadzany trening doprowadził po kilku tygodniach do osiągnięcia oczekiwanych rezultatów, można stwierdzić na podstawie poniższych ustaleń:

1. Określoną sprawność wytrzymałościową osiąga się przy mniejszym obciążeniu pracy serca i krążenia aniżeli poprzednio
2. Określona sprawność wytrzymałościowa utrzymuje się przez dłuższy czas przy takim samym obciążeniu pracy serca i krążenia.
3. Po określonym obciążeniu pracy serca i krążenia odpoczynek następuje szybciej niż poprzednio.

Rozciągnięcie wewnętrznej części uda

Usiądź z podeszwami stóp przylegającymi do siebie i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciśnij stopy jak najbliżej do pachwin. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Wytrzymaj przez 15 sekund.



Rozciąganie ścięgna udowego

Usiądź z wyprostowaną prawą nogą. Opieraj podeszwę lewej stopy na wewnętrznej stronie prawego uda. Rozciągnij się w kierunku palca jak najdalej, jak to możliwe. Wytrzymaj przez 15 sekund. Zrelaksuj się, a następnie powtórz to samo z wyprostowaną lewą nogą.

Obrót głową

Obróć głowę w prawo przez jedno uderzenie, czując rozciąganie po lewej stronie szyi. Następnie obróć głowę w tył przez jedno uderzenie, wyciągając brodę w kierunku sufitu i otwierając usta. Obróć głowę w lewo przez jedno uderzenie, a na koniec opuść głowę na klatkę piersiową przez jedno uderzenie.



Podnoszenie ramienia

Podnieś prawe ramię w kierunku ucha przez jedno uderzenie. Następnie podnieś lewe ramię przez jedno uderzenie, jednocześnie opuszczając prawe ramię.



Rozciąganie mięśni łydki i Achillesa

Oprzyj się o ścianę, z lewą nogą z przodu prawej i rękami wyciągniętymi przed siebie. Zachowaj prawą nogę wyprostowaną, a lewą stopę na podłodze. Następnie zegnij lewą nogę i przechyl biodra w kierunku ściany. Wytrzymaj, a następnie powtórz to samo na drugą stronę przez 15 sekund.



Dotyk palcami

Powoli pochyl się w przód z bioder, pozwalając swojemu plecowi i ramionom się zrelaksować, gdy sięgasz w kierunku palców stóp. Sięgnij jak najdalej w dół i wytrzymaj przez 15 sekund.



Rozciąganie bokiem

Rozszerz ramiona na boki i kontynuuj ich unoszenie, aż znajdą się nad głową. Wyciągnij prawą rękę tak wysoko w kierunku sufitu, jak to możliwe, przez jedno uderzenie. Poczuj rozciąganie się wzdłuż prawej strony. Powtórz tę czynność z lewą ręką.



IMPORTER / DYSTRYBUTOR

Hydro San, Świdry 104C, 21-400 Łuków

NIP: 9462701115 REGON: 387296035

E-mail: biuro@hydrosan.eu

E-mail: reklamacje@hydrosan.eu

Tel: +48 666 696 306

hydrosan.eu

