

# INSTRUKCJA OBSŁUGI



## Grupa urządzeń: Bieżnie

Fitness Club 24 Sp. z o.o.  
ul. Komorowicka 110, 43-300 Bielsko-Biała  
+48 33 486 90 07 - sklep@fitnessclub24.pl

## I. INFORMACJA DOTYCZĄCA BEZPIECZEŃSTWA

- a) Przed rozpoczęciem montażu prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika. Podręcznik opracowano z najwyższą starannością. Przestrzeganie zaleceń zawartych w nim pozwoli na ograniczenie ryzyka kontuzji.
- b) Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo.
- c) Poniższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń mogących pojawić się w trakcie eksploatacji urządzenia.
- d) Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- e) Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- f) Ze względów bezpieczeństwa należy zachować odstęp 1 x 2 metry za urządzeniem.
- g) Produkt wyposażony jest w klucz bezpieczeństwa. Bieżnia nie będzie działać bez klucza bezpieczeństwa.
- h) Klucz bezpieczeństwa służy do wyłączania urządzenia w razie awarii.
- i) Klucz należy przyczepić do ubrania za pomocą klipsa. W razie przypadkowego wyciągnięcia klucza bezpieczeństwa, bieżnia zacznie zwalniać.
- j) W razie awarii należy chwycić się za rękojeść i postawić stopy na platformach bocznych. Po uzyskaniu równowagi należy wyjąć klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zacznie zwalniać, aż do zatrzymania.
- k) Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- l) Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzone części na nowe.
- m) Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/ blokujących.
- n) Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich elementów blokujących.
- o) W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- p) Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
- q) Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
- r) Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię. Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- s) Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz od 1 do 2 godzin po posiłku.
- t) Nie należy przeciążać urządzenia maksymalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
- u) Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- v) Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- w) Rodzice i inne osoby opiekujące się dziećmi powinny sobie zdawać sprawę z ich wrodzonej chęci do zabawy i eksperymentowania, co może prowadzić do sytuacji nieodpowiedniego wykorzystania urządzenia.
- x) W przypadku korzystania z urządzenia przez dzieci należy wziąć pod uwagę ich predyspozycje umysłowe i fizyczne oraz cechy osobowości. Należy przeszkolić je pod kątem właściwego korzystania z urządzenia.
- y) Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka. Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.

## II. PODŁĄCZENIE URZĄDZENIA

Przed podłączeniem urządzenia należy przeczytać instrukcję obsługi bieżni.

### A. WYMAGANIA DOTYCZĄCE ZASILANIA

Bieżnia wymaga osobnej linii zasilania zgodnej z poniższą specyfikacją:

Napięcie zasilania (V)	Częstotliwość (Hz)	Natężenie prądu (A)
100	50 / 60	12
120	50 / 60	12
200	50 / 60	6
220	50 / 60	6
230	50 / 60	6
240+	50 / 60	6

### B. UWAGA

Nie należy modyfikować dołączonej do urządzenia wtyczki. W przypadku gdy wtyczka nie jest kompatybilna z gniazdkiem należy zastosować inny certyfikowany przewód.

### C. WYMAGANIA DOTYCZĄCE ZABEZPIECZENIA ELEKTRYCZNEGO

Przed uruchomieniem urządzenia należy właściwie podłączyć bez pominięcia uziemienia. Właściwe uziemienie zabezpiecza przed porażeniem użytkownika bieżni. Każde urządzenie wyposażone jest we właściwy przewód z elementem uziemiającym. Urządzenie należy podłączyć do właściwie zainstalowanego gniazdka zgodnie z krajowymi standardami i wytycznymi.

### D. UWAGA

Może wystąpić ryzyko porażenia w przypadku niewłaściwego podłączenia przewodu do przyłącza zasilania. W przypadku wątpliwości odnośnie poprawności przyłączenia przewodu należy skontaktować się z elektrykiem.

W przypadku gdy wtyczka nie pasuje do gniazdka należy zastosować właściwy przewód. Wszelkie modyfikacje przewodu spowodują utratę gwarancji.

### E. USTAWIENIE I STABILIZACJA URZĄDZENIA

Po ustawieniu urządzenia w miejscu, w którym urządzenie będzie użytkowane należy sprawdzić jego stabilność. Jeżeli urządzenie rusza się podczas użytkowania należy je wypoziomować przy użyciu stop nastawnych.

Regulacja odbywa się poprzez wkręcanie lub wykręcanie stóp. Regulacja jest zakończona w momencie gdy wszystkie stopy opierają się na podłożu.

### F. UWAGA

Niewłaściwe wypoziomowanie urządzenia może doprowadzić do uszkodzenia bieżni oraz urazu ćwiczącego.

### G. WŁĄCZNIK ZASILANIA - POWER

Włącznik zlokalizowany jest na obudowie urządzenia. Przełącznik może pracować w dwóch pozycjach "I" zasilanie włączone oraz "0" zasilanie wyłączone.

## H. REGULACJA PASU BIEGOWEGO

Po zainstalowaniu urządzenia należy sprawdzić czy pas biegowy jest ułożony centralnie na desce biegowej. W celu sprawdzenia poprawności pracy pasu należy włączyć przewód zasilający do kontaktu, a następnie ustawić włącznik zasilania w pozycji "I". Jedna osoba powinna stanąć na ramie urządzenia w sposób taki, że pas znajduje się pomiędzy nogami. Uruchomić programik treningowy przy pomocy klawisza Quick start oraz zwiększyć prędkość do 6,4 km/h przy pomocy strzałki od przyspieszenia. Jeżeli pas jest luźny należy go naprężyć przy pomocy śrub (A) regulacji znajdujących się na tylnej rolce. Jeżeli pas przesuwana się w lewo należy przekręcić lewą śrubę o ¼ obrotu zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek. Spowoduje to wprowadzenie pasa na właściwy tor ruchu.

Jeżeli pas przesuwana się w prawo należy przekręcić prawą śrubę o ¼ obrotu zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek.

Po zakończeniu regulacji należy obserwować pas przez kilka minut w celu zapewnienia poprawności regulacji. W przypadku braku możliwości ustawienia pasu we właściwej pozycji należy skontaktować się z działem obsługi klienta.

## III. UWAGI DOTYCZĄCE KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA

### UWAGI DOTYCZĄCE KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA

Bieżnia będzie pracować tylko wtedy ,kiedy umiejscowiony zostanie w niej klucz bezpieczeństwa. W momencie wyjęcia klucza bezpieczeństwa pracująca bieżnia zatrzyma się bezzwłocznie. Przed każdym treningiem należy sprawdzić umiejscowienie klucza bezpieczeństwa w konsoli oraz zapięcie klipsa do ubrania. Na czas postoju bieżni klucz bezpieczeństwa należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, poza zasięgiem dzieci.

## IV. KONSERWACJA

- a) Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- b) Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki.
- c) Chronić urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne), odłączyć urządzenie od zasilania przed rozpoczęciem jakichkolwiek czynności konserwujących.
- d) Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: paski, rolki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- e) Zaleca się regularne sprawdzanie urządzenia: co najmniej raz na tydzień.
- f) Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
- g) W przypadku uszkodzenia / zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.
- h) Dbaj o środowisko i nie wyrzucaj niniejszego produktu. Produkt należy poddać recyklingowi.
- i) Informacji na temat sposobu i firm zajmujących się utylizacją udzielają lokalne władze.

## V. PRZECHOWYWANIE

Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze. Chronić przed kurzem i na czas przestoju odłączać od zasilania elektrycznego (o ile ma zastosowanie).

## VI. CZYSZCZENIE

Do czyszczenia powierzchni bieżni używaj wilgotnej szmatki. Jeżeli zachodzi konieczność można użyć delikatnego detergentu.

Nie czyść przestrzeni pomiędzy matą i brzegiem bieżni. W miejscu tym znajduje się silikonowa substancja smarująca zapewniająca gładką pracę maty.

## VII. SMAROWANIE

Nie wystarczające smarowanie deski powoduje szybsze zużywanie się pasa, deski i silnika. Częstotliwość smarowania zależy od warunków eksploatacji. Zaleca się, co następuje:

Mało intensywna eksploatacja: co 2 tygodnie

Średnio intensywna eksploatacja: co 1 tydzień.

Bardzo intensywna eksploatacja: co drugi dzień

Właściwe smarowanie można sprawdzić w następujący sposób:

- a) Odłączyć bieżnię od źródła zasilania.
- b) Włożyć rękę pod matę i przeciągnąć wzdłuż pomostu, jak najbliżej jego środka:
  - Jeśli ręka pokryta jest delikatną warstwą środka smarującego oznacza to, że nie ma konieczności smarowania,
  - Jeśli powierzchnia sprawia wrażenie suchej, a twoja ręka jest czysta, wtedy należy nałożyć więcej środka smarującego.

Środkiem zalecanym do smarowania bieżni jest smar w sprayu marki NPG.

## VIII. TRENING

### UWAGA

Przed rozpoczęciem nowego zestawu ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.

Jeśli odczuwasz mdłości, zawroty głowy lub inne nienormalne objawy w trakcie ćwiczenia, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU

- a) Każdy trening rozpoczynaj od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozluźniającymi – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.
- b) Wejdź na bieżnię chwytając się rękojeści i stan stopami na bocznych relingach (znajdujących się po obu stronach maty).
- c) Uruchom bieżnię (stosując się do wskazówek przedstawionych w rozdziale Instrukcje obsługi).
- d) Bieżnia zawsze uruchamia się przy najniższej prędkości. Wejdź na matę i rozpocznij trening w tym samym tempie.
- e) Kontynuuj trening.

## KOŃCZENIE TRENINGU

- a) Ustaw najniższą prędkość bieżni i najmniejszy kąt nachylenia.
- b) Chwytając się rękojeści stań stopami na bocznych relingach (znajdujących się po obu stronach maty).
- c) Zatrzymaj bieżnię.
- d) Głównym przełącznikiem wyłącz bieżnię i wyjmij wtyczkę z gniazdka sieciowego.
- e) Wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- f) Jeśli zachodzi taka potrzeba, przetrzyj bieżnię wilgotną ścierką.
  
- g) Kończ każdy trening sesją rozluźniającą – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

## PRAWIDŁOWA POSTAWA

- a) Ćwicz na środku maty.
- b) Głowę trzymaj podniesioną i patrz się przed siebie.
- c) Ramiona powinny być wyprostowane i w poziomie. Staraj się ich nie zginać ani pochylać w przód i w tył.
- d) Wypnij klatkę piersiową do przodu tak, aby przepona mogła prawidłowo pracować.
- e) Nie przechylaj się ani do przodu, ani do tyłu i nie garb się. Taka postawa powoduje duży nacisk na dolny odcinek kręgosłupa i może spowodować kontuzje.
- f) Stopy powinny być skierowane do przodu i opadać na bieżnię bezpośrednio pod biodrami.

## CZAS TRWANIA TRENINGU

- a) Zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągnięcia celu za wszelką cenę. 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu jest najodpowiedniejszy.
- b) Unikaj przemęczenia – nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.



*Distribution & Service*



## IX. IDENTYFIKACJA I USUWANIE USTEREK

W przypadku wystąpienia usterek związanych z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.

Poniższa tabela zawiera wykaz najczęstszych zdarzeń i sposobów ich usuwania. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się ze sprzedawcą.

Zdarzenie	Przyczyna	Rozwiązanie
Bieżnia nie uruchamia się	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nie jest podłączona do zasilania sieciowego.</li> <li>➤ Niepoprawnie podłączony klucz bezpieczeństwa.</li> <li>➤ Zadziałał wyłącznik automa-tyczny.</li> <li>➤ Bieżnia wyłączona.</li> <li>➤ Poluzowane przewody.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Włącz do gniazdka sieciowego.</li> <li>➤ Włóż klucz bezpieczeństwa</li> <li>➤ Zrestartuj wyłącznik automa-tyczny.</li> <li>➤ Włącz przełącznik.</li> <li>➤ Odłącz i podłącz ponownie kabel zasilania.</li> </ul>
Ślizgający się pas biegowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Poluzowanie się pasa biegowego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Napręż pas biegowy</li> </ul>
Bieżnia pracuje głośno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Poluzowany mechanizm.</li> <li>➤ Silnik nie pracuje równo.</li> <li>➤ Trzaski – stukanie wałka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dokręć wszystkie widoczne śruby, nakrętki i sworznie.</li> <li>➤ Sprawdź napięcie pasa biego-wego</li> <li>➤ Ustaw tylny wałek</li> </ul>
Niepoprawne odczyty tętna	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zbyt duży ruch rąk.</li> <li>➤ Zbyt wilgotne dłonie.</li> <li>➤ Zbyt mocny chwyt rękoma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stań na relingach bocznych celem uzyskania precyzyjnego odczytu pulsu.</li> <li>➤ Osusz dłonie.</li> <li>➤ Poluzuj chwyt.</li> <li>➤ Usuń biżuterie</li> </ul>

## X. BIEŻĄCA KONSERWACJA

Zakres kontroli	Tygodniowo	Miesięcznie	Kwartalnie	Półrocznie	Rocznie
Konsola					
Obudowa	Czyszczenie		Kontrola		
Naklejka	Czyszczenie		Kontrola		
Uchwyty na bidony	Czyszczenie				Kontrola
Przełącznik stop	Czyszczenie		Kontrola		
Przełącznik awaryjnego stopu	Czyszczenie		Kontrola		
Uchwyt / pałąk do trzymania					
Pałąk środkowy	Czyszczenie				Kontrola
Uchwyty bocz- ne	Czyszczenie				Kontrola



Sensory odczytu pulsu	Czyszczenie / Kontrola				
Obudowy	Czyszczenie / Kontrola				
Rama bieżni					
Ośłona silnika	Czyszczenie / Kontrola				
Komora silnika		Odkurzenie		Kontrola	
Pasek napędowy				Kontrola	
Napinacz paska napędowego				Kontrola	
Przewód uziemiaczy		Kontrola			
Podpórki tylne		Kontrola / Regulacja			
Rolka prowadząca pas, przednia				Kontrola	
Rolka prowadząca pas, tylna				Kontrola	