

Instrukcja bieżni elektrycznej MF50



Spis treści

	Strona
Gwarancja domniemana	1
Ogólne instrukcje bezpieczeństwa	2
Szczególne środki bezpieczeństwa	4
Montaż	5
Rozpakowywanie i montaż	6
Schemat montażu (1)	7
Lista części	8
Schemat montażu (2)	9
Instrukcja montażu	9
Instrukcja użytkowania	10
Monitor treningu	12
Konserwacja	14
Ważne informacje	17
Rozwiązywanie problemów	18
Ogólne porady dotyczące ćwiczeń	19
Rozgrzewka/ rozciąganie	21

Dziękujemy

Dziękujemy za zakup tego produktu. Pomoże on Tobie prawidłowo ćwiczyć mięśnie oraz poprawić kondycję fizyczną - a wszystko to w znajomym otoczeniu.

Gwarancja domniemana

Importer niniejszego urządzenia zapewnia, że zostało ono wyprodukowane z najwyższej jakości materiałów.

Warunkiem gwarancji domniemanej jest prawidłowe ustawienie i podłączenie urządzenia zgodnie z instrukcjami. Niewłaściwe użytkowanie i/lub niewłaściwy transport mogą unieważnić gwarancję.

Gwarancja domniemana obowiązuje przez 1 rok, począwszy od daty zakupu. Jeśli nabyte urządzenie jest niesprawne, prosimy o kontakt z naszym biurem obsługi klienta w okresie gwarancji wynoszącym 12 miesięcy od daty zakupu. Jeśli otrzymany przewód zasilający był zniszczony, to w celu uniknięcia zagrożenia musi on zostać wymieniony przez nasz dział produkcji lub konserwacji lub przez podobnych profesjonalistów. Gwarancja dotyczy następujących części (dołączonych w zestawie): rama, przewód, urządzenia elektroniczne, pianka, koła. Gwarancja nie obejmuje:

- Uszkodzeń spowodowanych siłą zewnętrzną
- Ingerencji osób nieupoważnionych
- Niewłaściwego użytkowania produktu
- Nieprzestrzegania instrukcji obsługi

Części zużywające się oraz przedmioty jednorazowego użytku również nie są objęte gwarancją (np. pas bieżny)

Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku prywatnego. Gwarancja nie obejmuje użytkowania do celów profesjonalnych.

W razie potrzeby części zamienne można zamawiać z biura obsługi klienta. Prosimy dopilnować aby przy zamawianiu części zamiennych mieć szybki dostęp do następujących informacji:

- Instrukcje obsługi
- Numer modelu (znajdujący się na okładce instrukcji)
- Opis załączników
- Numer załączników
- Dowód zakupu wraz z datą zakupu

Prosimy nie wysyłać urządzenia do naszej firmy bez wcześniejszej prośby o to ze strony naszego zespołu serwisowego. Koszty niezapowiedzianych przesyłek ponosić będzie wysyłający.



Ogólne instrukcje bezpieczeństwa

Przy projektowaniu i produkcji urządzenia ogromny nacisk został położony na bezpieczeństwo. Jednakże nadal ważnym jest aby ściśle przestrzegać poniższych instrukcji bezpieczeństwa. Nie ponosimy odpowiedzialności za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem instrukcji.

W celu zapewnienia bezpieczeństwa oraz aby zapobiec wypadkom prosimy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i ewentualnie również przed pierwszym użyciem urządzenia.

- 1) Skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym przed rozpoczęciem ćwiczeń na niniejszym urządzeniu. Jeśli zamierzasz ćwiczyć regularnie i intensywnie zaleca się uzyskanie aprobaty lekarza. Dotyczy to szczególnie użytkowników mających problemy zdrowotne.
- 2) Zalecamy aby osoby niepełnosprawne używały urządzenia wyłącznie w obecności wykwalifikowanego opiekuna.
- 3) Podczas użytkowania bieżni należy mieć na sobie wygodne ubranie i najlepiej obuwie sportowe. Unikaj luźnych ubrań mogących wkręcić się w ruchome części urządzenia.
- 4) Jeśli poczujesz się źle lub jeśli poczujesz ból w stawach lub mięśniach natychmiast przerwij ćwiczenie. W szczególności monitoruj to jak Twoje ciało reaguje na program ćwiczeń. Zawroty głowy lub słabość oznaczają,

że ćwiczysz zbyt intensywnie. Na pierwsze objawy zawrotów głowy lub słabości połóż się na ziemi do czasu aż poczujesz się lepiej.

- 5) Niniejsze urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (włączając w to dzieci) o zmniejszonych możliwościach fizycznych, sensorycznych lub psychicznych lub osoby nie posiadające odpowiedniego doświadczenia i wiedzy, chyba że są nadzorowane i zostały poinstruowane odnośnie użytkowania urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo. Dzieci muszą pozostawać pod nadzorem aby zapewnić że nie będą bawiły się urządzeniem.
- 6) Dopilnuj aby podczas gdy ćwiczysz na urządzeniu żadne dzieci nie znajdowały się w pobliżu. Poza tym urządzenie powinno być umieszczone w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz zwierząt domowych.
- 7) Dopilnuj by w danym momencie urządzenie było używane wyłącznie przez jedną osobę.
- 8) Po złożeniu urządzenia zgodnie z instrukcjami, upewnij się że wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio umieszczone i dokręcone. Używaj wyłącznie akcesoriów zalecanych i/lub dostarczanych przez importera.
- 9) Nie używaj urządzenia które jest uszkodzone lub niesprawne.
- 10) Zawsze umieszczaj urządzenia na gładkiej, czystej i wytrzymałej powierzchni. Nigdy nie używaj urządzenia w pobliżu wody oraz upewnij się że w jego bezpośrednim sąsiedztwie nie ma żadnych zaokrąglonych przedmiotów.
- 11) Nie umieszczaj swych rąk i nóg w pobliżu ruchomych części. Nie umieszczaj żadnych przedmiotów w otworach urządzenia.
- 12) Używaj urządzenia wyłącznie w celach opisanych w niniejszej instrukcji obsługi. Używaj wyłącznie akcesoriów zalecanych przez producenta.

Szczególne środki bezpieczeństwa

- **Źródło zasilania:**
- Przy rozmieszczaniu bieżni wybierz miejsce w zasięgu gniazda zasilania.
- Zawsze podłączaj urządzenie do gniazda z uziemieniem, do którego nie są podłączone żadne inne urządzenia. Zaleca się nie używać przedłużaczy.
- Niesprawne uziemienie może powodować ryzyko porażenia prądem. Poproś wykwalifikowanego elektryka o sprawdzenie gniazda jeśli nie wiesz czy jest ono właściwie uziemione. Jeśli wtyczka dostarczona wraz z urządzeniem nie pasuje do Twojego gniazda nie modyfikuj jej. Poproś wykwalifikowanego elektryka aby założył odpowiednie gniazdo.
- Nagłe wahania napięcia mogą poważnie uszkodzić bieżnię. Włączanie i wyłączanie innych urządzeń może powodować napięcia szczytowe, przepięcia i napięcia zakłócające. Aby ograniczyć ryzyko uszkodzenia bieżni, powinna ona zostać wyposażona w urządzenie chroniące przed przepięciami (nie dołączone w zestawie).
- Niniejsze urządzenie przeznaczone do pracy z napięciem znamionowym ~220 - ~240 woltów.
- Trzymaj przewód zasilający z dala od rolek nośnych. Nie zostawiaj przewodu zasilającego pod pasem bieżnym. Nie używaj bieżni z uszkodzonym lub zużytym przewodem zasilającym.
- Odłącz przewód zasilający przed czyszczeniem lub konserwacją. Konserwację powinni wykonywać wyłącznie upoważnieni technicy, chyba że producent określił inaczej. Nie przestrzeganie tych instrukcji automatycznie unieważnia gwarancję.
- Przed każdym użyciem sprawdzaj bieżnię aby upewnić się że wszystkie części są sprawne.
- Nie używaj bieżni na zewnątrz, w garażu lub pod zadaszeniami. Nie narażaj bieżni na dużą wilgoć lub bezpośrednie światło słoneczne.

- Nigdy nie pozostawiaj bieżni bez opieki.

Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, w celu uniknięcia niebezpieczeństwa musi on zostać wymieniony przez producenta, jego serwis lub podobnie wykwalifikowane osoby.

- Upewnij się że pas bieżny jest zawsze napięty. Uruchom pas przed wejściem na niego.



Montaż

Przed rozpoczęciem montażu urządzenia uważnie przeczytaj instrukcje na stronie 9. Zalecamy również zapoznanie się ze schematem montażu przed przystąpieniem do montowania (strona 7) .

Usuń opakowanie i umieść poszczególne części na wolnej powierzchni. Zapewni to pogląd na części i ułatwi montaż.

Skorzystaj z listy części (strona 6) w celu sprawdzenia czy wszystkie części zostały dostarczone. Pozbądź się opakowań dopiero po zakończeniu montażu urządzenia.

Prosimy wziąć pod uwagę że podczas używania narzędzi i wykonywania czynności mechanicznych zawsze istnieje ryzyko odniesienia urazu. Prosimy postępować uważnie podczas montażu urządzenia.

Upewnij się że otoczenie pracy nie stwarza zagrożenia oraz nie pozostawiaj narzędzi leżących dookoła. Postępuj z materiałami opakowań w sposób nie stwarzający zagrożenia. Folia/torby plastikowe stanowią dla dzieci potencjalne ryzyko uduszenia!

Poświęć czas na zapoznanie się ze schematami a następnie zmontuj urządzenie zgodnie z ilustracjami.

Urządzenie musi być montowane w sposób uważny przez osobę dorosłą. Jeśli to konieczne, poproś o pomoc osobę znającą się na zagadnieniach technicznych.

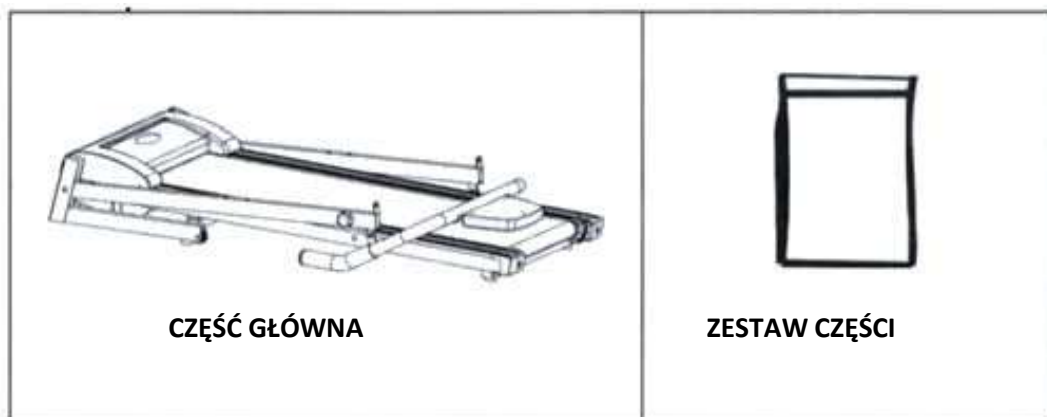
Rozpakowywanie i montaż

UWAGA!: Podczas montażu bieżni postępuj z najwyższą ostrożnością. Nie przestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do odniesienia obrażeń.

WAŻNE: Każdy krok w instrukcji montażu opisuje czynności które będziesz wykonywać. Przed rozpoczęciem montażu bieżni dokładnie przeczytaj wszystkie instrukcje ze zrozumieniem.

ROZPAKUJ I SPRAWDŹ ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA:

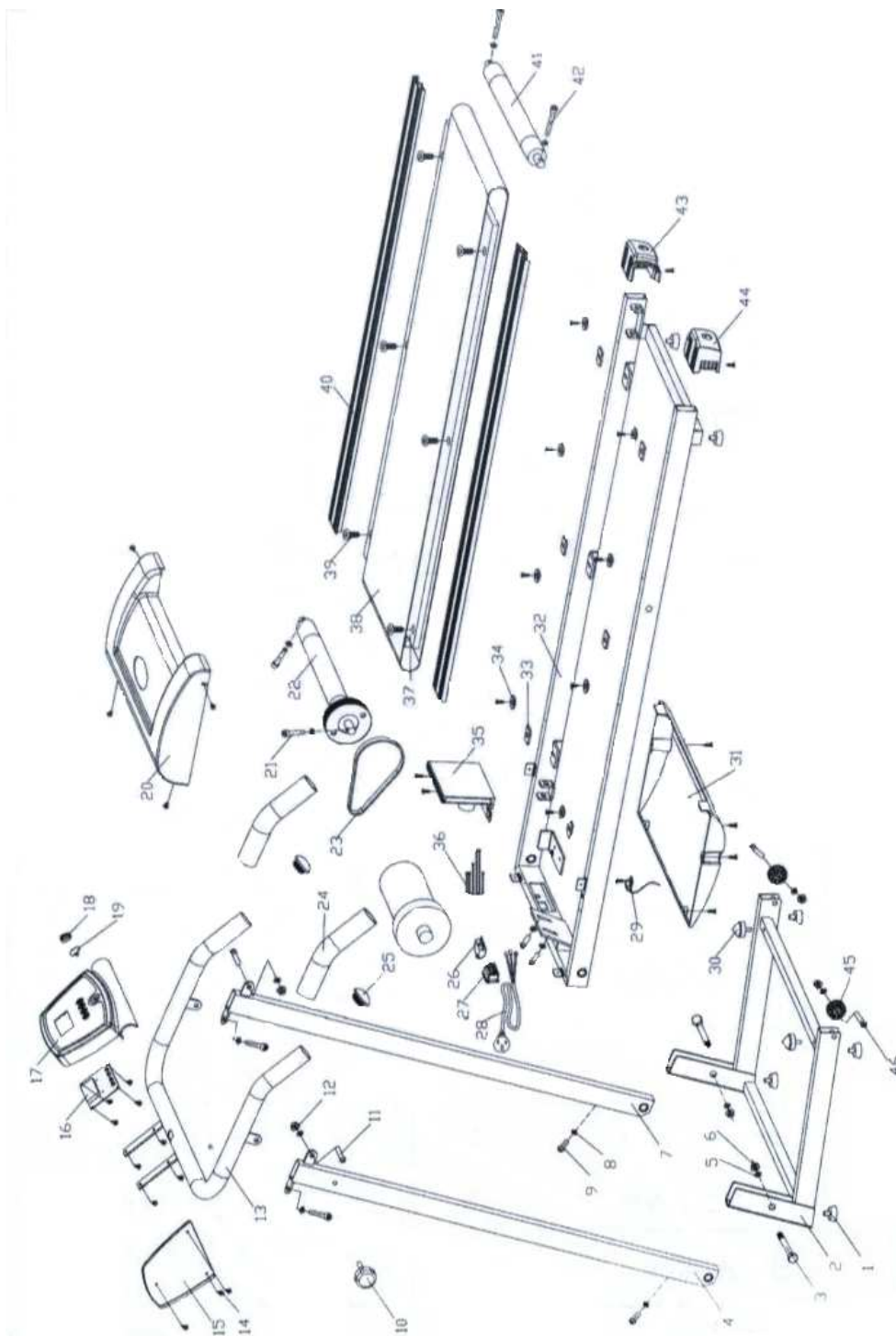
- Podnieś i usuń karton okalający bieżnię.
- Sprawdź czy posiadasz poniższe części. Jeśli brakuje jakichś części prosimy o kontakt ze sprzedawcą.



ZESTAW CZĘŚCI

 <p>Śruba sześciokątna M8x15 4szt.</p>	 <p>Kołki ustalające</p>	 <p>podkładka 4szt</p>
 <p>Smar do blatu bieżni</p>	 <p>Klucz imbusowy 1szt.</p>	 <p>Klucz bezpieczeństwa</p>

Schemat montażu (1)



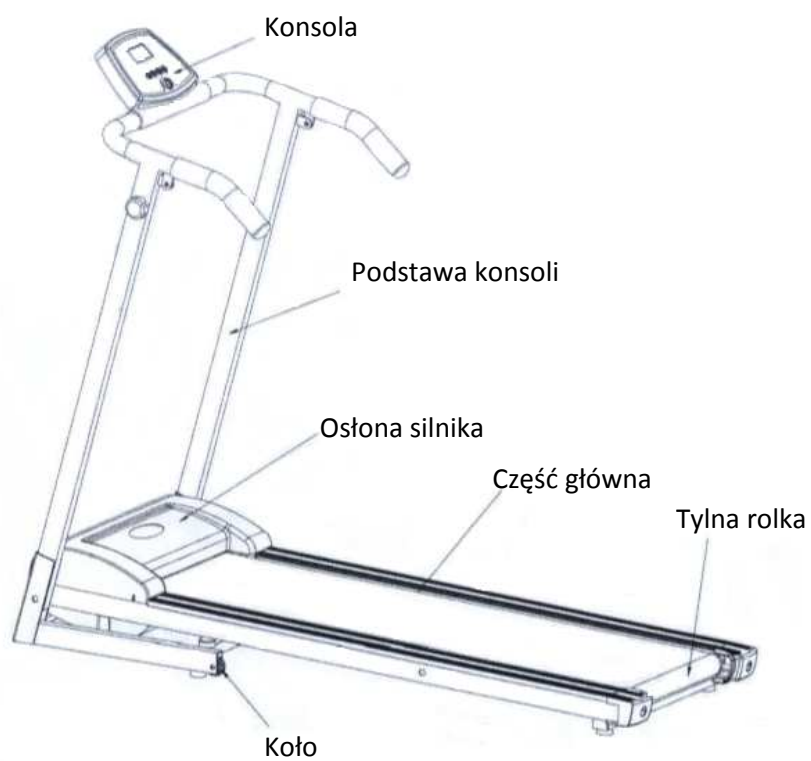
Większość części widocznych na schemacie dostarczanych jest w stanie zmontowanym.

Przy zamawianiu części zamiennych prosimy podawać numer części odpowiadający numerowi z diagramu lub listy poniższej części.

Lista części

LP.	OPIS	SZT.	LP.	OPIS	SZT.
1	Mała podstawka	4	24	Ośłona lewej poręczy	2
2	Rama podstawy	4	25	Zatyczka prawej poręczy	2
3	Śruba sześciokątna M12*90	2	26	Bezpiecznik	1
4	Lewa podstawa konsoli	1	27	Włącznik zasilania	1
5	Podkładka	2	28	Przewód zasilający	1
6	Nakrętka M8	2	29	Czujnik prędkości	1
7	Prawa podstawa konsoli	1	30	Duża gumowa podkładka	2
8	Podkładka	14	31	Dolna osłona silnika	1
9	Śruba sześciokątna M8*15	4	32	Główna rama	1
10	Kołki ustalające	4	33	Podkładka uchwytu mocującego	6
11	Śruba sześciokątna M8*15	2	34	Podkładka	8
12	Nakrętka M8	4	35	Regulator	1
13	Poręcz	1	36	Zestaw przewodów	1
14	Śruba	30	37	Blat bieżni	1
15	Podstawa mocująca konsolę	1	38	Pas bieżny	1
16	Konsola z obwodem drukowanym	1	39	Śruba sześciokątna M8*25	8
17	Ośłona konsoli	1	40	Boczny wspornik	2
18	Klucz bezpieczeństwa	1	41	Tylna rolka	1
19	Klamra bezpieczeństwa	1	42	Śruba sześciokątna M8*65	2
20	Górna osłona silnika	1	43	Ośłona prawej końcówki	1
21	Śruba sześciokątna M8*35	2	44	Ośłona lewej końcówki	1
22	Przednia rolka	1	45	Koło	2
23	Pas napędowy	1	46	Śruba sześciokątna M8*35	2

Diagram montażu (2)



Instrukcja montażu

Krok 1: Zamontuj podstawę konsoli na głównej ramie.



Podnieś i zamontuj podstawę konsoli na głównej ramie używając śrub i podkładek z każdej strony.

Krok 2: Zamontuj konsolę na podstawie konsoli



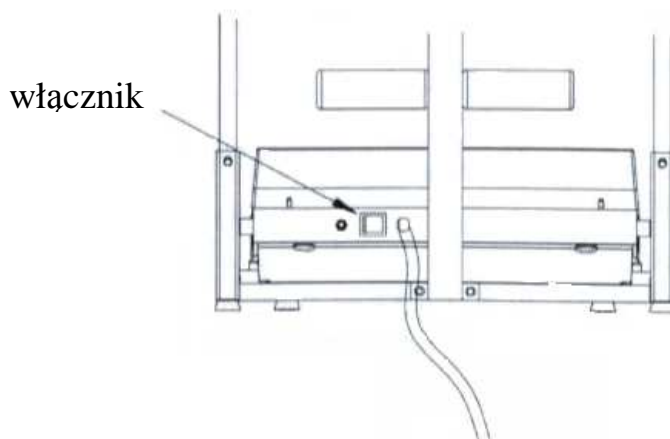
Zamontuj konsolę na podstawie konsoli używając śrub i podkładek po każdej stronie (nie dokręcaj śrub).

Krok 3: Dokręć śruby z kroku 1 i 2.

Instrukcja użytkowania

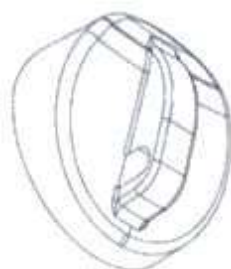
WŁĄCZANIE BIEŻNI:

Upewnij się że bieżnia jest prawidłowo podłączona do źródła zasilania. Otwórz włącznik, przesun go na pozycję „włączony” (ON) - zapali się kontrolka. Usłyszysz sygnał dźwiękowy i ekran LED się rozświecili.



KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA:

Bieżnia będzie działała wyłącznie wtedy gdy klucz bezpieczeństwa jest właściwie umieszczony w otworze w komputerze. Włóż klucz i przypnij klamrę do ubrania w okolicy pasa. W przypadku niebezpieczeństwa, kiedy konieczne jest natychmiastowe wyłączenie silnika po prostu wyjmij klucz z konsoli pociągając za sznurek. Aby ponownie uruchomić bieżnię wyłącz urządzenie głównym wyłącznikiem a następnie umieść klucz z powrotem w otworze w konsoli (Upewnij się że podczas używania bieżni masz przypiętą klamrę bezpieczeństwa do ubrania. Kiedy nie używasz bieżni wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przechowuj go z dala od dzieci.)



INSTRUKCJA SKŁADANIA

Składanie bieżni:

- Bieżnię można złożyć w celu przechowywania z oszczędnością miejsca.
- Aby złożyć bieżnię, podnieś i zablokuj blat.

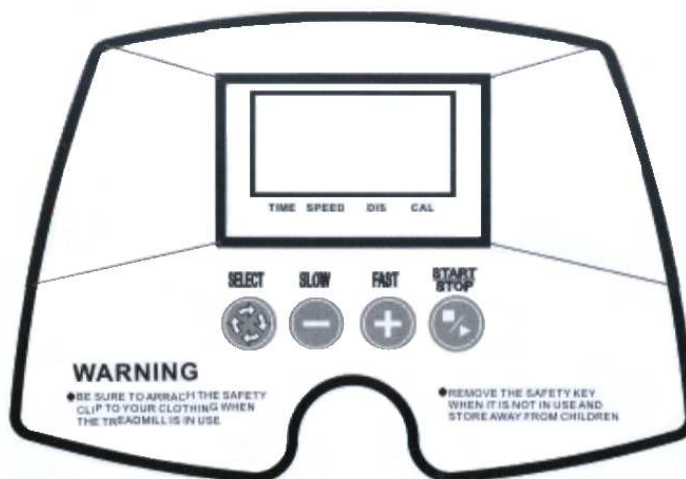
UWAGA: Upewnij się czy śruba blokująca jest odpowiednio dokręcona.

ROZKŁADANIE BIEŻNI:



Monitor treningu

Widok z przodu



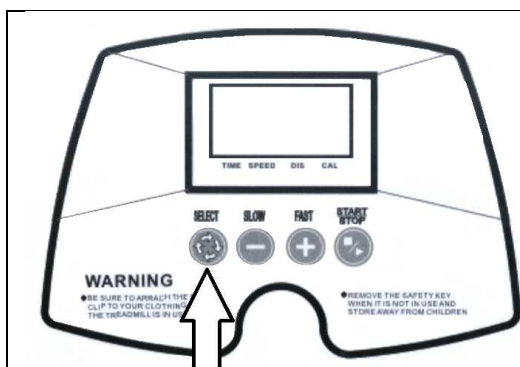
Specyfikacja techniczna

Czas	00:00-99:00 min
Prędkość	1.0-10 km/h
Dystans	1.0-99.0 km
Kalorie	10-9990 CAL

Funkcje komputera

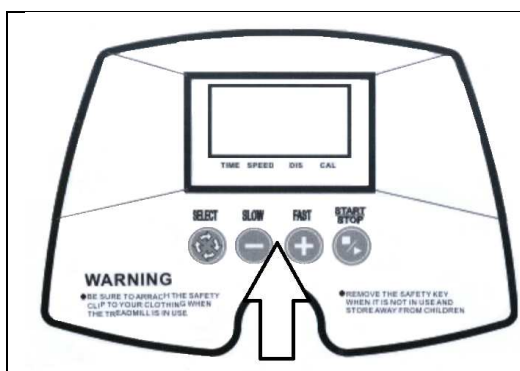
<p>The diagram shows the same treadmill console as in the previous image, but with a white arrow pointing upwards to the 'START/STOP' button.</p>	<p><u>START/STOP</u> Naciśnij przycisk START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Naciśnij przycisk START/STOP aby przerwać ćwiczenie. Naciśnij przycisk START/STOP aby wznowić ćwiczenie.</p>
---	--

Funkcje komputera



SELECT

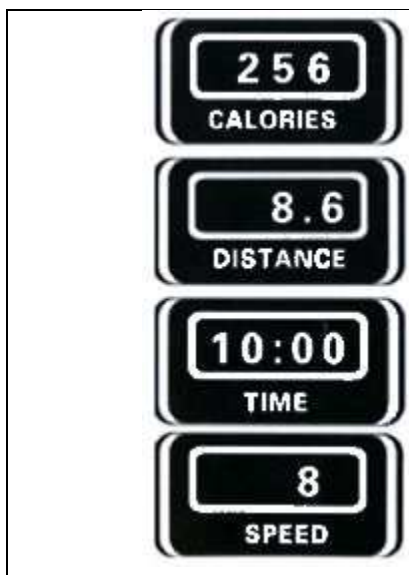
Użyj przycisku SELECT („wybierz”) aby wybrać prędkość i czas treningu. Naciśnij przycisk START/STOP aby rozpocząć trening.



FAST/SLOW

Naciśnij przycisk FAST/SLOW („szybko/wolno”) aby wybrać prędkość i czas treningu (wybrana funkcja będzie migać).

Wyświetlacz komputera



KALORIE

Wskazuje szacunkowe spalanie kalorii.

DYSTANS

Wskazuje przebyty lub pozostały dystans w kilometrach

CZAS

Wskazuje minuty i sekundy czasu który pozostał lub upłynął.

PRĘDKOŚĆ

Wskazuje obecną prędkość biegu

Obsługa komputera

To jest program manualny, możesz naciśnąć SELECT, FAST/SLOW aby dokonać ustawień.

Konserwacja

KONSERWACJA BIEŻNI ELEKTRYCZNEJ

Właściwa konserwacja jest bardzo ważna w celu zapewnienia bezusterkowego i sprawnego stanu bieżni. Niewłaściwa konserwacja może spowodować uszkodzenie bieżni lub skrócić żywotność produktu.

Wszystkie części bieżni muszą być regularnie sprawdzane i dokręcane. Zużyte części muszą być niezwłocznie wymieniane.

REGULACJA PASA BIEŻNEGO

Możliwe iż w ciągu kilku pierwszych tygodni użytkowania konieczna będzie regulacja pasa bieżnego. Wszystkie pasy bieżne są odpowiednio ustawiane w fabryce. Jednak po użyciu pas może się rozciągnąć lub przemieścić ze środka. Rozciąganie jest normalne w czasie docierania urządzenia.

REGULACJA NAPIĘCIA PASA:

Jeśli czujesz jakby pas bieżny „zsuwał się” lub był niestabilny podczas stawiania stopy przy bieganiu, to możliwe że konieczne jest zwiększenie napięcia pasa.

ABY ZWIĘKSZYĆ NAPIĘCIE PASA BIEŻNEGO:

- Umieść klucz 8mm na lewej śrubie napinającej pas. Obróć klucz zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu aby naciągnąć tylną rolkę i zwiększyć napięcie pasa.
- Powtórz KROK 1 tym razem dla prawej śruby napinającej pas. Koniecznie musisz przekręcić obydwie śruby o taką samą część obrotu, tak aby tylna rolka pozostała prostopadle do ramy.
- Powtarzaj KROK 1 i KROK 2 do czasu aż nadmierny luz zostanie usunięty.
- Uważaj aby nie naciągnąć pasa bieżnego zbyt mocno gdyż może to spowodować nadmierny nacisk na łożyska przedniej i tylnej rolki. Nadmiernie naciągnięty pas bieżny może uszkodzić łożysko rolki co powoduje że rolki hałasują.

ABY ZMNIJSZYĆ NAPIĘCIE PASA BIEŻNEGO OBRÓĆ OBIE ŚRUBY W KIERUNKU PRZECIWNYM DO RUCHU WSKAZÓWEK ZEGARA O TAKĄ SAMĄ ILOŚĆ OBROTÓW.

WYŚRODKOWYWANIE BASA BIEŻNEGO

Możliwe, że podczas biegu odpychasz się jedną ze stóp mocniej niż drugą. Różnica ta zależy od siły jaką jedna stopa oddziałuje na pas w porównaniu z drugą. Może to powodować że pas będzie zsuwał się ze środka. Jest to normalne i bas bieżny będzie powracał na środek kiedy nikogo na nim nie będzie. Jeśli jednak pas pozostaje poza środkiem, należy wyśrodkować go ręcznie.

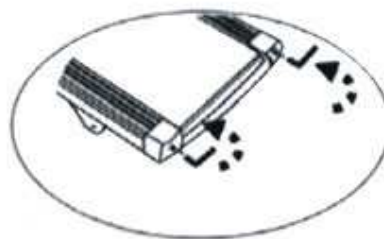
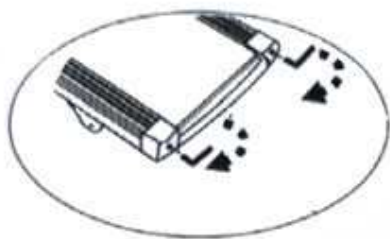
Uruchom bieżnię gdy nikt nie znajduje się na pasie bieżnym i naciskaj przycisk FAST aż prędkość dojdzie do 4 k/h.

1. Obserwuj czy pas przesunięty jest w lewą czy prawą stronę biału.

- Jeśli przesunięcie jest w lewą stronę, używając klucza, przekręć lewą śrubę regulującą zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, a prawą śrubę regulującą przeciwnie do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.
- Jeśli przesunięcie jest w prawą stronę, używając klucza, przekręć prawą śrubę regulującą zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, a lewą śrubę regulującą przeciwnie do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.
- Jeśli pas bieżny nadal nie znajduje się po środku, powtarzaj powyższą czynność aż zostanie on wyśrodkowany.

2. Kiedy pas bieżny zostanie wyśrodkowany zwiększ prędkość do 6 k/h i sprawdź czy pas posuwa się gładko. Jeśli konieczne powtórz powyższe czynności.

Jeśli powyższe czynności nie przynoszą rezultatu, możliwe że musisz zwiększyć napięcie pasa bieżnego.





SMAROWANIE (ważna czynność)

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

Po każdym miesiącu 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.

Aplikacja smaru na pas bieżny:

- Ustaw pas tak aby szew znajdował się po środku blatu.
- Umieść rozpraszacz sprayu w pojemniku ze smarem.
- Podnieś pas bieżny z jednej strony i umieść rozpraszacz sprayu w odległości od przedniego końca pasa bieżnego i blatu. Zaczynaj 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 rozprzodzi.
- Sprawdź czy smar rozprzodził się równomiernie na całej powierzchni blatu.

CZYSZCZENIE:

Regularne czyszczenie pasa bieżnego zapewnia długotrwałość produktu.

- **Ostrzeżenie:** Bieżnia musi być wyłączona aby uniknąć porażenia prądem. Przewód zasilający musi być odłączony od gniazda zasilającego przed rozpoczęciem czyszczenia lub konserwacji urządzenia.
- **Po każdym treningu:** Przetrzyj konsolę oraz pozostałe powierzchnie czystą, miękką, lekko wilgotną szmatką aby usunąć pozostałości potu.
- **Uwaga:** Nie używaj jakichkolwiek szorstkich materiałów lub rozpuszczalników. W celu uniknięcia uszkodzenia komputera, trzymaj

wszelkie płyny z dala od urządzenia. Nie narażaj komputera na bezpośrednie światło słoneczne.

- **Co tydzień:** Aby ułatwić czyszczenie zaleca się używanie maty pod bieżnią. Buty mogą pozostawiać na pasie bieżnym zanieczyszczenia mogące wpadać pod bieżnię. Czyść matę pod bieżnią raz w tygodniu.

PRZECHOWYWANIE:

Przechowuj bieżnię w czystym i suchym otoczeniu. Upewnij się że główny włącznik jest wyłączony oraz że przewód zasilający jest odłączony od gniazda zasilającego.



Ważne informacje

- Urządzenie odpowiada obecnym normom bezpieczeństwa. Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego. Wszelkie inne zastosowanie jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane nieprawidłowym użytkowaniem.
- Skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym przed rozpoczęciem sesji ćwiczeń, w celu upewnienia się czy Twoje zdrowie pozwala na ćwiczenia z użyciem tego urządzenia. Diagnoza lekarza powinna być podstawą struktury Twojego programu ćwiczeń. Niewłaściwy lub zbyt intensywny trening może być niebezpieczny dla zdrowia.
- Uważnie przeczytaj znajdujące się poniżej ogólne wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz instrukcje ćwiczeń. Jeśli poczujesz ból, będziesz mieć krótki oddech, poczujesz się źle lub wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości fizyczne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli dolegliwości nie ustają, niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem.
- Niniejsze urządzenie do ćwiczeń nie jest przeznaczone do użytku profesjonalnego lub medycznego ani do celów terapeutycznych.
- Czujnik pulsu nie jest urządzeniem medycznym. Jego celem jest wyłącznie informowanie o średnim pulsie. Nie jest on przeznaczony do wskazywania odczytów medycznych i nie zawsze będzie dokonywał dokładnych pomiarów, z powodu różnych czynników środowiskowych.

Rozwiązywanie problemów

WSKAZÓWKI DO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW:

OBJAWY	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
Wskazanie E0	Brak klucza bezpieczeństwa	Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu
Wskazanie E1	Błąd sprzętu mierzącego prędkość	1. Sprawdź sprzęt mierzący prędkość oraz 10-wtykowy przewód lub skontaktuj się ze specjalistycznym serwisem 2. Spowodowane nadmierną masą użytkownika 3. Kontrolki na wyświetlaczu zapalają się w tym samym czasie. Wyłącz urządzenie i uruchom ponownie za 30 sekund.
Wskazanie E2	Błąd silnika lub napędu	Sprawdź przewód lub skontaktuj się ze specjalistycznym serwisem
Wskazanie E3	Błąd nadmiernej prędkości	Wyreguluj sprzęt mierzący prędkość lub skontaktuj się ze specjalistycznym serwisem.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ZWIĄZANYCH Z BIEŻNIĄ:

Niniejsza bieźnia elektryczna zaprojektowana jest w sposób zapewniający bezpieczne i łatwe użytkowanie. Jednakże, jeśli napotkasz problem odnieś się do poniższych wytycznych dotyczących rozwiązywania problemów:

PROBLEM: Konsola nie zapala się.

ROZWIĄZANIE: Upewnij się że przewód zasilający jest właściwie podłączony do gniazda zasilającego, a włącznik bieźni jest włączony.

PROBLEM: Wyłącznik automatyczny bieźni uruchamia się podczas ćwiczenia.

ROZWIĄZANIE: Sprawdź czy bieźnia podłączona jest do odpowiedniego obwodu o natężeniu 20A .

*Uwaga: Bez przedłużacza.

PROBLEM: Bieżnia wyłącza się przy podnoszeniu.

ROZWIĄZANIE: Sprawdź czy przewód zasilający ma wystarczająco dużo luzu aby dosięgnąć do gniazda w ścianie podczas podnoszenia.

PROBLEM: Podczas ćwiczeń pas bieżny nie pozostaje na środku

ROZWIĄZANIE: Sprawdź czy bieżnia umieszczona jest na płaskiej powierzchni. Sprawdź czy pas bieżny jest odpowiednio napięty (patrz regulacja pasa bieżnego).

PROBLEM: Bieżnia wydaje klikający dźwięk z przodu urządzenia podczas marszu lub biegu.

ROZWIĄZANIE: W celu zapewnienia optymalnego użytkowania, bieżnia musi stać poziomo.

Ogólne wskazówki dotyczące ćwiczeń

Rozpocznij swój program ćwiczeń powoli, np. od jednej sesji ćwiczeniowej co drugi dzień. Z każdym tygodniem zwiększaj ilość swoich sesji ćwiczeniowych. Rozpocznij od krótkich sesji, a następnie stopniowo je wydłużaj. Rozpoczynaj swoje ćwiczenia spokojnie i nie ustawiaj sobie nieosiągalnych celów. Poza tymi ćwiczeniami, korzystaj z innych form wysiłku fizycznego, np. joggingu, pływania, tańca i/lub jazdy na rowerze.

Zawsze dobrze się rozgrzej przed przystąpieniem do ćwiczeń. W tym celu wykonaj przynajmniej pięciominutowe ćwiczenia rozciągające lub gimnastyczne w celu uniknięcia naciągnięcia mięśni i kontuzji.

Regularnie mierz puls. Jeśli nie posiadasz ciśnieniomierza, zapytaj swojego lekarza rodzinnego o odpowiednią metodę efektywnego mierzenia pulsu. Ustal program treningu w celu osiągnięcia optymalnych rezultatów. Powinieneś wziąć pod uwagę zarówno swój wiek, jak i kondycję. Niech tabela na stronie 16 posłuży Tobie za punkt odniesienia przy określaniu optymalnego pulsu przy ćwiczeniach.

Pamiętaj o spokojnym, równym oddechu podczas wykonywania ćwiczeń.

Pamiętaj o uzupełnianiu płynów w czasie ćwiczeń. Dzięki temu poziom płynów w Twoim organizmie pozostanie na odpowiednim poziomie. Pamiętaj, że zalecana dzienna dawka płynów wynosząca 2 – 3 litrów wody dziennie, stanowczo wzrasta przy wysiłku fizycznym. Płyny wypijane przez Ciebie powinny być w temperaturze pokojowej.

Podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu zawsze miej na sobie lekkie, wygodne ubranie oraz obuwie sportowe. Nie ubieraj luźnych ubrań, które mogą się podrzeć i wkręcić w urządzenie podczas wykonywania ćwiczeń.

Ćwiczenia przy treningu osobistym

Jak niskie/wysokie powinno być Twoje tętno podczas wykonywania ćwiczeń? Twój lekarz rodzinny może udzielić Ci bardziej szczegółowych informacji dotyczących niżej zamieszczonych wskazań.

Wiek	Zakres tętna 50 – 75% (uderzeń na minutę) – idealny puls przy treningu –	Maksymalne tętno
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

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE (c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

Rozgrzewka / ćwiczenia rozciągające

Efektywna sesja ćwiczeniowa rozpoczyna się ćwiczeniami rozgrzewającymi i kończy relaksacyjnymi ćwiczeniami rozluźniającymi. Ćwiczenia te przygotowują ciało na następujące po nich wyzwania. Czas relaksacji/rozluźnienia po sesji ćwiczeniowej zapewnia, iż nie będą Cię trapiły problemy z mięśniami. Poniżej znajdują się ćwiczenia rozgrzewające oraz rozluźniające. Zwróć uwagę na poniższe instrukcje:

ĆWICZENIA SZYI

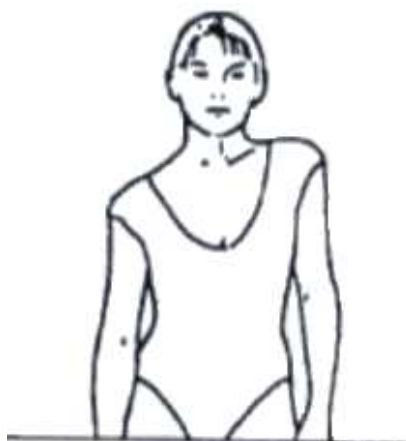
Przechyl głowę w prawo aż poczujesz napięcie. Powoli zwróć głowę w kierunku klatki piersiowej i wykonaj półkole aż przesuniesz głowę w lewo. Ponownie poczujesz przyjemne napięcie w szyi. Możesz powtórzyć ćwiczenie kilkakrotnie zmieniając kolejność obrotów.



1

ĆWICZENIA NA RAMIONA

Podnoś lewe i prawe ramię na zmianę lub podnoś oba ramiona jednocześnie.



2

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE RĘCE

Rozciągaj lewe i prawe ramię na zmianę w kierunku sufitu. Powinieneś poczuć napięcie z lewej i prawej strony. Powtórz to ćwiczenie kilkakrotnie.



3

ĆWICZENIA NA GÓRNĄ CZĘŚĆ UD

Pomóż sobie opierając rękę na ścianie, następnie drugą ręką sięgnij i podnieś lewą lub prawą stopę i przysuń możliwie najbliższej pośladka. Powinieneś poczuć przyjemne napięcie w górnej części uda. Utrzymaj pozycję możliwie najdłużej, do 30 sekund, i powtórz ćwiczenie dwukrotnie dla każdej nogi.



4

WEWNĘTRZNA CZĘŚĆ UD

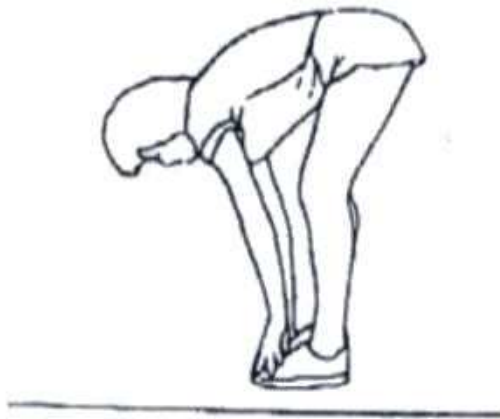
Usiądź na podłodze w takiej pozycji żeby kolana wychodziły na zewnątrz. Przyciągnij stopy możliwie najbliżej do siebie i delikatnie dociskaj kolana w dół. Utrzymaj pozycję możliwie najdłużej, przez około 30 – 40 sekund.



5

DOTKNIJ PALCÓW

Powoli pochylaj tułów w dół i spróbuj dotknąć stóp rękoma. Sięgnij możliwie najbliżej palców u nóg. Wytrzymaj w tej pozycji możliwie najdłużej, około 20 -30 sekund.



6

ĆWICZENIA NA KOLANA

Usiądź na podłodze i wyciągnij prawą nogę. Zegnij lewą nogę i połóż stopę przy górnej części uda. Spróbuj dosięgnąć prawą ręką prawej stopy. Utrzymaj pozycję możliwie najdłużej, około 30 -40 sekund.



7

ĆWICZENIA NA ŁYDKI / ŚCIĘGNO ACHILLESA

Oprzyj się obiema rękoma o ścianę całym ciężarem ciała. Następnie przesuвай lewą i prawą nogę do tyłu, naprzemiennie. W ten sposób rozciągasz tylną część nogi. Wytrzymaj możliwie najdłużej, około 30 -40 sekund.



8