

# Grupa urządzeń: Bieżnie



## **Fitness Club 24**

Ul. Komorowicka 110 , Bielsko-Biała



*Distribution & Service*

## 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 podejrzane 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 urządzenie 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 w elektrykiem.

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

## **E. USTAWIANIE I STABILIZACJA URZĄDZENIA**

Po ustawieniu urządzenia w miejscu, w którym urządzenie będzie użytkowane należy sprawdzić jego stabilność. Jeżeli urządzenia 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**

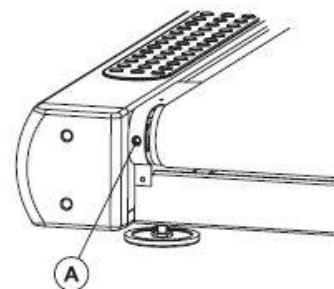
Włącznik zlokalizowany jest na obudowie urządzenia. Przełącznik może pracować w dwóch pozycjach "I" zasilanie włączone oraz "0" zasilanie wyłączone.

## **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 przesuwają 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 przesuwają 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), odłącz 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
- j) 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 czyścić 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.**

#### **a) ROZPOCZYNIANIE TRENINGU    KOŃCZENIE TRENINGU**

- |   |   |
|---|---|
| b) Każdy trening rozpoczynaj od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozluźniającymi – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni. | a) Ustaw najniższą prędkość bieżni i najmniejszy kąt nachylenia.  |
| c) Wejdź na bieżnię chwytając się rękojeści i stan stopami na bocznych relingach (znajdujących się po obu stronach maty).   | b) Chwytając się rękojeści stań stopami na bocznych relingach (znajdujących się po obu stronach maty).                            |
| d) Uruchom bieżnię (stosując się do wskazówek przedstawionych w rozdziale Instrukcje obsługi).  | c) Zatrzymaj bieżnię.   |
| e) Bieżnia zawsze uruchamia się przy najniższej prędkości. Wejdź na matę i rozpocznij trening w tym samym tempie.   | d) Głównym przełącznikiem wyłącz bieżnię i wyjmij wtyczkę z gniazdka sieciowego.  |
| f) Kontynuuj trening.   | e) Wyjmij klucz bezpieczeństwa.   |
|   | f) Jeśli zachodzi taka potrzeba, przetrzyj bieżnię wilgotną ścierką.  |
|   | g) Kończ każdy trening sesja rozluźniającą – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni. |



## **PRAWIDŁOWA POSTAWA**

- a) Ćwicz na środku maty.
- b) Głowę trzymaj podniesiona 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.
- 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.
- b) 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu jest najodpowiedniejszy.
- c) Unikaj przemęczenia – nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

## 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 automatyczny.</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 automatyczny.</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 naprężenie pasa biegowego</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 boczne                 | Czyszczenie            |                      |            |            | Kontrola |
| Sensory odczytu pulsu          | Czyszczenie / Kontrola |                      |            |            |          |
| Obudowy                        | Czyszczenie / Kontrola |                      |            |            |          |
| Rama bieżni                    |                        |                      |            |            |          |
| Ośłona silnika                 | Czyszczenie / Kontrola |                      |            |            |          |
| Komora silnika                 |                        | Odkurzanie           |            | Kontrola   |          |
| Pasek napędowy                 |                        |                      |            | Kontrola   |          |
| Napinacz paska napędowego      |                        |                      |            | Kontrola   |          |
| Przewód uziemiający            |                        | Kontrola             |            |            |          |
| Podpórki tylne                 |                        | Kontrola / Regulacja |            |            |          |
| Rolka prowadząca pas, przednia |                        |                      |            | Kontrola   |          |
| Rolka prowadząca pas, tylna    |                        |                      |            | Kontrola   |          |
| Relingi boczne                 | Czyszczenie            |                      |            |            | Kontrola |
| Ogólne                         |                        |                      |            |            |          |
| Nachylenie bieżni              | Kontrola               |                      |            |            |          |
| Pas biegowy                    | Czyszczenie / Kontrola |                      |            |            |          |
| Rama, osłony, zaślepki         |                        | Kontrola             |            |            |          |



*Distribution & Service*

 **ul.Komorowicka 110,  
Bielsko-Biała**

 **serwis@fitnessclub24.pl**

 **+48 608 286 996**