

Instrukcja Obsługi Bieżni

 **MAGNUM[®]
FITNESS** MF200
built for health



Spis treści

Dziękujemy	3
Gwarancja	3
Ogólne Instrukcje Bezpieczeństwa	4
Specjalne Środki Ostrożności	5
Montaż.....	6
Rozpakowanie & Montaż	7
ZESTAW SPRZĘTU	7
Ilustracja Montażu	9
Lista Części	10
Ilustracja Montażu	11
Instrukcja montażu	12
Monitor Treningu	14
Utrzymanie i Konserwacja	19
Ważne wskazówki.....	21
Rozwiązywanie Problemów	22
Rozwiązywanie Problemów	22
Ogólne wskazówki fitness	23
Ćwiczenia osobiste	23
Rozgrzewka/ ćwiczenia rozciągające	24

Dziękujemy

Dziękujemy za zakup naszego produktu. Pozwoli on ćwiczyć swoje mięśnie w prawidłowy sposób i poprawić swoją kondycję - a wszystko to w domowym otoczeniu.

Gwarancja

Importer tego urządzenia zapewnia, że urządzenie to zostało wykonane z wysokiej jakości materiałów.

Warunkiem dorozumianej gwarancji jest użytkowanie zgodne z instrukcją obsługi. Niewłaściwe użycie i / lub nieprawidłowy transport może spowodować utratę gwarancji.

Gwarancja przewidziana jest na okres 1 roku, począwszy od daty zakupu. Jeśli nabyte urządzenie jest wadliwe, prosimy o kontakt z Biurem Obsługi Klienta w czasie 12 miesięcy od daty zakupu. Jeśli przewód zasilający, który otrzymałeś został zniszczony, aby uniknąć niebezpieczeństwa, powinien on być wymieniony przez nas, nasz dział obsługi lub współzależny profesjonalny serwis gwarancyjny. Gwarancję stosuje się do następujących części (o ile wchodzi w zakres dostawy): Rama, przewód zasilający, urządzenia elektroniczne, pianki, koła. Gwarancja nie obejmuje:

- Uszkodzenie dokonane przez czynniki zewnętrzne.
- Działanie nieautoryzowanych podmiotów .
- Niewłaściwe obchodzenie się z produktem (brak konserwacji)
- Niestosowanie się do instrukcji obsługi.

Gwarancja nie obejmuje również części zużywających się oraz elementów luźnych (np. pas ruchomy).

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego. Gwarancja nie ma zastosowania do profesjonalnego wykorzystania.

W razie potrzeby części zamiennych mogą być zamawiane w Dziale Obsługi Klienta. Upewnij się, że posiadasz następujące informacje podczas zamawiania części zamiennych.

- Instrukcja obsługi
- Numer modelu (w tym przypadku MF200)
- Dowód zakupu wraz z datą zakupu

Prosimy nie przysyłać urządzenia do naszej firmy, jeśli Dział Obsługi o to nie poprosi. Koszty niezamówionych przesyłek będą ponoszone przez nadawcę.



Ogólne Instrukcje Bezpieczeństwa

Podczas projektowania i produkcji tego urządzenia fitness duży nacisk został położony na bezpieczeństwo. Mimo to jest bardzo ważne, aby ściśle przestrzegać instrukcji bezpieczeństwa. Nie ponosimy odpowiedzialności za wypadki, które będą spowodowane w związku z jej nieprzestrzeganiem.

Aby zapewnić bezpieczeństwo i zapobiec wypadkom, należy przeczytać instrukcję obsługi dokładnie i uważnie przed użyciem urządzenia sportowego po raz pierwszy.

- 1) Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń na tym urządzeniu. Jeżeli chcesz ćwiczyć regularnie i intensywnie, doradzamy zasięgnięcie opinii swojego lekarza. Jest to szczególnie ważne dla użytkowników z problemami zdrowotnymi.
- 2) Zalecamy, aby osoby niepełnosprawne korzystały z urządzenia podczas obecności wykwalifikowanego opiekuna.
- 3) Podczas używania urządzenia fitness, miej na sobie wygodne ubranie, najlepiej sportowe buty. Unikaj noszenia luźnych ubrań, które mogłyby zaplątać się w ruchome części urządzenia.
- 4) Należy natychmiast przerwać ćwiczenie w przypadku złego samopoczucia lub jeśli poczujesz ból stawów lub mięśni. W szczególności, należy obserwować, jak organizm reaguje na program ćwiczeń. Zawroty głowy to znak, że ćwiczysz zbyt intensywnie. Gdy poczujesz zawroty głowy, połóż się na ziemi do momentu ustania objawów.
- 5) Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonej zdolności fizycznej, czuciowej lub psychicznej, lub braku doświadczenia i wiedzy, chyba że dzieje się to pod nadzorem lub zgodnie z instrukcją użytkowania urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo. Dzieci należy pilnować, aby nie bawiły się urządzeniem.
- 6) Upewnij się, że dzieci nie ma w pobliżu, gdy ćwiczysz na urządzeniu. Ponadto, urządzenie powinno być umieszczone w miejscu, z dala od dzieci i zwierząt domowych.
- 7) Upewnij się, że tylko jedna osoba na raz korzysta z urządzenia fitness.
- 8) Po podłączeniu urządzenia sportowego zgodnie z instrukcją obsługi, upewnij się, czy wszystkie śruby, wkręty i nakrętki są prawidłowo zamontowane i dokręcone. Używaj wyłącznie sprzętu zalecanego i / lub dostarczonego przez importera.
- 9) Nie należy używać urządzenia, które jest uszkodzone lub niesprawne.
- 10) Zawsze umieszczaj urządzenie na powierzchniach gładkich, czystych i mocnych. Nigdy nie należy używać go w pobliżu wody i należy upewnić się, że nie ma żadnych ostrych przedmiotów w bezpośrednim sąsiedztwie urządzenia fitness. Jeśli to konieczne, umieść matę ochronną (nie wchodzi w zakres dostawy) w celu ochrony podłogi pod urządzeniem i pozostawiania co najmniej 0,5 m wolnego miejsca od urządzenia ze względów bezpieczeństwa.
- 11) Uważaj, aby nie trzymać rąk i nóg w pobliżu ruchomych części. Nie umieszczaj żadnych materiałów w otworach urządzenia

- 12) Urządzenie należy używać tylko do celów opisanych w niniejszej instrukcji obsługi. Używaj tylko części zalecanych przez producenta.

Specjalne Środki Ostrożności

• Źródło zasilania:

- Ustawiając bieżnię, wybierz miejsce blisko gniazdka sieciowego.
 - Zawsze należy podłączać urządzenie do gniazdka z uziemieniem. Zaleca się nie używać przedłużaczy.
 - Wadliwe uziemienie urządzenia może spowodować ryzyko wstrząsów elektrycznych. W przypadku, gdy nie wiesz, czy urządzenie jest właściwie uziemione należy zwrócić się do wykwalifikowanego elektryka w celu sprawdzenia gniazdka. Nie wolno modyfikować wtyczki w którą wyposażono urządzenie, jeżeli nie pasuje do gniazda. Poproś wykwalifikowanego elektryka, aby zainstalował odpowiednie gniazdo.
 - Nagłe wahania napięcia mogą poważnie uszkodzić bieżnię. Zmiany pogody lub włączanie i wyłączanie innych urządzeń mogą spowodować szczyty napięcia, nadmierne napięcie lub zakłócenia napięć. Aby ograniczyć niebezpieczeństwo uszkodzenia bieżni, powinno się ją wyposażać w listwę antyprzepięciową (nie dołączono)
- Urządzenie jest przeznaczone do napięcia znamionowego ~ 220 - ~ 240 V .
- Trzymaj przewód zasilający z dala od pasa bieżni. Nie pozostawiaj kabla zasilającego poniżej tego pasa. Nie używaj bieżni z uszkodzonym lub zużytym przewodem zasilającym.
- Przed rozpoczęciem czyszczenia lub konserwacji należy odłączyć urządzenie. Konserwacja powinna być dokonana jedynie przez autoryzowanych techników , o ile producent nie zaznaczył inaczej. Niestosowanie się do tych instrukcji powoduje automatyczną utratę gwarancji.
- Przed każdym użyciem bieżni sprawdź, czy wszystkie części są sprawne i na miejscu.
- Nie używaj bieżni na zewnątrz, w garażu lub pod wszelkiego rodzaju baldachimem. Nie wystawiaj bieżni na duże wilgotności lub na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Nigdy nie pozostawiaj bieżni bez nadzoru.
- Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, w celu uniknięcia zagrożenia musi zostać wymieniony przez producenta, jego serwis lub osobę o podobnych kwalifikacjach.
- Upewnij się, że pas jest zawsze napięty. Włącz urządzenie przed wejściem na niego.



Montaż

- Przed rozpoczęciem montażu tego urządzenia fitness, uważnie przeczytaj kroki konfiguracji. Zalecamy również obejrzeć rysunki przed montażem.
- Usuń wszystkie opakowania i umieść elementy na powierzchni swobodnej. To uprości montaż.
- Użyj listę części, aby sprawdzić czy wszystkie elementy zostały dostarczone. Wyrzuć opakowanie dopiero po zakończeniu montażu urządzenia.
- Proszę pamiętać, że zawsze istnieje ryzyko obrażeń podczas korzystania z narzędzi i przeprowadzania czynności technicznych. Należy zachować ostrożność przy montażu urządzenia.
- Upewnij się, że środowisko pracy jest bezpieczne i nie zostawiaj narzędzi. Wyrzuć opakowanie w taki sposób, że nie będzie stanowiło zagrożenia. Folie i torby plastikowe stanowią potencjalne zagrożenie uduszeniem dla dzieci!
- Nie spiesz się podczas oglądania rysunków i zamontuj urządzenie zgodnie z ilustracjami.
- Urządzenie musi być starannie zmontowane przez osobę dorosłą. W razie potrzeby poproś o pomoc osobę ze zdolnościami technicznymi..

Rozpakowanie & Montaż

UWAGA: Zachowaj szczególną ostrożność przy montażu tej bieżni. Niestosowanie się do instrukcji może skutkować obrażeniami ciała.

UWAGA: Każdy krok w instrukcji montażu powie Ci, co będziesz robił. Przeczytaj dokładnie i ze zrozumieniem wszystkie instrukcje przed montażem bieżni.

ROZPAKUJ I SPRAWDŹ ZAWARTOŚĆ PUDEŁKA:

- Unieś i wyjmij pudełko, w którym dostarczono bieżnię.
- Sprawdź, czy następujące elementy są w środku. Jeżeli brakuje którejkolwiek części, prosimy o kontakt z dostawcą.



CZĘŚĆ GŁÓWNA



MASZT KONSOLI



KONSOLA

ZESTAW SPRZĘTU



DRAŻEK POPRZECZNY

ZESTAW SPRZĘTU



M8x15 HEX ŚRUBA GŁÓWNA 10szt



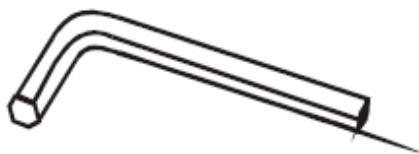
M8x20 HEX ŚRUBA GŁÓWNA 4szt

NASADA 4szt

MF 200



smarowanie dla pasa bieżni

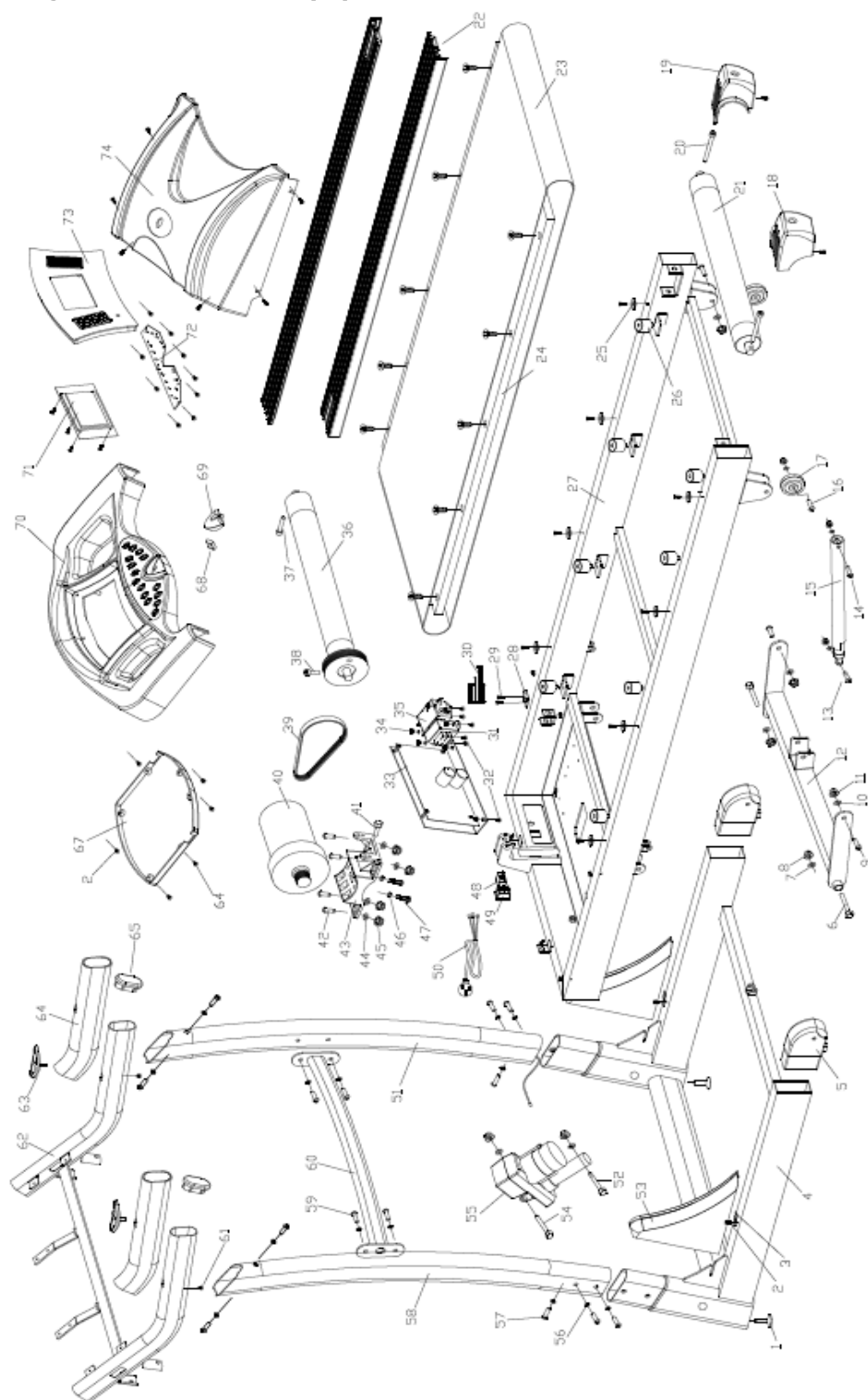


klucz imbusowy



klucz bezpieczeństwa

Ilustracja Montażu (1)



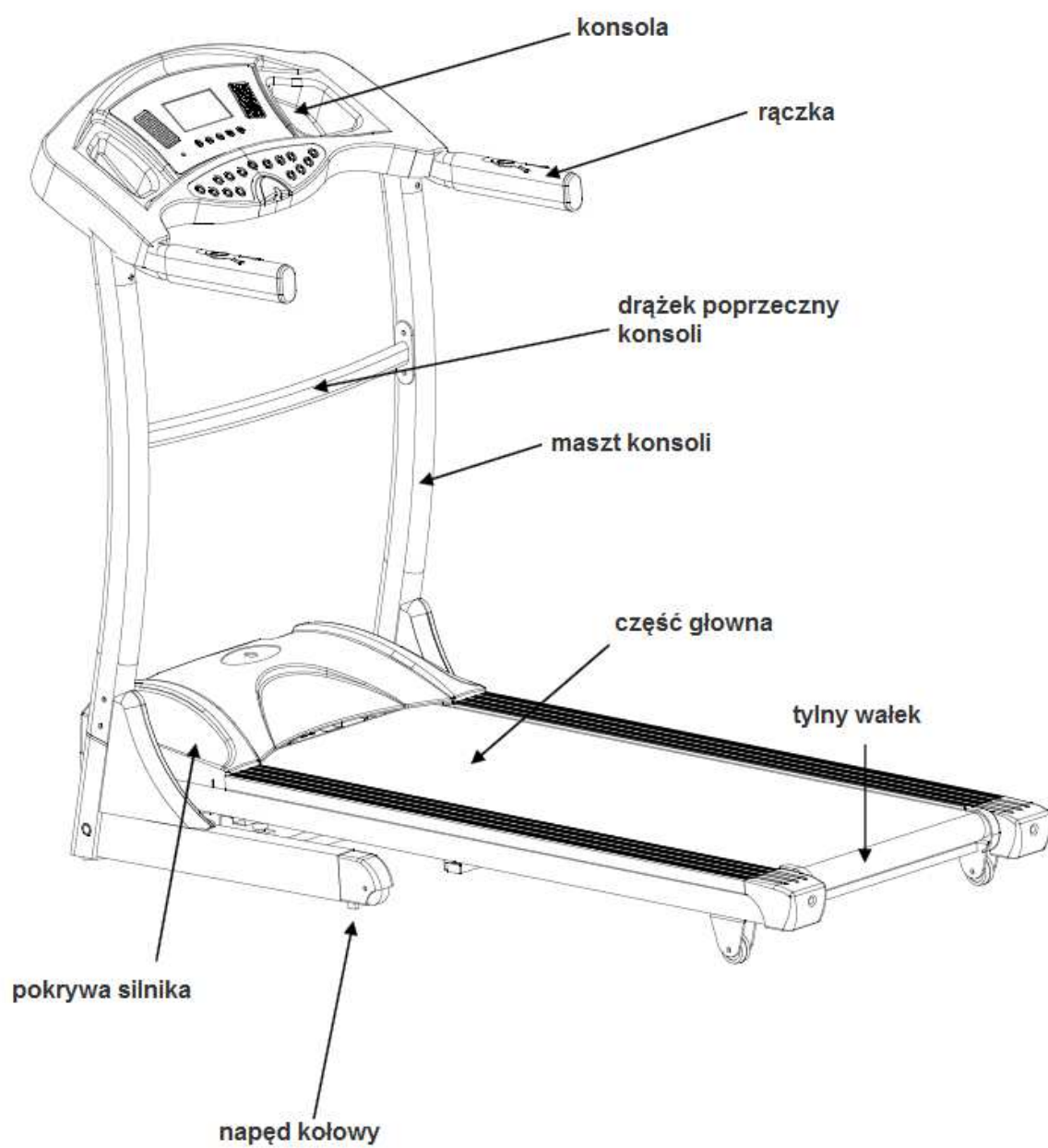
Większość części pokazanych na ilustracji jest dostarczona w całości.

W przypadku części zamiennych, prosimy zawsze podawać numery części używanych na tym schemacie lub na poniższej liście części.

Lista Części (1)

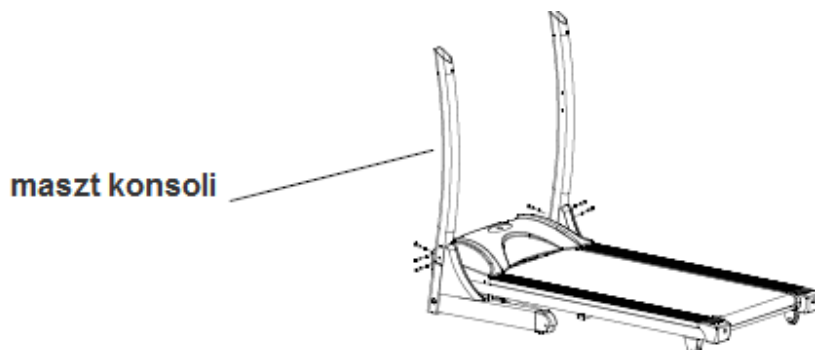
CZĘŚĆ	OPIS	ILOŚĆ	CZĘŚĆ	OPIS	ILOŚĆ
1	Podkładka	2	38	Sześciokąt kolumnowy M8•40	1
2	Śrubka M4*15	2	39	Pas napędu	1
3	Płaska sprężyna	2	40	Silnik	1
4	Rama	1	41	Śruba nasadowa M8*35	1
5	Przednie koła	2	42	Śruba nasadowa M10*25	4
6	Śruba nasadowa 14*120	2	43	Zabezpieczenie silnika	1
7	Nakładka 14	2	44	Nakładka 10	4
8	Nakrętka M14	2	45	Nakrętka M10	4
9	Śruba nasadowa M8*20	2	46	Nakładka sprężyny	2
10	Nakładka 8	6	47	Śruba nasadowa M8*20	2
11	Nakrętka M8	6	48	Bezpiecznik	1
12	Rama pochylni	1	49	Włącznik	1
13	Śruba nasadowa M8*30	1	50	Przewód zasilania	1
14	Śruba nasadeowa M8*50	1	51	Prawy maszt konsoli	1
15	Odpowietrzenie	1	52	Śruba sześciokątna M10*120	1
16	Śruba nasadowa M8*45	2	53	Przykrywa ramy	2
17	Koło napędowe	2	54	Śrubka sześciokątna M10*55	1
18	Lewa końcowa pokrywa	1	55	Napęd nachylenia	1
19	Prawa końcowa pokrywa	1	56	Nakładka 8	14
20	Sześciokąt kolumnowy M8*60	2	57	Śruba nasadowa M8*15	10
21	Tylny wałek	1	58	Lewy maszt konsoli	1
22	Wodza boczna	2	59	Śruba nasadowa M8*15	4
23	Pas bieżni	1	60	Drążek poprzeczny konsoli	1
24	Pokład bieżni	1	61	Śrubka M4*60	2
25	Nakładka	8	62	Przykrywa konsoli	1
26	Gumowa nakładka	8	63	Zestaw pomiaru pulsu	2
27	Rama główna	1	64	Przykrywa uchwytu	2
28	Wodza boczna	2	65	Przykrywa końca uchwytu	2
29	Śrubka m4*14	20	66	Śrubka M4*15	22
30	Przewody	1	67	Dolna pokrywa konsoli	1
31	transformator	1	68	Górna pokrywa konsoli	1
32	Śrubka m4*14	6	69	Klucz pokrywy	1
33	Kontrolka	1	70	Klucz bezpieczeństwa	1
34	Nakrętka M4	4	71	Konsola	1
35	Filtr	1	72	Zaczep klucza	1
36	Przedni wałek	1	73	Przykrywa konsoli	1
37	Sześciokąt kolumnowy M8*25	1	74	Przykrywa napędu	1

Ilustracja Montażu (2)



Instrukcja montażu

Krok 1: podłącz konsolę masztów na ramie.

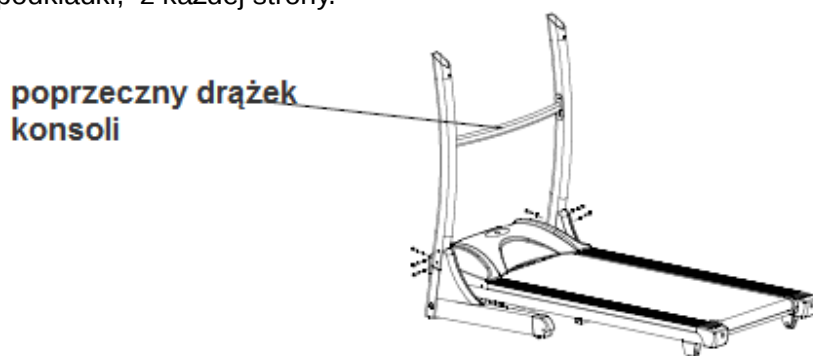


A;) umieścić przewód konsoli na konsoli masztu.

B;) następnie dołącz lewy / prawy maszt konsoli do ramy za pomocą sześciu śrub M8X15mm za pomocą klucza nakrętkowego.

Krok 2: Podłącz poprzeczkę konsoli do masztu konsoli

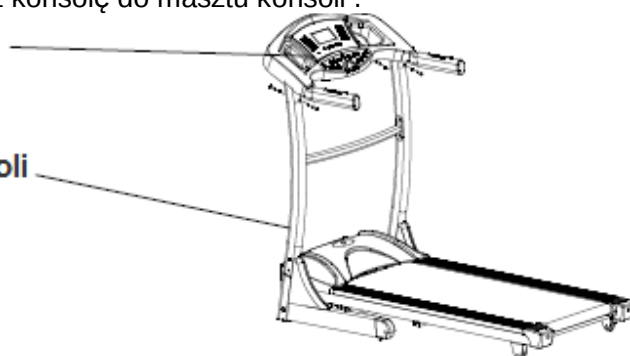
A) zamontuj poprzeczkę konsoli do masztu konsoli za pomocą czterech śrub M8x20mm oraz podkładki, z każdej strony.



Krok 3: podłącz konsolę do masztu konsoli .

konsola

maszt konsoli



A) podłącz przewód konsoli do prawego przewodu w maszcie konsoli.

B) zamontuj konsolę do masztu konsoli za pomocą dwóch śrub M4x15mm i klucza (nie dokręcaj mocno).

MF 200

UWAGA: uważaj podczas łączenia dwóch przewodów konsoli. W łącznikach znajdują się igielki (PINy), które muszą być proste, w przeciwnym razie mogą spowodować problemy.



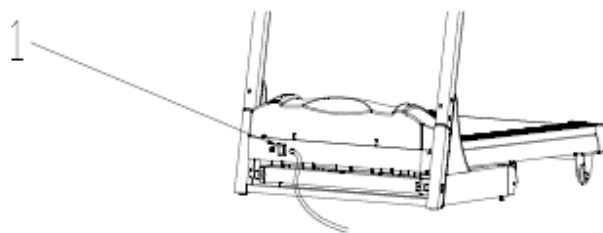
Krok 4: dokręć śruby z kroków 1, 2 i 3 po upewnieniu się, że urządzenie nie jest podłączone.

Krok 5: Sprawdź czy pas bieżni jest nasmarowany (patrz strona 20)

Instrukcja użycia

URUCHAMIANIE BIEŻNI:

Upewnij się, że bieżnia jest prawidłowo podłączona do źródła zasilania. Otwórz włącznik / wyłącznik (1) i ustaw do pozycji ON, pojawi się światło. Usłyszysz sygnał dźwiękowy, a dioda LED na ekranie komputera zaświeci się.



KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA:

Bieżnia będzie działać tylko wtedy, gdy klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo zablokowany w odpowiednim miejscu komputera. Podłącz klips do środkowej części ubrania. W razie problemów, jeżeli jest to niezbędne, aby wyłączyć silnik, po prostu wyszarpnij klucz z konsoli poprzez pociągnięcie liny. Aby włączyć bieżnię ponownie, wyłącz urządzenie, a następnie umieścić klucz bezpieczeństwa z powrotem w gnieździe na konsoli. **(Pamiętaj, aby dołączyć klips bezpieczeństwa do ubrania gdy bieżnia jest w użyciu. Wyjmij klucz bezpieczeństwa, gdy nie jest w użyciu i przechowuj z dala od dzieci).**



INSTRUKCJA SKŁADANIA

składanie bieżni:

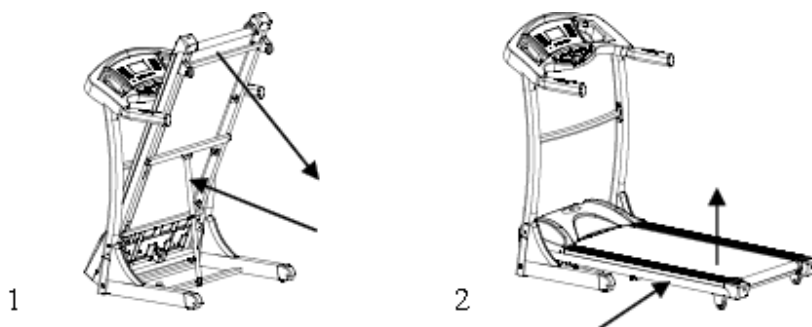
- Bieżnię można przechowywać złożoną dla oszczędności miejsca.
- Aby złożyć bieżnię, podnieś jej główną część i zamknij.

UWAGA: upewnij się, że śruby blokujące są osadzone w odpowiednim miejscu..

MF 200

ROZKŁADANIE BIEŻNI:

1. Wyciągnij śrubę zabezpieczającą i rozciągnij powoli urządzenie w dół.
2. Wyciągnij śrubę zabezpieczającą i rozciągnij powoli urządzenie w górę.

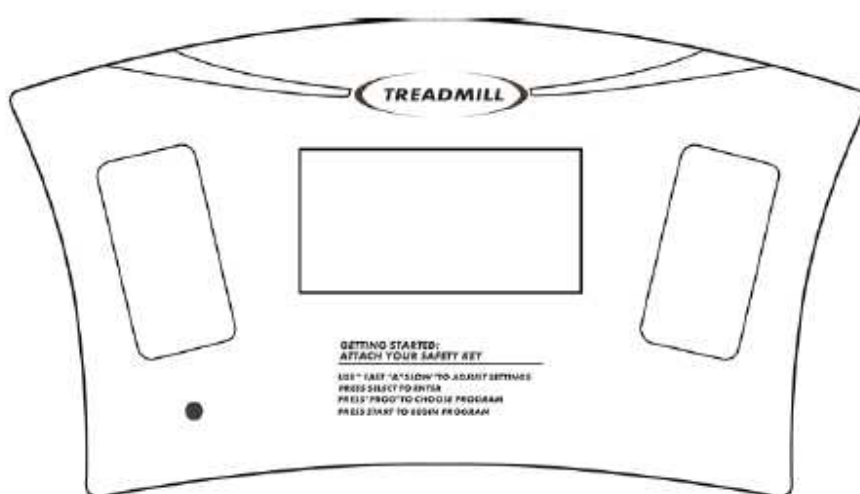


UWAGA:

Użytkownik nie może używać uchwyty pomiaru tętna, gdy prędkość na bieżni przekracza 14 km.

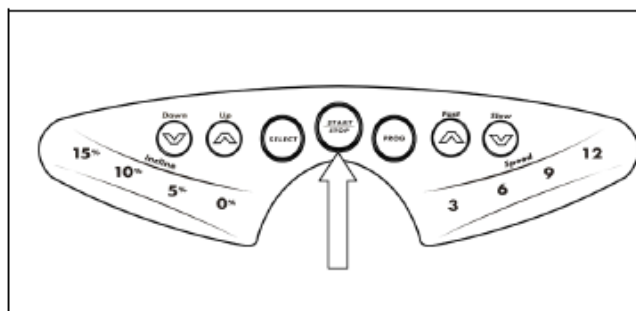
Monitor Treningu

Widok z przodu

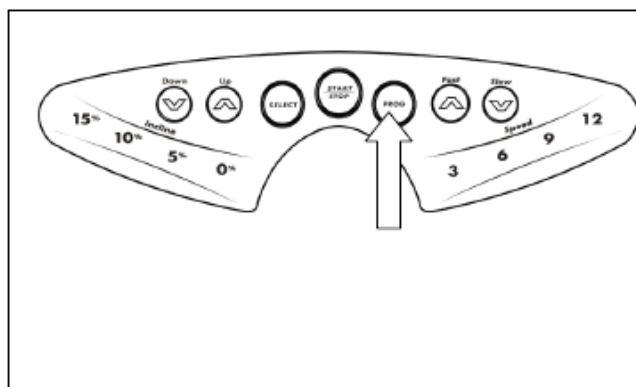


Dane techniczne

Czas	00:00-99:59 Min
Prędkość	0.8-16 km/h
Nachylenie	0-15 %
Dystans	0.00-99.9 km
Kalorie	0-999 KCAL
Puls	70-200 / Min
Program	P1-P25

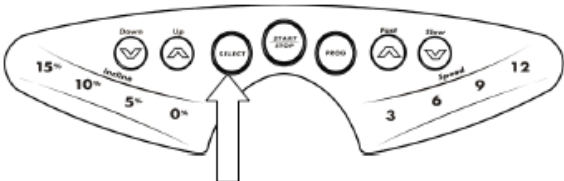
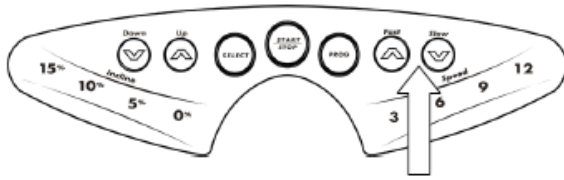
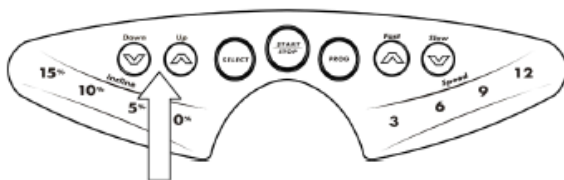
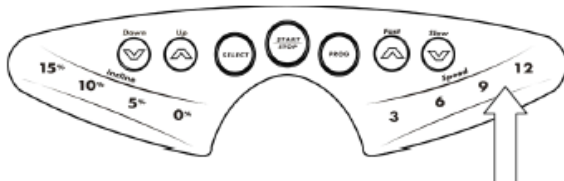
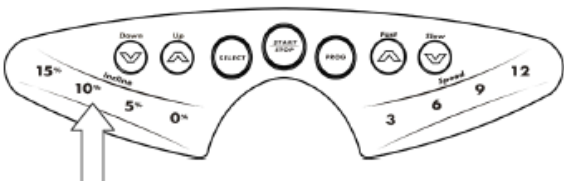
Funkcje Komputera**START/ STOP:**

Naciśnij START/STOP aby rozpocząć, przerwać lub kontynuować ćwiczenia

**PROG**

Naciśnij PROG aby wejść do sekcji programów ćwiczeniowych

Funkcje Komputera

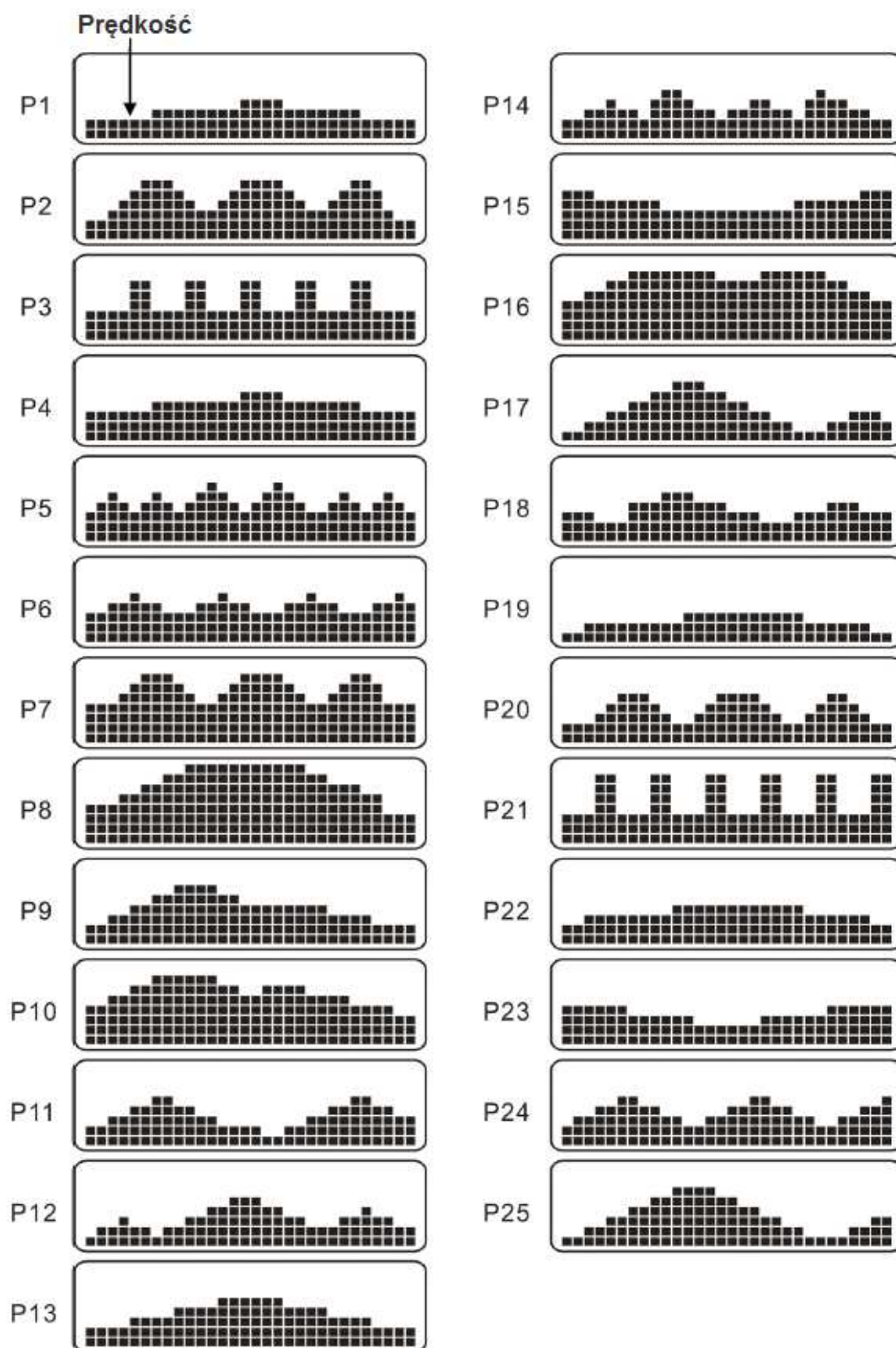
	<u>SELECT</u> Użyj przycisku SELECT aby wybrać prędkość lub czas treningu. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć.
	<u>FAST/SLOW</u> Naciśnij FAST/SLOW aby dostosować prędkość i czas treningu (wybrana funkcja jest podświetlona)
	<u>UP/DOWN</u> Naciśnij UP/DOWNS aby dostosować nachylenia oraz czas treningu (wybrana funkcja jest podświetlona)
	<u>QUICK SPEED :</u> Naciśnij przycisk QUICK SPEED aby szybko podnieść prędkość o 3, 6, 9, 12 km/h
	<u>QUICK INCLINE :</u> Naciśnij przycisk QUICK INCLINE aby szybko zwiększyć nachylenie od 0% poprzez 5%, 10% aż do 15%

Wyświetlacz komputera

	<u>INCLINE:</u> Pokazuje aktualny stan nachylenia
	<u>CALORIES:</u> Pokazuje szacunkowe spalanie kalorii we wskazanym czasie
	<u>DISTANCE</u> Pokazuje pokonany dystans lub pozostałą odległość w km
	<u>TIME</u> Pokazuje w minutach i sekundach czas treningu , lub czas jaki pozostał do końca
	<u>SPEED</u> Pokazuje aktualną prędkość biegu
	<u>PULSE</u> Aby zobaczyć aktualne tętno, dotknij dłońmi czujników pulsu
	<u>PROGRAM</u> Pokazuje wybrany program treningu

WYBÓR PROGRAMU (P1-P25)

1. otwórz przełącznik ON / OFF.
2. Naciśnij PROG, aby wejść do menu gotowych programów (P1-P25).
3. naciśnij przycisk FAST / SLOW lub UP / DOWN aby wybrać programy (P1-P25).
4. naciśnij SELECT, aby ustawić czas (P1-P25).
5. naciśnij przycisk FAST / SLOW lub UP / DOWN, aby ustawić czas.

Działanie Komputera

Utrzymanie i Konserwacja

UTRZYMANIE BIEŻNI

Właściwa konserwacja jest bardzo ważna dla zapewnienia bezawaryjnego używania bieżni. Niewłaściwa konserwacja może doprowadzić do uszkodzenia bieżni lub skrócić czas użytkowania produktu.

Wszystkie części bieżni należy sprawdzać i dokręcać regularnie. Zużyte części należy natychmiast wymieniać.

REGULACJA PASA

Może zaistnieć potrzeba dostosowywania taśmy bieżni podczas pierwszych tygodni użytkowania.. Wszystkie pasy zostały ustawione prawidłowo w fabryce. Po użyciu mogą się rozciągnąć lub zmienić położenie. Rozciąganie jest normalne w okresie docierania.

REGULACJA NACIĄGU PASA:

Jeżeli czujesz, jakby taśma „ślizgała się” lub nie zachowywała właściwie podczas biegu, jej napięcie może wymagać zwiększenia.

ZWIĘKSZENIE NACIĄGU PASA:

1. Umieść 8 mm klucz nasadowy na lewej śrubie napięcia taśmy. Przekręć klucz o 1.4 obrotu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara w celu zwiększenia napięcia.
2. Powtórz KROK 1 dla prawej śruby. Musisz upewnić się, że obie śruby zostały przekręcone o taką samą liczbę obrotów, aby rolki z tyłu pozostały prostopadłe w stosunku do ramy.
3. Powtarzaj KROK 1 KROK 2, aż poślizg zostanie wyeliminowany.
4. Uważaj, aby nie dokręcić paska za mocno, jako że może to spowodować nadmierny nacisk na przednie i tylne łożyska toczne. Nadmierne naprężenie taśmy może spowodować uszkodzenie łożyska, które spowodowałyby powstawanie hałasu z przodu i z tyłu rolki.

CENTROWANIE TAŚMY

Po uruchomieniu bieżni, jedna noga może naciskać na pas mocniej niż druga, co może powodować odchylenia pasa oraz jego przemieszczanie na którąś stronę. Jest to zachowanie normalne, jednak gdy taśma pozostaje w takiej pozycji, należy ustawić ją ręcznie.

Uruchom bieżnię, naciskając klawisz FAST aż do osiągnięcia prędkości 6 km/h.

1. Zaobserwuj, czy pas ucieka w lewym czy prawym kierunku.
 - Jeśli w lewą stronę, skręć śrubę regulacji w lewo do kierunku ruchu wskazówek zegara o ¼ obrotu.
 - Jeśli w prawą stronę, skręć śrubę w prawo do ruchu wskazówek zegara o ¼ obrotu.
 - Jeżeli pas nie jest jeszcze centrum, powtórz powyższe kroki, dopóki pas nie będzie w centrum.

MF 200

2. Gdy pas znajduje się pośrodku, zwiększ prędkość do 16 km/h i upewnij się, że przewijanie następuje płynnie. Jeśli to konieczne, powtórz czynności.

Jeśli procedura ta nie przyniosła rezultatu, może być konieczne mocniejsze napięcie pasa.



SMAROWANIE – WAŻNE!

Bieżnia została nasmarowana w fabryce. Jednakże zaleca się regularne sprawdzanie stanu nasmarowania bieżni w celu zapewnienia optymalnego działania bieżni. Brak smaru może poważnie uszkodzić bieżnię. Zazwyczaj smarowanie nie jest konieczne przez pierwszych miesiącach użytkowania.

Jeśli podczas działania bieżni poczujesz zapach spalenizny, natychmiast wyłącz bieżnię i sprawdź stan nasmarowania!

Po każdym miesiącu lub 30 godzinach użytkowania unieś boki bieżni i sprawdź powierzchnię pasa dłonią tak daleko jak to możliwe. Jeśli znajdziesz ślady sprayu silikonowego, oznacza to że smarowanie nie jest potrzebne. W przypadku gdy powierzchnia będzie sucha odnieś się do poniższych instrukcji.

Używaj wyłącznie bezolejowego sprayu silikonowego lub teflonowego.

Aplikacja smaru na pas bieżny:

- Ustaw pas tak aby szew znajdował się po środku blatu.
- Podnieś pas bieżny z jednej strony i umieść rozpraszacz sprayu w odległości od przedniego końca pasa bieżnego i blatu. Zaczynij od przedniego końca pasa. Posuwaj się w kierunku tylnego końca. Powtórz tę czynność po drugiej stronie pasa. Spryskaj każdą stronę przez około 4 sekundy.
- Uruchom urządzenie i poczekaj minutę aż spray silikonowy się rozprowadzi.
- Sprawdź czy smar rozprowadził się równomiernie na całej powierzchni blatu.
- Ważne jest aby po nasmarowaniu pasa rolka napędzająca pas ślizgała się po pasie gdy zatrzymamy pas. Jest to ważne gdyż podczas kontaktu stopy z pasem jest on zatrzymywany na ułamek sekundy i w tym momencie rolka powinna się obracać swobodnie.

CZYSZCZENIE:

Regularne czyszczenie taśmy zapewnia długie użytkowanie produktu.

• **Uwaga:** Bieżnia musi być wyłączona, aby uniknąć porażenia prądem elektrycznym. Przewód zasilający musi być odłączony przed rozpoczęciem czyszczenia lub konserwacji.

MF 200

- **Po każdym treningu:** Wytrzyj konsolę i inne powierzchnie czystą szmatką, aby usunąć pozostałości potu.

Uwaga: Nie należy używać materiałów ściernych ani rozpuszczalników. Nie należy też używać płynów w pobliżu komputera, ani wystawiać go na działanie promieni słonecznych.

- **W celu ułatwienia utrzymania czystości zaleca się używanie maty oraz regularne cotygodniowe czyszczenie pasa bieżni.**

PRZECHOWYWANIE:

Bieżnię należy przechowywać w suchym i czystym miejscu. Upewnij się, że urządzenie nie jest podłączone do źródła prądu.



Ważne wskazówki

- Urządzenie odpowiada obecnym standardom bezpieczeństwa. Urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego. Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne, a nawet niebezpieczne. Nie możemy ponosić odpowiedzialności za szkody, które były spowodowane nieprawidłowym użytkowaniem.
- Należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu w celu wyjaśnienia, czy stan zdrowia fizycznego pozwala korzystać z tego urządzenia. Diagnoza lekarska powinna być podstawą do struktury programu ćwiczeń. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Dokładnie przeczytaj poniższe wskazówki ogólnej kondycji oraz instrukcje ćwiczeń. Jeśli odczuwasz ból, duszności, złe samopoczucie lub inne dolegliwości, przerwij natychmiast ćwiczenia. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli ból jest długotrwały.
- To urządzenie fitness nie nadaje się do użytku profesjonalnego lub medycznego, ani nie może być używane w celach terapeutycznych.

Rozwiązywanie Problemów

NAJCZĘSTSZE:

Objaw	Przyczyna	Rozwiązanie
Pokazuje E0	Nie odblokowano klucza bezpieczeństwa	Proszę odblokować klucz.
Pokazuje E1	Błąd prędkościomierza	1. Sprawdź prędkościomierz oraz kabel 10-pin lub skontaktuj się z serwisem. 2. Spowodowany przez zbyt dużą wagę ćwiczącego, 3 światełka wyświetlane w tym samym czasie na monitorze. Należy wyłączyć urządzenie i włączyć po 30 sekundach.
Pokazuje E2	Błąd napędu lub sterownika napędu	Proszę sprawdzić kabel PIN lub skontaktować się z serwisem.
Pokazuje E3	Błąd przekroczenia prędkości	Dostosuj prędkość lub skontaktuj się z serwisem.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW Z TWOJĄ BIEŻNIĄ:

Ta bieżnia ma być niezawodna i łatwa w użyciu. Jeśli jednak wystąpią problemy, proszę zapoznać się ze wskazówkami poniżej:

PROBLEM: Konsola nie świeci się.

ROZWIĄZANIE: Sprawdź, czy przewód zasilający jest prawidłowo podłączony do gniazdka, a przełącznik bieżni jest włączony.

PROBLEM: Wyłącznik bieżni przeskakuje w czasie treningu.

ROZWIĄZANIE: Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do odpowiedniego obwodu (20amp).

- Uwaga: brak przedłużacza.

PROBLEM: bieżnia wyłącza się w czasie podnoszenia.

ROZWIĄZANIE: Sprawdź, czy jest wystarczająco dużo luzu w przewodzie zasilającym, aby wystarczyło do podniesienia urządzenia.

PROBLEM: Pas bieżni nie pozostaje na środku podczas treningu.

ROZWIĄZANIE: Sprawdź, czy bieżnia jest na płaskiej powierzchni. Sprawdź, czy pas jest odpowiednio dokręcony. (Patrz regulacja pasa)

PROBLEM: Bieżnia robi klikający hałas w kierunku przedniej części maszyny podczas spaceru lub biegu.

ROZWIĄZANIE: W celu optymalnego wykorzystania, bieżni powinna być ustawiona na poziomej powierzchni.

Ogólne wskazówki fitness

Rozpocznij swój program ćwiczeń powoli, tj. jedna sesja treningowa co 2 dni. Zwiększaj ilość treningu tydzień po tygodniu. Zaczynaj od krótkich okresów, a następnie stale je zwiększaj. Zaczynaj powoli i nie wyznaczaj sobie niemożliwych celów. Oprócz ćwiczeń na bieżni, podejmij też inne formy aktywności fizycznej, takie jak bieganie, pływanie, taniec i / lub jazda na rowerze.

Zawsze porządnie się rozgrzej przed rozpoczęciem ćwiczeń. W celu rozgrzania wykonaj co najmniej 5 minut ćwiczeń gimnastycznych oraz rozciągających aby uniknąć urazów i kontuzji.

Sprawdzaj tętno regularnie. Jeżeli nie posiadasz urządzenia pomiarowego, poproś lekarza, aby wskazał Ci, jak mierzyć tętno skutecznie. Ustal swoją częstotliwość treningów, aby osiągnąć optymalne rezultaty. Należy wziąć pod uwagę zarówno wiek, jak i poziom sprawności. W tabeli na stronie 16 znajduje się wykaz optymalnych wartości pulsu podczas treningu, uzależniony jest on od wieku.

Upewnij się, że oddychasz równo i spokojnie podczas treningu.

Zadbaj o to, by pić wystarczająco dużo w czasie treningu. Zagwarantuje to dostarczenie organizmowi dostatecznej ilości płynów. Zalecana ilość płynów to 2 – 3 litry wody dziennie, jednak ilość ta zdecydowanie zwiększa się w przypadku ćwiczeń. Przyjmowane płyny powinny mieć temperaturę pokojową.

Podczas korzystania z urządzenia, zawsze noś lekkie i wygodne ubrania oraz sportowe obuwie. Nie noś luźnych ubrań, które mogłyby zaczepić się o ruchome części urządzenia podczas ćwiczeń.

Ćwiczenia osobiste

Jaka powinna być prędkość uderzeń Twojego serca w czasie ćwiczeń?
Twój lekarz poinformuje Cię o najnowszych wytycznych.

Wiek	Częstotliwość uderzeń serca 50 – 75% (uderzeń na minutę) - puls idealnego treningu)	Maksymalne tempo uderzeń serca
20 lat	100 -150	200
25 lat	98-146	195
30 lat	95-142	190
35 lat	93-138	185
40 lat	90-135	180
45 lat	88-131	175
50 lat	85-127	170
55 lat	83-123	165
60 lat	80-120	160
65 lat	78-116	155
70 lat	75-113	150

Rozgrzewka/ ćwiczenia rozciągające

Sesja rozpoczyna się od wykonywania rozgrzewki, a kończy się ćwiczeniami rozciągającymi i relaksacyjnymi. Rozgrzewka pomoże przygotować Twoje ciało na wymagania stawiane mu podczas treningu właściwego. Ćwiczenia rozciągające po treningu zagwarantują, że nie będziesz cierpieć z powodu problemów z mięśniami. Poniżej znajdziesz przykłady ćwiczeń rozgrzewających oraz rozciągających. Prosimy, abyś zwrócił szczególną uwagę na następujące punkty:

ĆWICZENIA NA SZYJĘ

Przechyl głowę w prawo, aż poczujesz napięcie w karku. Powoli opuść głowę w kierunku klatki piersiowej, zataczając półkole. Poczujesz komfortowe napięcie w karku. Powtarzaj ćwiczenie naprzemiennie po kilka razy.

**1**

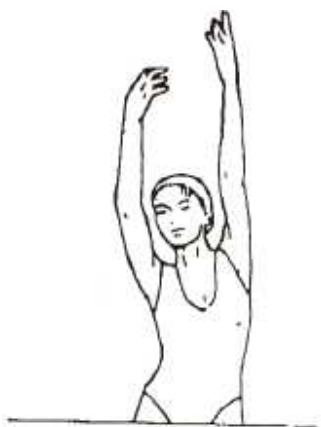
ĆWICZENIA NA BARKI

Podnoś na przemian lewe i prawe ramię. Alternatywnie możesz podnosić oba ramiona na raz.

**2**

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE RAMION

Rozciągaj lewe i prawe ramię w kierunku sufitu, aż poczujesz przyjemne napięcie. Powtarzaj ćwiczenie kilkakrotnie.

**3****ĆWICZENIA NA GÓRNĄ CZĘŚĆ UDA**

Oprzyj się ręką o ścianę, a następnie unieś prawą stopę tak, aby znalazła się jak najbliżej pośladka. Przytrzymaj stopę wolną ręką, aż poczujesz komfortowe napięcie. Postaraj się wytrzymać w tej pozycji przez 30 sekund i, jeżeli to możliwe, powtórz ćwiczenie 2 razy każdą nogą.

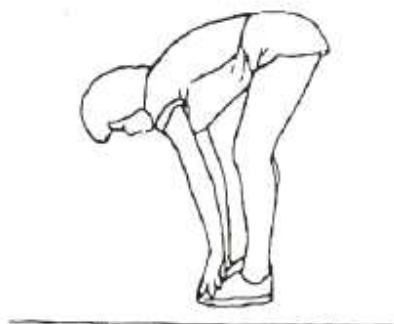
**4**

ĆWICZENIA WEWNĘTRZNEJ GÓRNEJ CZĘŚCI UDA

Usiądź na podłodze i umieść nogi w taki sposób, aby kolana były skierowane na zewnątrz. Podciągnij nogi jak najbliżej do pachwin. Teraz naciśnij kolana ostrożnie w dół. Staraj się, jeśli to możliwe, utrzymać tę pozycję przez 30-40 sekund,.

**5****DOTYKANIE STÓP**

Zegnij tułów powoli do przodu i staraj się dotknąć swoich stóp rękoma. Sięgnij tak daleko, jak tylko możesz, starając się zachować proste kolana. Wytrzymaj w tej pozycji, w miarę możliwości, 20 – 30 sekund.

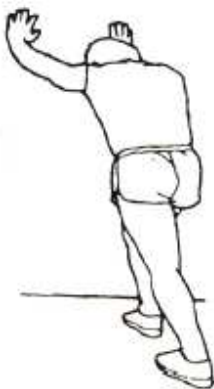
**6****ĆWICZENIA NA KOLANA**

Usiądź na podłodze i wyprostuj prawą nogę. Zegnij lewą nogę i połóż stopę nad prawym udem. Teraz staraj się dotrzeć do prawej nogi prawą ręką. Staraj się, jeśli to możliwe, utrzymać tę pozycję przez 30-40 sekund.

**7**

ĆWICZENIA NA ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

Położ obie ręce na ścianie i oprzyj się na nich całym ciałem. Przenieś lewą nogę do tyłu, prawą, opartą całą stopą na podłodze, umieść z przodu. Wytrzymaj, jeżeli to możliwe, w tej pozycji przez 30 – 40 sekund.

**8**