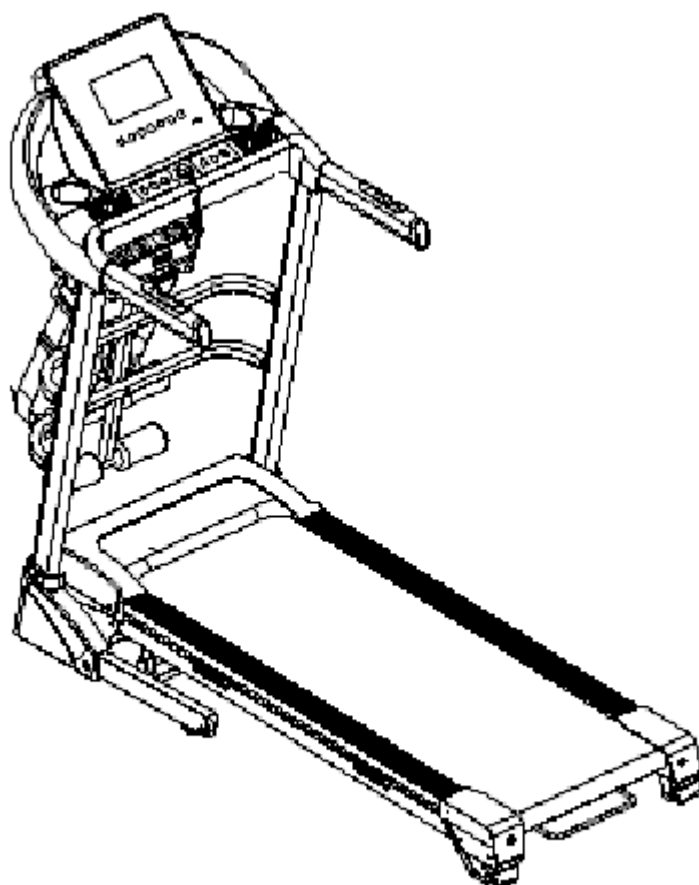


Ripppey



VIBE

INSTRUKCJA OBSŁUGI

BIEŻNIA ELEKTRYCZNA

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.

Zawsze pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa podczas korzystania z tego sprzętu. Poniżej znajdziesz ważne wskazówki:

UWAGA! Przed rozpoczęciem treningu zawsze należy poinformować osoby obecne (szczególnie dzieci) o potencjalnych zagrożeniach.

UWAGA! Podczas montażu produktu koniecznie trzymaj dzieci z dala, ponieważ istnieje ryzyko zadławienia ze względu na obecność małych elementów, które mogą być połknięte.

UWAGA! Należy być świadomym, że systemy monitorowania częstotliwości serca mogą nie zawsze być precyzyjne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnych uszkodzeń zdrowia, a nawet śmierci. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy lub osłabienia, natychmiast przerwij trening.

UWAGA! Ten przyrząd może być używany wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, czyli do treningu fizycznego dla dorosłych. Jakiegokolwiek inne zastosowanie jest niebezpieczne i nie można obwiniać producenta za szkody wynikłe z niewłaściwego użytkowania.

UWAGA! Zanim rozpoczniesz trening, koniecznie zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi właściwego korzystania z przyrządu.

UWAGA! Istnieje ryzyko niebezpieczeństwa związanego z prądem elektrycznym, które zawsze istnieje przy urządzeniach elektrycznych. Należy zawsze zachować odpowiednią ostrożność w obchodzeniu się z tym urządzeniem.

- Należy unikać kontaktu przyrządu z wilgocią i chronić go przed dostępem płynów.
- Gniazdo sieciowe, do którego podłącza się przyrząd, musi być zgodnie z przepisami i łatwo dostępne.
- Przed podłączeniem wtyczki zasilacza/przyrządu do gniazda sieciowego należy sprawdzić, czy napięcie sieciowe na zasilaczu/przyrządzie jest zgodne z lokalnym napięciem sieciowym. Jeśli wartości te się nie zgadzają, skonsultuj się z działem serwisowym.
- Po wyłączeniu przyrządu zawsze wyjmuj wtyczkę sieciową z gniazda.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie jest sklejony ani nie stwarza ryzyka potknięcia.

- Podłącz kabel zasilający do gniazda wtykowego z uziemieniem ochronnym. Nie używaj gniazd wtykowych wielokrotnych!
- Przyrząd można używać tylko z dostarczonym kablem zasilającym. Jeśli kabel zostanie uszkodzony, natychmiast go wymień. Nie używaj urządzenia w przypadku uszkodzenia kabla. Wymianę uszkodzonego kabla zasilającego należy zlecić producentowi przyrządu, pracownikowi serwisu lub wykwalifikowanemu specjalście.
- Bieżnia może być używana tylko zgodnie z jej przeznaczeniem, czyli do treningu biegu lub chodu osób dorosłych. Bieżnia jest dedykowana do użytku wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych.
- **UWAGA!** Systemy monitorowania częstotliwości serca mogą być niedokładne. Zbyt intensywny trening może prowadzić do poważnych urazów lub nawet śmierci. Jeśli poczujesz zawroty głowy lub osłabienie, natychmiast zakończ trening.
- **OSTRZEŻENIE!** Wykorzystywanie bieżni w celach innych niż te określone jest surowo zabronione i może być niebezpieczne. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z nieprawidłowego użytkowania.
- **OSTRZEŻENIE!** To urządzenie treningowe jest przeznaczone do użytku wyłącznie w domu.
- Uszkodzone części mogą zagrażać Twojemu bezpieczeństwu i skrócić żywotność urządzenia. Zniszczone lub zużyte części powinny być niezwłocznie wymienione, a urządzenie wycofane z użytku do czasu naprawy.
- Bieżnia spełnia wymagania dotyczące bezpieczeństwa określone w odpowiednich przepisach.
- **OSTRZEŻENIE!** Nieprawidłowe naprawy i modyfikacje konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, instalowanie niewłaściwych części, itp.) mogą stwarzać zagrożenie dla użytkownika.
- Bieżnię należy umieścić na płaskim podłożu i użyć odpowiedniej amortyzacji w celu zminimalizowania wpływu uderzeń (np. gumowej maty). Jeśli używasz bieżni z obciążnikami, unikaj mocnych upadków obciążników.
- **OSTRZEŻENIE!** Upewnij się, że kabel zasilający nie jest zgnieciony ani nie stanowi ryzyka potknięcia.
- **OSTRZEŻENIE!** Upewnij się, że przestrzeń pod bieżnią jest zawsze wolna od przedmiotów i zwierząt.
- **OSTRZEŻENIE!** Nigdy nie dotykaj poruszającej się taśmy rękoma. Nie dopuszczaj do zbliżenia przedmiotów do taśmy i rolek, które mogą zostać przez nią wciągnięte. W przeciwnym razie istnieje ryzyko urazu lub uszkodzenia taśmy.
- Bieżnia jest urządzeniem z napędem silnikowym, więc wymaga specjalnych środków ostrożności i wiedzy podczas użytkowania.
- Osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych i umysłowych, a także dzieci, powinny być pouczone o właściwym użytkowaniu urządzenia. Dzieci i osoby o ograniczonych zdolnościach nie powinny używać bieżni bez nadzoru.
- Przy instalacji urządzenia zapewnij bezpieczną przestrzeń wokół niego: 1 metr na każdą stronę i 2 metry z przodu i z tyłu.
- Nie próbuj samodzielnie manipulować przyłączem elektrycznym; zawsze zleć takie prace wykwalifikowanemu elektrykowi!
- Urządzenie treningowe można używać tylko z modułem zasilania dostarczonym przez firmę wraz z urządzeniem.
- Nie stosuj rozdzielaczy do podłączania urządzenia!
- Jeśli urządzenie będzie nieużywane przez dłuższy czas, odłącz je od gniazdka sieciowego.
- **OSTRZEŻENIE!** Przy naprawach, konserwacji lub czyszczeniu, zawsze wyjmuj wtyczkę z gniazdka.
- Naprawy na częściach i podzespołach elektrycznych mogą być wykonywane tylko przez wykwalifikowany personel!
- Zawsze przestrzegaj ogólnych przepisów i środków bezpieczeństwa dotyczących urządzeń elektrycznych.
- **OSTRZEŻENIE!** Zwróć uwagę na uwagi dotyczące treningu zawarte w instrukcji obsługi.
- W przypadku awaryjnym trzymaj się poręczy i schodź z taśmy na boczne części platformy, trzymając obiema rękami poręcze.
- **OSTRZEŻENIE!** Podczas pracy wszystkie urządzenia elektryczne emitują promieniowanie elektromagnetyczne. Dlatego konieczne jest zachowanie ostrożności, aby nie umieszczać w pobliżu kokpitu lub układu sterowania elektronicznego urządzeń, które intensywnie generują takie promieniowanie, na przykład telefony komórkowe. W przeciwnym razie, wskaźniki (np. tętno) mogą zostać zakłócone.

- **OSTRZEŻENIE!** Podczas pracy wszystkie urządzenia elektryczne emitują promieniowanie elektromagnetyczne. Dlatego konieczne jest zachowanie ostrożności, aby nie umieszczać w pobliżu kokpitu lub układu sterowania elektronicznego urządzeń, które intensywnie generują takie promieniowanie, na przykład telefony komórkowe. W przeciwnym razie, wskaźniki (np. tętno) mogą zostać zakłócone.
- **OSTRZEŻENIE!** Wszelkie modyfikacje lub manipulacje na urządzeniu, które nie zostały tutaj opisane, mogą spowodować uszkodzenia lub stanowić zagrożenie dla użytkowników. Bardziej skomplikowane prace na urządzeniu mogą być wykonywane tylko przez pracowników serwisu lub osoby przeszkolone przez firmę.



OBSŁUGA

- Należy zapewnić, by treningu nie rozpoczęto przed prawidłowym montażem i kontrolą.
- Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. Proszę też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządu nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.
- Przyrząd jest przeznaczony dla osób dorosłych i w żadnym razie nie jest zabawką dla dzieci. Pamiętaj, że z naturalnej potrzeby zabawy oraz temperamentu dzieci wyniknąć mogą nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta. Jeżeli mimo to pozwolisz dzieciom używać przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.
- Podczas treningu na przyrządzie należy nosić odpowiednie obuwie (buty sportowe).
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.
- W przypadku regularnych treningów należy przeprowadzać w regularnych odstępach kontrole wszystkich części urządzenia, w szczególności połączeń śrubowych.
- Między płytą dolną a ruchomą taśmą naniesiony jest fabrycznie środek antyadhezyjny. W zależności od częstości użytkowania urządzenia należy go wymieniać. Do tego celu należy stosować olej silikonowy (patrz Konserwacja).
- Ostrzeżenie: wystające ponad przyrząd elementy do regulacji mogą zakłócać ruchy użytkownika.
- Podczas pracy urządzenia należy obserwować ruch krawędzi taśmy, w przypadku stwierdzenia odchyłek od kierunku ruchu, należy dokonać stosownej regulacji.
- W zależności od stopnia obciążenia pracą taśma ruchoma może się z czasem wydłużyć i nieco „wyślizgać”. Należy wówczas poprawić napięcie taśmy

Wskazówka do biegania: proste biegnięcie na taśmie jest łatwiejsze po skoncentrowaniu wzroku na nieruchomym przedmiocie, znajdującym się przed Państwem w pomieszczeniu. Należy biec tak, jak gdyby chciało się zbliżyć do tego obiektu.

- **Poważny:** Proszę starannie przechowywać klucz bezpieczeństwa i nie dopuszczać do jego przekazania osobom niepożądanym.
- To urządzenie może być używane przez osoby mające mniej niż 14 lat oraz ponadto także przez osoby o ograniczonych możliwościach fizycznych, sensorycznych czy intelektualnych oraz niemające doświadczenia i wiedzy, jeżeli są nadzorowane lub gdy zostały poinstruowane w kwestii bezpiecznego użycia urządzenia oraz rozumieją związane z tym niebezpieczeństwa.

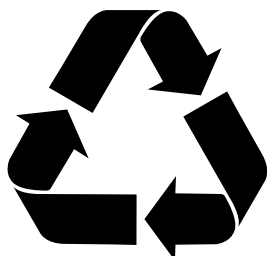


PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

OSTRZEŻENIE: Smarowanie oraz dbałość o taśmę stanowią kluczową operację konserwacyjną! Niedostateczne smarowanie i związane z tym znaczne zwiększenie tarcia mogą spowodować poważne zużycie i uszkodzenie taśmy, płyty bieżni, silnika oraz płytki sterującej! Uszkodzenia wynikające z niewystarczającej lub zaniedbanej pielęgnacji oraz konserwacji nie podlegają gwarancji!

- W przypadku regularnego użytkowania bieżni treningowej zaleca się przeprowadzanie konserwacji taśmy olejem silikonowym co około 10 godzin użytkowania bieżni lub co dwa miesiące.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia lub po dłuższym okresie nieużywania, również zaleca się przeprowadzenie tej konserwacji.

- Aby to zrobić, należy włożyć rurkę aerozolu pomiędzy taśmę a płytę bieżni i wtryskać 3 porcje (ok. 1 sekunda każda) smaru silikonowego pomiędzy taśmę a płytę bieżni. W trakcie tego procesu należy delikatnie przesuwając rurkę aerozolu na boki, aby zapewnić równomierne rozprowadzenie smaru po dolnej powierzchni taśmy. Następnie, ręcznie przesunąć taśmę, aby również ta część została pokryta smarem pomiędzy taśmą a płytą bieżni.
- Nadmiar smaru należy usunąć.
- Elementy elektryczne oraz podzespoły nie wymagają konserwacji przez użytkownika. Nie ma potrzeby ingerować w te części, z wyjątkiem sytuacji, w których konieczne są naprawy lub przeglądy przeprowadzone przez wykwalifikowany personel.



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

ZASILANIE: AC 220-240V (50/60Hz)

MOC: 3.0HP

PREDKOŚĆ: 0.8-14 KM/H

POWIERZCHNIA BIEŻNI: 450*1220 mm

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA: 120 KG

ELEMENTY URZĄDZENIA

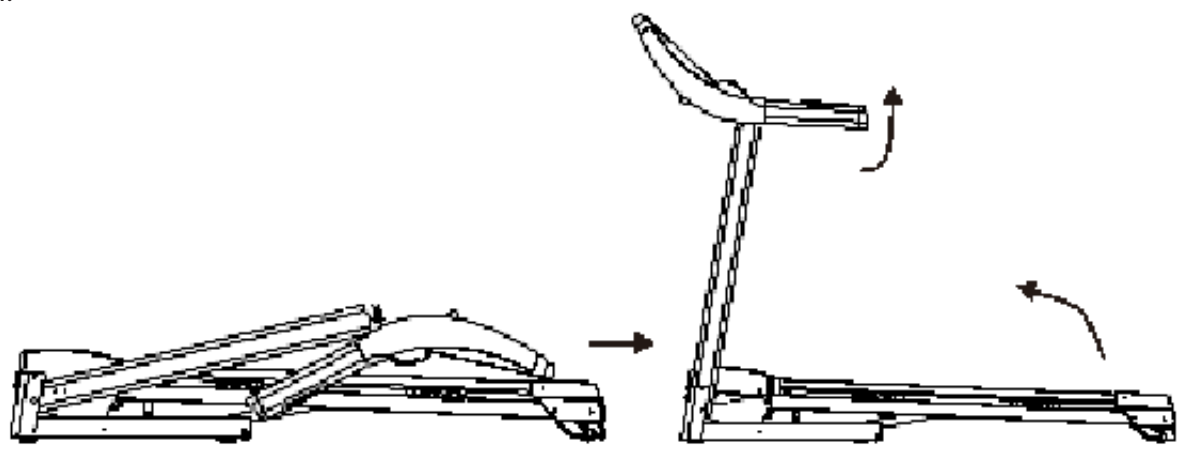
Elementy w zestawie					
NR	NAZWA	ILOŚĆ	NR	NAZWA	ILOŚĆ
1	Klucz imbusowy 6mm	1	8	Nakrętka M8	2
2	Klucz imbusowy 5mm	1	9	Silikon	1
3	Śruba z łbem sześciokątnym - walcowym M8*45	4	10	Instrukcja	1
4	Śruba z łbem sześciokątnym - walcowym M8*16	6	11	kabel MP3	1
5	Zakrzywiona uszczelka $\varnothing 8$	6	12	klucz płaski	1
6	Płaska podkładka 8	2	13	zabezpieczenie - klucz bezpieczeństwa	1
7	Śruby z łbem sześciokątnym z łbem półokrągłym M6*12	2			

MONTAŻ

Krok 1

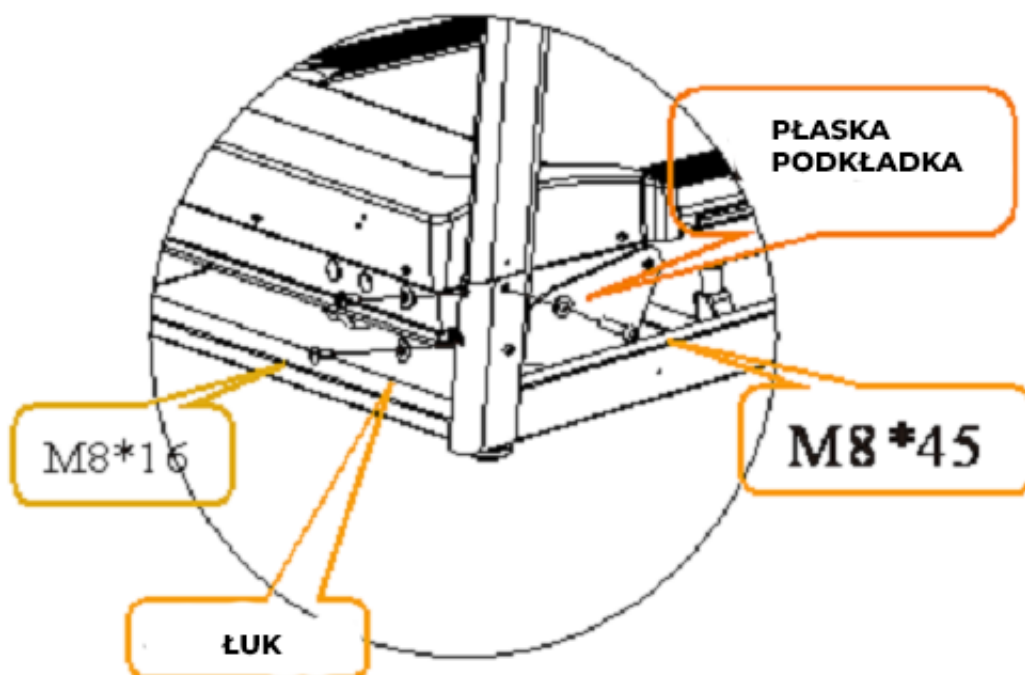
Przed rozpoczęciem montażu, luźno poluzuj wszystkie śruby. Dokręć śruby dopiero po zakończeniu montażu ramy.

- Ułóż wszystkie akcesoria płasko na ziemi.
- Dwie osoby trzymają podstawę i główną ramę, trzymając obiema rękami po obu stronach urządzenia. **UWAGA:** Nie trzymaj jej z przodu i z tyłu, istnieje ryzyko przytrzaśnięcia rąk. Ostrożnie wyjmij bieżnię z kartonu i ułóż ją płasko na ziemi.
- Przeciąż obciążenia po obu stronach podstawy, a następnie powoli obracaj i podnoś lewe i prawe kolumny pionowe oraz konsolę zgodnie z kierunkiem pokazanym na poniższym rysunku. **UWAGA: Podczas podnoszenia konsoli uważaj na przytrzaśnięcie rąk i nie tnij kabla łączącego w prawej kolumnie pionowej.**
- Następnie jedna osoba trzyma kolumnę pionową i nie puszcza jej, przygotowana do kolejnego kroku.



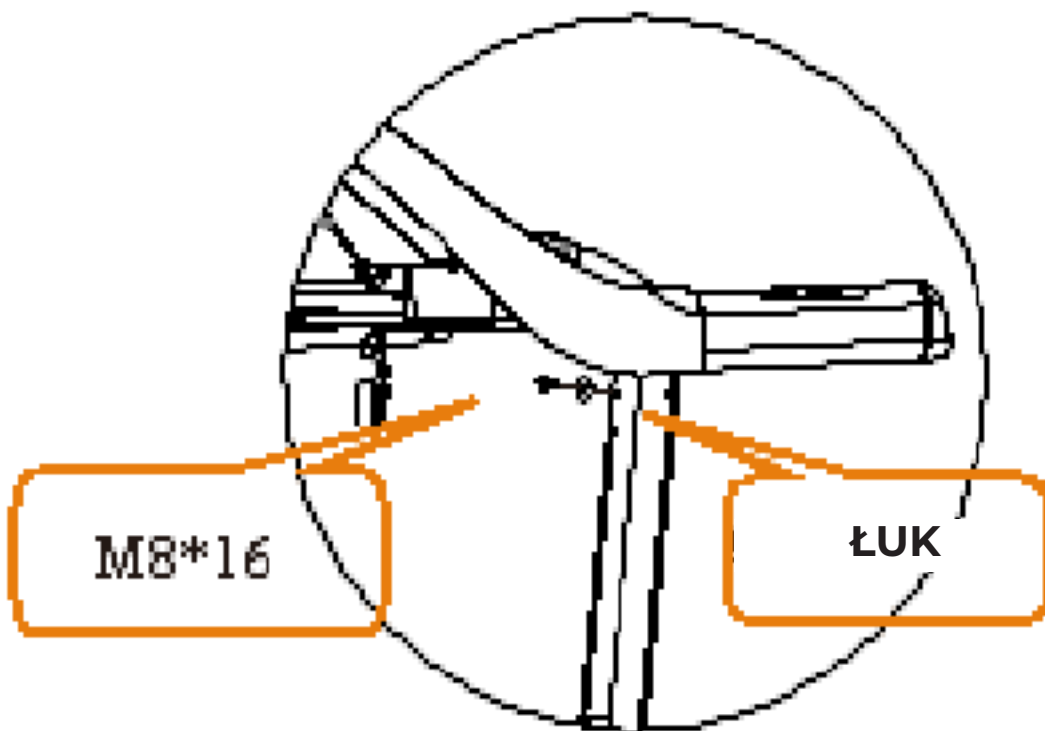
Krok 2

Przeprowadź dwie śruby z łbem cylindrycznym M*45 przez podstawę i dokręć je za pomocą klucza imbusowego 5#. Następnie, używając klucza imbusowego 5#, przymocuj kolumnę pionową do podstawy czterema śrubami z łbem cylindrycznym M8*16 oraz czterema podkładkami zakrzywionymi $\varnothing 8$.



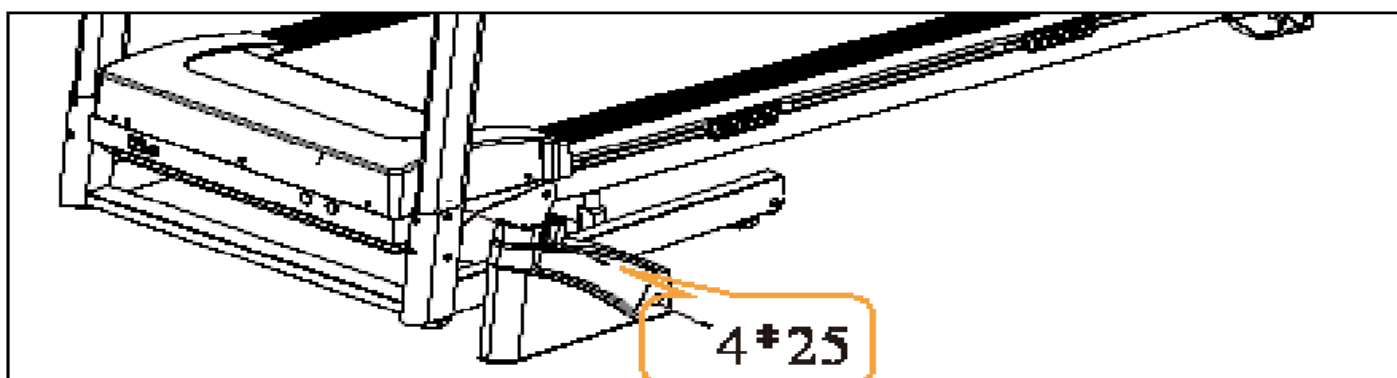
Krok 3

Zabezpiecz słupek urządzenia na kolumnie pionowej za pomocą dwóch śrub kombinowanych M8*16 z łbem wewnętrznym oraz dwóch podkładek zakrzywionych $\varnothing 8$ przy użyciu klucza imbusowego 5#. Delikatnie trzymaj rury kolumny po obu stronach. Podczas dokręcania śrub, konsola nie powinna przytrzymywać kabla w prawej kolumnie pionowej.



Krok 4

Odkręć cztery śruby M5*15 przykręcone na obu stronach podstawy za pomocą klucza wielofunkcyjnego. Umieść lewy i prawy pokrowiec ochronny na podstawie odpowiednio i dokręć cztery śruby M4x25 za pomocą klucza imbusowego 6#.

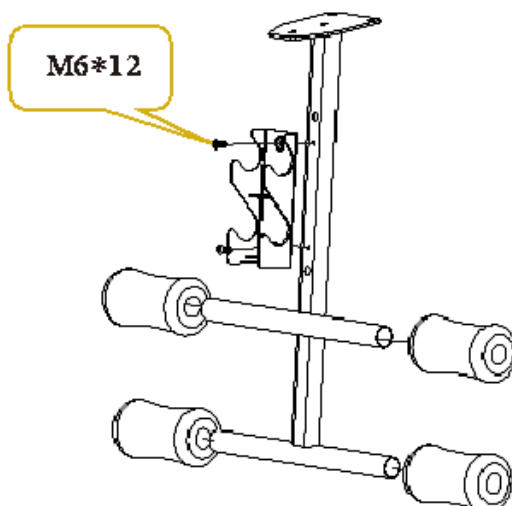


Powyżej przedstawione są kroki montażu jednofunkcyjnych bieżni.

Poniżej znajdują się instrukcje montażu masażera elektrycznego na wielofunkcyjnych bieżniach:

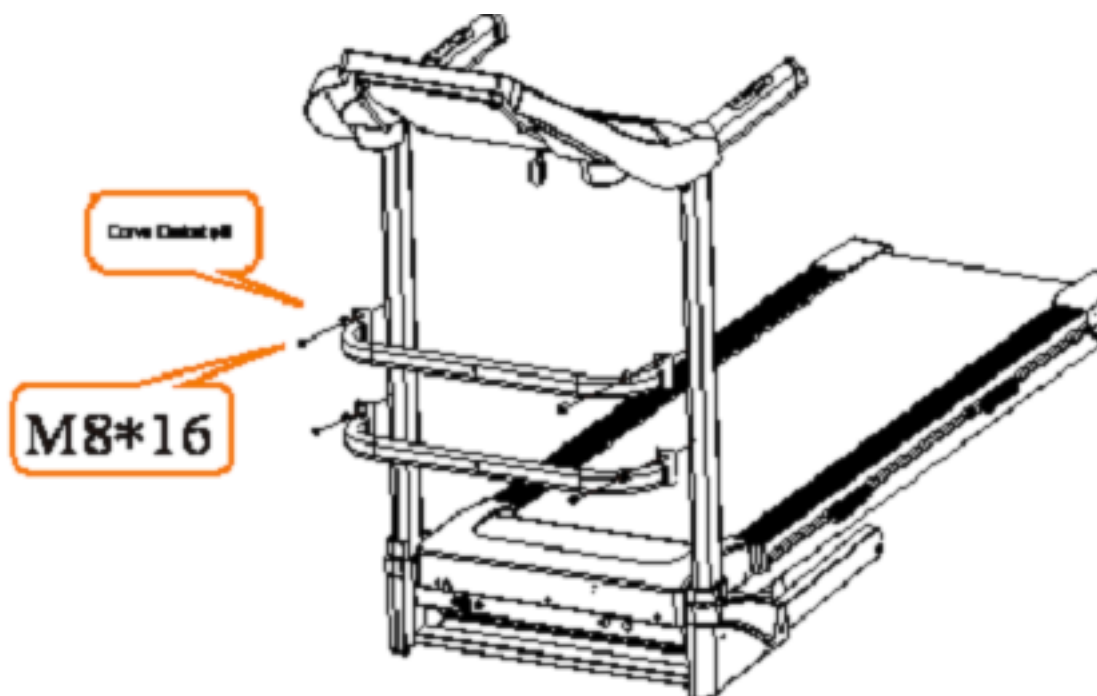
Krok 1

Usuń ramę masażera z opakowania, zamocuj podpórkę do hantli na ramie masażera za pomocą śrub M6*12, zgodnie z ilustracją, i zamocuj cztery piankowe podkładki w kształcie haczyka na okrągłą rurę.



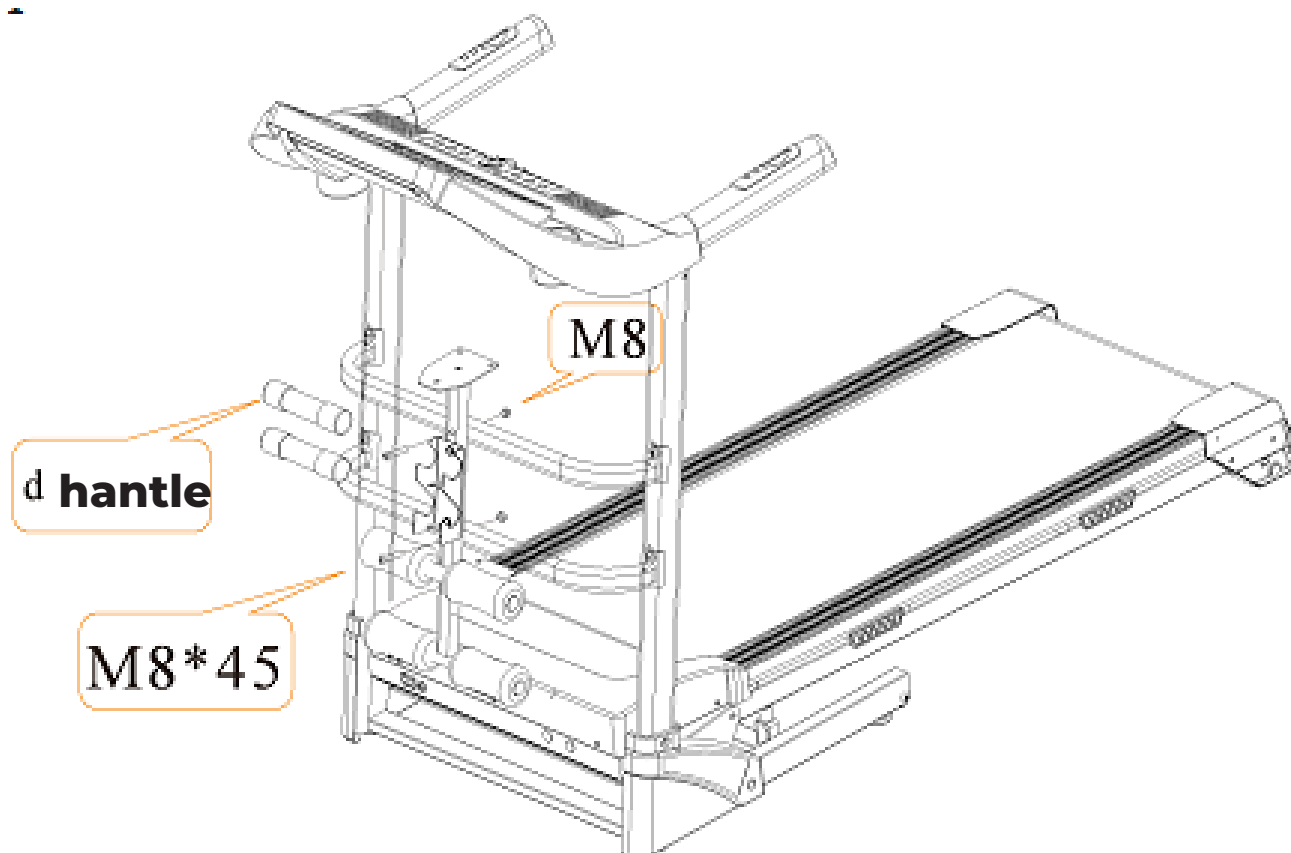
Krok 2

Wyjmij śruby z kolumny i przymocuj giętą rurę do kolumny za pomocą czterech śrub i poduszki w kształcie łuku, zgodnie z ilustracją.



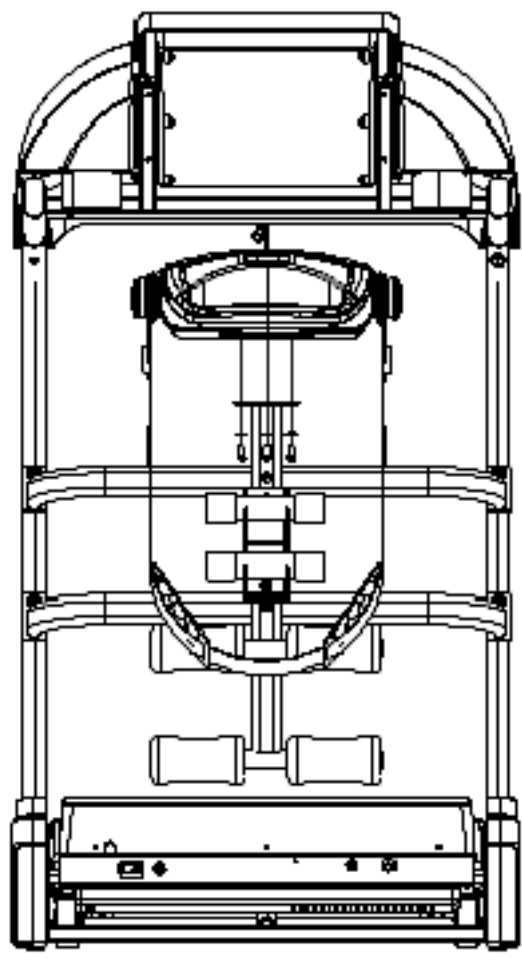
Krok 3

Przymocuj zmontowany stojak do masażu na giętą rurę za pomocą śrub M8*45, dokręć nakrętki, i umieść hantle na podporze na hantle.



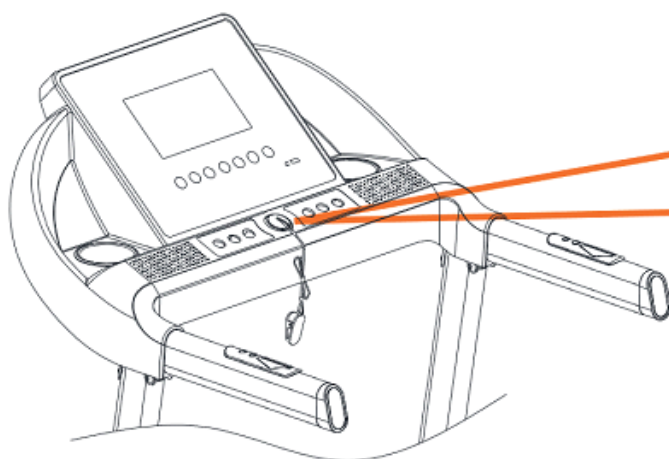
Krok 4

Przeprowadź trzy śruby sześciokątne M8*16 przez sprężynową podkładkę, podkładkę płaską oraz uchwyt masażera, aby przymocować i zablokować maszynę do masażu na uchwycie masażera przy użyciu klucza kombinowanego. Następnie przypnij pas masażera z obu stron maszyny do masażu.



Krok 5

„Umieść klucz bezpieczeństwa w pozycji widocznej na poniższym rysunku. Włóż wtyczkę zasilania do gniazdka i naciśnij przełącznik zasilania z przodu pokrywy silnika (zapali się czerwona dioda) oraz ekran na konsoli zostanie włączony. Naciśnij przycisk „START”, aby rozpocząć swoją przygodę z ćwiczeniami!”



KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA
Należy umieścić go na konsoli.

„Awaryjne wyłączenie: Gdy klucz bezpieczeństwa zostanie wyciągnięty, zasilanie jest odcięte, a słaby prąd pozostaje aktywny. Ta operacja nie jest kontrolowana przez oprogramowanie. Dla własnego bezpieczeństwa zawsze nosić klips klucza bezpieczeństwa podczas korzystania z bieżni.”

UWAGA: Proszę sprawdzić, że wszystkie śruby są równomiernie i szczelnie zamocowane po montażu, oraz upewnić się, że żadna część nie została pominięta przed użyciem.

3

INSTRUKCJA OBSŁUGI

PANEL STEROWANIA

Włóż wtyczkę zasilania prawidłowo i włącz przełącznik (czerwona dioda ON) (1). Gdy dioda świeci się, razem z dźwiękiem piknięcia, ekran zostanie włączony.

Instrukcja klucza bezpieczeństwa:

Prosimy trzymać klucz bezpieczeństwa z dala od dzieci, gdy bieżnia nie jest w użyciu. Proszę trzymać butelkę z olejem silikonowym z dala od dzieci. Jeśli zostanie połamana lub zostanie się do oczu przez pomyłkę, proszę przemyć pod bieżącą wodą i natychmiast skonsultować się z lekarzem.

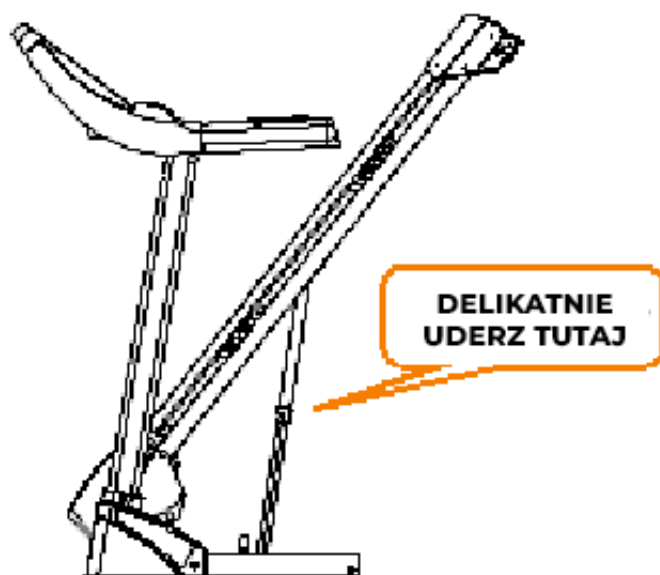
Bieżnia może być uruchomiona tylko wtedy, gdy klucz bezpieczeństwa znajduje się na żółtym obszarze na konsoli. Przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania podczas korzystania z bieżni, aby zapobiec wypadkom. Wróć klucz bezpieczeństwa, gdy kontynuujesz korzystanie z bieżni.

Instrukcja składania:

Składanie bieżni:

Składanie bieżni oszczędza miejsce; przed złożeniem wyłącz przełącznik zasilania na bieżni i odłącz wtyczkę zasilającą. Podnieś bieżnię ręcznie, aż zostanie zatrzymana przez zamek hydrauliczny do przechowywania.

Opuszczenie części bieżni: Delikatnie kopnij stopą zamek hydrauliczny do przechowywania. Bieżnia opadnie powoli na ziemię, jak pokazano na poniższym rysunku:



Instrukcje dotyczące przycisków:

- Uruchamianie: Normalnie rozpoczyna się po 3 sekundach odliczania.
- Programy: 1 program pomiaru tkanki tłuszczowej, 3 programy odliczania stałego i 12 programów automatycznych.

Funkcja klucza bezpieczeństwa:

- Gdy klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony, bieżnia zatrzyma się stopniowo, a usłyszysz dźwięk alarmu „Di”. Wróć klucz bezpieczeństwa, a wszystkie dane zostaną wyczyszczone w ciągu 2 sekund.

W każdym przypadku bieżnia zatrzyma się, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony. Na ekranie wyświetli się odpowiednia wiadomość. Wróć klucz bezpieczeństwa, a dane na ekranie zostaną wyczyszczone do stanu początkowego.”

Przycisk Start / Stop:



- Przycisk Start: gdy zasilanie jest włączone, naciśnij przycisk Start, na ekranie pojawi się „0,8 km/h”, a bieżnia zostanie uruchomiona.
- Przycisk Stop: gdy bieżnia jest w trybie pracy, naciśnij przycisk Stop, wszystkie dane zostaną wyczyszczone, a bieżnia stopniowo zatrzyma się i wróci do trybu manualnego.

Przycisk programu:

- W trybie gotowości naciśnij ten przycisk, aby przejść przez dostępne opcje.
- Tryb manualny: Tryb manualny to domyślny tryb pracy systemu, a domyślna prędkość to 0,8 KM/H, maksymalna prędkość to 14 KM/H.
- 12 programów automatycznych (P1 do P12).



Przycisk trybu:

W trybie gotowości naciśnij ten przycisk, aby wybrać dostępne opcje:

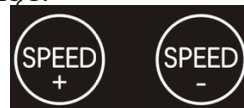


• Tryb manualny

3 tryby odliczania: tryb odliczania czasu, tryb odliczania odległości i tryb odliczania kalorii. „0:00” to tryb manualny, „15:00” to tryb odliczania czasu, „1,00” to tryb odliczania odległości, „50,0” to tryb odliczania kalorii. Po wyborze trybu naciśnij przycisk „START/STOP”, aby rozpocząć.

• Przyciski szybkiego dostępu do prędkości „6/9/12”:

Użyj tych przycisków, aby dostosować prędkość bieżni o 0,1 KM na naciśnięcie. Naciśnij „+” aby zwiększyć prędkość i „-” aby zmniejszyć prędkość.



• Przyciski nachylenia „+/-”:

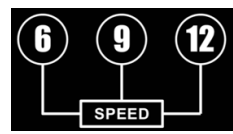
Użyj tych przycisków, aby dostosować nachylenie bieżni o 1 poziom.

Naciśnij „w górę” aby zwiększyć nachylenie i „w dół” aby zmniejszyć nachylenie.



• Przyciski skrótu prędkości „6/9/12”:

Użyj tych przycisków, aby ustawić prędkość bieżni na 6/9/12 KM/H.



• Przyciski głośności „+/-”:

Użyj tych przycisków, aby dostosować głośność muzyki z USB.



Funkcje wyświetlacza:

- Wyświetlacz prędkości: Wyświetla aktualną prędkość bieżni.
- Wyświetlacz czasu: Wyświetla czas w trybie manualnym i czas odliczania w trybach automatycznych i programach
- Wyświetlacz odległości: Wyświetla łączną odległość w trybie manualnym i odległość odliczania w trybie automatycznym.
- Wyświetlacz kalorii: Wyświetla łączną liczbę spalonych kalorii w trybie manualnym i liczbę kalorii do odliczenia w trybie automatycznym.
- Wyświetlacz pulsu: Wyświetla puls.
- Wyświetlacz tkanki tłuszczowej: Wyświetla poziom tkanki tłuszczowej.

Zakres danych każdego okna:

CZAS: 0:00 - 99.59 (MIN)

ODLEGŁOŚĆ: 0.0 - 99.9 (KM)

KALORIE: 0 - 999 (C)

PULS: 70 - 140 (BPM)

- 12 programów automatycznych

****Program Pomiaru Tkanki Tłuszczowej****

1. Gdy bieżnia jest zatrzymana, naciśnij przycisk programu, aby wybrać program pomiaru tkanki tłuszczowej „FAT”.

2. Naciśnij przycisk programu „PROG”, aby wejść w program pomiaru tkanki tłuszczowej. Naciśnij przycisk „MODE” (tryb), aby ustawić odpowiednie parametry: F-1 - płeć, F-2 - wiek, F-3 - wzrost, F-4 - waga. Naciśnij przyciski zwiększania lub zmniejszania prędkości, aby dostosować wartość ustawioną (F-1... F-4); Następnie, gdy wyświetli się F-5, złap sensory tętna obiema rękoma, a wskaźnik masy ciała zostanie wyświetlony po 8 sekundach.

3. Płeć powinna być wprowadzona w tym momencie. 0 oznacza mężczyznę, a 1 oznacza kobietę. Naciśnij przyciski zwiększania lub zmniejszania prędkości, aby dokonać wyboru.

4. Wyświetla się F-2, gdy naciśniesz przycisk trybu, co oznacza, że wchodzisz w ustawienia wieku. W oknie ustawień wyświetla się 30 (lat). Naciśnij przyciski zwiększania lub zmniejszania prędkości, aby dostosować wiek. Zakres ustawień to: 10-99 lat.

5. Wyświetla się F-3, gdy naciśniesz przycisk trybu, co oznacza, że wchodzisz w ustawienia wzrostu. W oknie ustawień wyświetla się 170 (cm). Naciśnij przyciski zwiększania lub zmniejszania prędkości, aby dostosować wzrost. Zakres ustawień to: 100-200 cm.

6. Wyświetla się F-4, gdy naciśniesz przycisk trybu, co oznacza, że wchodzisz w ustawienia wagi. W oknie ustawień wyświetla się 80 (kg). Naciśnij przyciski zwiększania lub zmniejszania prędkości, aby dostosować wagę. Zakres ustawień to: 20-150 kg.

7. „F-5” wyświetla się w oknie ustawień, gdy naciśniesz przycisk trybu, co oznacza, że wchodzisz w ustawienia pomiaru tkanki tłuszczowej. Złap sensory tętna obiema rękoma, a wartość tkanki tłuszczowej zostanie wyświetlona w ciągu 8 sekund. Wyświetli się XX (wskaźnik tkanki tłuszczowej).

8. Ogólnie rzecz biorąc, wartość tkanki tłuszczowej poniżej 19 oznacza szczupłość, między 20 a 25 oznacza wagę idealną, między 25 a 29 oznacza nadwagę, a powyżej 30 oznacza otyłość. Te dane są tylko informacyjne i nie mogą być używane jako dane medyczne.

****Ustawienia Parametrów Trybu****

Początkowo czas odliczania wynosi 15 minut. Początkowo odliczanie kalorii wynosi 50 kcal. Początkowo odliczanie odległości wynosi 1,0 kilometra. Kolejność cyklowa: czas, odległość i kalorie.

1. Ustawianie Kalorii: Naciśnij przycisk „MODE”, a sekcja kalorii na ekranie zacznie migać, następnie naciśnij przyciski zwiększania/ zmniejszania prędkości, aby ustawić żadaną ilość kalorii.

2. Ustawianie Czasu: Naciśnij przycisk „MODE”, a sekcja czasu na ekranie zacznie migać, ostatecznie naciśnij przyciski zwiększania/ zmniejszania prędkości, aby ustawić potrzebny czas.
3. Ustawianie Odległości: Naciśnij przycisk „MODE”, a sekcja odległości na ekranie zacznie migać, ostatecznie naciśnij przyciski zwiększania/ zmniejszania prędkości, aby ustawić odległość.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

****Kod E1: Brak Komunikacji****

****Opis:****

Gdy zasilanie jest włączone, występuje nieprawidłowe połączenie między dolnym sterownikiem a konsolą.

****Możliwe przyczyny:****

Komunikacja między dolnym sterownikiem a konsolą jest zablokowana; sprawdź każde połączenie między sterownikiem a konsolą i upewnij się, że każdy przewód jest prawidłowo wpięty. Sprawdź linię połączenia; jeśli jest uszkodzona, wymień ją.

****Kod E2: Brak Sygnału z Silnika****

- ****Opis:**** Brak sygnału z silnika.

- **Możliwe przyczyny:**

- Sprawdź, czy kabel silnika jest prawidłowo podłączony; jeśli nie, ponownie podłącz kabel silnika
- Sprawdź, czy kabel silnika jest uszkodzony lub ma zapach spalenizny; jeśli tak, wymień silnik.
- Sprawdź, czy czujnik prędkości jest prawidłowo zamontowany lub uszkodzony.

****Kod E5: Ochrona Przed Przeciążeniem****

- ****Opis:**** W trakcie pracy dolny sterownik wykrywa prąd przekraczający 6A przez więcej niż 3 sekundy.

- **Możliwe przyczyny:**

- Przeciążenie powoduje nadmierny prąd, a system zatrzymuje się w celu ochrony. Część może być zaklinowana, powodując zatrzymanie silnika. Wyreguluj bieżnię i uruchom ją ponownie.
- Sprawdź, czy występuje płyn lub zapach spalenizny podczas pracy silnika; jeśli tak, wymień silnik.
 - Sprawdź, czy sterownik wydziela zapach spalenizny; jeśli tak, wymień sterownik.
- Sprawdź napięcie zasilania; jeśli nie odpowiada specyfikacjom, zmień na prawidłowe napięcie i ponownie przetestuj urządzenie.

****Kod E6: Ochrona Przed Awarią****

- ****Opis:**** Nieprawidłowe napięcie lub uszkodzenie silnika powoduje błąd w obwodzie sterującym silnikiem.

- **Możliwe przyczyny:**

- - Sprawdź, czy napięcie zasilania jest o 50% niższe od normalnego napięcia. Użyj prawidłowego napięcia i ponownie przetestuj urządzenie
- Sprawdź, czy sterownik wydziela zapach spalenizny i wymień sterownik.
- Sprawdź, czy kabel silnika jest podłączony i podłącz kabel silnika ponownie.

****Kod E7: Brak Klucza Bezpieczeństwa****

- ****Opis:**** Umieść klucz bezpieczeństwa we właściwym miejscu.

Wejście Audio

- Wejście MP3: Muzyka z telefonu może być odtwarzana przez głośniki na bieżni, łącząc telefon i bieżnię za pomocą kabla MP3.
- Wejście USB (Opcjonalne): Odtwarzanie muzyki z USB przez głośniki w bieżni.

Głośniki Bluetooth (Opcjonalne)

- Połącz telefon z bieżnią za pomocą technologii Bluetooth i odtwarzaj muzykę z telefonu przez głośniki bieżni.

Aplikacja Bluetooth (Opcjonalna)

- Jeśli Twoja bieżnia jest wyposażona w bezprzewodową kontrolę za pomocą aplikacji, możesz kontrolować bieżnię za pomocą aplikacji „FitShow”. Aplikacja będzie śledzić Twoje ćwiczenia podczas działania.

KONSERWACJA

Ostrzeżenie: Odłącz wtyczkę zasilania przed czyszczeniem bieżni oraz przeprowadzaniem czynności konserwacyjnych i regulacyjnych.

Regularna Konserwacja

- Regularna konserwacja ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia optymalnej wydajności i zmniejszenia zużycia. Przed i po użyciu bieżni należy regularnie sprawdzać i właściwie dokręcać wszystkie części. Wymieniaj natychmiast wszelkie zużyte części.
- Regularnie czyść bieżnię oraz utrzymuj bieżnik w czystości i suchości. Wycieraj zewnętrzne części bieżni wilgotną szmatką. WAŻNE: Nie rozpylaj płynów bezpośrednio na bieżnię. Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, trzymaj płyn z dala od konsoli. Następnie dokładnie osusz bieżnię miękkim ręcznikiem.

Wyrównywanie Bieżnika

- Aby lepiej korzystać z bieżni i uzyskać lepszą pracę jej funkcji, konieczne jest dostosowanie bieżnika do najlepszej pozycji.
- Umieść elektryczną bieżnię na płaskiej powierzchni.
- Włącz elektryczną bieżnię na prędkość 6-8 km/h.
- Jeśli bieżnik jest bliżej prawej strony, obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie przeciwnie do ruchu wskazówek zegara obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrót. (Rysunek B)
- Jeśli bieżnik jest bliżej lewej strony, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie przeciwnie do ruchu wskazówek zegara obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrót. (Rysunek A)



RYSUNEK A

RYSUNEK B

Wejście Audio

- Wejście MP3: Muzyka z telefonu może być odtwarzana przez głośniki na bieżni, łącząc telefon i bieżnię za pomocą kabla MP3.
- Wejście USB (Opcjonalne): Odtwarzanie muzyki z USB przez głośniki w bieżni.

Głośniki Bluetooth (Opcjonalne)

- Połącz telefon z bieżnią za pomocą technologii Bluetooth i odtwarzaj muzykę z telefonu przez głośniki bieżni.

Aplikacja Bluetooth (Opcjonalna)

- Jeśli Twoja bieżnia jest wyposażona w bezprzewodową kontrolę za pomocą aplikacji, możesz kontrolować bieżnię za pomocą aplikacji „FitShow”. Aplikacja będzie śledzić Twoje ćwiczenia podczas działania.

Regulacja Napięcia Paska Wielorowkowego

Po pewnym czasie użytkowania bieżni, pasek wielorowkowy może się poluzować ze względu na zużycie, konieczna jest odpowiednia regulacja w celu zapewnienia bezpiecznego użytkowania:

Ocena: Podczas biegu bieżni czasami pokazuje chwilowe zatrzymanie. Wskazuje to, że pasek bieżni lub pasek wielorowkowy jest luźny i wymaga regulacji napięcia pasa.

Metoda określenia, który element jest luźny: Zdejmij 4 śruby z tylnej osłony ochronnej, włącz prędkość bieżni na poziomie 1 km/h. Stań na bieżni, złap za poręczę i chwilowo pobiegaj na bieżni. (Sugerujemy bieganie na bieżni z własnym ciężarem ciała).

- Krok chwilowy nie powinien zatrzymać pasa - napięcie jest odpowiednie
- Jeśli twój krok chwilowy zatrzymuje bieżnię, ale pasek wielorowkowy i poprzedni wałek nadal się obracają, oznacza to, że pasek bieżni jest luźny.
- Jeśli zauważysz, że twój krok chwilowy zatrzymuje zarówno bieżnię, pasek wielorowkowy, jak i silnik nadal działa, oznacza to, że pasek wielorowkowy jest luźny i konieczne są odpowiednie regulacje w celu zapewnienia bezpiecznego użytkowania.
- Użyj klucza do regulacji śrub na podstawie silnika zgodnie z sytuacją. Jednocześnie delikatnie przesun pasek wielorowkowy między wałem silnika a przednim wałkiem. Jeśli jest zbyt luźny, pasek wielorowkowy obróci się o 100%; jeśli jest zbyt napięty, obrót paska będzie ograniczony. Odpowiednia regulacja powinna polegać na obróceniu paska wielorowkowego o 80% po regulacji. Dostosuj napięcie paska wielorowkowego do właściwego stanu.
- Zablokuj podstawę silnika i zainstaluj przednią osłonę.

Smarowanie Paska Bieżni

Deska bieżni i bieżnik bieżni zostały nasmarowane na etapie produkcji. Przestrzeń między bieżnikiem a deską bieżni ma duży wpływ na żywotność i wydajność bieżni elektrycznej; dlatego konieczne jest regularne smarowanie. Zalecamy również regularne sprawdzanie deski. Jeśli powierzchnia deski jest uszkodzona, prosimy skontaktować się z naszym centrum obsługi klienta. Zalecamy stosowanie smaru między bieżnikiem a deską bieżni zgodnie z poniższym harmonogramem:

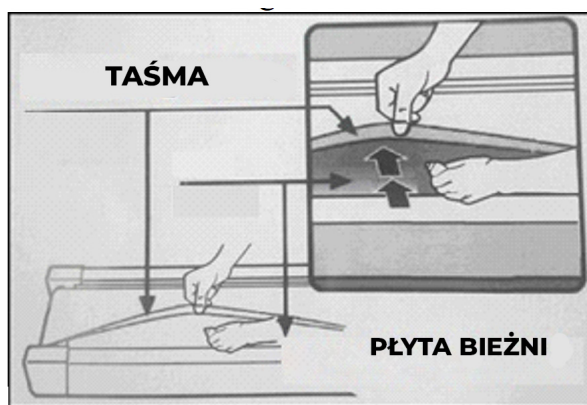
- Użytkownicy lekkiego obciążenia (używający <3 godzin tygodniowo): raz w miesiącu
- Użytkownicy dużego obciążenia (używający >7 godzin tygodniowo): raz na dwa tygodnie.
- Aby lepiej zabezpieczyć bieżnię i utrzymać optymalny stan urządzenia, zalecamy, aby po ciągłym użytkowaniu przez dwie godziny wyłączyć urządzenie i pozostawić je na 10 minut przed kolejnym użyciem.

Jeśli pasek bieżni jest zbyt luźny, może wystąpić poślizg podczas biegu; jeśli jest zbyt napięty, może to obniżyć wydajność silnika i zwiększyć zużycie rolki oraz bieżnika. Podnieś obie strony pasa bieżni na wysokość 50-75 mm, gdy napięcie jest właściwe.

Nakładanie Oleju Silikonowego

Krok 1: Podnieś nieco bieżnik.

Krok 2: Otwórz butelkę z olejem silikonowym i wyciśnij olej silikonowy na boki deski bieżni, jak pokazano na poniższym obrazie.



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. Określoną sprawność wytrzymałościową 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.

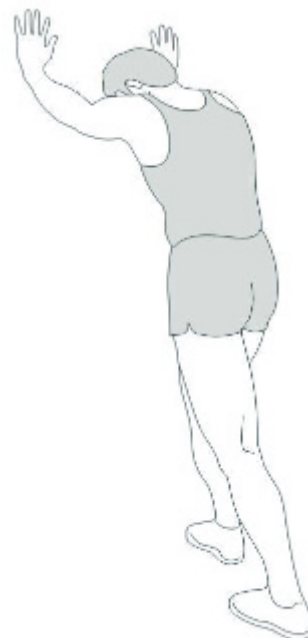


Podnoszenie ramienia

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 boki

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

