

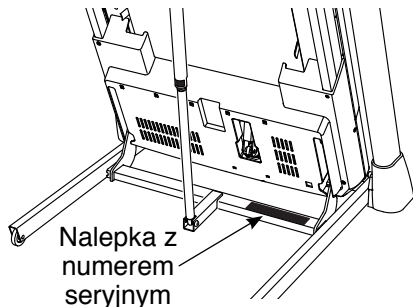
PRO-FORM[®]

ENDURANCE S7

Nr modelu PETL79714.0

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linijce po-wyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



OBSŁUGA KLIENTA

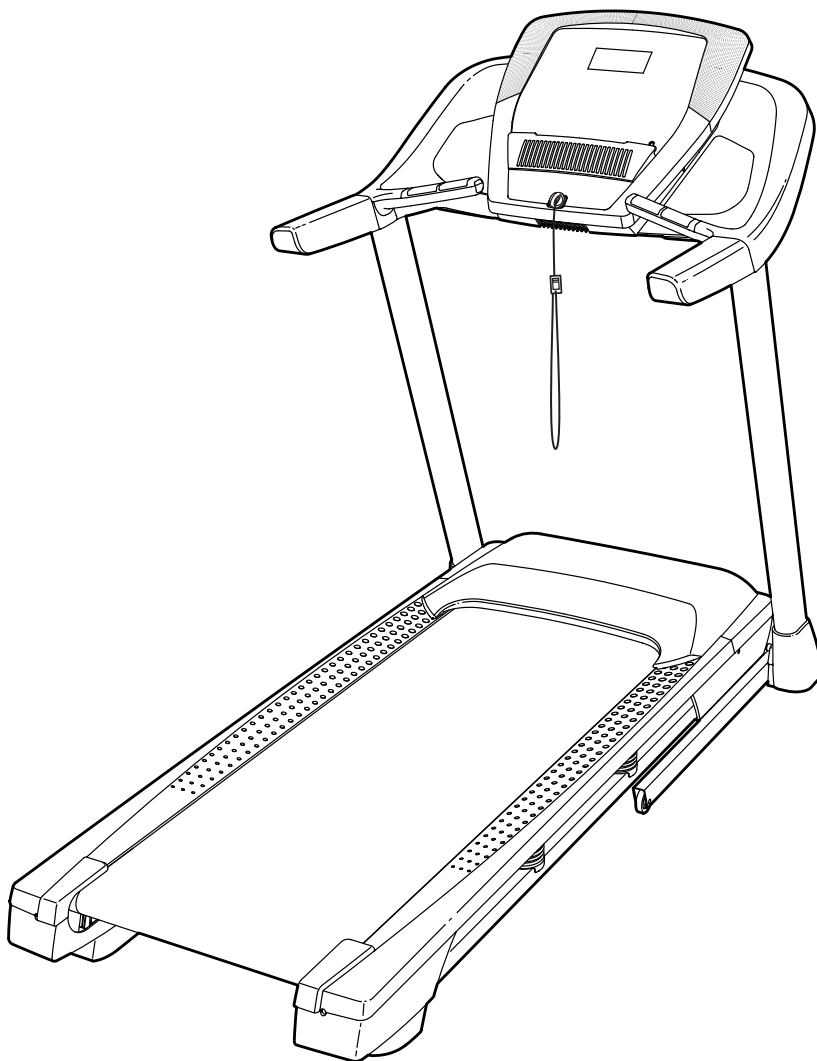
W razie pytań, brakujących lub uszkodzonych części, prosimy zapoznać się z dołączoną stroną DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION lub skontaktować ze sklepem, w którym zakupiono ten produkt.

Strona internetowa:
www.iconsupport.eu

⚠ UWAGA

Przeczytaj wszystkie środki ostrożności i instrukcje obsługi przed korzystaniem z tego sprzętu. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do przyszłego użytku.

INSTRUKCJA OBSŁUGI

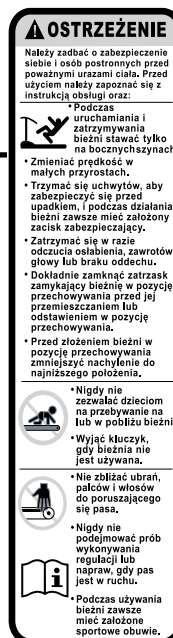
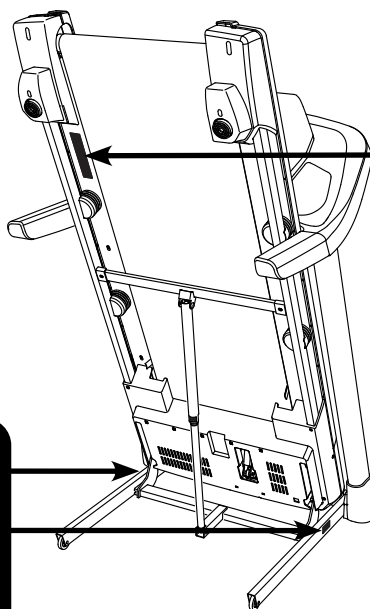


SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	5
TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI	6
MONTAŻ	7
JAK KORZYSTAĆ Z BIEŻNI	16
JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ	23
KONSERWACJA ORAZ WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK	24
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	27
LISTA CZĘŚCI	30
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY	32
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU	Tylna okładka

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

Nalepki ostrzegawcze pokazane tutaj są dołączone do tego produktu. Naklej nalepki ostrzegawcze na angielskojęzycznych nalepkach we wskazanych miejscach. Pokazane tutaj nalepki ostrzegawcze zostały umieszczone we wskazanych miejscach. **Jeśli nalepki brak lub jest nieczytelna, proszę zadzwonić pod numer telefonu podany na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika i poprosić o darmową nalepkę zamienną. Umieścić nalepkę w pokazanym miejscu.** Uwaga: nalepki mogą być pokazane w rozmiarze innym, niż rzeczywisty.



WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

⚠ OSTRZEŻENIE: aby zminimalizować ryzyko poważnych obrażeń, należy przeczytać o wszystkich ważnych środkach ostrożności w niniejszym podręczniku jak też wszystkie ostrzeżenia umieszczone na Twojej bieżni przed użyciem bieżni. ICON nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub straty majątkowe spowodowane przez produkt lub przez jego użycie.

1. Na właścicielu bieżni spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich jej użytkowników o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35. roku życia lub mających problemy zdrowotne.
3. Używać bieżni wyłącznie w sposób opisany poniżej.
4. Bieżnia służy tylko do użytku domowego. Bieżnia nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.
5. Trzymać bieżnię w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczać bieżni w garażu, na zadaszonym patio ani w pobliżu wody.
6. Ustawić bieżnię na równej powierzchni, zachowując przynajmniej 8 stóp (2,4 m) wolnego miejsca za nią i 2 stopy (0,6 m) po bokach. Nie umieszczać bieżni w miejscu, w którym blokowane są otwory wentylacyjne. Aby uniknąć uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią umieścić matę.
7. Nie używać bieżni w pomieszczeniach, w których stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.
8. Nie dopuszczać do kontaktu z bieżnią dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
9. Z bieżni mogą korzystać wyłącznie osoby o masie do 300 funtów (136 kg).
10. Na bieżni może przebywać tylko jedna osoba.
11. W czasie korzystania z bieżni należy mieć na sobie odpowiednią odzież sportową. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni. Sportowe ubrania zaleca się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie należy korzystać z bieżni na bosą, w skarpetach czy w sandałach.*
12. Przewód zasilający (patrz str. 16) należy podłączyć do obwodu uziemionego. Do tego samego obwodu nie wolno podłączać innych urządzeń.
13. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm²), nie dłuższy niż 5 stóp (1,5 metra).
14. Należy trzymać przewód zasilający z dala od nagranych powierzchni.
15. Nigdy nie należy poruszać pasem, kiedy zasilanie bieżni jest odłączone. Nie używać bieżni, jeśli przewód zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia nie działa prawidłowo. (Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo, patrz KONSERWACJA ORAZ WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK na str. 24.)
16. Przed użyciem bieżni należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego bieżni (patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na str. 18).
17. Nigdy nie należy uruchamiać bieżni, stojąc na pasie. W czasie korzystania z bieżni należy zawsze trzymać się poręczy.
18. Bieżnia może osiągać duże prędkości. Prędkość należy zmieniać stopniowo, aby uniknąć nagłych szarpnięć.
19. Monitor rytmu pracy serca nie jest urządzeniem lekarskim. Na dokładność odczytów rytmu pracy serca mogą wpłynąć różne czynniki, na przykład poruszanie się użytkownika. Monitor rytmu pracy serca ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania tendencji zmian rytmu pracy serca.

20. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieżni. Jeśli bieżnia nie jest używana, należy wyjąć klucz, przesunąć wyłącznik do pozycji Off (wyłącz) (położenie wyłącznika przedstawiono na rysunku na str. 5) i odłączyć przewód zasilający.
21. Nie należy przesuwać bieżni przed ukończeniem jej montażu. (Patrz MONTAŻ na str. 23 oraz JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ na str. page 23.) Aby przemieścić bieżnię, trzeba być w stanie bezpiecznie unieść 45 funtów (20 kg).
22. Składając lub przesuwając bieżnię, należy upewnić się, że zatrzask zamykający bezpiecznie trzyma ramę w pozycji przechowywania.
23. Nie należy zmieniać pochylenia bieżni poprzez podkładanie pod nią jakichkolwiek przedmiotów.
24. Nigdy nie należy wkładać żadnych przedmiotów w otwory bieżni.
25. Należy regularnie badać i odpowiednio dokręcać wszystkie elementy bieżni.
26. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:** zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieżni oraz przed konserwacją i opisanymi w niniejszym podręczniku procedurami regulacji należy zawsze odłączyć przewód zasilający. Nigdy nie należy zdejmować pokrywy silnika, chyba że jest to zalecane przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Czynności serwisowe, których nie opisano w niniejszym podręczniku, powinny być przeprowadzane wyłącznie przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu.
27. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. W przypadku wystąpienia bólu lub zawrotów głowy podczas wykonywania ćwiczeń należy natychmiast przerwać ćwiczenia i odpocząć.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy za wybór nowej bieżni PROFORM® ENDURANCE S7. Bieżnia ENDURANCE S7 oferuje imponujący zestaw funkcji, dzięki którym ćwiczenia w domu będą skuteczniejsze i przyjemniejsze.

Dla własnej korzyści, przeczytaj uważnie niniejszy podręcznik przed rozpoczęciem korzystania z bieżni. Jeśli będziesz mieć pytania po przeczytaniu niniejszego podręcznika, prosimy o spojrzenie na

pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twojego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika.

Przed dalszą lekturą prosimy o zapoznanie się z częściami oznakowanymi na poniższej ilustracji.

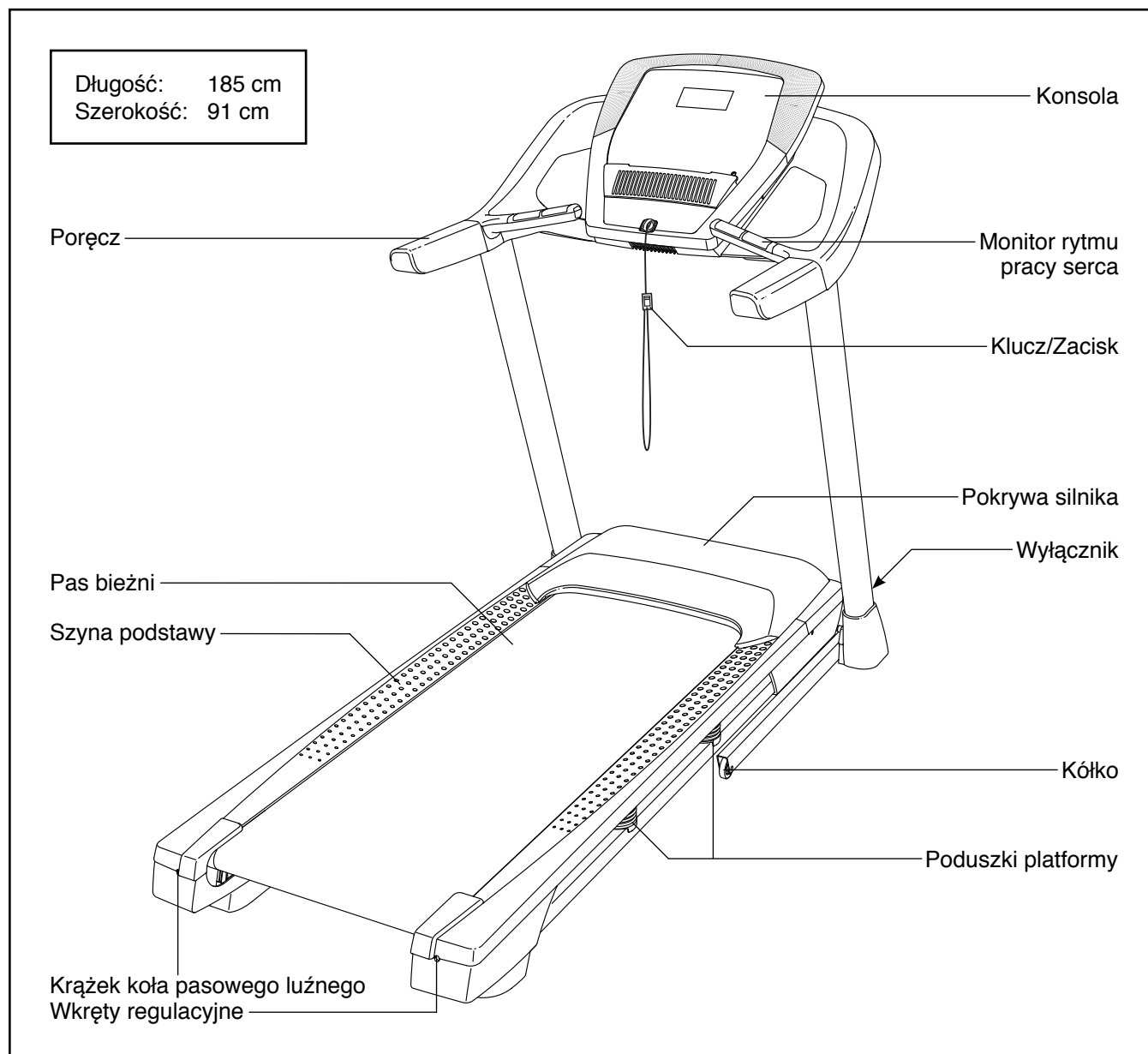


TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI

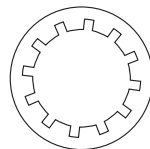
Prosimy kierować się poniższymi rysunkami w celu rozpoznania części użytych do montażu. Liczba w nawiasach poniżej każdego rysunku to kluczowy numer części z LISTY CZĘŚCI znajdującej się pod koniec niniejszego podręcznika. Liczba po nawiasach to liczba części potrzebnych do montażu. **Uwaga: jeśli części nie ma w torbie z częściami, sprawdź, czy została ona już zmontowana. Dodatkowego sprzętu mogą być włączone.**



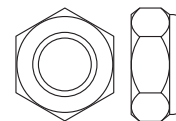
Podkładka odginana 1/4" (26)–4



Podkładka odginana 5/16" (11)–8



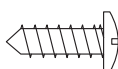
Podkładka odginana 3/8" (13)–6



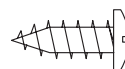
Nakrętka 5/16" (63)–2



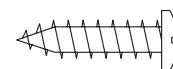
Rozpórka zatrzasku (100)–2



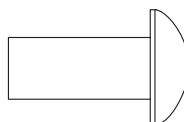
Wkręt srebrny #8 x 1/2" (10)–1



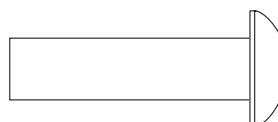
Wkręt #8 x 1/2" (1)–8



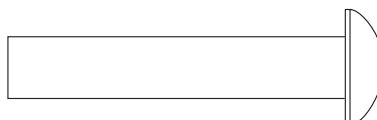
Wkręt #8 x 3/4" (4)–8



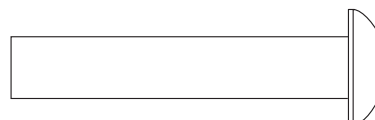
Wkręt 5/16" x 3/4" (6)–2



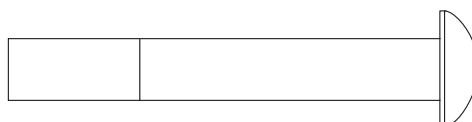
Wkręt 5/16" x 1 1/4" (5)–2



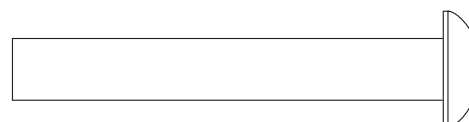
Wkręt 5/16" x 1 3/4" (9)–2



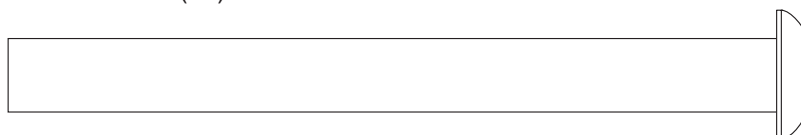
Śruba 5/16" x 1 3/4" (41)–1



Śruba pasowana 5/16" x 2 1/4" (62)–1





Wkręt 5/16" x 2 1/4" (28)–4



Wkręt 3/8" x 4" (7)–6

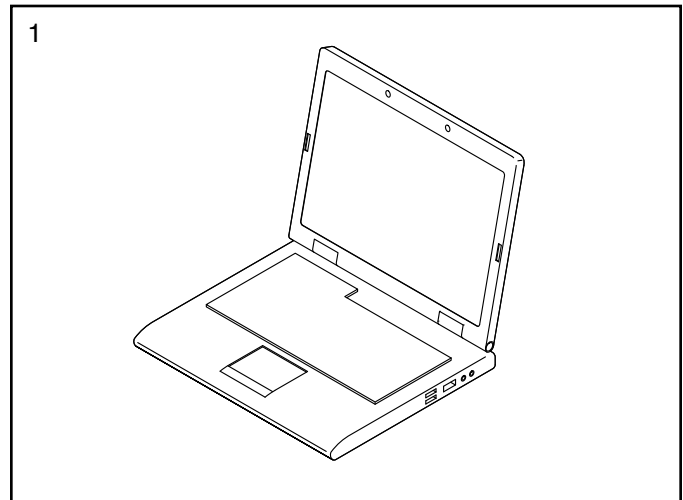
MONTAŻ

- Do montażu potrzebne są dwie osoby.
 - Umieścić wszystkie części w uprzątniętym miejscu i usunąć wszystkie materiały opakowaniowe. Nie wyrzucać materiałów opakowaniowych do zakończenia wszystkich etapów montażu.
 - Po transporcie na zewnętrznych częściach bieżni może znajdować się smar. Jest to normalne. Jeśli na bieżni znajduje się smar, należy wytrzeć go miękką szmatką z łagodnym, nieściernym środkiem czyszczącym.
 - Części lewe oznaczone są „L” lub „Left,” a prawe – „R” lub „Right.”
 - Informacje pomocne w identyfikacji małych części znajdują się na str. 6.
 - Do montażu niezbędne są następujące narzędzia:
 - załączone klucze sześciokątne 
 - jeden śrubokręt krzyżakowy 
- Nie należy używać narzędzi z napędem elektrycznym, aby nie zniszczyć części bieżni.

1. Udaj się na stronę internetową www.iconsupport.eu i zarejestruj produkt.

- aktywacja gwarancji
- oszczędność czasu przy kontakcie z obsługą klienta
- informowanie przez nas o nowych wersjach i specjalnych ofertach

Uwaga: jeśli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń do OBSŁUGI KLIENTA (p. czółowa okładka niniejszego podręcznika) by zarejestrować produkt.

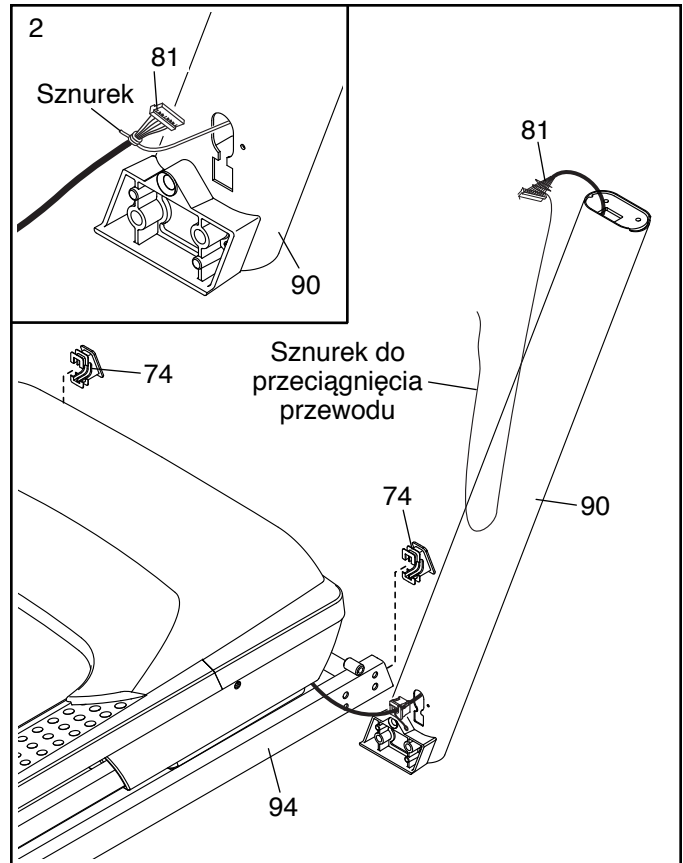


2. **Należy upewnić się, że przewód zasilający jest odłączony.**

Wcisnąć zaślepkę podstawy (74) z obu stron podstawy (94).

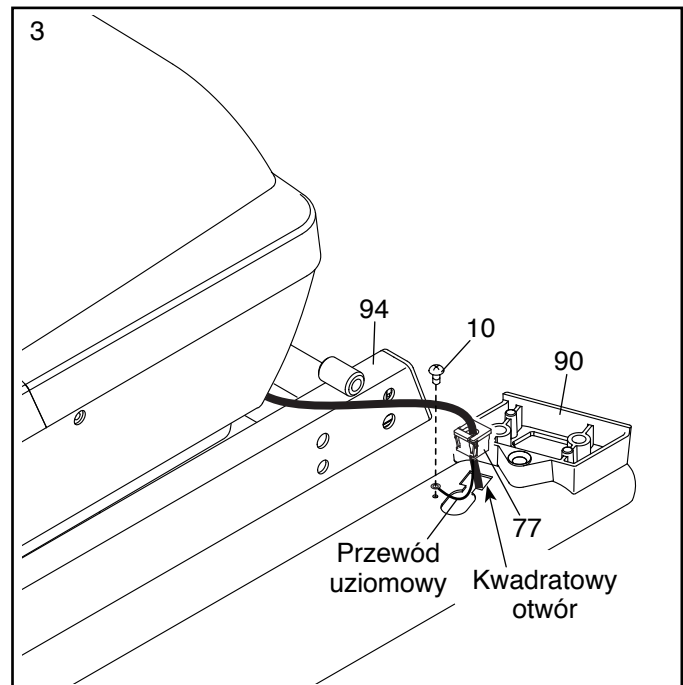
Odnaleźć prawy wspornik (90). Niech druga osoba przytrzyma prawy wspornik w pobliżu podstawy (94).

Patrz rysunek w tekście. Zawiązać sznurek do przeciągnięcia przewodu prawego wspornika (90) mocno wokół końca przewodu wspornika (81). Następnie włożyć przewód wspornika do dolnego końca prawego wspornika, przeciągając drugi koniec sznurka do przeciągnięcia przewodu przez prawy wspornik.



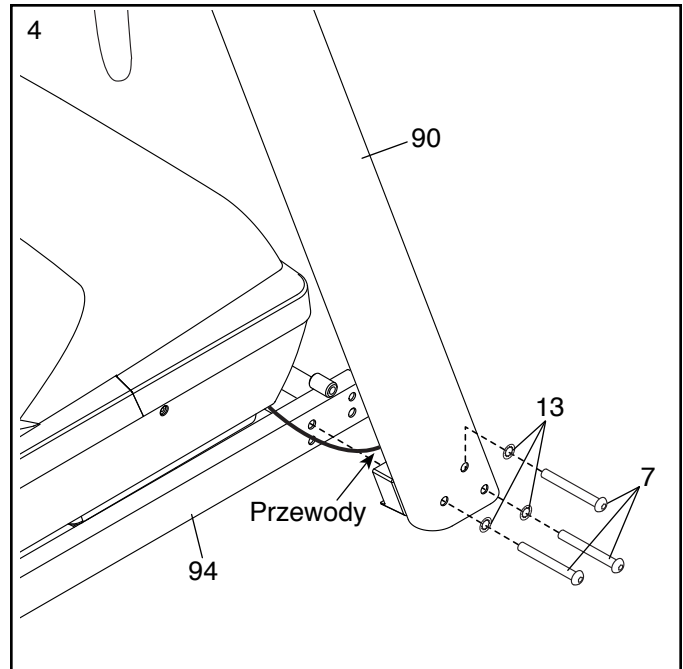
3. Umieścić prawy wspornik (90) przy podstawie (94). Wcisnąć przelotkę (77) do kwadratowego otworu w prawym wsporniku. **Uważać, aby nie przyciąć przewodu uziomowego.**

Następnie przymocować przewód uziomowy do prawego wspornika (90) za pomocą srebrnego wkręta #8 x 1/2" (10), jak pokazano na rysunku.

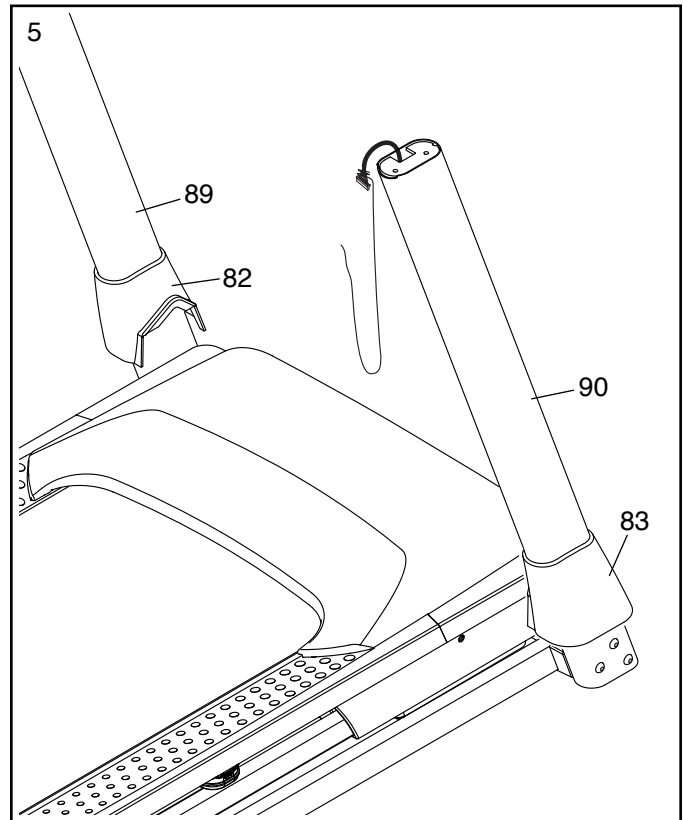


4. Przytrzymać prawy wspornik (90) dosunięty do podstawy (94). **Uważać, aby nie przycisnąć przewodów.** Częściowo dokręcić trzy wkręty 3/8" x 4" (7) za pomocą trzech podkładek odginanych 3/8" (13) do prawego wspornika i podstawy. **Nie dokręcać jeszcze wkrętów do końca.**

Na takiej samej zasadzie przymocować lewy wspornik (nie pokazano na rysunku). Uwaga: z lewej strony nie ma przewodów.



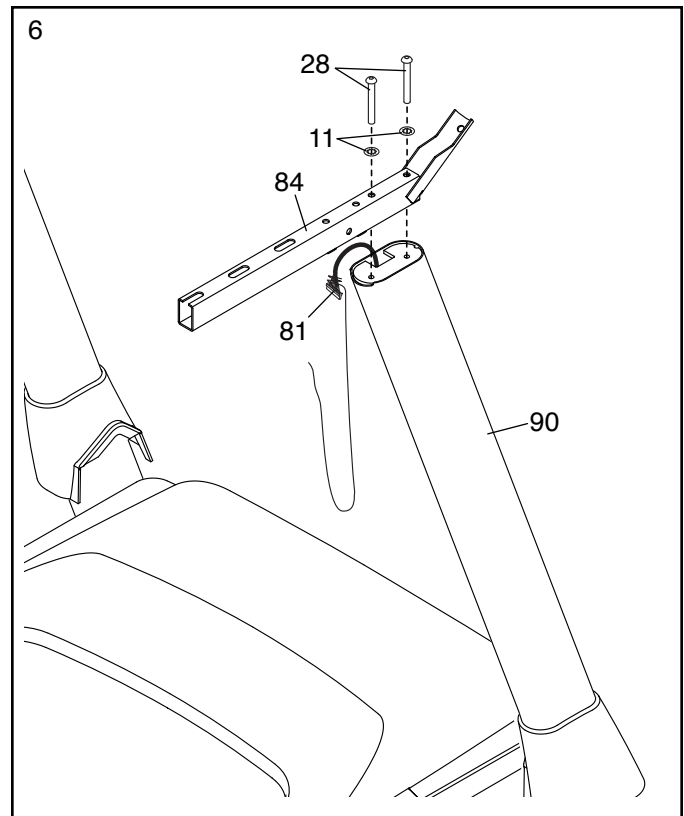
5. Odnaleźć lewą i prawą osłonę podstawy (82, 83). Nasunąć lewą i prawą osłonę podstawy na lewy i prawy wspornik (89, 90), jak pokazano na rysunku. Nie wciskać jeszcze osłon podstawy na miejsce.



6. Odnaleźć prawą poręcz (84).

Przymocować prawą poręcz (84) do prawego wspornika (90) za pomocą dwóch wkrętów 5/16" x 2 1/4" (28) i dwóch podkładek odginanych 5/16" (11). **Uważać, aby nie przyciąć przewodu wspornika (81).** Założyć oba wkręty, a następnie je dokręcić.

W ten sam sposób przymocować lewą poręcz (nie pokazano na rysunku) do lewego wspornika (nie pokazano na rysunku). Uwaga: z lewej strony nie ma przewodów.

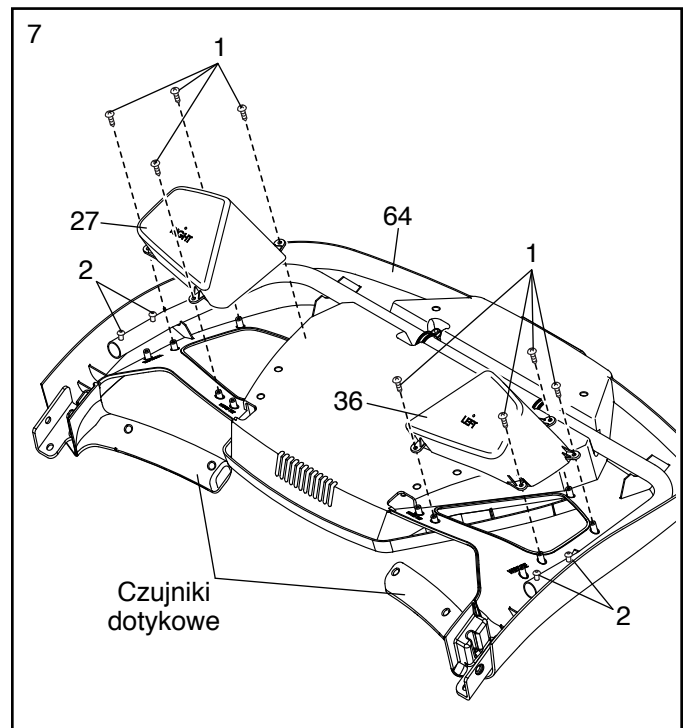


7. Położyć podstawę konsoli (64) przednią stroną w dół na miękkiej powierzchni, aby uniknąć zadrapania podstawy konsoli. **Nie unosić podstawy konsoli za czujniki dotykowe.**

Zdjąć i odłożyć na bok cztery oznaczone wkręty 1/4" x 1/2" (2).

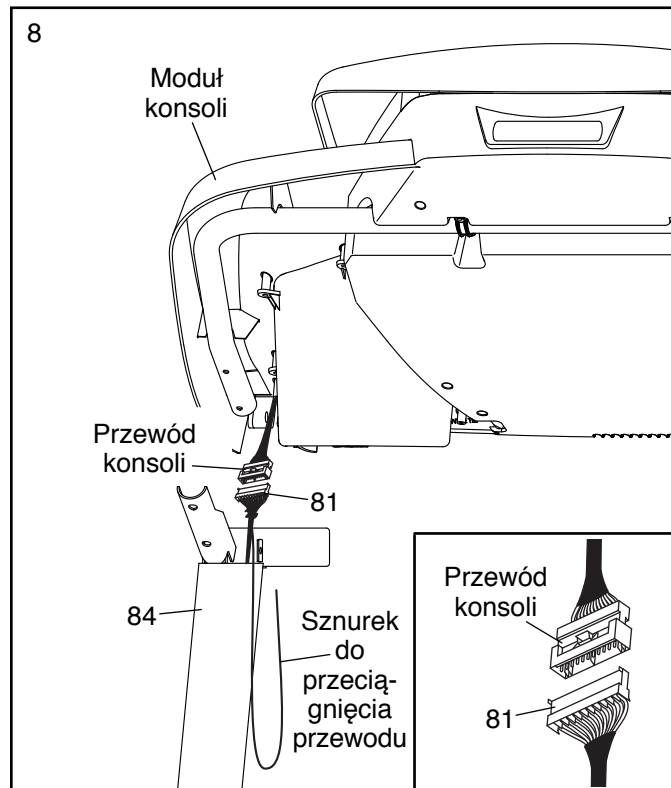
Odnaleźć lewą podstawkę (36). Przymocować lewą podstawkę za pomocą czterech wkrętów #8 x 1/2" (1).

Przymocować prawą podstawkę (27) za pomocą czterech wkrętów #8 x 1/2" (1).



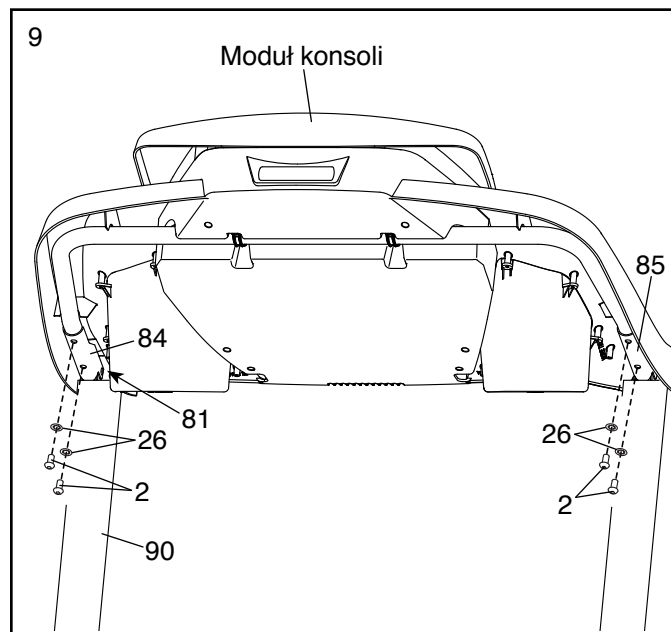
8. Z pomocą drugiej osoby przytrzymać moduł konsoli w pobliżu prawej poręczy (84) i lewej poręczy (nie pokazano na rysunku).

Patrz rysunek w tekście. Przyłączyć przewód wspornika (81) do przewodu konsoli. **Złącza powinny z łatwością wsunąć się jedno w drugie i zatrzasnąć.** Jeśli tak się nie stanie, należy przekręcić jedno ze złączy i spróbować ponownie. **NIEPRAWIDŁOWE POŁĄCZENIE ZŁĄCZY GROZI USZKODZENIEM KONSOLI PO WŁĄCZENIU ZASILANIA.** Następnie należy usunąć sznurek do przeciągnięcia przewodu z przewodu wspornika.

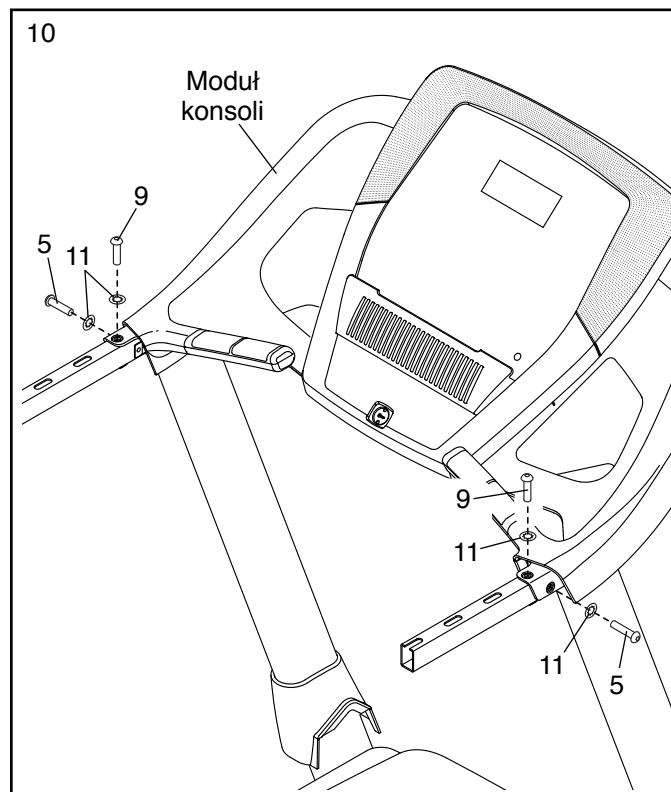


9. Umieścić moduł konsoli na lewej i prawej poręczy (84, 85). **Upewnić się, że żadne przewody nie są ściśnięte.** Włożyć zwisający przewód wspornika (81) do prawego wspornika (90).

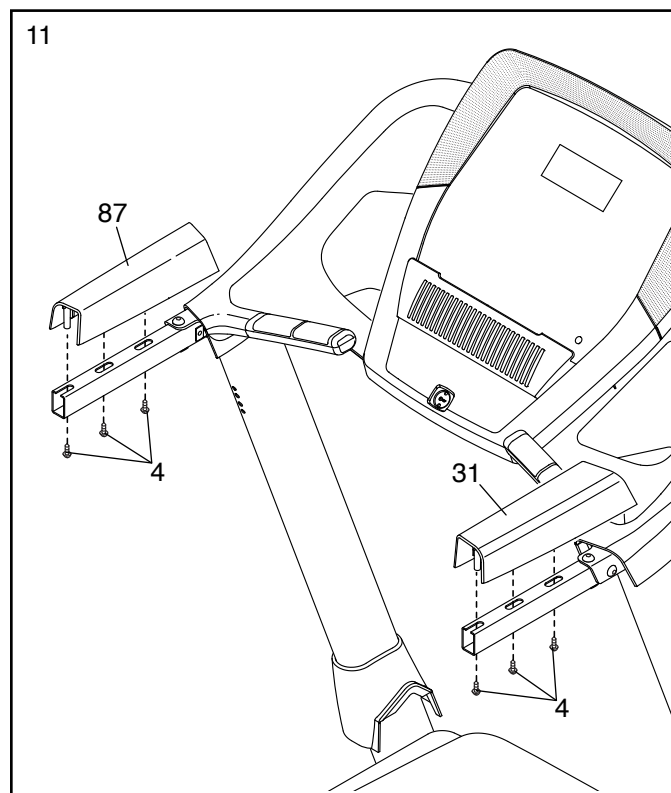
Przymocować moduł konsoli do uchwytów na poręczach (84, 85) za pomocą czterech wkrętów 1/4" x 1/2" (2) odkręconych wcześniej w kroku 7 oraz czterech podkładek odginanych 1/4" (26). **Nie dokręcać jeszcze wkrętów.**



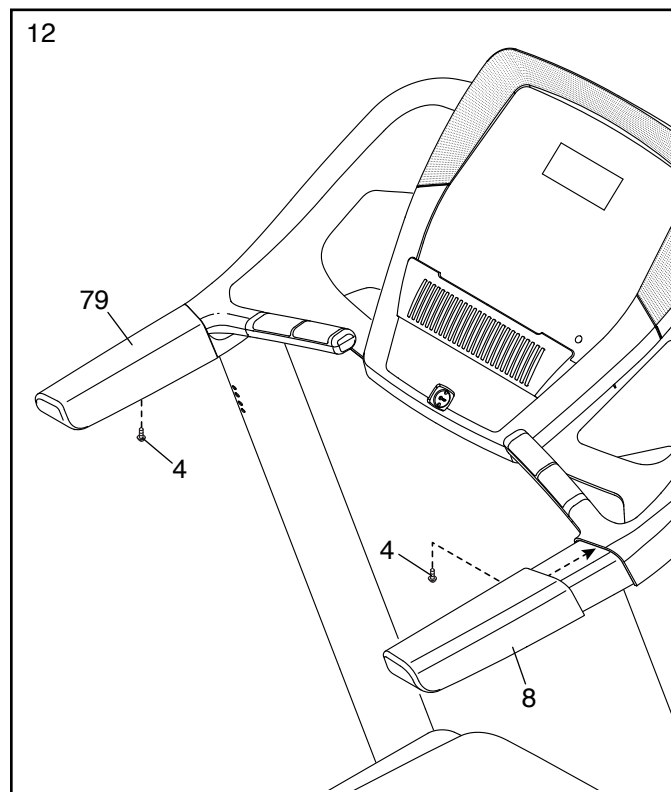
10. Przymocować moduł konsoli za pomocą dwóch wkrętów 5/16" x 1 1/4" (5), dwóch wkrętów 5/16" x 1 3/4" (9) i czterech podkładek odginanych 5/16" (11). **Założyć wszystkie cztery wkręty, a następnie je dokręcić.**



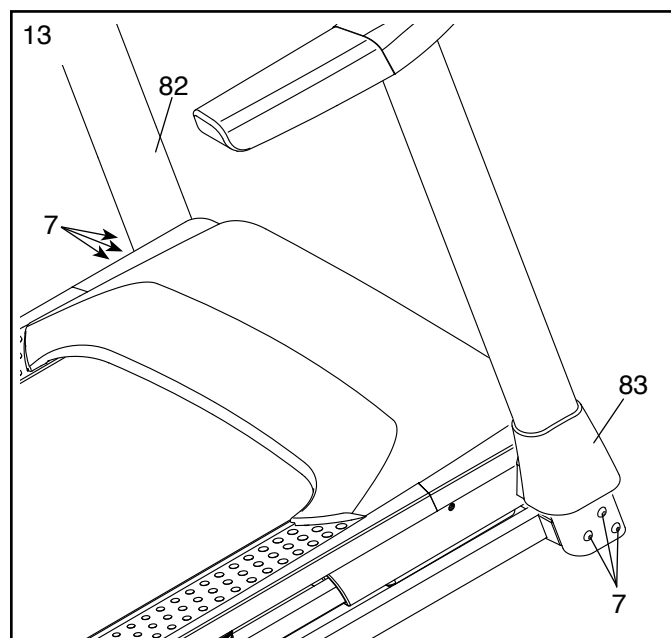
11. Przymocować prawą i lewą osłonę poręczy (31, 87) za pomocą sześciu wkrętów #8 x 3/4" (4). **Uważać, aby nie dokręcać zbyt mocno wkrętów.**



12. Nasunąć prawy i lewy uchwyt poręczy (8, 79) na prawą i lewą osłonę poręczy (nie pokazano na rysunku). Przymocować uchwyty poręczy za pomocą dwóch wkrętów #8 x 3/4" (4). **Uważać, aby nie dokręcać zbyt mocno wkrętów.**



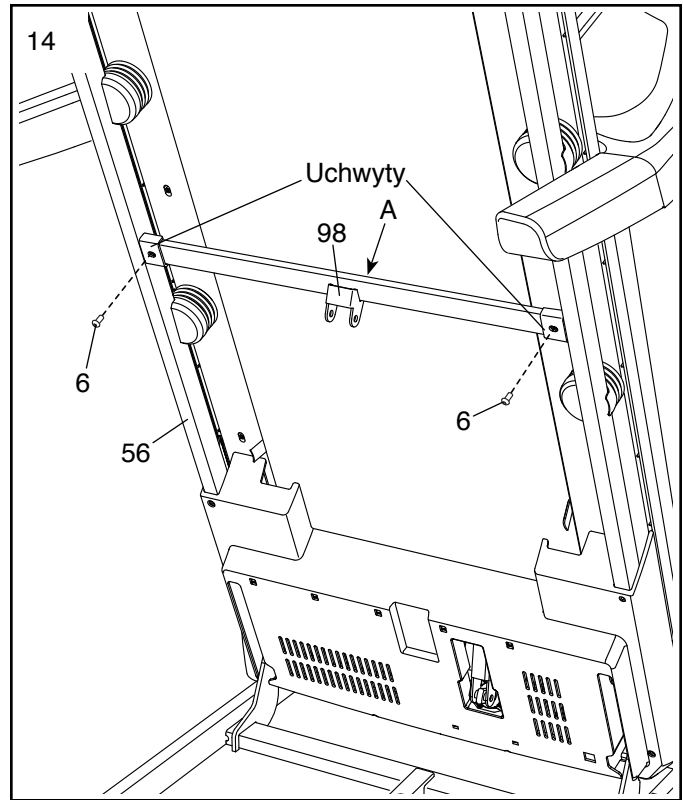
13. Mocno dokręcić wszystkie sześć wkrętów 3/8" x 4" (7). Następnie zsunąć lewą i prawą osłonę podstawy (82, 83) na miejsce.



14. **Uwaga: jeśli bieżnia jest montowana na gładkiej powierzchni, podczas tego kroku może potoczyć się do przodu.**

Należy podnieść ramę (56) tak, aby znajdowała się w górnym położeniu. **Niech druga osoba trzyma ramę aż do zakończenia etapu 16.**

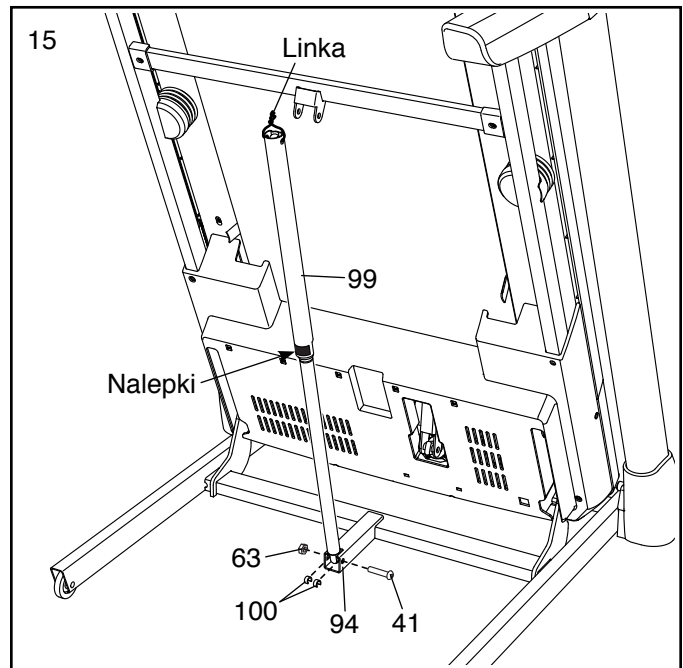
Ustawić poprzeczkę zatrzasku (98) tak, jak pokazano na rysunku. **Upewnić się, że naklejka „This side toward belt” (Tę stronę skierować do pasa) (A) skierowana jest w stronę bieżni.** Przymocować poprzeczkę zatrzasku do uchwytów na ramie (56) za pomocą dwóch wkrętów 5/16" x 3/4" (6).



15. Ustawić zatrzask zamykający (99) tak, aby nalepki były skierowane na zewnątrz, jak pokazano na rysunku.

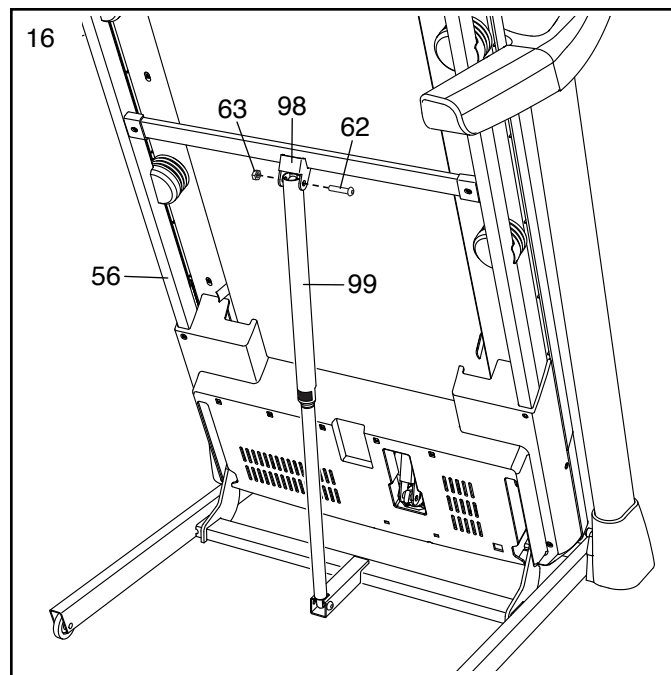
Przymocować dolny koniec zatrzasku zamykającego (99) do uchwytu na podstawie (94) za pomocą śruby 5/16" x 1 3/4" (41) z dwiema rozpórkami zatrzasku (100) i nakrętki 5/16" (63).

Podnieść zatrzask zamykający (99) do pozycji pionowej. Usunąć linkę z górnego końca zatrzasku zamykającego.



16. Przymocować górny koniec zatrzasku zamykającego (99) do uchwyty na poprzeczce zatrzasku (98) za pomocą śruby pasowanej 5/16" x 2 1/4" (62) i nakrętki 5/16" (63).

Opuścić ramę (56) (patrz JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA na str. 23).



17. **Przed użyciem bieżni należy upewnić się, że wszystkie części są dobrze przykręcone.** Jeśli na nalepkach bieżni umieszczona jest plastikowa folia ochronna, należy ją zdjąć. Aby chronić podłogę lub dywan, umieścić matę pod bieżnią. Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, ustawić bieżnię tak, aby nie padało na nią bezpośrednio światło słoneczne. Dołączony klucz sześciokątny odłożyć w bezpieczne miejsce, by zachować go na przyszłość – klucz ten jest potrzebny do regulacji pasa bieżni (patrz str. pages 25 i 26). Uwaga: dodatkowe narzędzia mogą być dołączone do bieżni.

JAK KORZYSTAĆ Z BIEŻNI

JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA KABEL ZASILAJĄCY

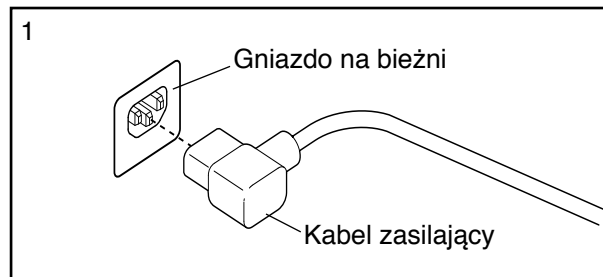
Ten produkt musi być uziemiony. W razie niepoprawnego funkcjonowania lub awarii, uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w kabel zasilający z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem. **WAŻNE: w przypadku uszkodzenia kabla zasilającego należy wymienić kabel na nowy, zalecany przez producenta.**

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO:

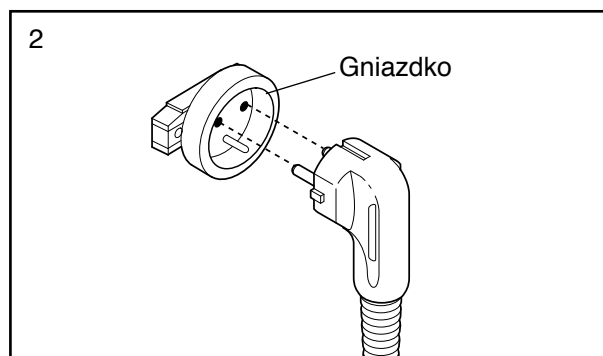
niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego może skutkować podwyższonym ryzykiem porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości co do tego, czy produkt jest właściwie uziemiony, poproś o pomoc wykwalifikowanego elektryka lub pracownika obsługi urządzeń. Nie zmieniaj w żaden sposób wtyczki dołączonej do produktu—jeśli nie pasuje ona do gniazda, poproś wykwalifikowanego elektryka o zainstalowanie odpowiedniego gniazda.

Kieruj się poniższymi instrukcjami, aby podłączyć do gniazda kabel zasilający.

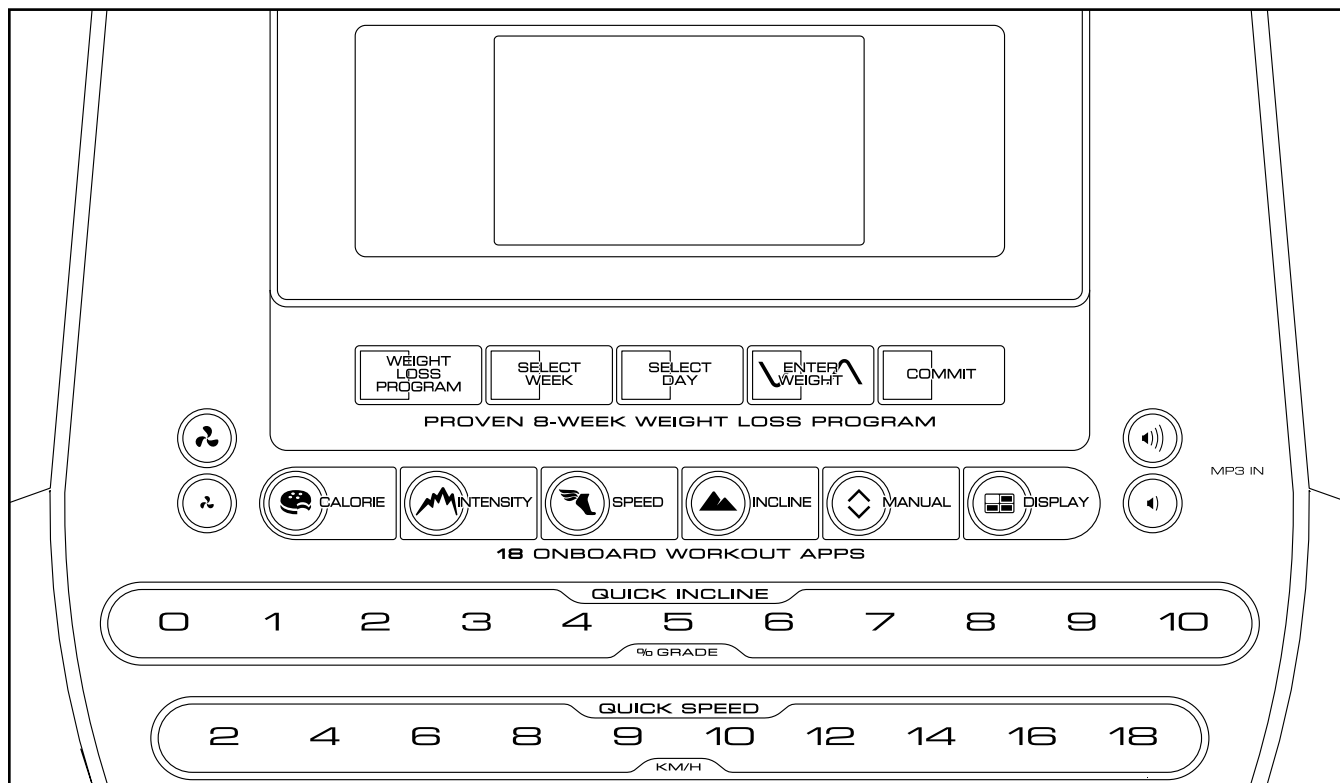
1. Włóż zaznaczony koniec kabla zasilającego do gniazda na bieźni.



2. Podłącz kabel zasilania do odpowiedniego gniazda, które jest właściwie zainstalowane i uziemione w zgodzie ze wszystkimi lokalnymi kodeksami i rozporządzeniami.



SCHEMAT KONSOLI



NAKLEJANIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

Odnajdź ostrzeżenia na konsoli w języku angielskim. Te same ostrzeżenia w innych językach można odnaleźć na załączonym arkuszu z nalepkami. Naklej nalepkę w języku polskim na konsoli.

FUNKCJE KONSOLI

Konsola bieżni oferuje imponujący zestaw funkcji, dzięki którym ćwiczenia w domu będą skuteczniejsze i przyjemniejsze.

Korzystając z trybu manualnego, można zmieniać prędkość i nachylenie bieżni za dotknięciem przycisku. Podczas ćwiczeń na konsoli wyświetlane są bieżące informacje o przebiegu ćwiczeń. Można nawet dokonywać pomiaru rytmu pracy serca, używając dotykowego monitora pracy serca lub monitora pracy serca zakładanego na klatkę piersiową.

Poza tym konsola oferuje gotowe programy ćwiczeń. Każdy program automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni, prowadząc użytkownika przez skuteczny trening.

Postępujący 8-tygodniowy program utraty wagi pozwala zgubić zbędne kilogramy. Każdy program ćwiczeń kontroluje prędkość i nachylenie bieżni,

prowadząc użytkownika przez skuteczny trening, umożliwiając uzyskanie pożądaných rezultatów.

Dzięki systemowi dźwiękowemu stereo konsoli podczas ćwiczeń można słuchać ulubionej muzyki albo książek audio.

Aby włączyć zasilanie, patrz str. 18. **Aby skorzystać z trybu manualnego**, patrz str. 18. **Aby skorzystać z gotowego programu ćwiczeń**, patrz str. 20. **Aby skorzystać z 8-tygodniowego programu utraty wagi**, patrz str. 21. **Aby skorzystać z systemu dźwiękowego stereo**, patrz str. 22. **Aby skorzystać z trybu informacyjnego**, patrz str. 22.

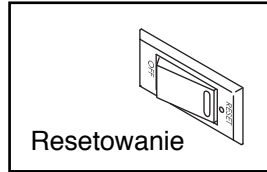
Uwaga: konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby sprawdzić lub zmienić wybraną jednostkę pomiaru, patrz TRYB INFORMACYJNY na str. 22. Dla jasności wszystkie instrukcje w niniejszym podręczniku odnoszą się do kilometrów.

WAŻNE: jeśli na konsoli znajduje się plastikowa folia, należy ją usunąć. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, podczas użytkowania bieżni należy zawsze mieć na sobie czyste obuwie sportowe. Podczas pierwszego korzystania z bieżni należy obserwować ustawienie pasa bieżni, a w razie potrzeby wycentrować go (patrz str. 26).

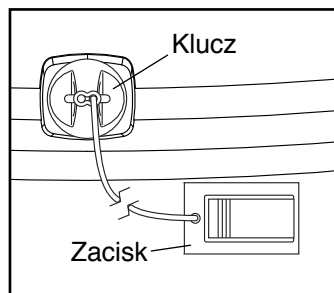
JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

WAŻNE: jeśli bieżnię wystawiono na działanie niskich temperatur, przed włączeniem zasilania należy odczekać, aż osiągnie ona temperaturę pokojową. W przeciwnym wypadku wyświetlacze konsoli lub inne elementy elektryczne mogą ulec uszkodzeniu.

Podłączyć przewód zasilający do kontaktu (patrz str. 16). Następnie znaleźć wyłącznik na ramie bieżni w pobliżu przewodu zasilającego. Upewnić się, że wyłącznik jest w pozycji resetującej.



Następnie stanąć na szynach podstawy bieżni. Znaleźć zacisk przymocowany do klucza i wsunąć go za gumkę od ubrania. Następnie włożyć klucz do konsoli. Po chwili włączy się wyświetlacz.



WAŻNE: w sytuacji awaryjnej klucz można wyciągnąć z konsoli, co spowoduje spowolnienie, a następnie zatrzymanie się pasa bieżni. Przetestować zacisk ostrożnie, wykonując kilka kroków w tył; jeśli klucz nie został wyciągnięty z konsoli, dopasować pozycję zacisku.

JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU MANUALNEGO

1. Włożyć klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE po lewej stronie.

2. Wybrać tryb manualny.

Po włożeniu klucza wybrany zostanie tryb manualny. Jeśli wybrano program ćwiczeń, nacisnąć przycisk trybu Manual (manualnego) na konsoli.

3. Uruchomić pas bieżni.

Aby uruchomić pas bieżni, nacisnąć przycisk Start (startu) lub przycisk zwiększania Speed (prędkości) bądź jeden z przycisków Quick Speed (szybkiego wyboru prędkości) oznaczonych od 2 do 18.

Po naciśnięciu przycisku startu przycisku lub zwiększania prędkości pas bieżni zacznie przesuwając się z prędkością 2 km/h. Podczas ćwiczenia można według życzenia zmieniać prędkość pasa bieżni, naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania Speed. Za każdym naciśnięciem przycisku prędkość zmieni się o 0,1 km/h; jeśli przycisk zostanie przytrzymany, prędkość będzie zmieniać się szybciej. Uwaga: po naciśnięciu przycisku osiągnięcie wybranego ustawienia prędkości przez pas bieżni może zająć chwilę.

Po naciśnięciu ponumerowanych przycisków Quick Speed pas bieżni będzie stopniowo zwiększać prędkość, aż do uzyskania wybranego ustawienia prędkości.

Aby zatrzymać pas bieżni, należy nacisnąć przycisk Stop (zatrzymania). Na wyświetlaczu zacznie migać wskazanie czasu. Aby ponownie uruchomić pas bieżni, należy nacisnąć przycisk Start (startu) lub przycisk zwiększania Speed (prędkości).

4. Nachylenie bieżni można zmieniać według potrzeb.

Aby zmienić nachylenie bieżni, należy nacisnąć przyciski zwiększania lub zmniejszania Incline (nachylenia) albo jeden z ponumerowanych przycisków Quick Incline (szybkiego wyboru kąta nachylenia). Po każdym naciśnięciu jednego z tych przycisków bieżnia stopniowo dostosuje się do wybranego ustawienia nachylenia.

5. Śledzenie postępów na wyświetlaczach.

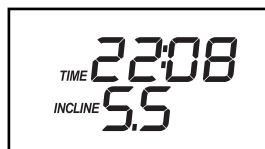
Po wybraniu trybu manualnego w górnej części wyświetlacza pojawia się tor bieżni



odpowiadający długości 400 metrów (1/4 mili). Podczas marszu lub biegu po bieżni kolejno pojawiają się kolejne wskaźniki wokół toru, aż wyświetli się cały tor. Następnie tor znika i wskaźniki znowu zaczynają się kolejno pojawiać.

Górna połowa wyświetlacza może także przedstawiać upływ czasu, odległość, jaką użytkownik przeszedł lub przebiegł, prędkość pasa bieżni, przybliżoną liczbę spalonych kalorii, tempo w minutach na milę oraz poziom nachylenia bieżni. Należy kilkakrotnie nacisnąć przycisk Display (wyświetlacza), aż pojawi się odpowiednia informacja o programie ćwiczeń.

W lewym dolnym rogu wyświetlacza widoczny jest upływ czasu, odległość, którą użytkownik przeszedł bądź przebiegł oraz poziom nachylenia bieżni. Uwaga: po wybraniu gotowego programu ćwiczeń zamiast upływu czasu wyświetlacz pokazuje czas pozostały do ukończenia tego programu.



W prawym dolnym rogu wyświetlacza widoczna jest przybliżona liczba spalonych kalorii, prędkość pasa bieżni oraz tempo użytkownika w minutach na milę. Po prawej stronie wyświetlacza widoczny jest też rytm pracy serca, gdy użytkownik korzysta z dotykowego monitora rytmu pracy serca.

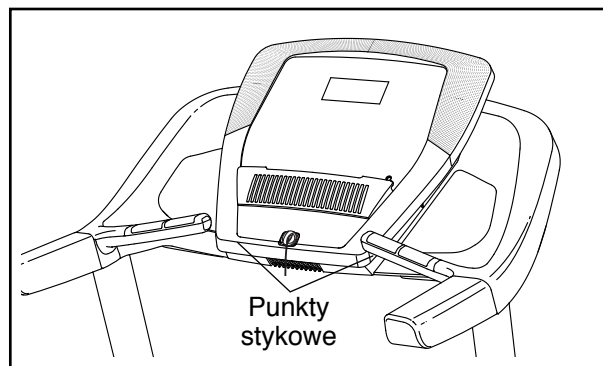


Aby zresetować wyświetlacz, należy nacisnąć przycisk Stop (zatrzymania), wyjąć klucz, a następnie ponownie włożyć klucz.

6. Użytkownik może według uznania dokonywać pomiaru rytmu pracy serca.

Uwaga: jeśli w tym samym momencie użytkownik korzysta z dotykowego monitora rytmu pracy serca i monitora zakładanego na klatkę piersiową, pomiar rytmu pracy serca widoczny na wyświetlaczu nie będzie dokładny. Aby kupić monitor rytmu pracy serca zakładany na klatkę piersiową, patrz str. 22.

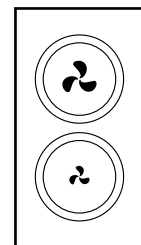
Przed użyciem dotykowego monitora rytmu pracy serca należy usunąć folię plastikową z metalowych punktów stykowych. Użytkownik powinien też mieć czyste ręce.



W celu pomiaru rytmu pracy serca należy **stać na szynach podstawy**, chwycić metalowe punkty stykowe drążka monitora i trzymać je przez około dziesięć sekund, **nie przesuwając rąk**. Po wykryciu tętna z każdym uderzeniem serca na wyświetlaczu kalorii będzie migać symbol serca, pojawią się jedna lub dwie kreski, a następnie wartość rytmu pracy serca. **W celu najdokładniejszego odczytu rytmu pracy serca, należy przytrzymać punkty stykowe przez około 15 sekund.**

7. Użytkownik może według uznania włączyć wentylator.

Wentylator oferuje kilka ustawień prędkości. Należy kilkakrotnie nacisnąć przyciski wentylatora, aby wybrać prędkość wentylatora lub go wyłączyć. Uwaga: jeśli wentylator pozostanie włączony po zatrzymaniu bieżni, po kilku minutach samoczynnie się wyłączy.



8. Po zakończeniu ćwiczeń należy wyjąć klucz z konsoli.

Stanąc na szynach podstawy, nacisnąć przycisk Stop i **ustawić nachylenie bieżni w położeniu zerowym. Ustawienie nachylenia w położeniu zerowym jest konieczne, ponieważ w przeciwnym wypadku bieżnia może ulec uszkodzeniu podczas składania jej w celu przechowywania.** Następnie należy wyjąć klucz z konsoli i umieść go w bezpiecznym miejscu.

Po zakończeniu użytkowania bieżni należy nacisnąć wyłącznik, aby znalazł się w pozycji Off (wyłączony), i odłączyć przewód zasilający. **WAŻNE: W przeciwnym wypadku elektryczne komponenty bieżni mogą się przedwcześnie zużyć.**

JAK KORZYSTAĆ Z GOTOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. Włożyć klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na str. 18.

2. Wybór gotowego programu ćwiczeń.

Aby wybrać gotowy program ćwiczeń, należy nacisnąć kilkakrotnie przycisk programów ćwiczeń spalających Calorie (kalorie), przycisk programów ćwiczeń o ustalonym poziomie Intensity (intensywności), przycisk zmiany Speed (prędkości) lub przycisk Incline (nachylenia) bieżni, aż na wyświetlaczu pojawi się wybrany program ćwiczeń.

Po wybraniu gotowego programu ćwiczeń na wyświetlaczu na kilka sekund pojawi się maksymalne ustawienie prędkości i maksymalne ustawienie pochylni oraz przewinie się profil ustawień prędkości programu ćwiczeń. Po wybraniu programu ćwiczeń spalających Calorie na wyświetlaczu pojawi się również przybliżona liczba kalorii, którą użytkownik spali podczas ćwiczeń.

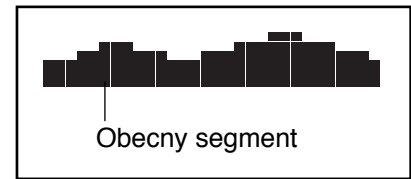
3. Rozpoczęcie programu ćwiczeń.

Nacisnąć przycisk Start (startu) lub przycisk zwiększenia Speed (prędkości), aby rozpocząć program ćwiczeń. Chwilę po wciśnięciu przycisku bieżnia automatycznie dostosuje się do pierwszego z zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia. Chwyć poręcze i zacząć maszerować.

Każdy program ćwiczeń składa się z jednominutowych segmentów. Pojedynczemu segmentowi można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia. Uwaga: to samo usta-

wienie prędkości i (lub) nachylenia bieżni może być zaprogramowane dla większej liczby następujących po sobie segmentów.

Podczas programu profil przedstawia postępy użytkownika. Migający segment profilu



reprezentuje obecny segment programu. Wysokość migającego segmentu wskazuje ustawienie prędkości obecnego segmentu. Pod koniec każdego segmentu rozlega się seria dźwięków, po czym zaczyna migać następny segment profilu. Jeśli dla nowego segmentu zaprogramowano nowe ustawienie prędkości i/lub nachylenia, nowe ustawienie prędkości i/lub nachylenia pojawi się na wyświetlaczach na kilka sekund, a bieżnia automatycznie dostosuje się do nowych ustawień prędkości i/lub nachylenia.

Na takiej samej zasadzie przebiega cały program do zakończenia ostatniego segmentu, co sygnalizowane jest miganiem profilu ostatniego segmentu na wyświetlaczu. Następnie pas bieżni zwalnia i zatrzymuje się.

Uwaga: docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które użytkownik spali podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć od różnych czynników, np. od masy użytkownika. Poza tym na liczbę spalonych kalorii wpływają manualne zmiany ustawień prędkości lub nachylenia bieżni podczas ćwiczeń.

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w obecnym segmentcie jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można ręcznie wprowadzić nowe parametry, wciskając przycisk zmiany Speed (prędkości) lub Incline (nachylenia). **Należy jednak pamiętać, że na początku następnego segmentu programu bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych dla tego segmentu ustawień prędkości i nachylenia.**

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop (zatrzymania). Na wyświetlaczu zacznie migać wskazanie czasu. Nacisnąć przycisk Start (startu) lub przycisk zwiększenia Speed. Pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością 2 km/h. Gdy rozpocznie się następny segment programu ćwiczeń, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia bieżni następnego segmentu programu.

4. Śledzenie postępów na wyświetlaczach.

Patrz punkt 5 na str. 19. W lewym dolnym rogu wyświetlacza zamiast upływu czasu widoczny jest pozostały czas.

5. Użytkownik może według uznania dokonywać pomiaru rytmu pracy serca.

Patrz punkt 6 na str. 19.

6. Użytkownik może według uznania włączyć wentylator.

Patrz punkt 7 na str. 19.

7. Po zakończeniu ćwiczeń należy wyjąć klucz z konsoli.

Patrz punkt 8 na str. 20.

JAK KORZYSTAĆ Z 8-TYGODNIOWEGO PROGRAMU UTRATY WAGI

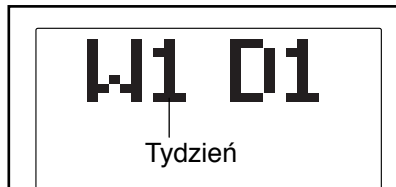
1. Włożyć klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na str. 18.

2. Wybór tygodnia programu.

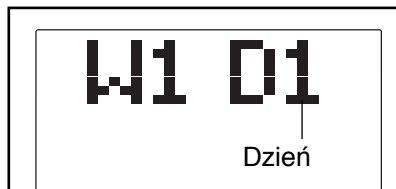
Aby wybrać tydzień programu, należy kilkakrotnie nacisnąć przycisk Select

Week (wyboru tygodnia), aż w lewym górnym rogu wyświetlacza pojawi się właściwa liczba.



3. Wybór dnia programu.

Każdy tydzień programu ćwiczeń obejmuje zestaw ćwiczeń na trzy dni.



Aby wybrać dzień programu, należy kilkakrotnie nacisnąć przycisk Select Day (wyboru dnia), aż w prawym górnym rogu wyświetlacza pojawi się właściwa liczba.

4. Wprowadzenie masy.

Aby umożliwić konsoli dokładniejsze obliczenie liczby kalorii spalanych przez użytkownika, należy wprowadzić swoją masę przy użyciu przycisków Enter Weight (zmniejszania i zwiększania masy). Konsola dostosuje poziom intensywności programu ćwiczeń do wprowadzonej masy.

5. Rozpoczęcie programu ćwiczeń.

Nacisnąć przycisk Commit (potwierdzenia) i przycisk Start (startu), aby rozpocząć program ćwiczeń.

Ten program ćwiczeń działa tak samo jak gotowy program (patrz punkt 3 na str. 20).

6. Śledzenie postępów na wyświetlaczach.

Patrz punkt 5 na str. 19. W lewym dolnym rogu wyświetlacza zamiast upływu czasu widoczny jest pozostały czas.

7. Użytkownik może według uznania dokonywać pomiaru rytmu pracy serca.

Patrz punkt 6 na str. 19.

8. Użytkownik może według uznania włączyć wentylator.

Patrz punkt 7 na str. 19.

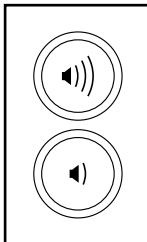
9. Po zakończeniu ćwiczeń należy wyjąć klucz z konsoli.

Patrz punkt 8 na str. 20.

JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKU

Aby podczas ćwiczeń odtwarzać za pomocą konsoli muzykę lub książki audio, należy podłączyć do gniazda konsoli kabel audio z wtyczkami męskimi 3,5 mm (do nabycia osobno) połączony z odtwarzaczem MP3, CD lub innym odtwarzaczem audio; **należy sprawdzić, czy kabel jest dobrze włożony do gniazda. Uwaga: kabel audio można nabyć w sklepach z artykułami elektronicznymi.**

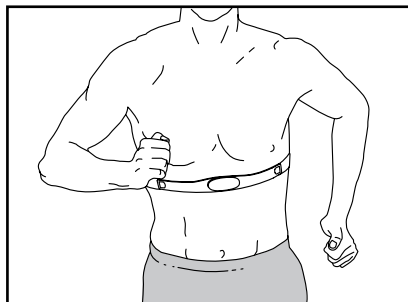
Następnie należy nacisnąć przycisk odtwarzania na odtwarzaczu audio. Ustawić poziom głośności za pomocą przycisków regulacji głośności na konsoli lub funkcji regulacji głośności w odtwarzaczu audio.



Jeśli płyta w odtwarzaczu płyt kompaktowych przeskakuje, należy postawić odtwarzacz na podłodze albo na innej płaskiej powierzchni, a nie na konsoli.

OPCJA: MONITOR RYTMU PRACY SERCA ZAKŁADANY NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Aby skutecznie spalić tłuszcz lub wzmocnić układ sercowo-krażeniowy, najważniejsze jest utrzymanie odpowiedniego rytmu pracy serca podczas ćwiczeń.



Dostępny dodatkowo monitor rytmu pracy serca zakładany na klatkę piersiową umożliwia stałą kontrolę rytmu pracy serca podczas ćwiczeń, co pomaga w realizacji celów sprawnościowych. **Informacje dotyczące zakupu monitora rytmu pracy serca na klatkę piersiową można znaleźć na przedniej okładce niniejszego podręcznika.**

TRYB INFORMACYJNY

Konsola oferuje tryb informacyjny, który śledzi informacje dotyczące użytkowania bieżni. W trybie informacyjnym można również wybrać mile lub kilometry jako jednostkę pomiaru.

Aby wybrać tryb informacyjny, należy przytrzymać przycisk Stop (zatrzymania), włożyć klucz do konsoli, a następnie zwolnić przycisk Stop. W trybie informacyjnym na wyświetlaczu widoczne są następujące informacje:

- Liczba godzin działania bieżni.



- Całkowita liczba mil lub kilometrów przebytych przez pas bieżni.
- Oznaczenie „E” oznaczające mile lub oznaczenie „M” oznaczające kilometry. Aby zmienić jednostkę pomiaru, należy nacisnąć przycisk zmniejszania Speed (prędkości).
- Status On (włączony), Off (wyłączony) lub Auto (automatyczny) odnoszący się do podświetlonego ustawienia. Aby zmienić podświetlone ustawienie, należy nacisnąć przycisk zwiększania Speed.

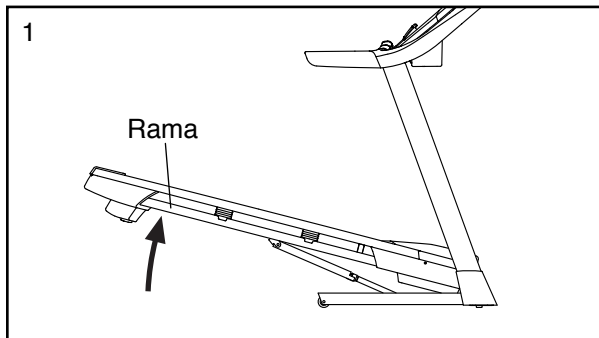
Aby wyjść z trybu informacyjnego, należy wyjąć klucz z konsoli.

JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ

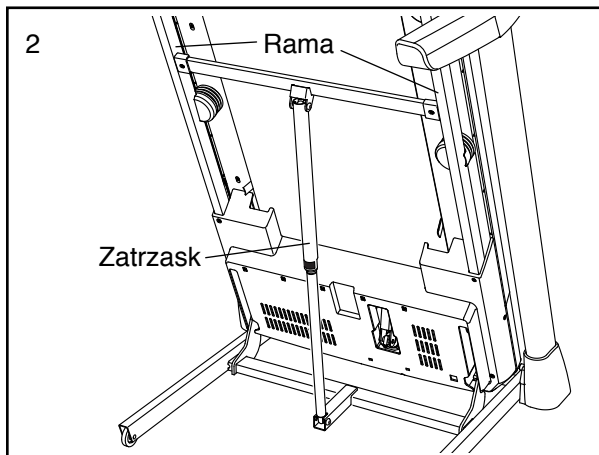
JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ

Aby uniknąć uszkodzenia bieżni, przed jej złożeniem należy ustawić zerowy poziom nachylenia bieżni. Następnie należy wyjąć klucz i odłączyć przewód zasilający. **OSTRZEŻENIE:** aby unieść, opuścić lub przemieścić bieżnię, trzeba być w stanie bezpiecznie unieść 45 funtów (20 kg).

1. Chwycić mocno metalową ramę w miejscu wskazanym strzałką poniżej. **OSTRZEŻENIE:** nie należy przytrzymywać ramy za plastikowe szyny podstawy. Uginając nogi w kolanach i trzymając plecy prosto, unieść ramę mniej więcej do połowy pozycji pionowej.



2. Podnosić ramę aż do zablokowania zatrzasku zamykającego w pozycji przechowywania. **OSTRZEŻENIE:** należy upewnić się, że zatrzask zamykający jest zablokowany.



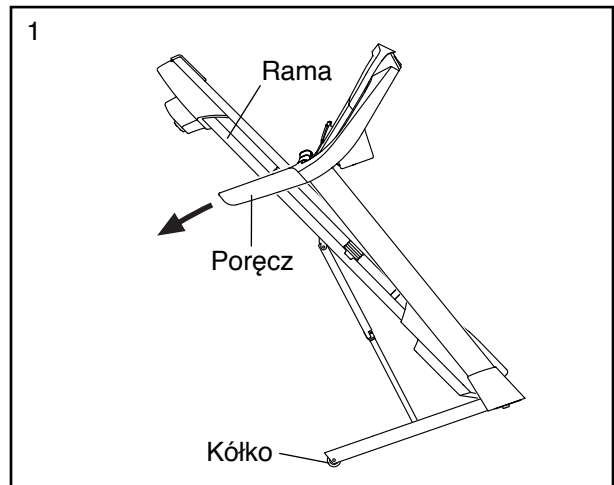
Aby chronić podłogę lub dywan, umieścić matę pod bieżnią. Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie pozostawiaj bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze wyższej przekraczającej 30° C.

JAK PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

Przed przeniesieniem bieżni należy złożyć ją zgodnie z opisem przedstawionym po lewej stronie.

OSTRZEŻENIE: należy upewnić się, że gałka zatrzasku znajduje się w pozycji przechowywania. Do przenoszenia bieżni mogą być potrzebne dwie osoby.

1. Przytrzymać ramę i jedną poręcz, a jedną stopę oprzeć na kółku.

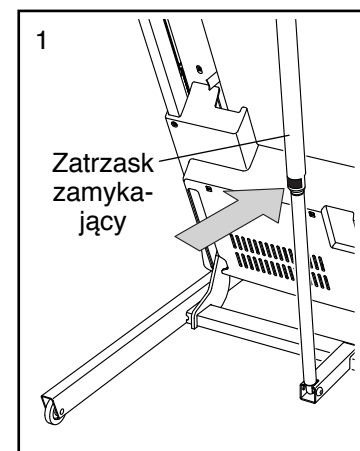


2. Pociągnąć poręcz w tył, aż bieżnia potoczy się na kółkach, i ostrożnie przemieścić ją w wybrane miejsce. **OSTRZEŻENIE:** nie należy przemieszczać bieżni bez jej przechylenia w tył, ciągnąc za ramę ani przesuwając bieżni po nierównej powierzchni.

3. Oprzeć jedną stopę na kółku i ostrożnie opuścić bieżnię.

JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA

1. Nacisnąć rękami górną część ramy bieżni, nacisnąć zatrzask zamykający stopą w miejscu pokazanym na rysunku, a następnie pozwolić, aby rama opadła na podłogę.



KONSERWACJA ORAZ WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

KONSERWACJA

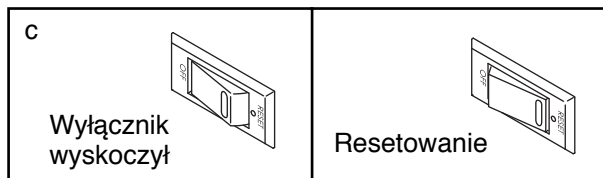
Należy regularnie czyścić bieżnię i dbać, by pas bieżni był czysty i suchy. **Najpierw należy przesunąć wyłącznik w położenie Off (wyłączony) i odłączyć przewód zasilający.** Przetrzeć zewnętrzne części bieżni wilgotną szmatką z niewielką ilością delikatnego mydła. **WAŻNE: nie rozpylać płynów bezpośrednio na bieżnię. Płyny należy trzymać z dala od konsoli, aby uniknąć jej uszkodzenia.** Następnie dokładnie wytrzeć bieżnię miękkim ręcznikiem.

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

Większość problemów z bieżnią można rozwiązać podejmując poniższe kroki. Należy odnaleźć objaw usterki i postępować zgodnie z instrukcją. Informacje dotyczące możliwości uzyskania dalszej pomocy podano na przedniej okładce niniejszego podręcznika.

OBJAW: urządzenie się nie włącza

- Sprawdzić, czy przewód zasilający jest podłączony do odpowiednio uziemionego gniazda (patrz str. 16). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm²), nie dłuższy niż 5 stóp (1,5 metra).
- Po podłączeniu przewodu zasilającego do gniazda sprawdzić, czy klucz jest włożony do konsoli.
- Sprawdzić wyłącznik na ramie bieżni, w pobliżu przewodu zasilającego. Jeśli wyłącznik wystaje tak, jak pokazano na rysunku, oznacza to, że wyłącznik wyskoczył. Aby zresetować wyłącznik, należy odczekać pięć minut, a następnie wcisnąć go z powrotem.

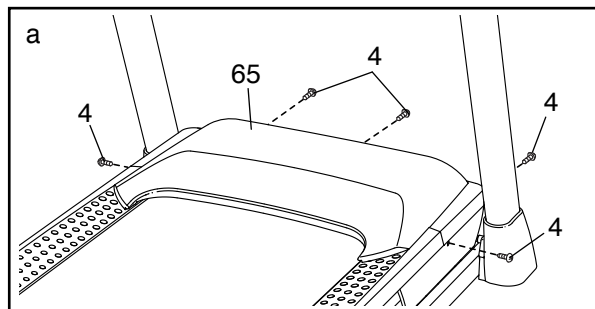


OBJAW: bieżnia wyłącza się podczas użycia

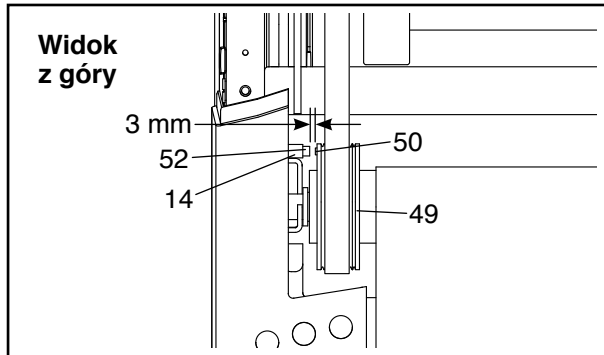
- Sprawdzić wyłącznik (patrz rysunek po lewej stronie). Jeśli wyłącznik wyskoczył, należy odczekać pięć minut i wcisnąć go z powrotem.
- Sprawdzić, czy przewód zasilający jest podłączony do gniazda. Jeśli jest podłączony, należy go odłączyć, odczekać pięć minut i podłączyć go ponownie.
- Wyjąć klucz z konsoli, a następnie włożyć go z powrotem.
- Jeśli bieżnia nadal nie działa, informacje dotyczące dalszego postępowania można znaleźć na przedniej okładce niniejszego podręcznika.

OBJAW: wyświetlacze konsoli nie działają poprawnie

- Wyjąć klucz z konsoli i **ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Następnie wyjąć pięć wkrętów #8 x 3/4" (4) i ostrożnie zdjąć pokrywę silnika (65).



Następnie odnaleźć przełącznik (52) i magnes (50) po lewej stronie koła pasowego (49). Obrócić koło w taki sposób, aby przełącznik i magnes znalazły się na tej samej wysokości. **Należy przy tym upewnić się, że odległość między nimi wynosi w przybliżeniu około 1/8 cala (3 mm).** W razie potrzeby poluzować wkręt z łbem grzybkowym #8 x 3/4" (14), przesunąć nieco przełącznik, a następnie ponownie dokręcić wkręt. Ponownie założyć pokrywę silnika (nie pokazano na rysunku) i uruchomić bieżnię na kilka minut, aby sprawdzić prawidłowy odczyt prędkości.



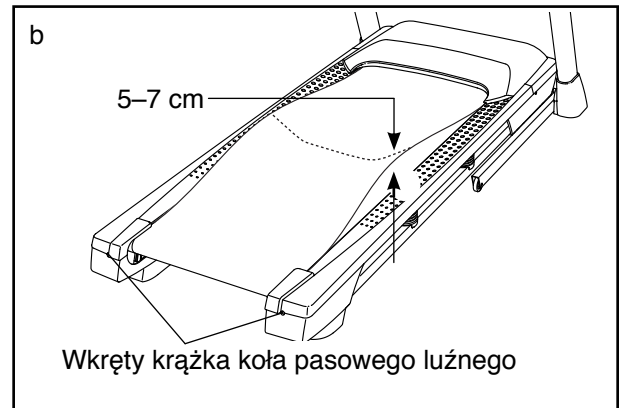
OBJAW: nachylenie bieżni nieprawidłowo się zmienia

- Przytrzymać wciśnięty przycisk Stop (zatrzymania) i przycisk zwiększania Speed (prędkości), włożyć klucz do konsoli, a następnie zwolnić przycisk Stop i przycisk zwiększania Speed. Następnie nacisnąć przycisk Stop, a potem nacisnąć przycisk zwiększania lub zmniejszania Incline (nachylenia). Bieżnia automatycznie podniesie się do maksymalnego poziomu nachylenia, a następnie powróci do poziomu minimalnego. Pozwoli to skalibrować układ nachylenia bieżni. Jeśli układ nachylenia bieżni nie zacznie się kalibrować, ponownie nacisnąć przycisk Stop, a następnie jeszcze raz nacisnąć przycisk zwiększania lub zmniejszania Incline. Po kalibracji układu nachylenia wyjąć klucz z konsoli.

OBJAW: pas zwalnia podczas chodzenia po bieżni

- Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm²), nie dłuższy niż 5 stóp (1,5 metra).

- Jeśli pas jest zbyt mocno napięty, bieżnia może działać gorzej, a pas może ulec uszkodzeniu. Wyjąć klucz i **ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Używając klucza sześciokątnego, przekręcić obie tylne wkręty krążka koła pasowego luźnego o 1/4 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Gdy pas bieżni jest odpowiednio naprężony, można podnieść każdy jego brzeg na wysokość 5–7 cm nad platformę. Należy zwracać uwagę, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłączyć przewód zasilający do sieci, włożyć klucz i uruchomić bieżnię na kilka minut. Powtarzać tę czynność, aż pas zostanie odpowiednio naprężony.

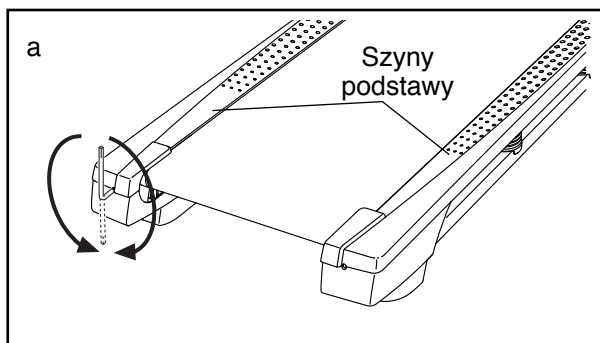


- Pas bieżni pokryty jest wysokiej jakości smarem. **WAŻNE: do smarowania pasa lub platformy bieżni nigdy nie należy stosować smarów silikonowych ani innych substancji, chyba że zaleci to przedstawiciel autoryzowanego serwisu. Takie substancje mogą pogorszyć stan pasa i powodować nadmierne zużycie się urządzenia.** Jeśli pas bieżni wydaje się potrzebować więcej substancji smarującej, informacje dotyczące dalszego postępowania można znaleźć na przedniej okładce niniejszego podręcznika.
- Jeśli pas nadal zwalnia podczas chodzenia po bieżni, informacje dotyczące dalszego postępowania można znaleźć na przedniej okładce niniejszego podręcznika.

OBJAW: pas bieżni nie jest wycentrowany

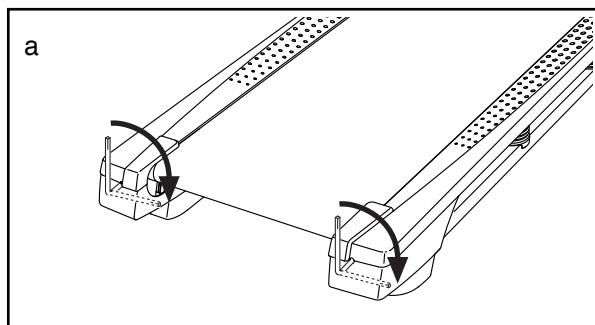
WAŻNE: pas bieżni powinien być wycentrowany między szynami podstawy. Jeśli pas bieżni ociera się o szyny podstawy, może ulec uszkodzeniu.

- a. Najpierw należy wyjąć klucz i **ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Jeśli pas bieżni przesunął się w lewo, przy użyciu klucza sześciokątnego przekręcić lewy wkręt krążka koła pasowego luźnego o 1/2 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara; jeśli pas bieżni przesunął się w prawo, przekręcić lewy wkręt koła pasowego luźnego o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Uważać, aby nie naciągnąć pasa zbyt mocno. Następnie podłączyć przewód zasilający do sieci, włożyć klucz i ostrożnie maszerować po bieżni przez kilka minut. Powtarzać tę czynność, aż pas nie znajdzie się w położeniu centralnym.



OBJAW: pas ześlizguje się podczas chodzenia po bieżni

- a. Najpierw wyjąć klucz i **ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Używając klucza sześciokątnego, przekręcić obie śruby krążka koła pasowego luźnego o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Gdy pas jest prawidłowo naprężony, można podnieść każdą jego krawędź na wysokość 5-7 cm nad platformę. Należy zwracać uwagę, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłączyć przewód zasilający do sieci, włożyć klucz i ostrożnie maszerować po bieżni przez kilka minut. Powtarzać tę czynność, aż pas zostanie odpowiednio naprężony.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

⚠ OSTRZEŻENIE: przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Różne czynniki mogą wpływać na dokładność odczytu rytmu pracy serca. Czujnik tętna ma za zadanie wyłącznie wspomagać proces ćwiczeń dzięki ogólnemu określeniu rytmu pracy serca.

Niniejsze wskazówki pomogą Ci zaplanować program ćwiczeń. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat ćwiczeń należy zaopatrzyć się w odpowiedni podręcznik lub skonsultować się z lekarzem. Pamiętaj, odpowiednie odżywianie się oraz właściwy wypoczynek są niezwykle ważne dla osiągnięcia pomyślnych wyników.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Czy zamierzasz spalać tkankę tłuszczową, czy też wzmocnić układ sercowo-naczyniowy, ćwiczenie z odpowiednią intensywnością jest kluczowe dla uzyskania wyników. Możesz kierować się rytmem pracy serca w celu osiągnięcia odpowiedniego poziomu intensywności. Poniższa tabela ukazuje zalecane prędkości rytmu pracy serca dla spalania tkanki tłuszczowej i ćwiczeń aerobowych.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Aby odnaleźć właściwy poziom intensywności, należy odszukać swój wiek na dole tabeli (lata są zaokrąglone do dziesiątek). Trzy liczby powyżej wieku określają Twoją „strefę treningową.” Najniższa liczba to rytm pracy serca do spalania tkanki tłuszczowej, środkowa – dla maksymalnego spalania tkanki tłuszczowej, a najwyższa – dla ćwiczeń aerobowych.

Spalanie tkanki tłuszczowej—aby skutecznie spalać tkankę tłuszczową, musisz ćwiczyć z niską intensywnością przez długi okres czasu. Podczas pierwszych kilku minut ćwiczeń Twój organizm zużywa *kalorie węglowodanowe* jako energię. Dopiero po pierwszych kilku minutach ćwiczeń organizm zaczyna zużywać *kalorie zawarte* w tkankach tłuszczu jako energię. Jeśli Twoim celem jest spalanie tkanki tłuszczowej, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajduje się blisko najniższej liczby Twojej strefy treningowej. W celu maksymalnego spalania tłuszczu, ćwicz z rytmem pracy serca blisko środkowej liczby Twojej strefy treningowej.

Ćwiczenia aerobowe—jeśli Twoim celem jest wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, musisz wykonywać ćwiczenia aerobowe, które wymagają dużej ilości tlenu przez dłuższe okresy czasu. Dla ćwiczeń aerobowych, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się blisko najwyższej liczby Twojej strefy treningowej.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Rozgrzewka—zaczynaj od 5 do 10 minut rozciągania i niezbyt intensywnych ćwiczeń. Rozgrzewka podwyższa ciepłotę ciała, tętno oraz przyspiesza krążenie przygotowując organizm do ćwiczeń.

Ćwiczenia w strefie treningowej—ćwicz przez 20 do 30 minut z rytmem pracy serca w strefie treningowej. (Podczas kilku pierwszych tygodni programu ćwiczeń nie utrzymuj tętna w strefie treningowej przez czas dłuższy niż 20 minut.) Oddychaj miarowo i głęboko podczas ćwiczeń—nigdy nie wstrzymuj oddechu.

Rozluźnienie—zakończ 5 do 10 minutami ćwiczeń rozciągających. Rozciąganie zwiększa elastyczność mięśni i pomaga zapobiegać problemom spowodowanym przez ćwiczenia.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

Aby zachować lub poprawić kondycję, ćwicz trzy razy w tygodniu, z co najmniej jednym dniem przerwy między ćwiczeniami. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń możesz wykonywać do pięciu sesji ćwiczeń w tygodniu, jeśli masz ochotę. Pamiętaj, kluczem do sukcesu jest uczynienie z ćwiczeń regularnej i przyjemnej części Twojego codziennego życia.

SUGEROWANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Prawidłowy sposób wykonywania podstawowych ćwiczeń rozciągających pokazano z prawej strony. Rozciągaj się powoli—nie sprężynuj.

1. Dotknięcie palców stóp

Stań z lekko ugiętymi kolanami i powoli zrób skłon w przód, zginając się w biodrach. Rozluźnij plecy i ramiona, jednocześnie sięgając w dół do palców stóp tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy. Rozciąga: ścięgna podkolanowe, mięśnie z tyłu kolan oraz plecy.

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Podciągnij spód drugiej stopy ku sobie i umieść go na wewnętrznej stronie uda wyprostowanej nogi. Sięgaj do palców u stopy tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąga: ścięgna podkolanowe, dolną część pleców i pachwiny.

3. Rozciąganie łydek/ścięgna Achillesa

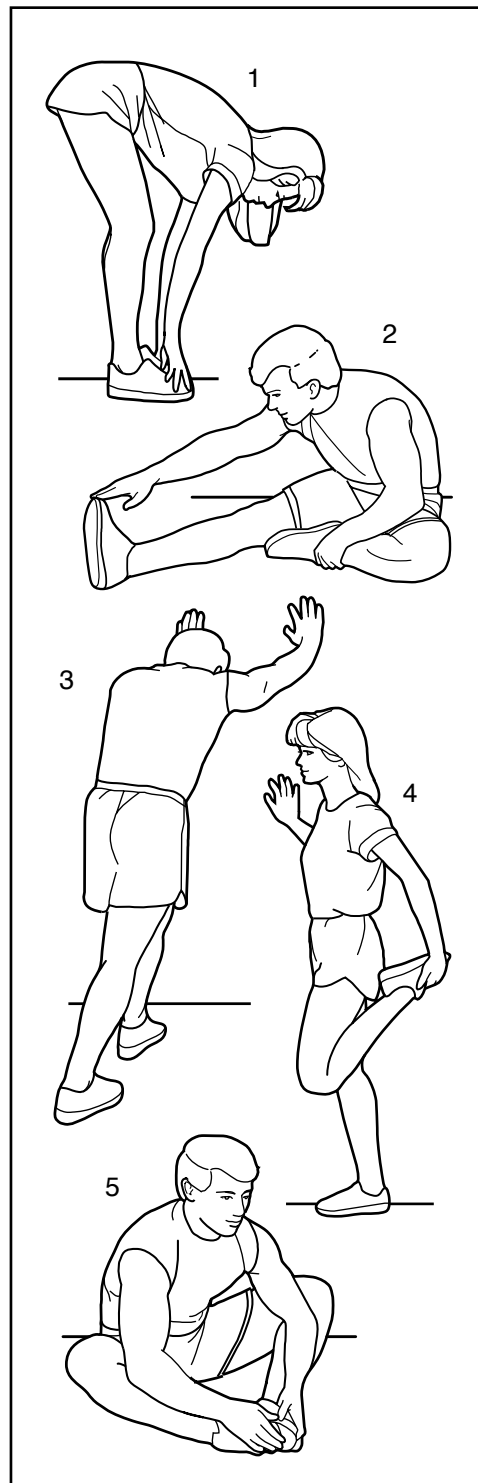
Umieść jedną nogę przed drugą, sięgnij w przód i oprzyj dłonie o ścianę. Twoja tylna noga powinna być prosta, a jej stopa stać płasko na podłodze. Ugnij nogę przednią, pochyl się w przód i przesuwaj biodra w stronę ściany. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Aby bardziej rozciągnąć ścięgna Achillesa, ugnij także nogę tylną. Rozciąga: łydki, ścięgna Achillesa i kostki.

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Opierając jedną dłoń o ścianę dla równowagi, sięgnij w tył i złap jedną ze stóp drugą dłonią. Przyciągnij piętę do pośladków tak blisko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąga: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

5. Rozciąganie wewnętrznej strony ud

Usiądź ze złączonymi spodami stóp i kolanami na zewnątrz. Przyciągnij stopy do krocza tak blisko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy. Rozciąga: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.



UWAGI

LISTA CZĘŚCI

Nr modelu PETL79714.0 R0414A

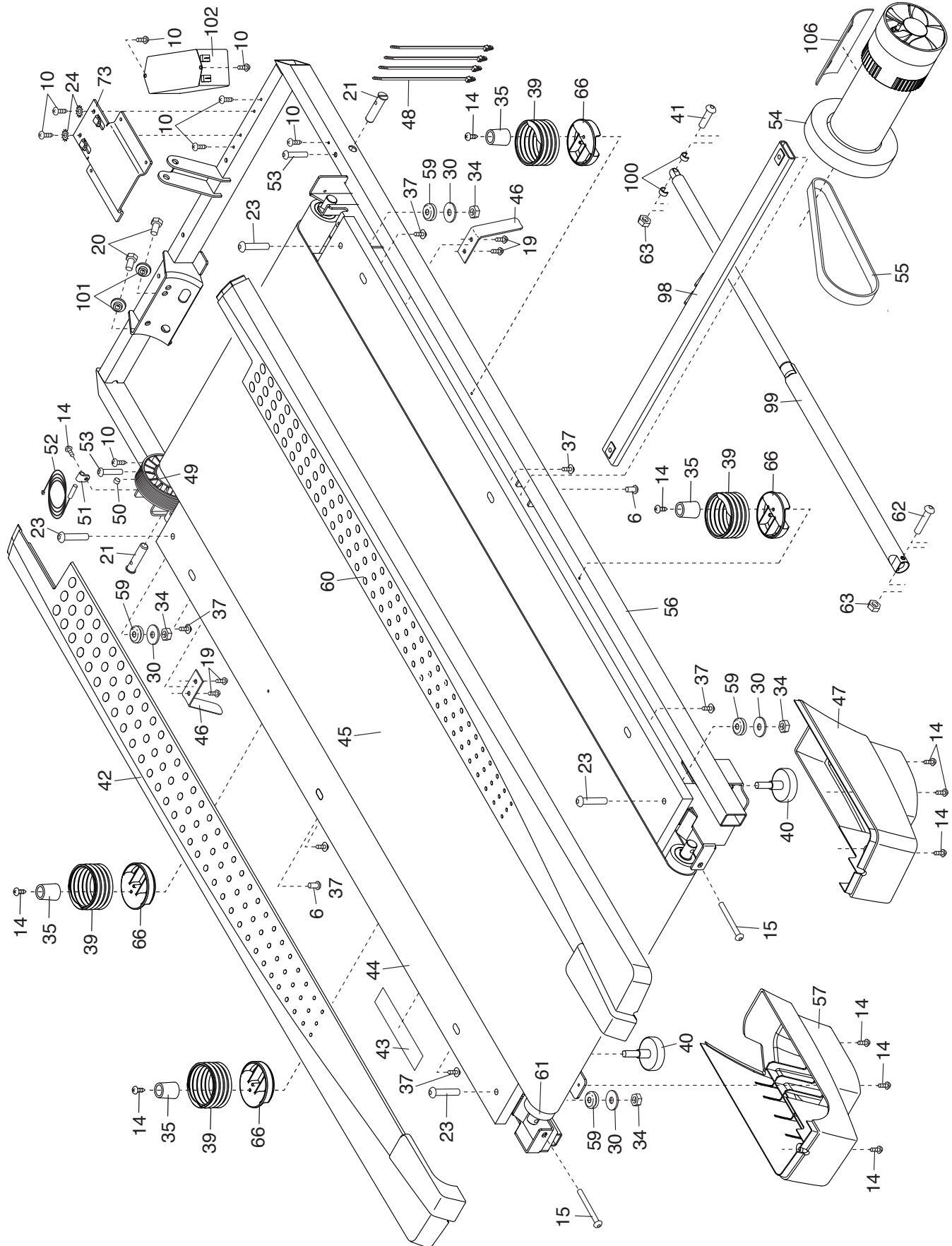
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	8	Wkręt #8 x 1/2"	48	4	Zacisk do kabli
2	4	Wkręt 1/4" x 1/2"	49	1	Wałek/Koło pasowe napędowe
3	2	Podkładka podstawy	50	1	Magnes
4	33	Wkręt #8 x 3/4"	51	1	Zacisk przekaźnika
5	2	Wkręt 5/16" x 1 1/4"	52	1	Przekaźnik
6	2	Wkręt 5/16" x 3/4"	53	2	Wkręt 1/4" x 1 1/4"
7	6	Wkręt 3/8" x 4"	54	1	Silnik napędowy
8	1	Uchwyt poręczy prawej	55	1	Pas silnika
9	2	Wkręt 5/16" x 1 3/4"	56	1	Rama
10	10	Wkręt srebrny #8 x 1/2"	57	1	Podstawa tylna lewa
11	8	Podkładka odginana 5/16"	58	1	Przewód uziomowy konsoli
12	4	Wkręt samogwintujący #8 x 1"	59	4	Poduszka gumowa
13	6	Podkładka odginana 3/8"	60	1	Szyna podstawy prawa
14	11	Wkręt z łbem grzybkowym #8 x 3/4"	61	1	Krążek koła pasowego luźnego
15	2	Wkręt 1/4" x 2 1/2"	62	1	Śruba pasowana 5/16" x 2 1/4"
16	1	Śruba 3/8" x 1 1/2"	63	2	Nakrętka 5/16"
17	2	Śruba kółka 3/8" x 1 1/2"	64	1	Podstawa konsoli
18	1	Rama konsoli	65	1	Pokrywa silnika
19	4	Wkręt #8 x 7/16"	66	4	Wyściełany spód
20	2	Wkręt silnika 5/16"	67	2	Rozpórka ramy pochylni
21	2	Bolec 3/8"	68	5	Zacisk pokrywy
22	2	Śruba 3/8" x 1"	69	1	Silnik pochylni
23	4	Śruba pasowana 5/16" x 1 3/4"	70	1	Rama pochylni
24	2	Podkładka odginana #8	71	2	Rozpórka pochylni
25	4	Wkręt #8 x 1"	72	1	Sterownik
26	4	Podkładka odginana 1/4"	73	1	Płyta sterownika
27	1	Prawa podstawka	74	2	Zaślepka podstawy
28	4	Wkręt 5/16" x 2 1/4"	75	1	Wyłącznik
29	1	Śruba z łbem sześciokątnym 3/8" x 1 3/4"	76	1	Przewód zasilający
30	4	Podkładka płaska 5/16"	77	1	Przelotka
31	1	Ośłona poręczy prawej	78	1	Obudowa silnika
32	2	Rozpórka silnika pochylni	79	1	Uchwyt poręczy lewej
33	6	Przeciwnakrętka 3/8"	80	1	Konsola
34	4	Nakrętka 5/16"	81	1	Przewód wspornika
35	4	Mała poduszka	82	1	Ośłona podstawy lewa
36	1	Podstawka lewa	83	1	Ośłona podstawy prawa
37	6	Wkręt #8 x 5/8"	84	1	Poręcz prawa
38	2	Kółko	85	1	Poręcz lewa
39	4	Izolator	86	2	Zacisk do kabli
40	2	Podstawa tylna	87	1	Ośłona poręczy lewej
41	1	Śruba 5/16" x 1 3/4"	88	1	Klucz/Zacisk
42	1	Szyna podstawy lewa	89	1	Wspornik lewy
43	1	Nalepka ostrzegawcza	90	1	Wspornik prawy
44	1	Platforma bieżni	91	2	Nalepka ostrzegawcza
45	1	Pas bieżni	92	2	Klamra konsoli
46	2	Prowadnica pasa	93	1	Punkt stykowy lewy
47	1	Podstawa tylna prawa	94	1	Podstawa
			95	1	Ośłona punktu stykowego lewego

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
96	1	Punkt stykowy prawy	102	1	Filtr
97	1	Ośłona punktu stykowego prawego	103	1	Gniazdo otworu
98	1	Poprzeczka zatrzasku	104	2	Rozpórka podkładki podstawy
99	1	Zatrzask zamykający	105	1	Obudowa ferrytowa
100	2	Rozpórka zatrzasku	106	1	Izolator silnika
101	2	Tuleja silnika	*	–	Podręcznik użytkownika

Uwaga: specyfikacja może ulec zmianie bez uprzedzenia. Zob. tył okładki niniejszego podręcznika, aby uzyskać informacje na temat zamawiania części zamiennych. *Oznacza część niepokazaną na rysunkach.

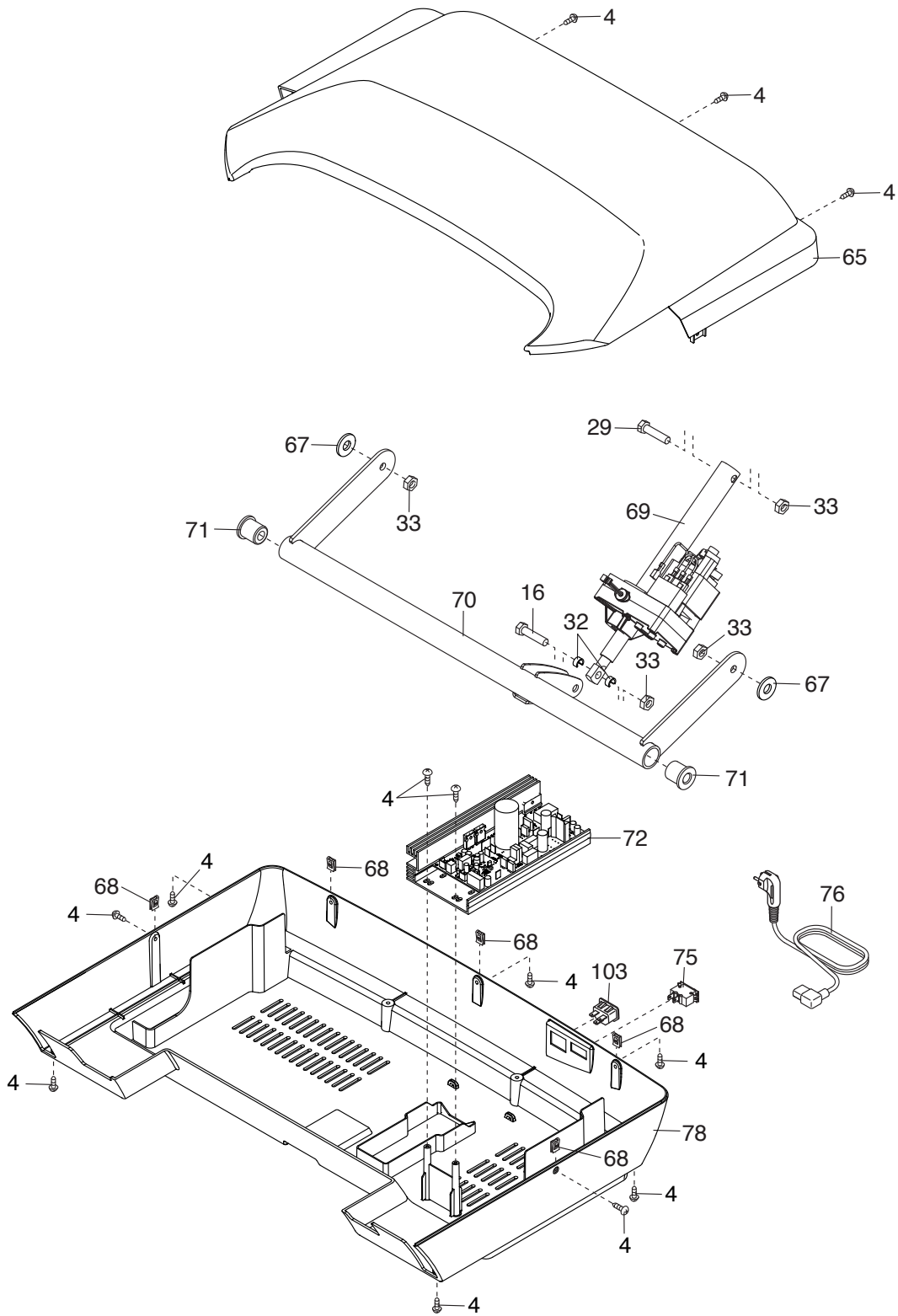
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY A

Nr modelu PETL79714.0 R0414A



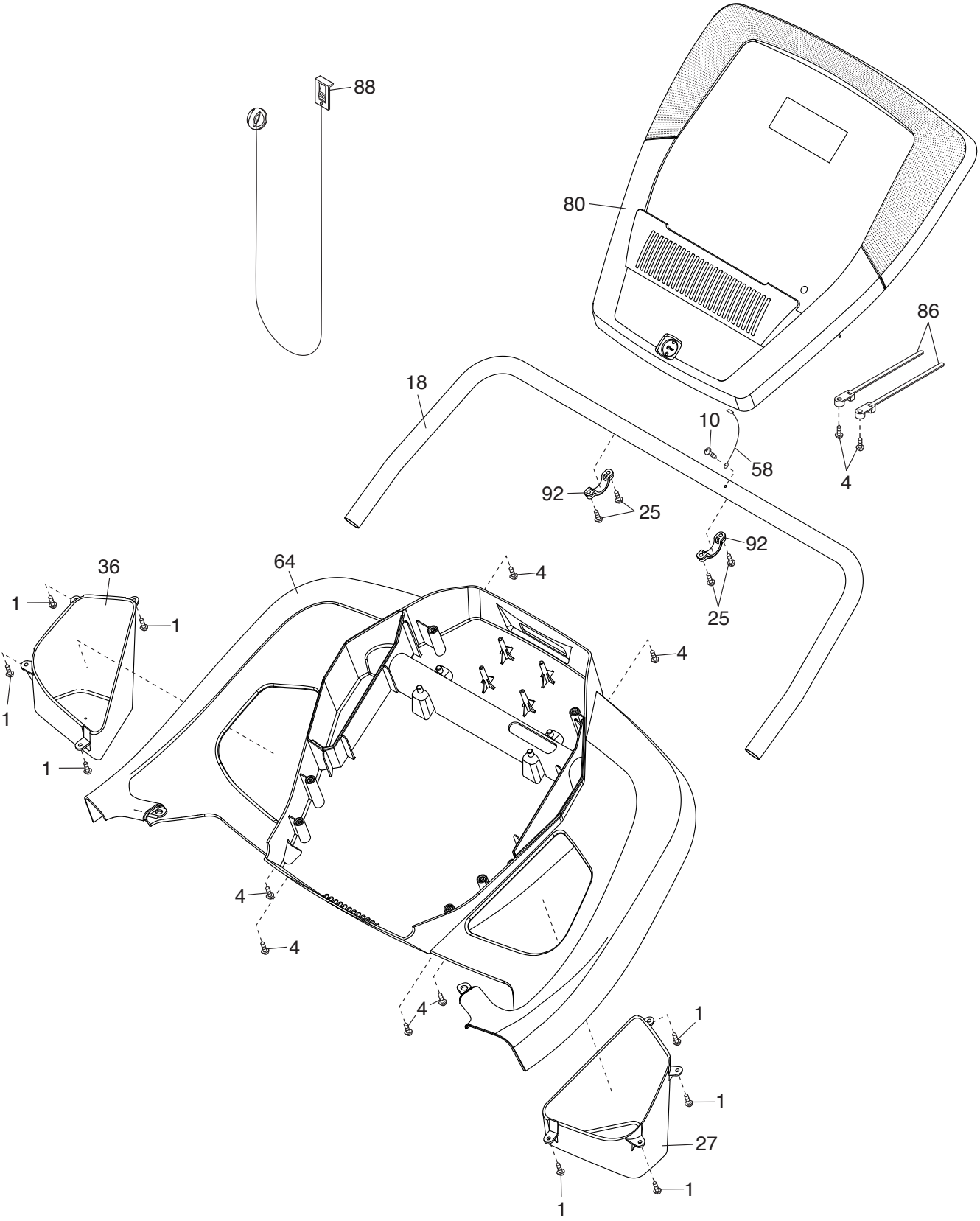
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY B

Nr modelu PETL79714.0 R0414A



RYSUNEK ZŁOŻENIOWY D

Nr modelu PETL79714.0 R0414A



ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Aby zamówić części zamienne, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, prosimy abyś był gotów podać następujące dane gdy się z nami skontaktujesz:

- numer modelu oraz numer seryjny produktu (spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika)
- nazwę produktu (podana na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika)
- numer kluczowy oraz opis części (por. LISTA CZĘŚCI oraz RYSUNEK ZŁOŻENIOWY pod koniec niniejszego podręcznika)

INFORMACJE O RECYKLINGU

Produktu elektronicznego nie wolno pozbywać się na składowisku odpadów komunalnych. Aby zapewnić ochronę środowiska naturalnego, produkt należy poddać recyklingowi po jego zużyciu, zgodnie z przepisami prawa.

Należy korzystać z usług jednostek zajmujących się recyklingiem i posiadających uprawnienia do zbierania tego typu odpadów na danym obszarze. Postępując w ten sposób, pomagasz chronić zasoby naturalne i przyczyniasz się do poprawy europejskich standardów ochrony środowiska. Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat bezpiecznych i prawidłowych metod utylizacji, skontaktuj się z lokalnym organem miejskim lub sklepem, gdzie zakupiłeś produkt.

