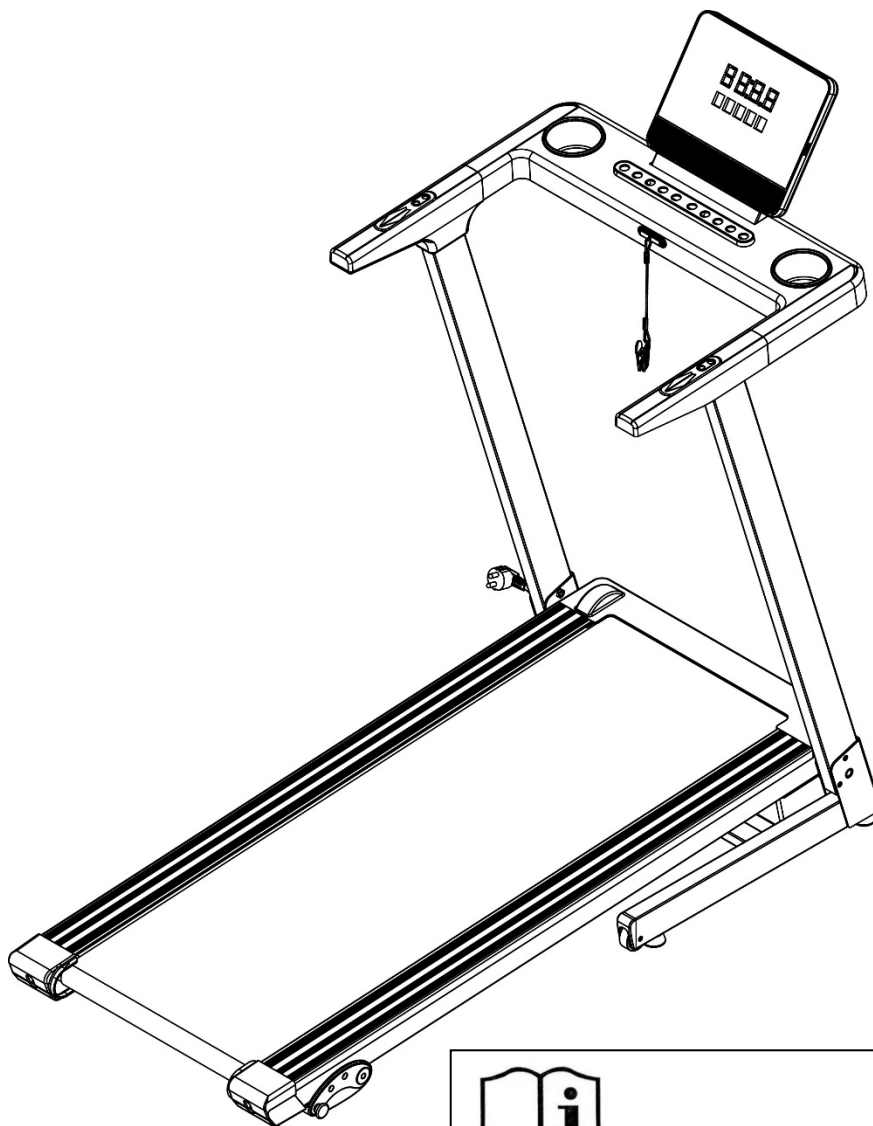


# BIEŻNIA TRENINGOWA

## K11420 RUN&GO

### INSTRUKCJA OBSŁUGI



Przeczytaj uważnie instrukcje. Zachowaj instrukcję obsługi w celach informacyjnych na przyszłość.

 **DS FITNESS**

## ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

---

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.

**UWAGA!** Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

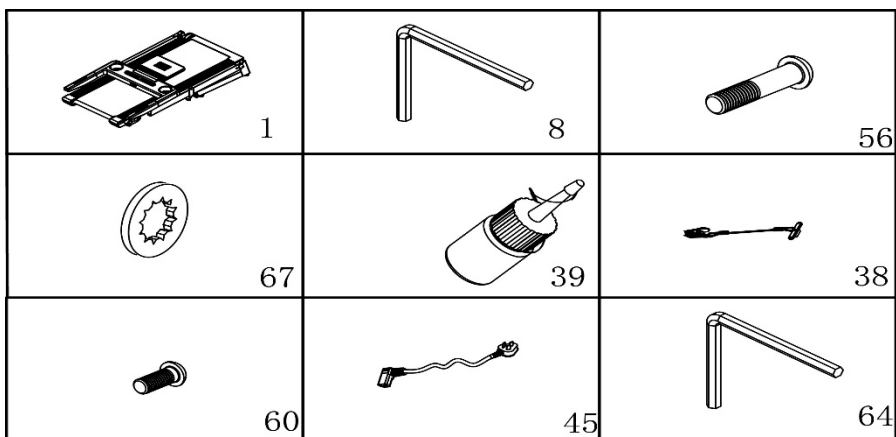
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. Zanim rozpoczniesz korzystanie z bieżni, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na bieżni.
4. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą wyłącznie o użytku domowym.
5. Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.
6. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.
7. Odłączając urządzenie od gniazdka nie szarp za przewód elektryczny.
8. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni, a tylna część bieżni powinna być oddalona o minimum 2 metry od ściany. Nie ustawiaj bieżni w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By ochronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: matę.
9. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
10. Bieżnia wyposażona jest w przewód elektryczny, upewnij się czy podłączasz urządzenie do gniazdka z uziemieniem i czy wtyczka pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.
11. Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa. Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu. Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać. Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przy pomocy klipsa przypnij do ubrania przewód klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.
12. Jednocześnie z bieżni może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 160kg.
13. Nie zeskakuj z bieżni, gdy jest w ruchu. Oprzyj się na poręczy przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni i aby regulować prędkość korzystaj z przycisków, które znajdują się na wyświetlaczu.
14. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów bieżni. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod bieżnię.
15. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. By uniknąć obrażeń ciała i niepotrzebnego zużycia taśmy bieżni, sprawdź czy twoje buty nie są zabrudzone.
16. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji.
17. Nadmierne smarowanie bieżni może zabrudzić podłogę, dywan, wykładzinę ...itd.
18. Nie zatrzymuj się na bieżni, gdy jest w ruchu.
19. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieżni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieżnia się zatrzyma.
20. Dane wyświetlane na monitorze są przybliżone. Urządzenie nie jest aparatem medycznym.
21. Obszar bezpieczeństwa wokół bieżni: 100x200cm

Z urządzenia należy korzystać jedynie wewnątrz budynku. Jeśli urządzenie znajdowało się w pomieszczeniu o niskiej temperaturze i dużej wilgotności to zanim zostanie włączone należy je wpięrow ogrzać. W przeciwnym wypadku można doprowadzić do uszkodzenia elektroniki.

**UWAGA!** Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

## INSTRUKCJA MONTAŻU:

Wymij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części.



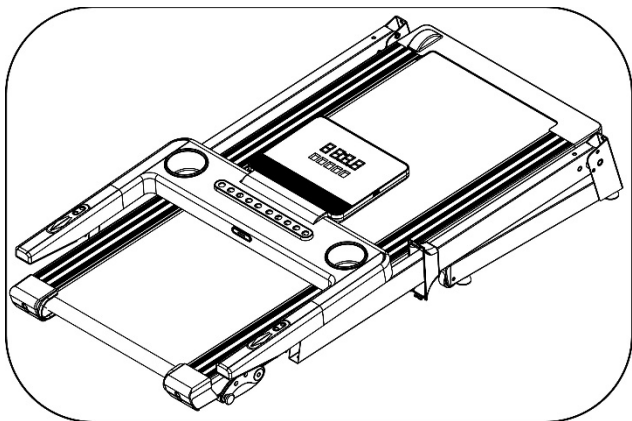
### LISTA CZĘŚCI:

NR	OPIS	Specyfikacja	Nam.	NR	OPIS	Specyfikacja	Nam.
1	Rama główna		1	39	Smar		1
8	5# Klucz imbusowy		1	38	Klucz bezpieczeństwa		1
56	Śruba	M8*20	2	60	Śruba	M8*16	4
67	Podkładka	8	6	45	Przewód zasilający		1
64	Podkładka	8	10	64	6# Klucz imbusowy		1

### NARZĘDZIA:

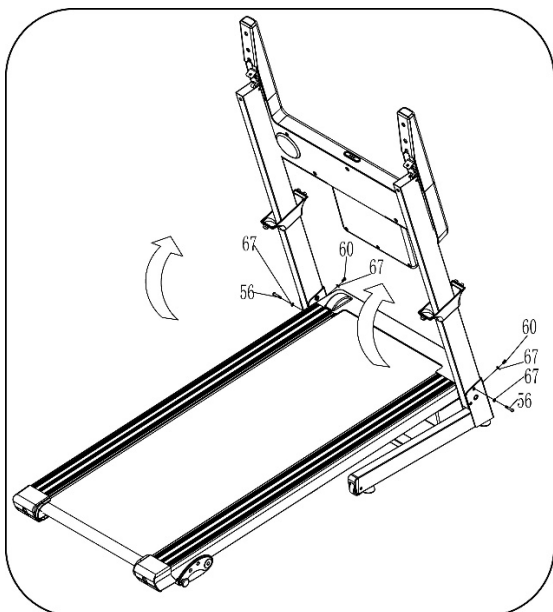
5# klucz imbusowy 5mm 1szt., 6# Klucz imbusowy 6mm 1szt.

### KROK 1:



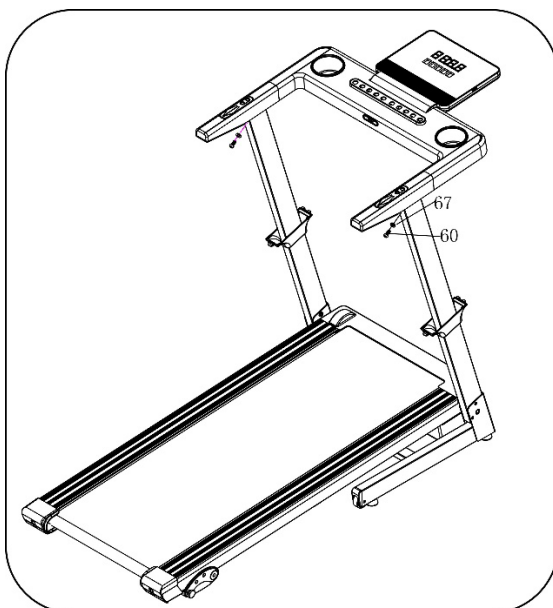
1. Otwórz karton.
2. Wyjmij wszystkie elementy.
3. Ustaw podstawę bieżni na równej nawierzchni.

### KROK 2:



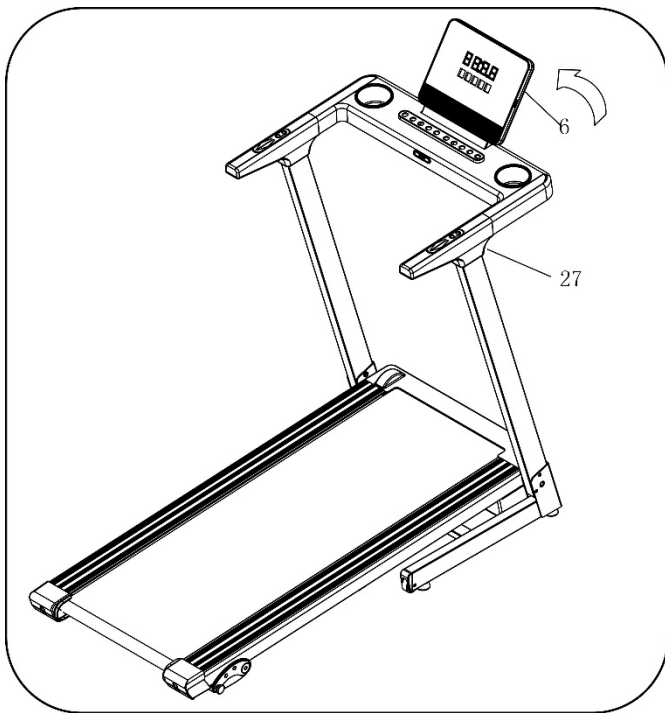
1. Ustaw kolumny w pionowej pozycji. Używając klucza imbusowego #5 oraz śruby (56) z podkładką (67) przykręć kolumnę do podstawy bieżni.
2. Używając klucza imbusowego #5 oraz śruby (60) z podkładką (67) przykręć kolumnę do podstawy bieżni.
3. Wykonaj analogiczne czynności z drugiej strony urządzenia

### KROK 3:



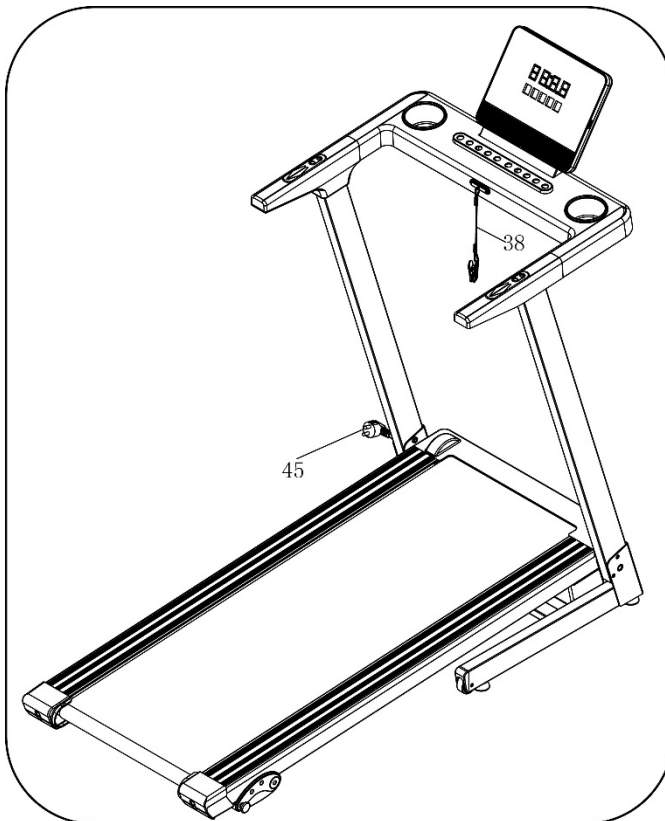
1. Ustaw kolumny w pionowej pozycji. Używając klucza imbusowego #5 oraz śruby (56) z podkładką (67) przykręć kolumnę do podstawy bieżni.
  2. Użyj klucza imbusowego 5#, aby lekko zablokować śrubę (60) i podkładkę zabezpieczającą (67) na lewej kolumnie, a następnie zamocuj prawą kolumnę w taki sam sposób, jak lewą. Na koniec mocno dokręć śruby po obu stronach urządzenia.
- UWAGA! Nie uszkodz przewodów podczas dokręcania śrub.

**KROK 4:**



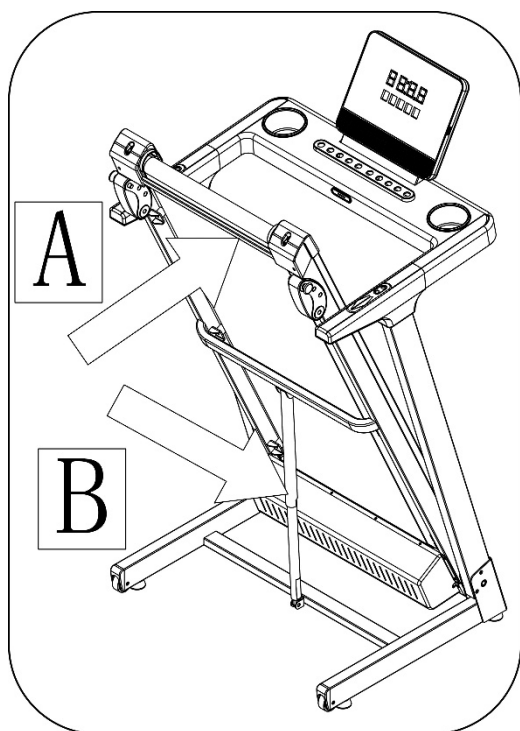
1. Zamocuj prawą i lewą osłonę (27) na poręczy.
2. Ustaw wyświetlacz pod odpowiednim kątem(6).

**KROK 5:**

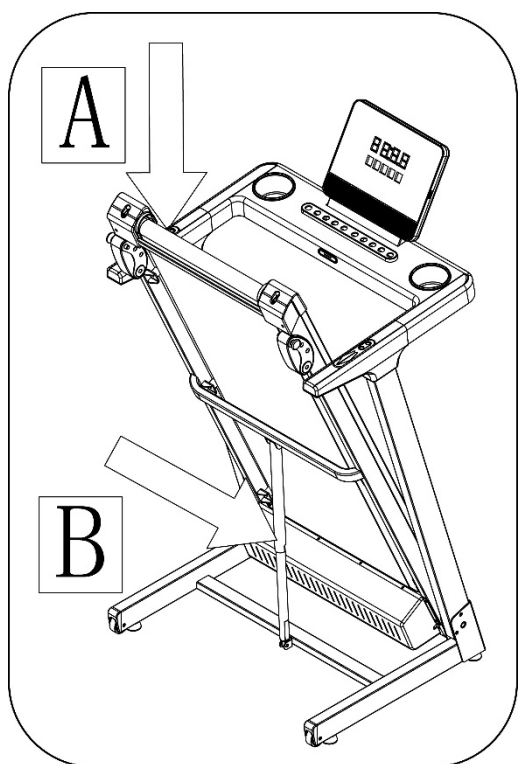


1. Podłącz klucz bezpieczeństwa do bieżni (38). Bez podłączonego klucza bezpieczeństwa urządzenie nie będzie działało.
2. Podłącz urządzenia do gniazdka elektrycznego (45).

**Upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo dokręcone, a przewody nie zostały uszkodzone. Nie korzystaj z urządzenia jeśli masz wątpliwości czy zostało prawidłowo złożone.**



Unieś podstawę bieżni i ustaw ją w pozycji oznaczonej literą A na rysunku obok. Gdy usłyszysz charakterystyczne kliknięcie to oznacza to, że bieżnia została zablokowana.



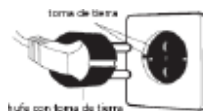
Odblokuj bieżnię, podstawa powoli opadnie na ziemię. Zwróć uwagę, by nic nie znajdowało się pod podstawą bieżni i nie ograniczyło rozkładania.

## SPECYFIKACJA TECHNICZNA

WYMIARY (mm)	1463*704*1315mm	ZASILANIE	Patrz tabliczka znamionowa
WYMIARY PO ZŁOŻENIU (mm)	728*704*1315mm	MAX MOC	Patrz tabliczka znamionowa
POWIERZCHNIA BIEGOWA (mm)	420*1270	ZAKRES PRĘDKOŚCI	1.0-16KM/H
WAGA NETTO	42.5KG	MAX WAGA UŻYTKOWNIKA	100KG
WYŚWIETLACZ LED	Prędkość, Czas, Dystans, Kalorie, Puls		

## UZIEMIENIE

Urządzenie wyposażone jest w uziemienie, które gwarantuje bezpieczeństwo użytkownika. Urządzenie powinno być podłączone do obwodu o napięciu 220-240 Volt.

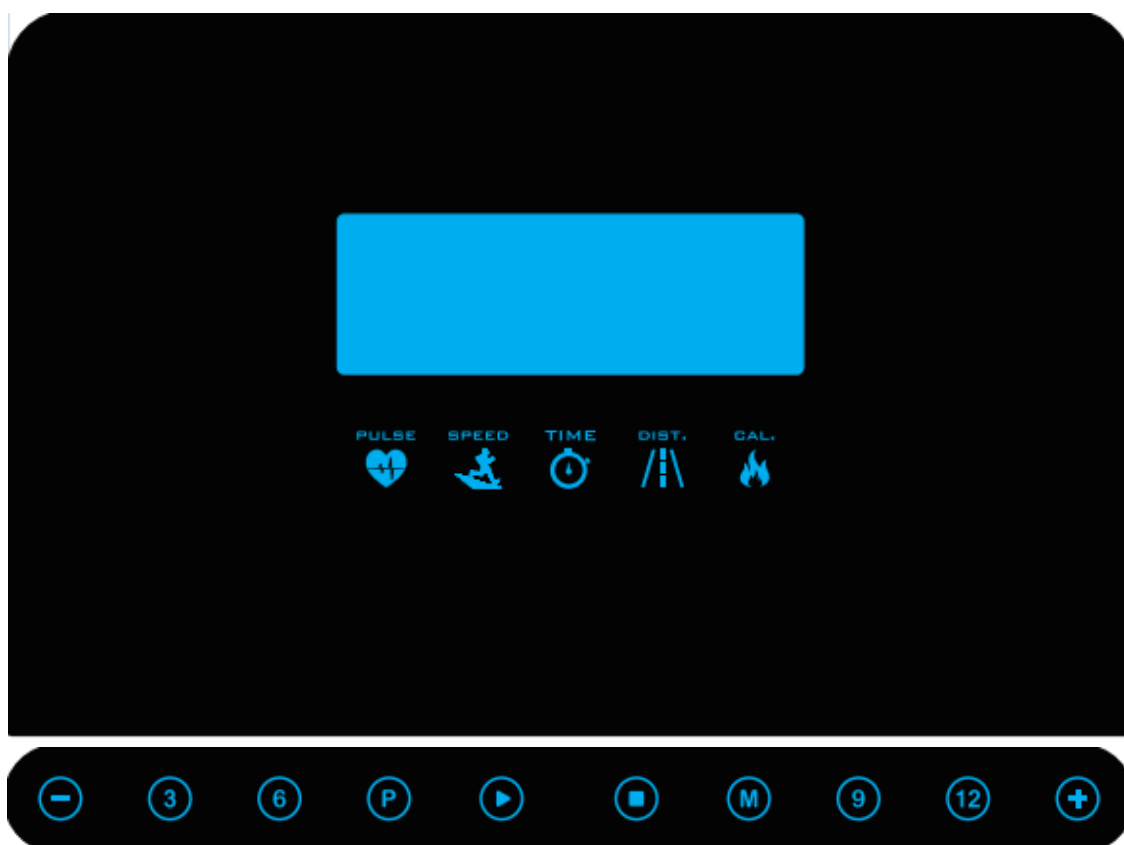


Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do Twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączać urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego. Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem.
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Dzieci oraz osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
6. Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
7. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
8. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
9. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.



“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza. Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu. Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.”



### 1. FUNKCJE:

PRĘDKOŚĆ (SPEED): Wskazuje prędkość urządzenia


CZAS (TIME): Wskazuje czas trwania treningu


DYSTAN (DIST.): Wskazuje przebyty dystans


KALORIE (CAL): Wskazuje ilość spalonych kalorii w trakcie treningu


PULS (PULSE): Wskazuje puls Użytkownika w trakcie treningu


### 2. FUNKCJE PRZYCISKÓW:

 **“START”**: Naciśnij START, by uruchomić urządzenie, bieżnia zacznie działać z najniższą prędkością lub z prędkością zadaną dla wybranego programu.

 **“STOP”**: Naciśnij raz, by wstrzymać pracę bieżni (PAUZA). Naciśnij dwukrotnie, by zatrzymać bieżnię oraz pracę komputera – bieżnia zwolni, a następnie zatrzyma się. Wszystkie dane zostaną usunięte.

 **“PROG”**: Wybierz jeden z dostępnych programów: Tryb Manual (ręczne ustawienie funkcji) lub program od Manual - P1 - P15-FAT.

 **“MODE”**: Przycisk wyboru trybu pracy urządzenia. Naciśnij przycisk, by zmienić tryb pracy urządzenia. Wybierz jeden z dostępnych trybów pracy urządzenia: TIME (czas odliczanie), DISTANCE (dystans odliczanie), CALORIE (kalorie odliczanie), MANUAL (ręczne sterowanie).

 **“SPEED +/-”**: Przycisk zwiększający (+)/ zmniejszający (-) prędkość. Przycisk zmieniający ustawienia, gdy bieżnia jest nieruchoma. Przyciski **(3,6,9,12)** to przyciski szybkiego wyboru prędkości – odpowiednio 3km/h, 6km/h, 9km/h, 12km/h.

### 3. WŁĄCZANIE

Włącz bieżnię, wyświetlacz włączy się. Urządzenie jest gotowe do pracy.

#### 3.1 SZYBKI START (MANUAL):

Podłącz klucz bezpieczeństwa, a jego drugi koniec przypnij do ubrania. Naciśnij START. Po 3 sekundowym odliczaniu bieżnia ruszy na najniższej prędkości, w trakcie ćwiczenia możesz regulować prędkość. Aby zatrzymać bieżnię naciśnij STOP lub odłącz klucz bezpieczeństwa.



### 3.2 TRYB ODLICZANIA:

Naciśnij przycisk TRYB (MODE), by wybrać jedną z dostępnych opcji: odliczanie czasu, odliczanie dystansu, odliczanie kalorii. Wartość, od której odliczane są poszczególne funkcje wyświetlona jest w okienku i miga. Na tym etapie, przycisk regulacji PRĘDKOŚCI (SPEED +/-) służy do ustawienia funkcji (czas, dystans, kalorie). Naciśnij START, przyciskami +/- PRĘDKOŚĆ (SPEED) możesz regulować prędkość. Gdy odliczanie dojdzie do 0, urządzenie zatrzyma się. Aby zatrzymać bieżnię w trakcie treningu możesz nacisnąć STOP lub wyciągnąć klucz bezpieczeństwa.

### 3.3 PROGRAMY:

Naciśnij przycisk PROG i wybierz jeden z dostępnych programów P1-P15. Po wyborze programu w okienku funkcji CZAS (TIME) zacznie migać ustawiona fabrycznie wartość. Przyciskami +/- regulacji PRĘDKOŚCI (SPEED) ustaw czas trwania ćwiczenia. Każdy program składa się z 20 segmentów. Wybrany czas programu będzie podzielony na 20 segmentów. Naciśnij START i urządzenie zacznie działać. Po zakończeniu programu urządzenie powoli zatrzyma się. W trakcie trwania ćwiczenia można regulować PRĘDKOŚĆ (SPEED) przyciskami +/- . Aby zatrzymać bieżnię w trakcie treningu możesz nacisnąć STOP lub wyciągnąć klucz bezpieczeństwa.

### 4. POMIAR PULSU:

Ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu na uchwytach. W okienku funkcji puls po upływie 5 sekund pojawi się wynik pomiaru. Bieżnia nie jest urządzeniem medycznym, wynik pomiaru jest przybliżony. Nie zaciskaj dłoni zbyt mocno, gdyż może to spowodować podniesienie ciśnienia krwi, a co za tym idzie również doprowadzić do błędnego odczytu. Dłonie na czujnikach pomiaru pulsu należy trzymać tylko do momentu pojawienia się wyniku pomiaru na wyświetlaczu. Odczyt może być błędny jeśli trzyma się nieprzerwanie podczas treningu dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

### 5. BODY FAT TEST

Naciśnij przycisk 'PROG' aż w okienku funkcji PRĘDKOŚĆ (SPEED) pojawi się napis 'FAT'. 'FAT' oznacza body fat test. Naciśnij przycisk 'MODE' by określić 'PŁEĆ (SEX) / WIEK (AGE) / WZROST (HEIGHT) / WAGĘ (WEIGHT)'. Na wyświetlacz pojawi się "F1" "F2" "F3" "F4" co odpowiada kolejno "SEX (Płeć) / AGE (Wiek) / HEIGHT (Wzrost) / WEIGHT (Waga)". Do ustawienia parametrów SEX (Płeć) / AGE (Wiek) / HEIGHT (Wzrost) / WEIGHT (Waga)", użyj przycisku PRĘDKOŚĆ +, PRĘDKOŚĆ -.

Naciśnij przycisk TRYB (MODE), by zakończyć ustawienia. W okienku pojawi się "F5-" oraz "---" i urządzenie będzie gotowe do rozpoczęcia testu. Ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu. Po upływie 5 sekund pojawi się wynik BMI (Body Mass Index/Wskaźnik masy ciała).

#### 5.1 ZAKRESY BODY FAT TEST

	Ustawienia początkowe	Zakres	Oznaczenie
PŁEĆ (SEX) ( F1 )	1 ( Mężczyzna )	1-2	1=Mężczyzna 2=Kobieta
WIEK (AGE) ( F2 )	25	10—99	
WZROST (HEIGHT) ( F3 )	170 CM	100—200cm	
WAGA (WEIGHT) ( F4 )	70KG	20—150KG	

#### 5.2 BMI WYNIKI

BMI	
<19	SZCZUPŁY
19--26	NORMALNY
26--30	NADWAGA
>30	OTYŁY

### 6. TRYB UŚPIENIA:

Bieżnia przejdzie w tryb uśpienia po 10 minutach bezruchu. Naciśnij dowolny przycisk, by uruchomić ponownie bieżnię.

### 7. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA:

Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa oraz przycisk STOP. Po zerwaniu klucza bezpieczeństwa urządzenie zatrzyma się, a na wyświetlaczu wszystkie parametry będą wyzerowane.

Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu, tak jak jest to pokazane na ostatnim rysunku montażowym. Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie przypnij do ubrania klips przewodu klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. By znów rozpocząć ćwiczenie, umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.

## 8. ZAKRES USTAWIEŃ:

	Wyświetlany zakres	Ustawienia początkowe		Zakres ustawień
PRĘDKOŚĆ (KM/H)	1-16km/h	-----	-----	1-16km/h
CZAS (MIN:SEC)	0:00—99:59	15:00	0:00	5:00-99:00
DYSTANS (KM)	0.00—99.9	1.0	-----	0.50—99.9
KALORIE	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—999Kcl

## 9. TABELA PROGRAMÓW:

PROGRAM \ CZAS		Czas trawienia ćwiczenia / 20 = interval running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	PRĘDKOŚĆ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	PRĘDKOŚĆ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	PRĘDKOŚĆ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	PRĘDKOŚĆ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	PRĘDKOŚĆ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	PRĘDKOŚĆ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	PRĘDKOŚĆ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	PRĘDKOŚĆ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	PRĘDKOŚĆ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	PRĘDKOŚĆ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

## 10. GŁOŚNIKI BLUETOOTH

Uruchom Bluetooth na swoim smartphonie/tablecie, wyszukaj urządzenia w pobliżu i połącz smartphonem z bieżnią. Dźwięk z twojego urządzenia mobilnego będzie odtwarzany przez głośniki znajdujące się w bieżni.

## ROZGRZEWKA:

---

Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem.

Jak często ćwiczyć?

Zaleca się ćwiczenie co najmniej 3-4 razy w tygodniu. Jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów szybciej osiągniesz zamierzony efekt trenując częściej. Wielu osobom pomaga określenie konkretnej godziny na codzienny trening. Nie jest istotne czy jest to rano czy wieczór, lecz trzymanie się planu., ustalenie godziny, którą można poświęcić na regularne ćwiczenie. Powodzenia!

Jak długo ćwiczyć?

By ćwiczenia aerobowe były efektywne zaleca się wykonywanie ich przez ok. 24-32 minuty. Przy czym powinno zaczynać się powoli i stopniowo wydłużać czas poświęcany na trening. Jeśli prowadzisz „siedzący” tryb życia powinieneś zacząć od treningu 5 minutowego. Twoje ciało potrzebuje czasu na przyzwyczajanie się do nowej aktywności. Natomiast jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów powinieneś ćwiczyć przy niewielkim obciążeniu, ale za to przez stosunkowo długi czas. Przy tego typu treningach zaleca się ćwiczenie przez ok. 48minut.

Jak intensywnie ćwiczyć?

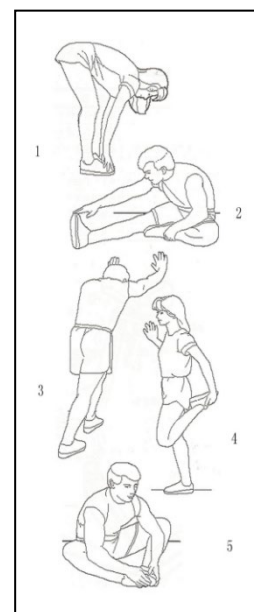
Intensywność treningu jest zależna przede wszystkim od celu jaki sobie wyznaczyliście. Z pewnością inaczej będzie wyglądał trening jeśli przygotowujesz się do biegu na 10km, a inaczej jeśli twoim celem jest ogólna poprawa kondycji fizycznej (mniej intensywny niż pierwsza opcja). Jednak bez względu na cel jaki mamy przed sobą należy zawsze rozpoczynać trening powoli.

ROZGRZEWKA: Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających. Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu. Przykładowe ćwiczenia:

- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzyj dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening.

Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.



## KONSERWACJA:

Pas bieżni należy smarować co 24-30h Użytkowania!

Zabiegiem jaki należy regularnie po każdym treningu wykonywać jest wycieranie z kurzu i potu.

Urządzenie należy przecierać wyłącznie płynami rozcieńczonymi w wodzie. Nie należy stosować rozpuszczalników, zwłaszcza na plastikowych powierzchniach.

### UWAGA!

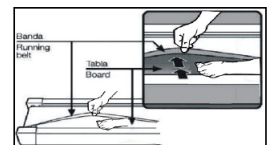
- Wyłączaj bieżnię po każdej sesji treningowej.
- Odłączaj bieżnię od gniazdka elektrycznego.
- Przecieraj urządzenie wilgotną ścierką. Nie używaj rozpuszczalników.
- Sprawdź czy przewód elektryczny nie jest przetarty lub uszkodzony i czy nie jest przygnieciony przez bieżnię.
- Sprawdź napięcie taśmy bieżni i czy taśma nie jest uszkodzona.
- Raz w miesiącu sprawdzaj mocowanie śrub, połączeń.
- Raz na jakiś czas zdejmij pokrywę silnika i odkurz dokładnie.
- Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużyta lub osłabioną taśmę bieżni, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń.

Uwaga: Wszelkich napraw powinien dokonywać autoryzowany serwis.

### SMAROWANIE BLATU BIEŻNI:

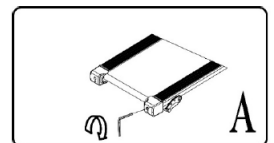
By tarcie pomiędzy taśmą bieżni, a podstawą bieżni było jak najmniejsze, używaj specjalistycznych smarów (spray silikonowy), które należy nakładać na wewnętrzną stronę taśmy (w zależności od indywidualnego stylu biegania powinno się nakładać większą ilość preparatu w miejscach, w których częściej stawiamy stopy podczas ćwiczenia). Nakładaj smar w środkowej części podstawy.

Regularnie sprawdzaj czy blat wymaga nasmarowania.



Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni.

By napiąć taśmę, ustaw prędkość urządzenia na 6km/h i kluczem ampulowym wyreguluj śruby oznaczone literami po lewej i prawej stronie urządzenia - wykonując obrót zgodny ze wskazówkami zegara. Pas powinien znajdować się po środku blatu w odległości ok. 50-75mm z obu stron.

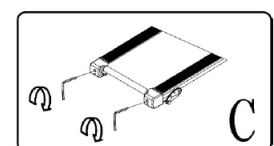
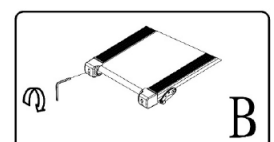


Ustaw bieżnię na równej nawierzchni. Ustaw prędkość na 6-8KM/H.

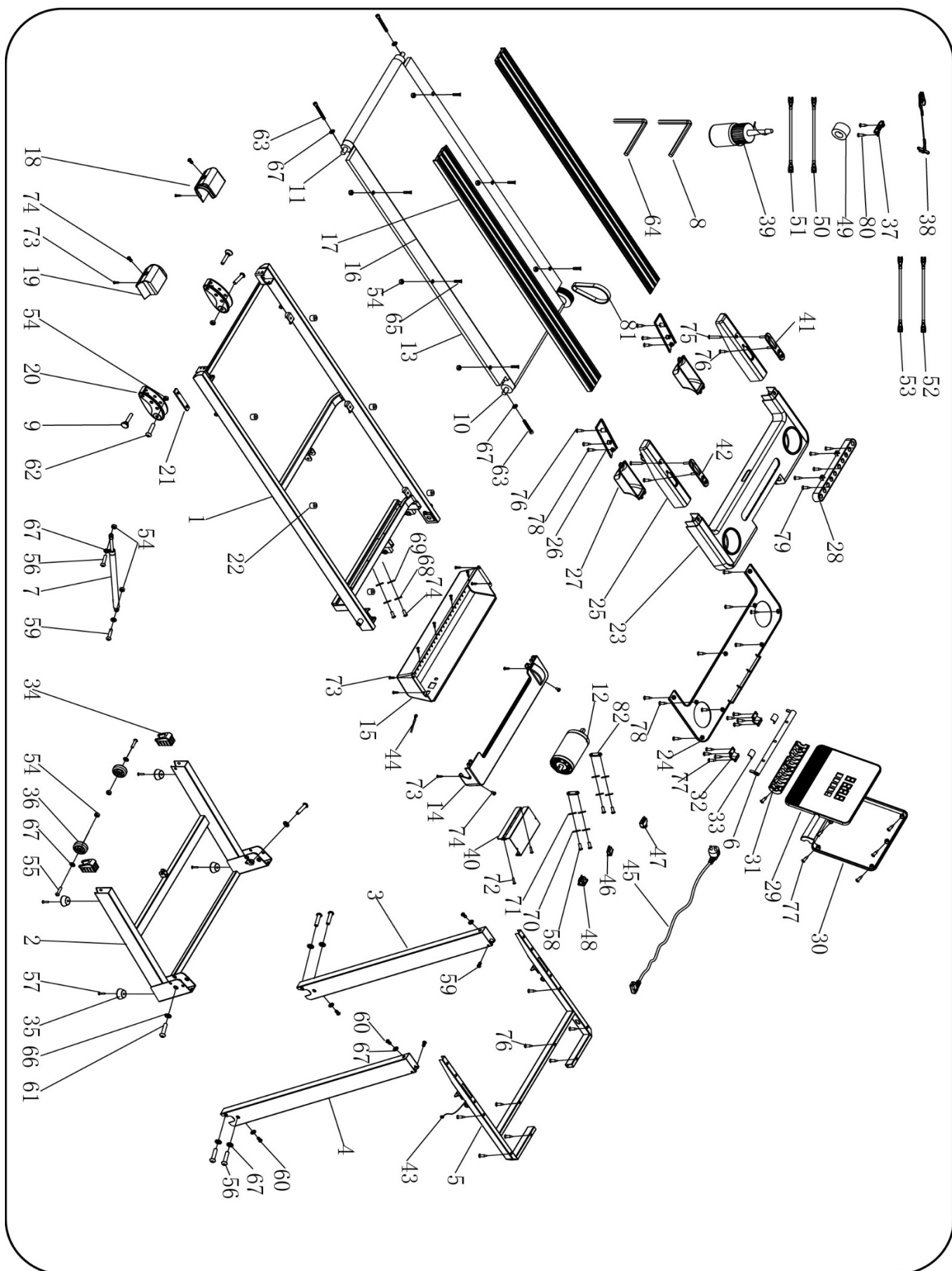
A: Jeśli pas przesunął się w prawą stronę, przekręć prawą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara.

B: Jeśli pas przesunął się w lewą stronę, przekręć lewą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara.

C: Jeśli zauważysz, że pas jest zbyt mocno napięty to należy go poluzować. Śrubę lewą oraz prawą przekręć o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli chcemy wypośredkować taśmę bieżni, przemieszczoną nadmiernie w jedną ze stron, operuj obiema śrubami, by uniknąć nadmiernego napięcia taśmy bieżni.



LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:



No.	Nazwa	Spec.	Ilość	Nr.	Nazwa	Spec.	Ilość
1	Korpus urządzenia		1	42	Czujnik tętna z przyciskami prędkość +/-		1
2	Podstawa		1	43	Górny przewód komputera		1
3	Lewa kolumna		1	44	Dolny przewód komputera		1
4	Prawa kolumna		1	45	Przewód zasilający		1
5	Uchwyt na wyświetlacz		1	46	Przełącznik		1
6	Panel obrotowy		1	47	Bezpiecznik		1
7	Cylinder		1	48	Gniazdko		1
8	5# Klucz imbusowy		1	49	Ring		1
9	Pin		2	50	AC przewód pojedynczy	length 120	2
10	Przedni wałek		1	51	Niebieski pojedynczy przewód	length 250	1
11	Tyłny wałek		1	52	Przewód uziemienia		1
12	Silnik bezszczotkowy		1	53	Brązowy pojedynczy przewód	length 350	1
13	Blat bieżni		1	54	Nakrętka blokująca	M8	12
14	Górna osłona silnika		1	55	Śruba	M8*40	2
15	Dolna osłona silnika		1	56	Śruba	M8*42	5
16	Pas biegowy		1	57	Śruba	4.2*25	4
17	Boczna listwa		2	58	Śruba	M6*15	4
18	Lewa osłona		1	59	Śruba	M8*25	3
19	Prawa osłona		1	60	Śruba	M8*16	4
20	Podstawki regulujące		2	61	Śruba	M10*5 5	2
21	Gumowa podkładka 2		2	62	Śruba	M8*45	2
22	stiffener cushion		6	63	Śruba	M8*60	3
23	Górna osłona komputera		1	64	6#Klucz imbusowy		1
24	Dolna osłona komputera		1	65	Śruba	M8*45	6
25	Osłona górna uchwytów		2	66	Podkładka blokująca	10	2
26	Dolna osłona uchwytów		2	67	Podkładka blokująca	8	17
27	upright decorative cover		2	68	Standardowa podkładka sprężysta	5	2
28	Klawiatura		1	69	Podkładka blokująca	5	2
29	Górna osłona komputera		1	70	Podkładka sprężysta	6	4
30	Dolna osłona komputera		1	71	Podkładka blokująca	6	4
31	Pokrywa obrotowa		1	72	Śruba	ST4.2* 19	2
32	Zacisk		2	73	Śruba	ST4.2* 12	11
33	Element zacisku		2	74	Śruba	M5*10	6
34	Osłona kótek		2	75	Śruba	4.2*19	2
35	Podstawki poziomujące		4	76	Śruba	4.2*12	10
36	Kółka transportowe		2	77	Śruba	4.2*13	21
37	Podstawka klucza bezpieczeństwa		1	78	Śruba	4.2*12	11
38	Klucz bezpieczeństwa		1	79	Śruba	4.2*9	5
39	Smar silikonowy		1	80	Śruba	2.9*8	2
40	Płytki sterująca		1	81	Pasek napędowy		1
41	Czujnik tętna z przyciskami start/stop		1	82	Płytki do instalacji silnika		2

**PROBLEMY I ROZWIĄZANIA:**

KOD BŁĘDU	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
E01	Software jest przeciążony	Wyłącz urządzenie i uruchom ponownie
E02	Hardware jest przeciążony	Wyłącz urządzenie i uruchom ponownie
E03	Moduł zasilający jest przegrzany i przeciążony	Wyłącz urządzenie na 30 minut i uruchom ponownie
E04	1. Zadane napięcie jest za niskie 2. Moduł sterujący jest uszkodzony	1. Sprawdź czy napięcie jest w normie. 2. Jeśli napięcie jest w normie, proszę wymienić dolną płytkę sterującą.
E05	1. Zadane napięcie jest za wysokie 2. Moduł sterujący jest uszkodzony	1. Sprawdź czy napięcie jest w normie. 2. Jeśli napięcie jest w normie, proszę wymienić dolną płytkę sterującą.
E06	Ochrona silnika (Motor open-phase protection)	1. Sprawdź przewody silnika, jeśli są w porządku wymień płytkę sterującą. 2. Wymień silnik.
E07	Ochrona silnika (Motor lock-up protection)	Silnik jest przeciążony lub silnik/wałki są zablokowane. Sprawdź czy części napędowe działają poprawnie. Wyłącz urządzenie i uruchom ponownie.
E08	Nie działa silnik	1. Silnik jest zablokowany. Sprawdź czy części napędowe działają poprawnie. 2. Wymień dolną płytkę sterującą.
E09	Ochrona silnika przed przetężeniem	1. Urządzenie działa przez długi czas, opór jest duży, nasmaruj biał bieżni. Patrz rozdział dotyczący konserwacji. 2. Wymień silnik.
E10	Zabezpieczenie przeciążeniowe	1. Urządzenie działa przez długi czas, opór jest duży, nasmaruj biał bieżni. Patrz rozdział dotyczący konserwacji. 2. Wymień silnik.
E12	Błąd komunikacji	1. Sprawdź czy przewody dolne i górne komputera nie są uszkodzone. Jeśli nie są, podłącz je ponownie lub wymień je na nowe. 2. Sprawdź czy komunikacja interfejsu płytki sterującej działa poprawnie. 3. Wymień płytkę sterującą 4. Sprawdź czy interfejs komputera działa poprawnie. 5. Wymień komputer

## APLIKACJE (BLUETOOTH APP)

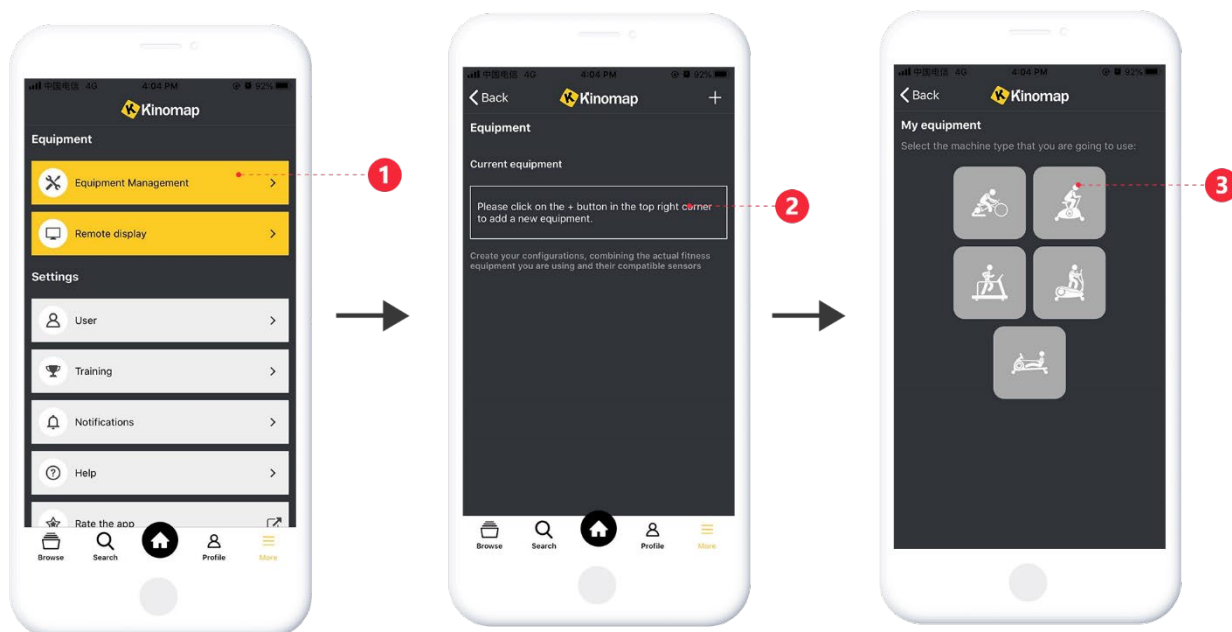
### 1. ZWIFT



Pobierz i zainstaluj aplikację ZWIFT z App Store.

- [1]** Wejdź w aplikację ZWIFT, utwórz konto i zarejestruj się;
- [2]** Zaloguj się do swojego konta i wyszukaj bieżnię;
- [3]** Połącz urządzenia, naciśnij OK, by rozpocząć;
- [4]** Naciśnij START na bieżni i zacznij biec.

### 2. Kinomap



Pobierz i zainstaluj aplikację Kinomap w App Store.

- [1]** Wejdź w Kinomap w zakładkę Equipment;
- [2]** Dodaj nowe urządzenie treningowe;
- [3]** Wybierz rodzaj urządzenia;
- [4]** Wybierz odpowiednie urządzenie



PRODUCENT:

---

**DS FITNESS**

**DS FITNESS**

Del Sport Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

IMPORTER:

---



**DEL SPORT Sp. z o.o.**

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

Email: [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)

Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424

**[www.delsport.pl](http://www.delsport.pl)**

SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)