

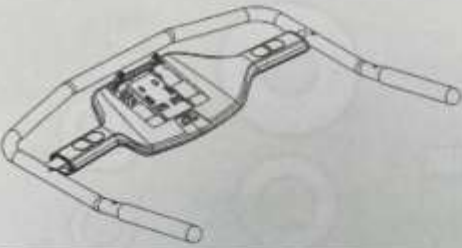
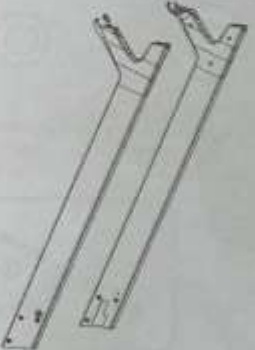
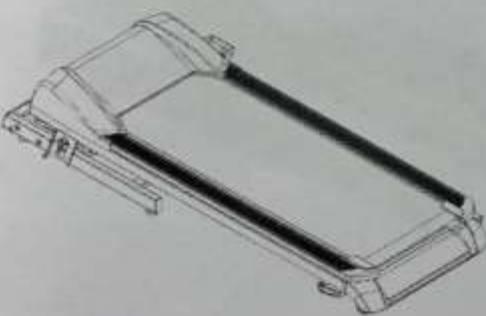


# INSTRUKCJA OBSŁUGI

## BIEŻNIA ELEKTRYCZNA Healthstream T855

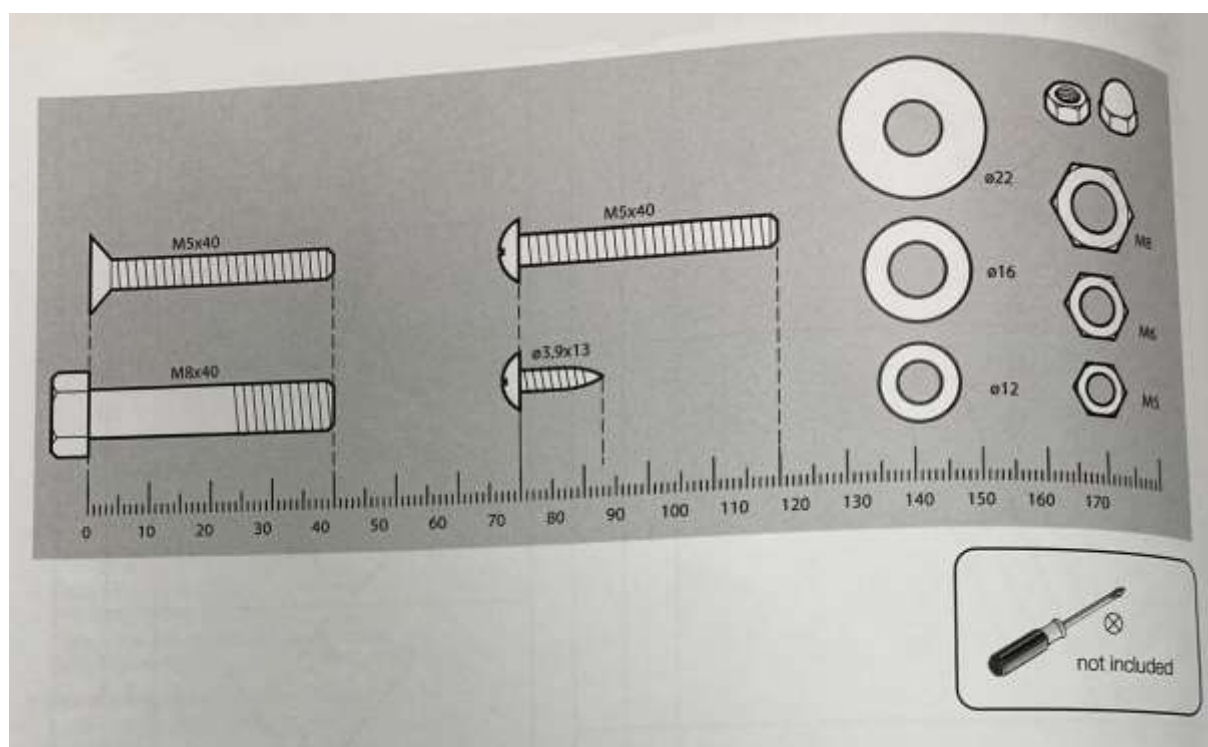
## ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Sprawdź czy masz wszystkie części zanim przystąpisz do montażu.

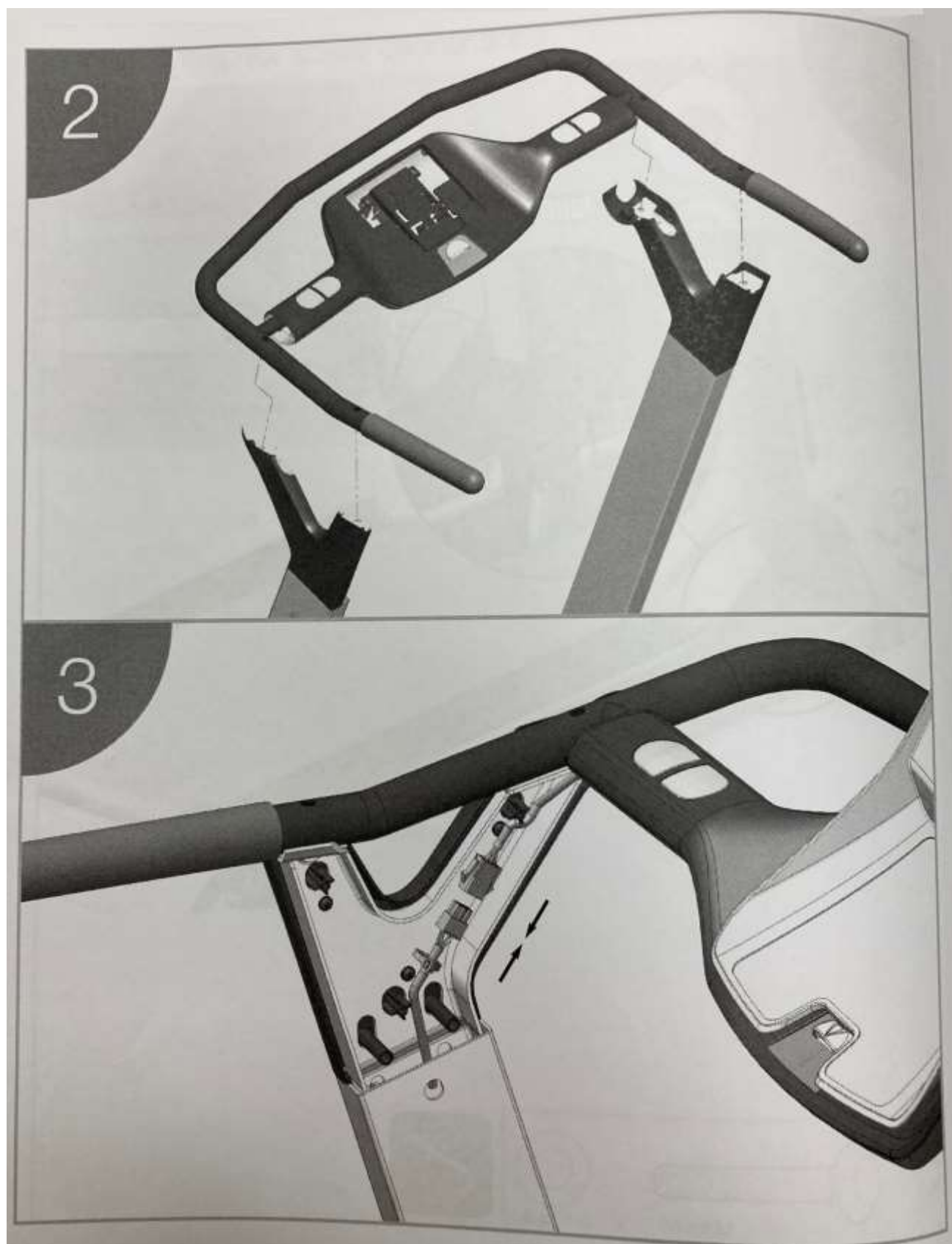
|                                                                                     |   |  |                                                                                      |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    | 1 |  |    | 1 |  |
|    | 1 |  |   | 1 |  |
|   | 1 |  |   | 1 |  |
|  | 1 |  |   | 2 |  |
|  | 1 |  |   | 1 |  |
|                                                                                     |   |  |   | 4 |  |
|                                                                                     |   |  |  | 8 |  |
|                                                                                     |   |  |  | 5 |  |
|                                                                                     |   |  |  | 2 |  |
|                                                                                     |   |  |  | 4 |  |
|                                                                                     |   |  |  | 6 |  |
|                                                                                     |   |  |  | 1 |  |

## WZORNIK POŁĄCZEŃ ŚRUBOWYCH

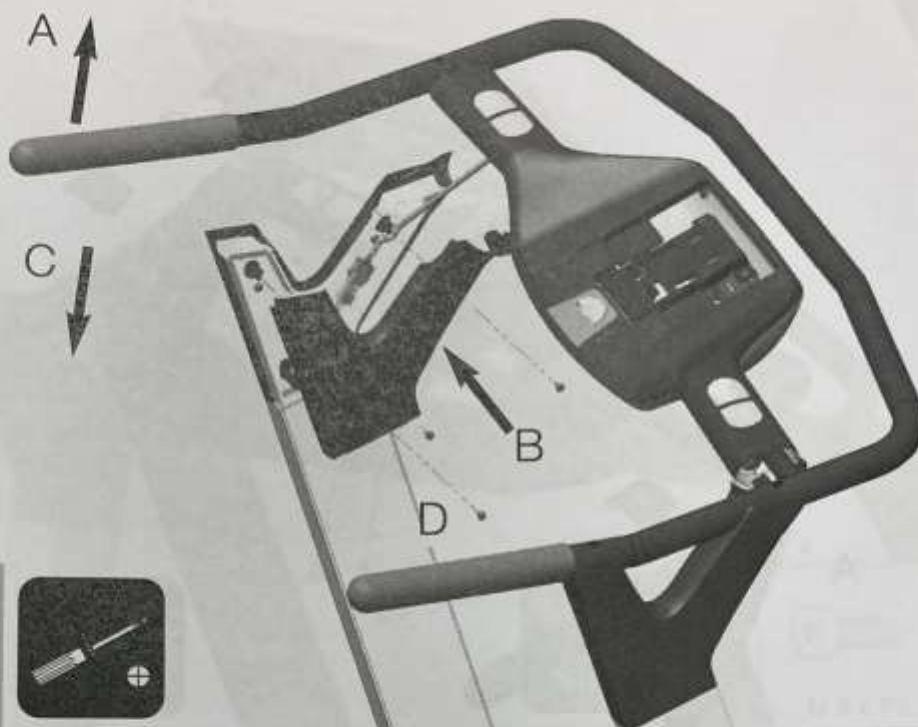
Sprawdź wielkość elementów, przed przystąpieniem do montażu.







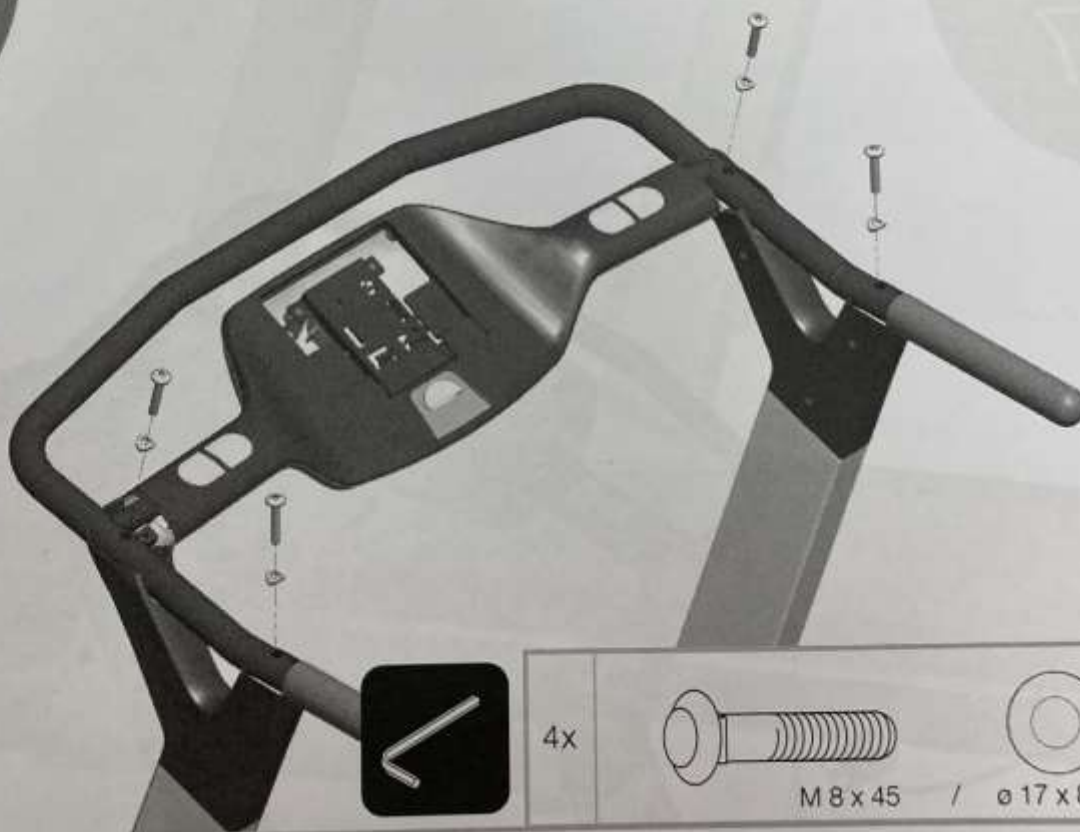
4



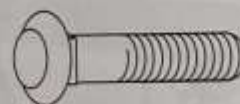
D  
3x



5



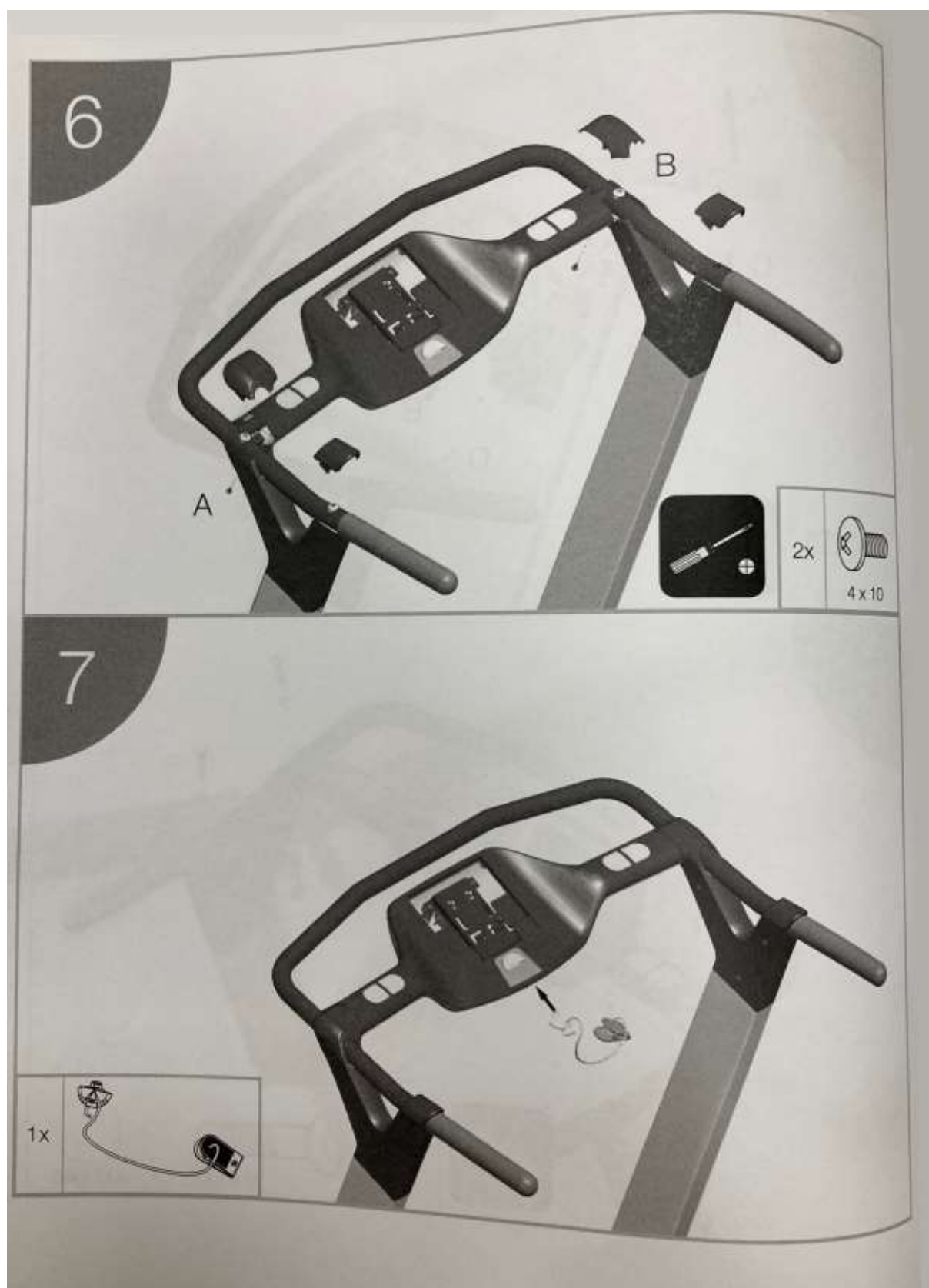
4x

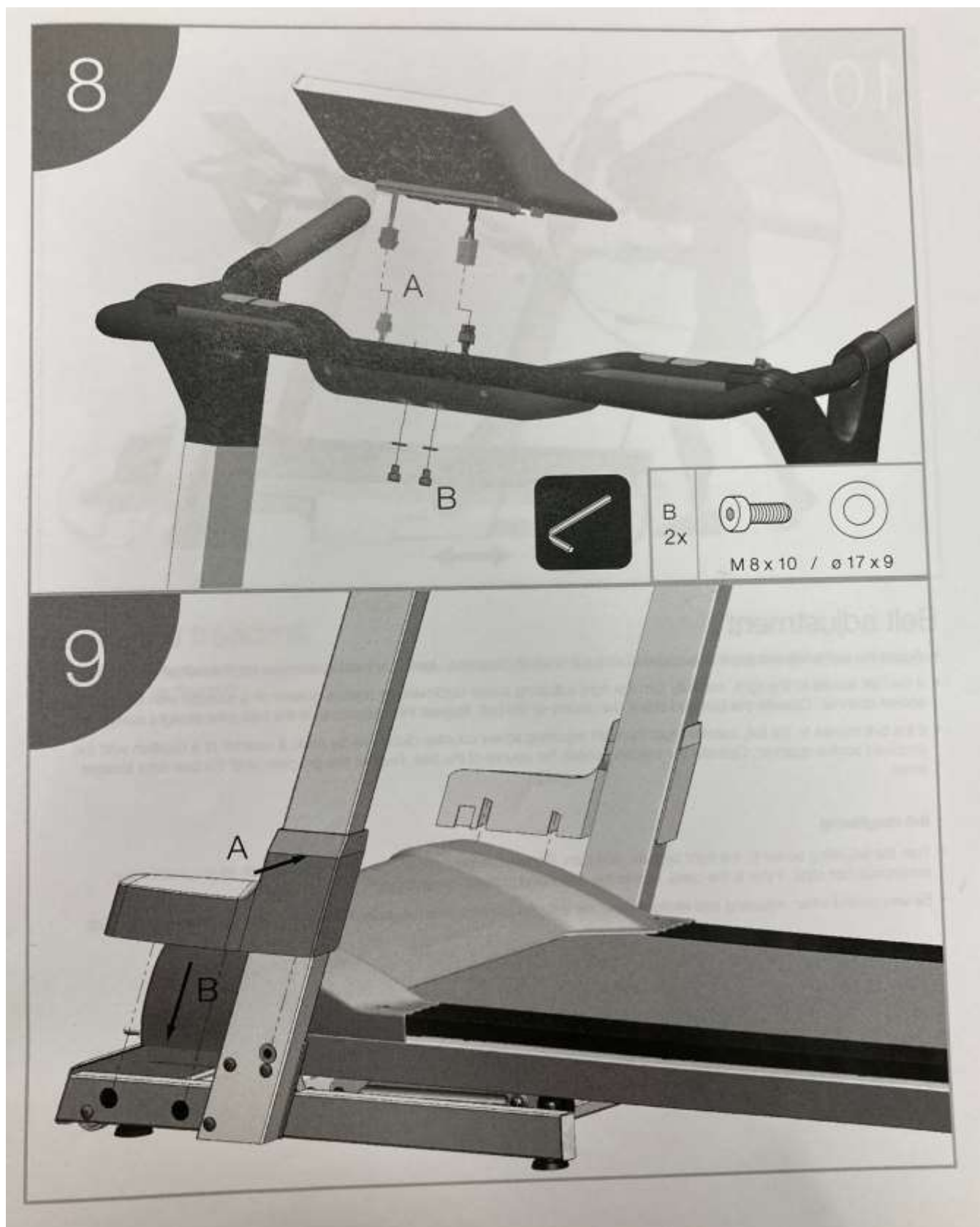


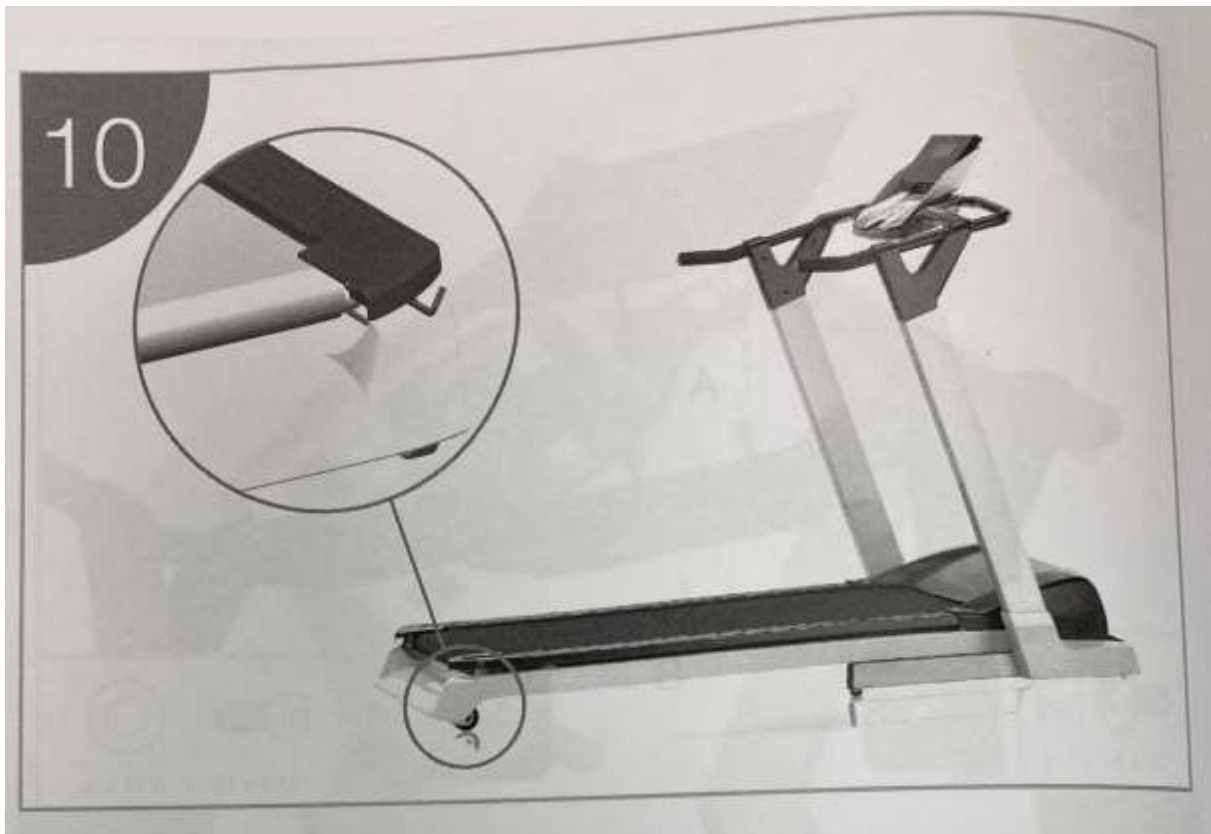
M 8 x 45



/ ø 17 x 8.5







### REGULACJA PASA BIEGOWEGO

Regularna konserwacja pasa biegowego jest kluczowa dla prawidłowego działania bieżni. Obejmuje ona regulację, napinanie oraz smarowanie pasa. Uszkodzenia wynikające z braku lub niewystarczającej konserwacji nie są objęte gwarancją, dlatego należy przeprowadzać regularne kontrole stanu technicznego urządzenia.

Podczas regulacji i napinania pasa należy zachować szczególną ostrożność – zarówno zbyt mocne, jak i zbyt słabe napięcie może prowadzić do uszkodzenia bieżni. Pas biegowy jest fabrycznie wyregulowany zgodnie z obowiązującymi normami, jednak w wyniku transportu może dojść do jego przemieszczenia.

### CENTROWANIE PASA BIEGOWEGO

Podczas pracy bieżni pas biegowy powinien przesuwać się możliwie centralnie i prosto. Jego ustawienie może się zmieniać w zależności od obciążenia lub nierówności podłoża, na którym stoi urządzenie. Bieżnia zawsze powinna stać wypoziomowana, aby uniemożliwić przesuwanie się pasa biegowego.

**⚠ UWAGA:** Podczas regulacji pasa biegowego nikt nie powinien przebywać na bieżni.

1. Bieżnia powinna pracować z prędkością 6 km/h.
2. Jeśli pas przesuwają się w lewo, przekręć lewą śrubę regulacyjną z tyłu urządzenia o maksymalnie ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a prawą śrubę o ¼ obrotu w kierunku przeciwnym.
3. Jeśli pas przesuwają się w prawo, przekręć prawą śrubę regulacyjną o maksymalnie ¼ obrotu w prawo, a lewą o ¼ obrotu w lewo.
4. Po każdej regulacji obserwuj ruch pasa przez około 30 sekund, ponieważ zmiana może nie być widoczna od razu.
5. Powtarzaj procedurę, aż pas biegowy będzie poruszał się centralnie. Jeśli regulacja nie przynosi efektu, skontaktuj się ze sprzedawcą lub dystrybutorem.

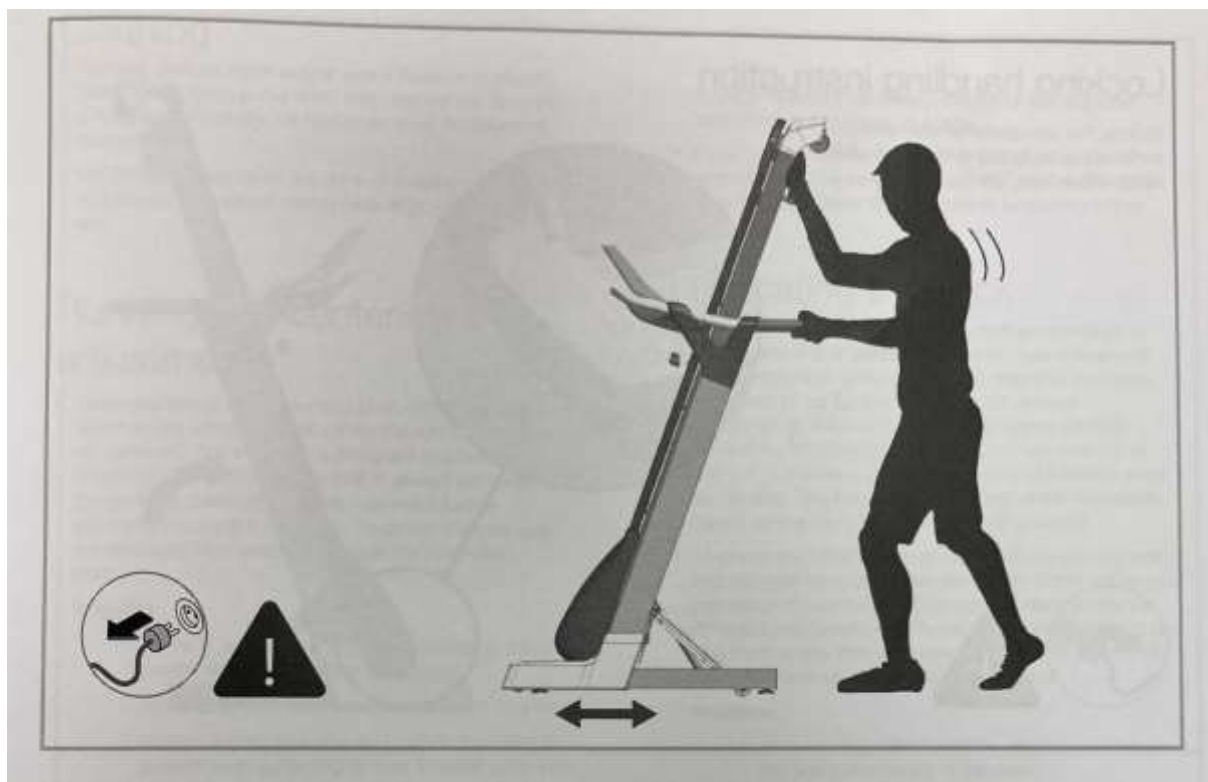
## REGULACJA NAPIĘCIA PASA BIEGOWEGO

Jeśli pas biegowy ślizga się po rolkach podczas pracy bieżni (co objawia się zauważalnym szarpaniem), należy go ponownie napiąć. W większości przypadków poślizg wynika z naturalnego rozciągnięcia pasa w trakcie użytkowania, co jest normalnym zjawiskiem.

**ⓘ UWAGA:** Napinanie pasa odbywa się za pomocą tych samych śrub regulacyjnych, które służą do jego centrowania.

1. Bieżnia powinna pracować z prędkością 5 km/h.
2. Przekręć lewą i prawą śrubę regulacyjną (jedną po drugiej) o maksymalnie  $\frac{1}{4}$  obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Ruch dokręcania należy zawsze wykonać symetrycznie dla obu stron
3. Sprawdź, czy pas nadal się ślizga.
4. Jeśli problem nie ustąpił, powtórz procedurę do momentu prawidłowego napięcia pasa.

## PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT

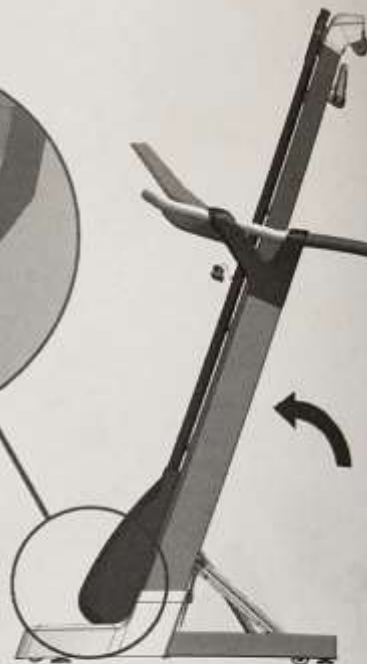
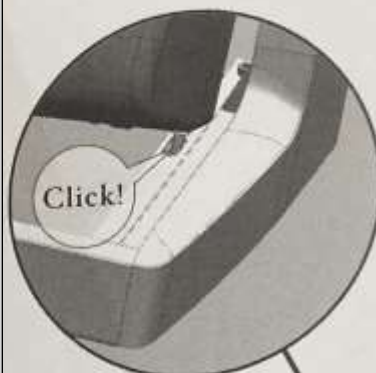


**⚠ UWAGA:** Przed każdym złożeniem bieżni należy upewnić się, że kąt nachylenia bieżni ustawiony jest na 0%. W innym przypadku może dojść do uszkodzenia bieżni!

Jeśli chcesz przetransportować swoje urządzenie po szczególnie wrażliwych i delikatnych powierzchniach podłogowych, takich jak parkiet, deski lub laminat, wyłóż trasę transportową kartonem lub podobnym materiałem, aby uniknąć ewentualnych uszkodzeń podłogi.

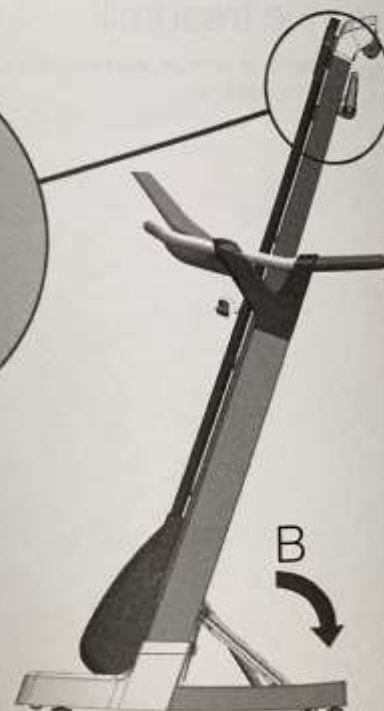
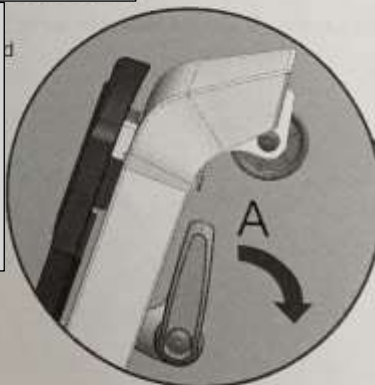
## SKŁADANIE BIEŻNI

- Wyłącz przełącznik ON/OFF i wyjmij wtyczkę z gniazdka.
- Chwyć obiema rękami pas biegowy w jego tylnej, dolnej części, aby uzyskać stabilny punkt podnoszenia.
- Upewnij się, że hamulec przednich kółek jest prawidłowo zablokowany (jeśli występuje) i unieś pas bieżni do góry, przed siebie, aż usłyszysz kliknięcie.
- Upewnij się, że stoisz w bezpiecznej odległości, a następnie spójrz czy mechanizm blokujący siłownik jest prawidłowo zabezpieczony. Możesz delikatnie opuścić pas biegowy w dół i sprawdzić czy nie opada niżej.



## ROZKŁADANIE BIEŻNI

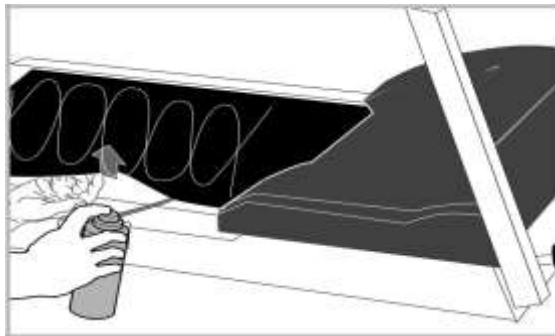
- Aby zacząć opuszczać płytę pasa biegowego, stań za bieżnią i zwolnij blokadę (A).
- Dla bezpieczeństwa, podtrzymuj płytę pasa biegowego, podczas jej opuszczania w dół.



### SMAROWANIE PASA BIEGOWEGO

Jeśli pas biegowy nie jest odpowiednio nasmarowany, tarcie znacznie wzrasta, co prowadzi do szybszego zużycia pasa, płyty bieżni, silnika i elektroniki sterującej. Zwiększone tarcie wyczuwalne i słyszalne podczas użytkowania oznacza konieczność natychmiastowego smarowania.

Smarowanie należy przeprowadzać co najmniej co 3 miesiące lub co 50 godzin pracy, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Należy brać pod uwagę również temperaturę otoczenia bieżni i regularnie kontrolować stopień nasmarowania pasa. Kontrola stopnia nasmarowania powinna odbywać się co najmniej raz w tygodniu.



1. Delikatnie poluzuj obie śruby służące do napinania pasa - symetrycznie, o taką samą ilość obrotów w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Zapamiętaj ile obrotów śrub wykonałeś żeby poluzować pas.
2. Lekko unieś pas biegowy po jednej ze stron.
3. Nałóż niewielką ilość smaru silikonowego na całą powierzchnię płyty pasa biegowego i rozprowadź go równomiernie.
4. Napnij pas śrubami do regulacji, wykonując w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara tyle obrotów ile wykonałeś podczas luzowania pasa.
5. Uruchom bieżnię na minimalnej prędkości (1 km/h), na kilkanaście sekund, aby równomiernie rozprowadzić smar po całej powierzchni pasa.
6. Usuń nadmiar smaru silikonowego przy pomocy miękkiej ściereczki.

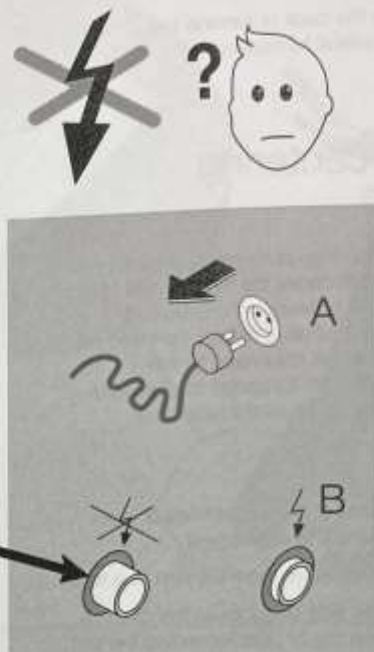
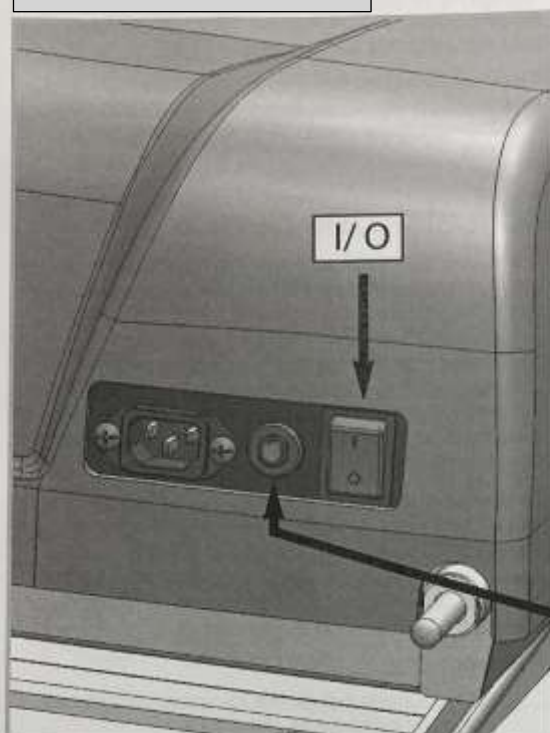


**UWAGA:** Smarowanie należy również przeprowadzić po dłuższym okresie nieużywania bieżni.

### CZYSZCZENIE BIEŻNI

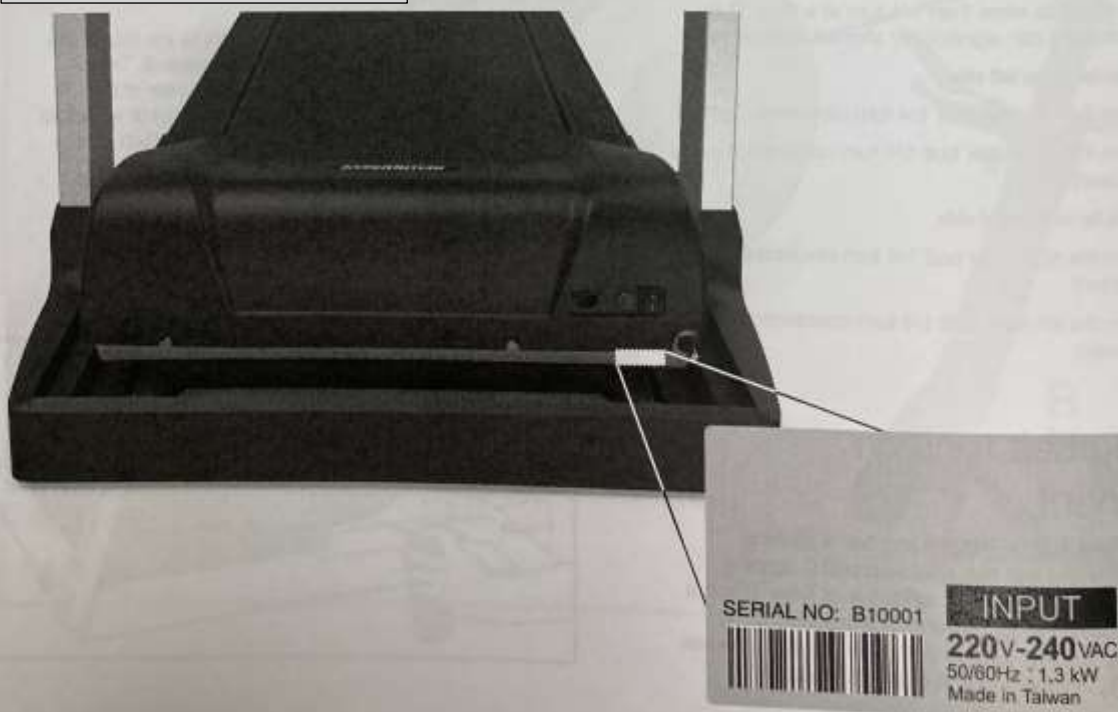
- Regularnie odkurzaj obszar wokół bieżni oraz lekko wilgotną szmatką przecieraj powierzchnię pasa i ramy urządzenia. Regularne czyszczenie pomaga wydłużyć żywotność bieżni.
- NIGDY nie stosuj środków czyszczących zawierających воск, ponieważ mogą one uszkodzić pas bieżni.
- Do czyszczenia pokładu bieżni nigdy nie używaj wody ani żadnych innych płynnych środków czyszczących. Może to doprowadzić do uszkodzenia urządzenia.

**BEZPIECZNIK**



Jeżeli nie można włączyć bieżni, należy sprawdzić czy nie wyskoczył bezpiecznik.

**NAKLEJKA ZNAMIONOWA**

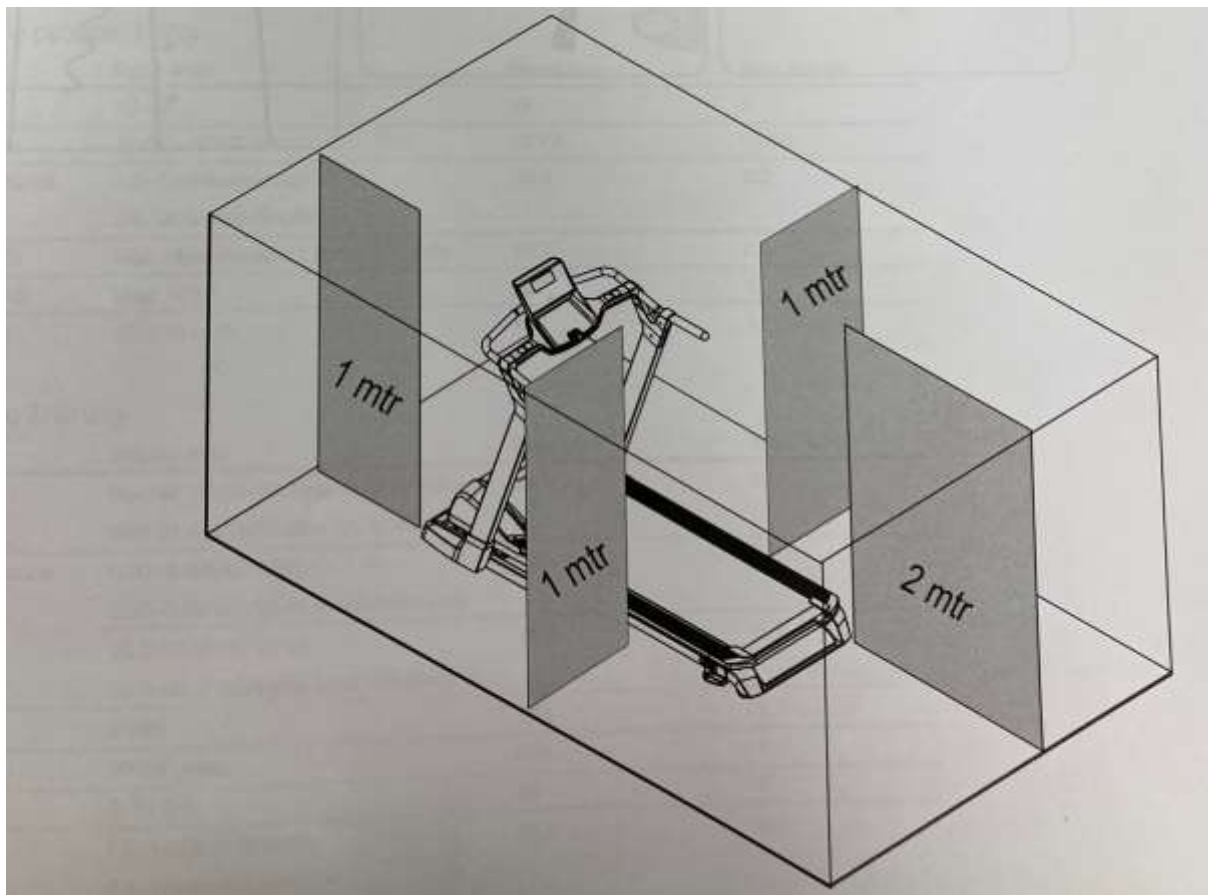


### DLA TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA

- Używaj bieżni wyłącznie zgodnie z jej przeznaczeniem – do chodzenia lub biegania. Urządzenie jest przeznaczone dla osób dorosłych.
- Przed pierwszym użyciem oraz co każde kolejne 6 treningów sprawdzaj wszystkie połączenia śrubowe i stan bieżni. W przypadku wykrycia usterki nie korzystaj z urządzenia do czasu jej naprawy lub wymiany uszkodzonych części.
- Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy skonsultować się z lekarzem, czy ten rodzaj ćwiczeń jest odpowiedni z punktu widzenia stanu zdrowia. W szczególności dotyczy to osób, które: mają dziedziczną skłonność do nadciśnienia lub chorób serca, są w wieku powyżej 45 lat, palą papierosy, mają wysoki poziom cholesterolu, mają nadwagę i/lub nie ćwiczyły regularnie w ciągu ostatniego roku. Jeśli jesteś w trakcie leczenia, które wpływa na Twoje tętno, porada lekarska jest absolutnie niezbędna.
- Maksymalna waga użytkownika nie powinna przekraczać 120 kg.
- Korzystaj z bieżni wyłącznie z założonym kluczem bezpieczeństwa.
- Rozpocznij pierwszy trening od niskiej prędkości, aby zapoznać się z działaniem bieżni oraz ruchem pasa.
- Jeśli poczujesz się niepewnie, chwyć poręcze obiema rękami i ostrożnie zejdz z bieżni – najpierw jedną, a następnie drugą nogą. Po zejściu naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać pas bieżni.

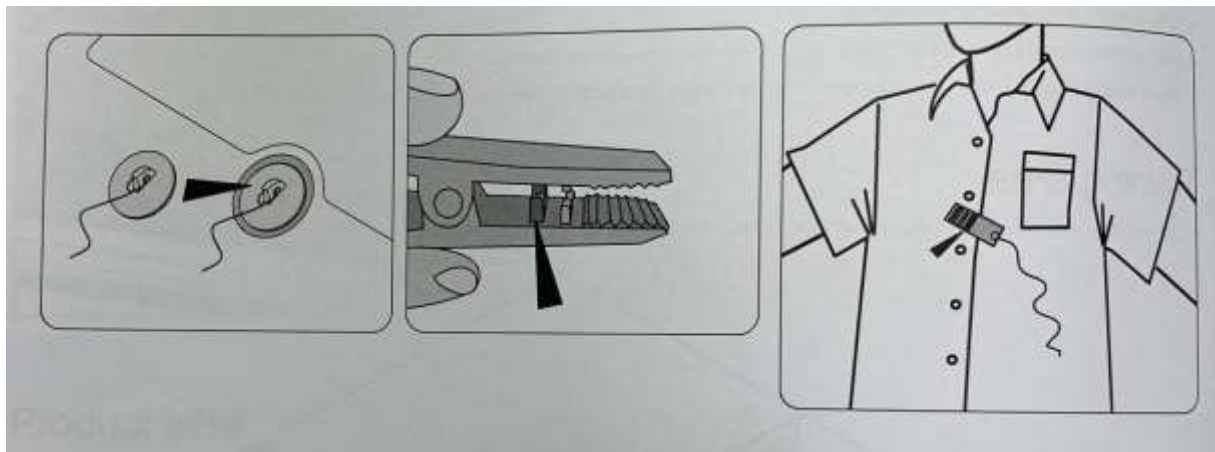
### OBSZAR ĆWICZEŃ

Podczas treningu dbaj o to, aby zawsze była wolna strefa dookoła urządzenia, zgodnie z poniższą ilustracją:



### KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

- Dla bezpieczeństwa użytkownika bieżnia jest wyposażona w funkcję ZATRZYMANIA AWARYJNEGO. Urządzenie działa tylko wtedy, gdy klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo przymocowany do gniazda w konsoli. Jeśli klucz zostanie odłączony, bieżnia automatycznie się zatrzyma.
- Przed KAŻDYM treningiem należy przymocować do ubrania linkę z klipsem. W sytuacji awaryjnej, gdy konieczne jest natychmiastowe zatrzymanie bieżni, wystarczy pociągnąć linkę, aby klucz bezpieczeństwa został wyjęty z gniazda na konsoli.
- Dostosuj długość linki tak, aby nie ograniczała ruchów, ale jednocześnie umożliwiała natychmiastowe zatrzymanie bieżni w razie potrzeby.
- Podczas treningu możesz zatrzymać bieżnię naciskając przycisk STOP.
- Regularnie sprawdzaj działanie funkcji ZATRZYMANIA AWARYJNEGO. W tym celu uruchom bieżnię i usuń klucz z gniazda konsoli – bieżnia powinna natychmiast się zatrzymać.
- Po zakończeniu treningu zawsze wyjmuj klucz bezpieczeństwa z bieżni. Zapobiega to przypadkowemu uruchomieniu bieżni, zwłaszcza przez dzieci. Klucz bezpieczeństwa powinien być zawsze przechowywany poza zasięgiem dzieci.



EKRAN – OBJAŚNIENIE WYŚWIETLANYCH WARTOŚCI

EKRAN



- Incline: Kąt nachylenia
- Speed: Prędkość
- Treadmill Maintenance: Wymagana konserwacja
- Cool Down "Run down": Faza wyciszenia
- Recovery: Determination of the fitness mark: Test sprawności
- Safety Switch: Klucz bezpieczeństwa
- pulse in bpm (beat per minute): Tętno
- Age: Wiek
- Incline in %: Kąt nachylenia %
- miles km: Exercise distance in km or miles: Dystans w km lub milach
- mph km/h: Speed in km/h or mph: Prędkość w km/h lub mph
- 888: Number of calories: Kalorie

WYŚWIETLANE WARTOŚCI

Przed rozpoczęciem

Format wyświetlania

Zakres

| Display           |         | Input Area                         | Resolution | Step Range |
|-------------------|---------|------------------------------------|------------|------------|
| Age               | Wiek    | 10-99                              | XX         | 1          |
| Time              | Czas    | 10:00 – 99:00 min                  | XX:XX      | 01:00      |
| Training Distance |         | 1.0–50.0 km(metric),               | XX.X       | 0.2        |
|                   | Dystans | 0.6–30.0 miles(English)            |            |            |
| MAX. SPEED        |         | Max: 16km/h(metric),10mph(English) | XX.X       | 0.5        |
| MAX. INCLINE      |         | Max: 12%                           | XX         | 1          |
| Target Pulse      |         | 70–210 bpm                         | XXX        | 1          |

Podczas treningu

| Display           | Display Area                                                                | Resolution | Step Range |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| Time              | Normal: 00:00–99:59 until 99min 59sec,<br>then 01:40–18:00 after 1h. 40 min | XX         | 1          |
| Training Distance | 0.00–9.99km(metric),<br>0.00–9.99mi(English) until 9.99(km/mi)              | X:XX       | 0.01       |
|                   | 10.0–99.9km(metric),<br>10.0–99.9mi(English) from 10(km/mi)                 | XX.X       | 0.1        |
| Kilocalories      | 0-999                                                                       | XXX        | 1          |
| Heart Rate        | 40-240 bmp                                                                  | XXX        | 1          |
| INCLINE           | 0–12.0 %                                                                    | XX         | 1          |
| SPEED             | 1.0–16.0km/h(metric),<br>0.6–10mph(English)                                 | XX.X       | 0.1        |

## VII. Przegląd klawiatury bieżni

### Klawiatura



|  |                                          |                                                        |
|--|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|  | ENTER                                    | Potwierdzenie programów i wartości                     |
|  | Kursor (+) (-)                           | Wybór programów i wartości                             |
|  | Nachylenie (+) (-)                       | Regulacja Nachylenia                                   |
|  | BEZPOŚREDNIE NACHYLENIE                  | Bezpośredni wybór nachylenia (4%, 8%, 12%)             |
|  | Prędkość (+) (-)                         | Regulacja prędkości                                    |
|  | BEZPOŚREDNIA PRĘDKOŚĆ 4/2,5; 8/5; 12/7,5 | Bezpośredni wybór prędkości                            |
|  | START / ODZYSKIWANIE                     | Uruchamia pas / rozpoczyna obliczanie znaku sprawności |
|  | STOP                                     | Zatrzymuje pas                                         |

## VII. Przegląd klawiatury bieżni

### Regulacja nachylenia

- Za pomocą przycisku pochylenia (+ / -) kąt nachylenia będzie zwiększony / zmniejszony o 1%. Naciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku prowadzi do automatycznego szybkiego przebiegu przez wartości.
- Poprzez przyciski bezpośredniego nachylenia 4%, 8%, 12% dla nachylenia można bezpośrednio regulować nachylenie.
- Ze względów bezpieczeństwa kąt nachylenia może być tylko regulowany ręcznie. Wyjątkiem są programy z profilami nachylenia i programami HRC (tętno programy sterujące), kąt nachylenia jest automatycznie dostosowany.

### Regulacja prędkości

- Za pomocą przycisku prędkości (+ / -) prędkość może być zwiększona / zmniejszona podczas treningu o 0,1 km/h (mph). Naciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku prowadzi do automatycznego szybkiego przejścia przez wartości.
- Z przyciskami DIRECT SPEED (4.0 km / h / 2.5 mph), (6.0 km / h / 5.0 mph) i (12 km / h / 7.5 mph) dla prędkości możesz bezpośrednio dostosować ustawienie prędkości.

### Wybór programu

- Po rozpoczęciu lub po zakończeniu programu można wybrać program za pomocą przycisków kursora i przycisk ENTER w celu potwierdzenia. Możesz wybrać między 6 programami z podprogramami.

### Segmenty profilu

- Przy wyborze programu (przed rozpoczęciem szkolenia), profile nachylenia i prędkości będą przedstawione graficznie. Profile nachylenia zostaną pokazane w lewą połowę wyświetlacza i profile prędkości w prawą połowę. Podczas treningu wartości nachylenia będą pokazane po lewej i wartości prędkości po prawej, skalowane na istniejących segmentach. Może to prowadzić do fałszowania profili w prezentacji. Obecny pozycja użytkownika miga.

### Odzyskiwanie

- Jeśli sygnał impulsowy zostanie pobrany podczas treningu, rozpocznij pomiar pulsu regeneracyjnego po zakończeniu treningu przez naciśnięcie przycisku odzyskiwania, pas bieżni zostanie zatrzymany. Tętno treningowe i jedna minuta później zostanie zmierzony puls regeneracyjny i sprawność znak zostanie określony. Z tym samym treningiem, poprawa tego znaku daje środek dla wzrost poziomu sprawności.
- Wyświetlacz odległości treningowej pokaże trening tętno P1 i wyświetlacz kalorii pokaże puls odzyskiwania P2. Po ok. 16 sekund wyświetlacz zmienia się w tryb pauzy. Znak fitness będzie pokazany na wyświetlaczu prędkości w prawym dolnym rogu.

Obliczanie znaku sprawności

$$\text{Znak} = 6 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Puls szybkości treningu,

P2 = impuls odzyskiwania

1.0 = Bardzo dobry

F6.0 = Niewystarczające

### Stand-by

- Pobór mocy w trybie czuwania < 0,5 Wat.
- Jeśli przycisk czuwania zostanie naciśnięty podczas postoju lub czasu

zdefiniowane w systemie przełączanie się kończy, bieżnia przechodzi w tryb gotowości. Bieżnię można ponownie aktywować naciskając przycisk gotowości.

### Pauza

- Jeśli podczas treningu zostanie naciśnięty przycisk STOP program zostanie przerwany, a tryb pauzy zostanie aktywowany, tylko przyciski START i STOP są pracą podczas pauzy.
- Jeśli przycisk START zostanie naciśnięty w trybie pauzy, bieżnia zaczyna się od nowa i ponownie podsumowuje prędkość aktywowany przed pauzą. Wartości szkolenia będą ciąg dalszy, a liczenie zostanie wznowione od punktu przerwania.
- Jeśli żaden przycisk nie zostanie naciśnięty przez trzy minuty podczas tryb pauzy lub przycisk STOP zostanie naciśnięty, program się kończy i zostaną wyświetlone statystyki treningu.
- Jeśli chcesz pominąć statystyki, po prostu naciśnij STOP przycisk.

### Obliczanie kalorii

- Obliczanie kalorii jest wartością odniesienia. To wartość jest wyświetlana w prawym górnym rogu wyświetlacza. The obliczona wartość nie twierdzi, że jest medyczna odniesienie.

### Odbiór impulsów

- Bieżnia wyposażona jest w Wykrywanie Tętna ręcznego. Do gwarancji dobrego wykrywania impulsu ręki zarówno impuls ręki czujniki powinny być mocno i całkowicie zakryte rękami bez poruszania rękami. Ruchy rąk mogą prowadzić do zakłóceń. Wyświetlacz impulsowy wymaga ok. 5 do 15 sekund, aby pokazać swój aktualny impuls.
- Bieżnia zawiera również wbudowany POLAR Kompatybilny odbiornik tętna. Aby móc korzystać z bezprzewodowy system pulsacyjny musisz nosić pasek na klatkę piersiową transmisja tętna. Pas piersiowy do transmisja tętna nie jest objęta zakresem dostaw tej bieżni.
- Pamiętaj, że niektóre materiały użyte w Twoim ubraniu (np. Poliester, poliamid) mogą powodować elektrostatyczne ładowania i ewentualnie zapobiec dokładne tętno pomiar. Proszę również wziąć pod uwagę, że telefony komórkowe, Telewizory i inne urządzenia elektryczne, które tworzą pole elektromagnetyczne wokół nich może również powodować problemy z pomiarem tętna.

### Symbol-Konserwacja bieżni

- Jeśli wyświetlany jest symbol konserwacji bieżni, utrzymuj bieżnię zgodnie z opisem w montażu instrukcje.

### Komunikaty o błędach

- Podczas operacji różne komunikaty będą wyświetlane w wyświetlaczu w przypadku błędu sterowania. Błąd wiadomości można odwrócić, wyłączając i ponownie uruchamiając zasilacz. Jeśli komunikat o błędzie pozostanie, skontaktuj się Obsługa klienta.

## VIII. Obsługa bieżni

### Podstawowa obsługa

#### WŁĄCZ

- \* Najpierw włącz urządzenie. Przycisk ON / OFF dla bieżni znajduje się obok kabla zasilającego na z przodu, pod osłoną silnika. Przesuń przełącznik w Na pozycji.

#### KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

- Sprawdź działanie klucza bezpieczeństwa przed każdym szkoleniem, przymocuj klucz bezpieczeństwa do wyłącznika bezpieczeństwa i sznurak do ubrania. Jeśli klucz bezpieczeństwa nie jest włożony, wyłącznik bezpieczeństwa symbolem wyłącznika bezpieczeństwa będzie pokazane na wyświetlaczu.

#### ROZPOCZĘCIE SZKOLENIA

- \* Do wchodzenia i wysiadania z bieżni zawsze trzymaj mocno poręczę ręczną.
- Przed rozpoczęciem etapu szkolenia na bocznej platformie bieżni. Nigdy nie uruchamiaj urządzenia stojąc na pasku. Rozpocznij trening od niskiej prędkości, a później zwiększ prędkość i kąt nachylenia. Staraj się zawsze biegać tak wyprostowany, jak to możliwe na pasku.
- Podczas treningu twoja głowa i twoje ciało zawsze będą skierowane na przód. Nigdy nie próbuj włączyć bieżni, podczas gdy Pasek wciągnął się porusza.

#### Program Ręczny 1

- Po włączeniu urządzenia i włożeniu klucza bezpieczeństwa, naciśnij przycisk START. Bieżnia zostanie uruchomiona po 3 sekundach z prędkością 1,0 km/h (0,6 mph).
- Możesz zwiększyć / zmniejszyć prędkość lub nachylenie przy w każdej chwili podczas szkolenia. Aby zatrzymać trening, po prostu naciśnij przycisk STOP.
- Podczas ręcznego uruchamiania treningu wyświetlacz wydłuży się dystans treningowy i czas treningu. The program ręczny to trening bez ograniczeń czasowych. The program szkolenia nie może być zapisany na końcu treningu.

1. Włącz urządzenie.
2. Przymocuj klucz bezpieczeństwa do bieżni i klipsa do ubrań użytkownika.
3. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć szkolenie.

### Wybór programu

- Użytkownik ma możliwość wyboru między dwoma różnymi programy.

Dostępne są następujące programy:

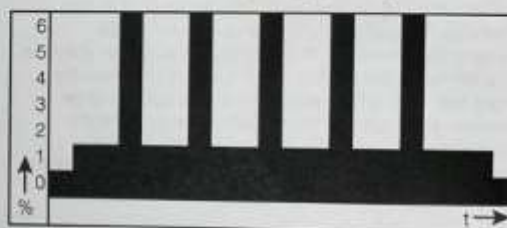
- P1: program nachylenia z 3 różnymi profilami
- P2: program prędkości: z 3 różnymi profilami
- P3: Program Kalorii
- P4: Program Na Odległość
- P5: program nachylenia HRC1
- P6: program prędkości HRC1

- Po wybraniu programu użytkownik może dodać kilka szczegóły. Predefiniowana wartość miga i wskazuje, że wartość ta może zostać potwierdzona lub zmieniona. Jak tylko wprowadzisz i potwierdzisz swoje wartości, od których możesz zacząć trening na bieżni.

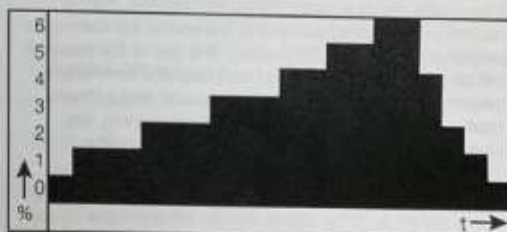
#### P1: program nachylenia z 3 różnymi profilami

- W "P1: Incline Program" możesz wybrać między trzy wstępnie ustawione profile. Możesz zwiększyć / zmniejszyć prędkość lub nachylenie w dowolnym momencie podczas treningu. The ustawienie czasu na wyświetlaczu zmniejszy się, a odległość pokryte wzrośnie.

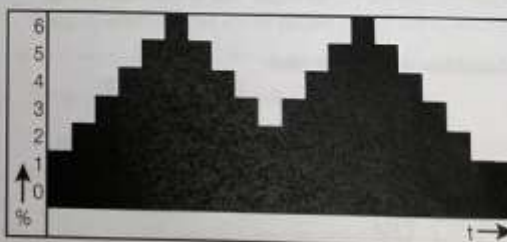
1. Włącz urządzenie.
2. Przymocuj klucz bezpieczeństwa do bieżni i klipsa do ubrań użytkownika.
3. Wybierz kursorem "P1: Incline Program" przyciski i potwierdź za pomocą Enter
4. Potwierdź (Enter) lub zmień (przyciski kursorów) wprowadzone czasy
5. Wybierz profil (przyciski kursora) i potwierdź za pomocą Węść
6. Potwierdź (Enter) lub zmień (przyciski kursorów) maksymalne nachylenie
7. Potwierdź za pomocą Enter, aby rozpocząć szkolenie.
8. Szkolenie może zostać przerwane w dowolnym momencie przez naciśnięcie przycisku STOP. Ponowne uruchomienie treningu jest możliwe w ciągu pierwszych 3 minut.



P1: Profil Nachylenia 1



P1: Profil Nachylenia 2



P1: Profil Nachylenia 3

## VII. Obsługa bieżni

### P2: program prędkości z 3 różnymi profilami:

W "P2: program prędkości" możesz wybrać między trzy wcześniej ustawione profile. Możesz zwiększyć / zmniejszyć prędkość lub nachylenie w dowolnym momencie podczas treningu. Ten ustawienie czasu na wyświetlaczu zmniejsza się, a odległość pokryta wzrasta.

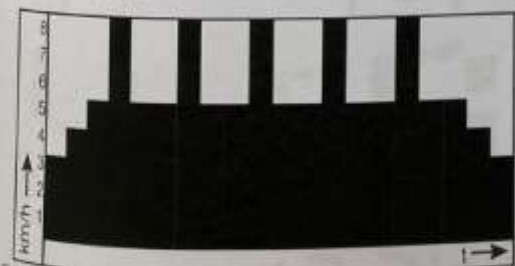
1. Włącz urządzenie.
2. Przymocuj klucz bezpieczeństwa do bieżni i klipsa do ubrań użytkownika.
3. Wybierz kursorem "P2: program prędkości" przyciski i potwierdź za pomocą Enter
4. Potwierdź (Enter) lub zmień (przyciski kursorów) apartamenty 0200
5. Wybierz profil (przyciski kursora) i potwierdź za pomocą Wajd
6. Potwierdź (Enter) lub zmień (przyciski kursorów) maksymalna prędkość
7. Potwierdź za pomocą Enter, aby rozpocząć szkolenie.
8. Szkolenie może zostać przerwane w dowolnym momencie przez naciśnięcie przycisku STOP. Ponowne uruchomienie treningu jest możliwe w ciągu pierwszych 3 minut.



P2: Profil Prędkości 1



P2: Profil Prędkości 2



P2: Profil Prędkości 3

### P3: program kalorii

Można zwiększyć / zmniejszyć prędkość lub nachylenie w w dowolnym momencie podczas szkolenia tego programu. Jest to przydatne dla maksymalnego spalania tłuszczu. Zostanie wyświetlona ilość kalorii w prawym górnym rogu wyświetlacza i zmniejszy się.

1. Włącz urządzenie.
2. Przymocuj klucz bezpieczeństwa do bieżni i klipsa do ubrań użytkownika.
3. Wybierz kursorem "P3: program kalorii" przyciski i potwierdź za pomocą Enter
4. Potwierdź (Enter) lub zmień (przyciski kursorów) cel kaloryczny
5. Potwierdź za pomocą Enter, aby rozpocząć szkolenie.
6. Szkolenie może zostać przerwane w dowolnym momencie przez naciśnięcie przycisku STOP. Ponowne uruchomienie treningu jest możliwe w ciągu pierwszych 3 minut.
7. Ochłodzenie (spłynięcie) przez 4 minuty to rozpoczęty na końcu programu (może być przerwane przez naciśnięcie przycisku STOP)

### P4: program na odległość

Możesz zwiększyć / zmniejszyć prędkość lub nachylenie przy w dowolnym momencie podczas szkolenia tego programu. To szkolenie i odległość docelowa jest pokazana na wyświetlaczu maszyn.

1. Włącz urządzenie.
2. Przymocuj klucz bezpieczeństwa do bieżni i klipsa do ubrań użytkownika.
3. Wybierz "P4: program dystansowy" za pomocą przyciski kursora i potwierdź za pomocą Enter
4. Potwierdź (Enter) lub zmień (przyciski kursorów) cel odległości treningowej
5. Potwierdź za pomocą Enter, aby rozpocząć szkolenie.
6. Szkolenie może zostać przerwane w dowolnym momencie przez naciśnięcie przycisku STOP. Ponowne uruchomienie treningu jest możliwe w ciągu pierwszych 3 minut.
7. Ochłodzenie (spłynięcie) przez 4 minuty to rozpoczęty na końcu programu (może być przerwane przez naciśnięcie przycisku STOP)

## VIII. Obsługa bieżni

### P5: program nachylenie HRC

- Użytkownik może indywidualnie dostosować program w oparciu o ich maksymalny puls docelowy. Bieżnia automatycznie dostosowuje nachylenie podczas treningu, aby osiągnąć i utrzymać określone docelowe tętno użytkownika. Podczas szkolenia użytkownik może ręcznie szansa prędkość i nachylenie bieżni.

Użytkownik musi nosić pas piersiowy, aby móc korzystać z serca programy kontroli szybkości.

- Włącz urządzenie.
- Przymocuj klucz bezpieczeństwa do bieżni i klipsa do uchwytu użytkownika.
- Wybierz "P5: HRC Incline Program" z przyciski kursora i potwierdź za pomocą Enter.
- Potwierdź (Enter) lub zmień (przyciski kursorów) maksymalny puls docelowy.
- Potwierdź (Enter) lub zmień (przyciski kursorów) maksymalny puls docelowy.
- Potwierdź (Enter) lub zmień (przyciski kursorów) maksymalny puls docelowy.
- Potwierdź za pomocą Enter, aby rozpocząć szkolenie.
- Szkolenie może zostać przerwane w dowolnym momencie przez naciśnięcie przycisku STOP. Ponowne uruchomienie treningu jest możliwe w ciągu pierwszych 3 minut.



P5: Profil impulsowy

### P6: program prędkości HRC

- Użytkownik może indywidualnie dostosować program na podstawie jego maksymalny puls docelowy. Bieżnia automatycznie dostosowuje prędkość podczas treningu, aby osiągnąć i utrzymać określone docelowe tętno użytkownika. Podczas szkolenia użytkownik może ręcznie szansa prędkość i nachylenie bieżni.

Użytkownik musi nosić pas piersiowy, aby móc korzystać z serca programy kontroli szybkości.

- Włącz urządzenie.
- Przymocuj klucz bezpieczeństwa do bieżni i klipsa do uchwytu użytkownika.
- Wybierz "P6: HRC Speed Program" z przyciski kursora i potwierdź za pomocą Enter.
- Potwierdź (Enter) lub zmień (przyciski kursorów) maksymalny puls docelowy.
- Potwierdź (Enter) lub zmień (przyciski kursorów) maksymalny puls docelowy.
- Potwierdź (Enter) lub zmień (przyciski kursorów) maksymalny puls docelowy.
- Potwierdź za pomocą Enter, aby rozpocząć szkolenie.
- Szkolenie może zostać przerwane w dowolnym momencie przez naciśnięcie przycisku STOP. Ponowne uruchomienie treningu jest możliwe w ciągu pierwszych 3 minut.



P6: Profil impulsowy

Uwaga dotycząca programów kontroli serca:

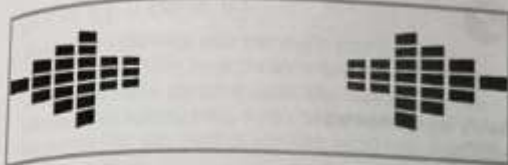
Jeśli tętno nie zostanie wykryte, ze względów bezpieczeństwa prędkość będzie być ograniczone do 1 km / h (metryczne), 0.6 MPH (angielski).

## VIII. Obsługa bieżni

### Zmiana systemu

- Pozycje menu dla jednostki (metryczny / angielski), LCD i Wersja Kontrolera, Całkowity Czas Pracy, Całkowity Czas Pracy Wydajność, Brzęczyk (ON/OFF) i czas czuwania może być dostosowane indywidualnie. Wersja LCD i kontrolera, Całkowity Czas Pracy i Całkowita wydajność pracy mogą tylko czytać, ale nie edytować.

- Aby móc przeprowadzić zmianę systemu, musisz być w wyborze programu.

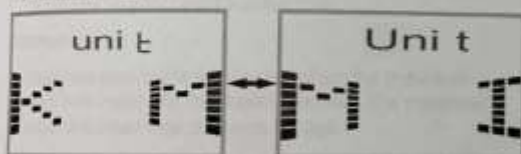


- Naciśnij przycisk SPEED (-) przez co najmniej 2 sek., aby wejść do menu zmiany systemu.

- Możesz opuścić tryb regulacji bez żadnych zmian w dowolnym momencie za pomocą przycisku STOP.
- Możesz poruszać się po kolejnych punktach menu poprzez naciśnięcie przycisków SPEED (-) lub SPEED (+).

#### 1) Zmiana między systemem metrycznym a angielskim

Wyświetlacz pokazuje "Jednostka".

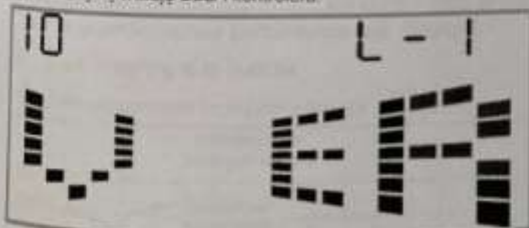


Naciśnij START, aby zmienić KM i MI.

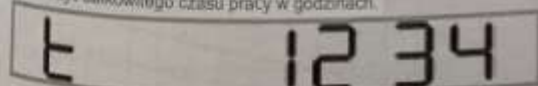
Naciśnij STOP, aby potwierdzić i opuścić menu.

Dla jednostki miary prędkości i odległości będzie zmieniono odpowiednio.

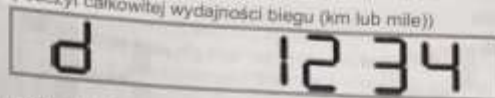
#### 2) przeczytaj wersję LCD i kontrolera.



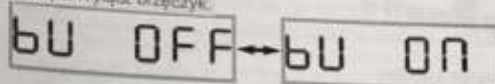
#### 3) odczyt całkowitego czasu pracy w godzinach.



#### 4) odczyt całkowitej wydajności biegu (km lub mile))



#### 5) Włącz/Wyłącz brzęczyk



Wystarczy naciśnąć START, aby włączyć lub wyłączyć brzęczyk. The wyświetl następnie zmiany w trybie wyboru programu.

#### 6) dostosuj czas czuwania



Naciśnij START i wyreguluj czas wyłączenia za pomocą przyciski prędkość (+) lub prędkość (-).

Ponownie naciśnięcie przycisku START potwierdzi wartość.

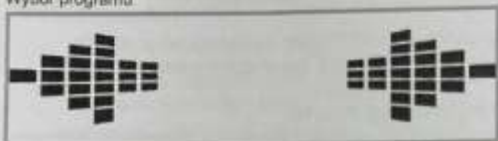
## VIII. Obsługa bieżni

### Podsumowanie wiadomości / notatek na wyświetlaczu LCD

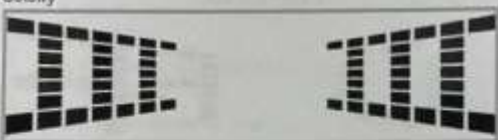
Włącz



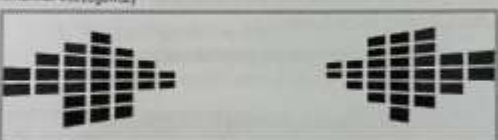
Wybór programu



Gotowy



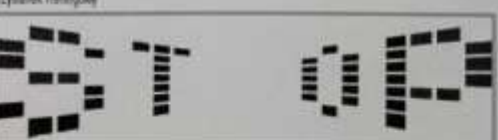
Komunikat Ostrzegawczy



Pierzeń Treningowa



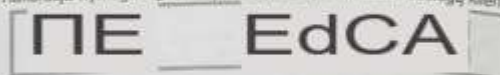
Początek Treningowej



Uwaga: urządzenie zamienia się w stan trybu



Kalibracja wymaganego nachylenia (prosimy o kontakt z obsługą klienta)



Bieżnia wymaga natychmiastowej obsługi



Klucz bezpieczeństwa nie włożony



On 51