

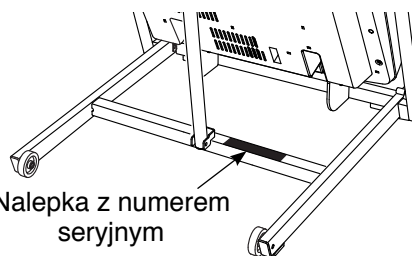
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## PERFORMANCE 650

Nr modelu PETL80911.2

Nr seryjny \_\_\_\_\_

Napisać numer seryjny w linijce powyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



Nalepka z numerem seryjnym

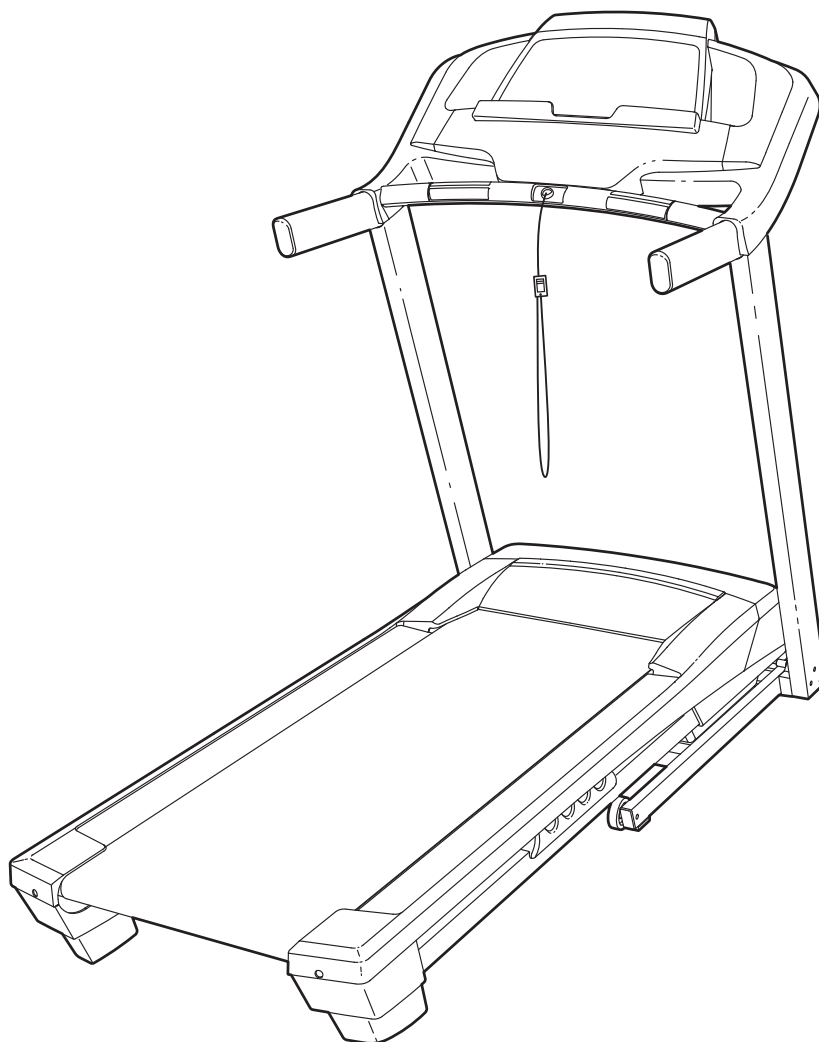
## INSTRUKCJA OBSŁUGI

### 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](http://www.iconsupport.eu)



### **▲ UWAGA**

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

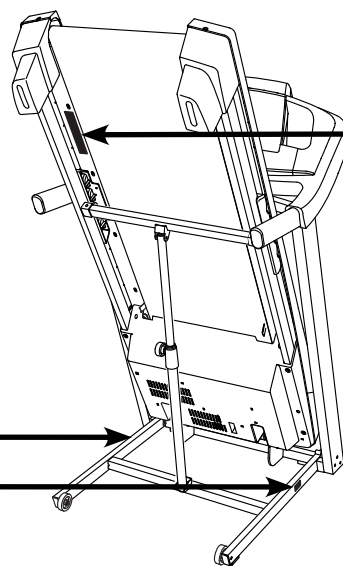
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH .....	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI .....	3
ZANIM ZACZNIESZ .....	5
TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI .....	6
MONTAŻ .....	7
OBSŁUGA I REGULACJA .....	13
JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ .....	19
WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK .....	20
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ .....	23
LISTA CZĘŚCI .....	26
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY .....	28
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH .....	Tylna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU .....	Tylna okładka





## UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

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.



**⚠ WARNING:**

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and:

-  • Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
-  • Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
-  • Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
-  • Always wear athletic shoes while operating treadmill.

# 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 użytkowników tej bieżni o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
3. Używaj bieżni wyłącznie w sposób opisany poniżej.
4. Bieżnia służy tylko do domowego użytku. Bieżnia nie jest odpowiednia do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.
5. Trzymaj bieżnię w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj bieżni w garażu, na zadaszonym patio czy w pobliżu wody.
6. Umieść bieżnię na równej powierzchni, zachowując przynajmniej 2,4 m wolnego miejsca za nią i 0,6 m po bokach. Nie umieszczaj bieżni w miejscu, gdzie blokowane są otwory wentylacyjne. W celu uniknięcia uszkodzenia podłogi lub dywanu umieść pod bieżnią matę.
7. Nie używaj bieżni w pomieszczeniach, w których stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.
8. Zadbaj, by dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierzęta domowe nie miały dostępu do bieżni.
9. Z bieżni mogą korzystać wyłącznie osoby o masie do 136 kg.
10. Na bieżni może przebywać tylko jedna osoba.
11. W czasie korzystania z bieżni należy mieć na sobie odpowiednie ubranie sportowe. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni. Sportowe ubrania zaleca się zarówno kobietom, jak i mężczyznom. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie korzystaj z bieżni na bosą, w skarpetkach czy w sandałach.*
12. Kabel zasilający (patrz strona 13) należy podłączyć do obwodu uziemionego. Do tego samego obwodu nie wolno podłączać innych urządzeń.
13. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód 3-żyłowy, o średnicy 14 (1 mm<sup>2</sup>), nie dłuższy niż 1,5 metra.
14. Należy trzymać kabel zasilający z dala od nagranych powierzchni.
15. Nigdy nie poruszaj pasa bieżni, kiedy zasilanie jest odłączone. Nie używaj bieżni, jeśli kabel zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia działa nieprawidłowo. (Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo, patrz: WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK na stronie 20.)
16. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego bieżni (zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 15).
17. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie. W czasie korzystania z bieżni zawsze trzymaj się poręczy.
18. Bieżnia może osiągać duże prędkości. Zmieniaj prędkość stopniowo, aby uniknąć nagłych szarpnięć.

19. Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Różne czynniki, na przykład poruszanie się użytkownika, mogą wpłynąć na dokładność odczytów tętna. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania zmian rytmu pracy serca.
20. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieżni. Kiedy z niej nie korzystasz, zawsze wyjmuj klucz, ustaw wyłącznik zasilania w pozycji „off” (aby sprawdzić usytuowanie wyłącznika, patrz rysunek na stronie 5) i wyciągnij kabel zasilający z gniazdka.
21. Nie próbuj podnosić, opuszczać ani przesuwać bieżni do momentu jej prawidłowego złożenia. (Patrz **MONTAŻ** na stronie 7 oraz **JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ** na stronie 19.) Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg, aby móc podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieżnię.
22. Składając lub przesuając bieżnię, upewnij się, że zatrzask zamykający bezpiecznie trzyma ramę w pozycji przechowywania.
23. Nigdy nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory bieżni.
24. Regularnie sprawdzaj i odpowiednio przykręcaj wszystkie elementy bieżni.
25. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:** zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieżni oraz przed konserwacją i opisanymi w niniejszym podręczniku procedurami regulacji zawsze wyjmuj z gniazdka kabel zasilający. Nigdy nie zdejmuj pokrywy silnika, chyba że jest to zalecane przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Inne czynności serwisowe niż opisane w tej instrukcji obsługi powinny być przeprowadzane wyłącznie przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu.
26. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast przerwij ćwiczenia i odpocznij.

**ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI**

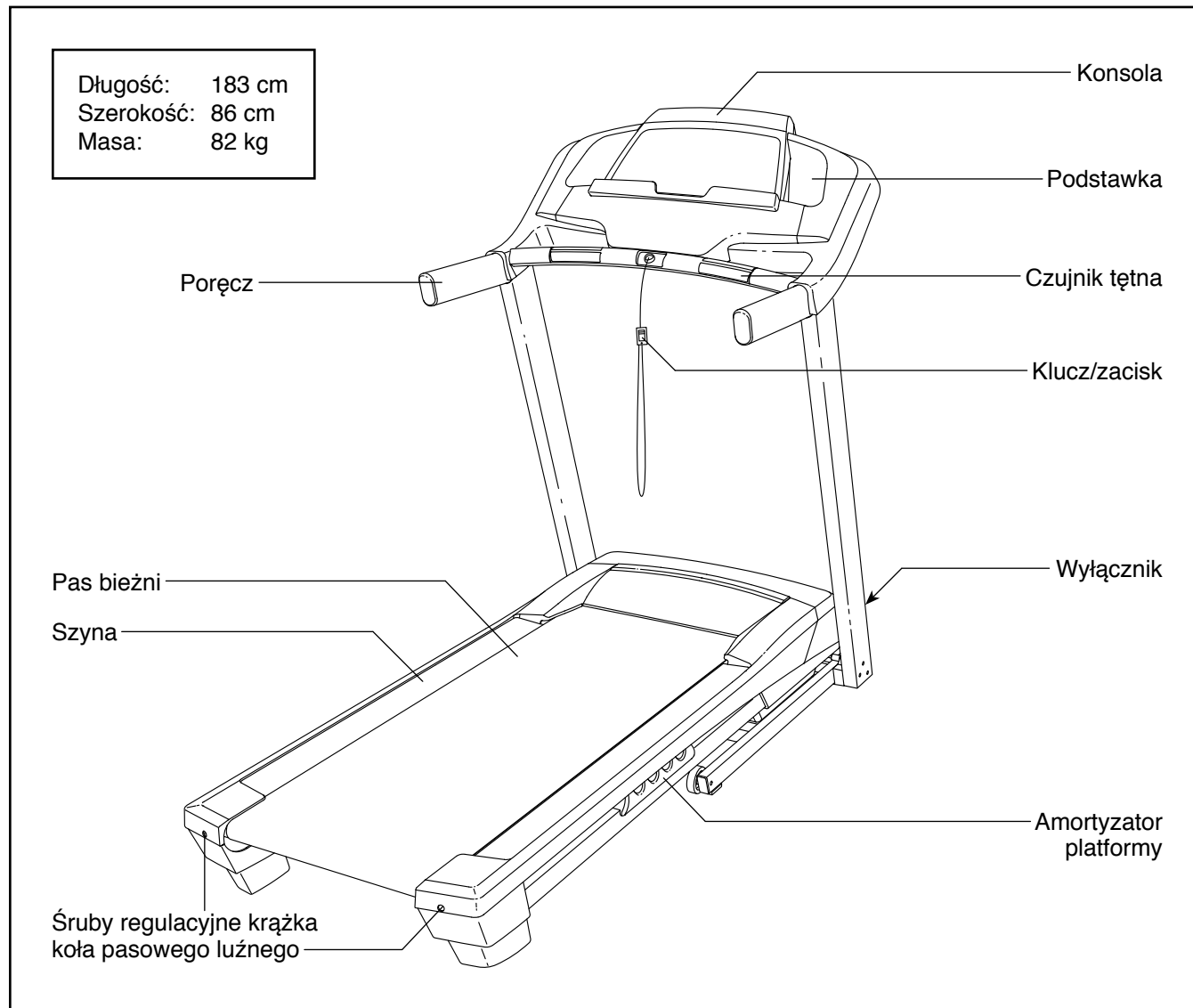
# ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy za wybór nowej bieżni PROFORM® PERFORMANCE 650. Bieżnia PERFORMANCE 650 zapewnia imponujący zestaw funkcji mający na celu uczynienie Twoich ćwiczeń w domu skuteczniejszymi i przyjemniejszymi.

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

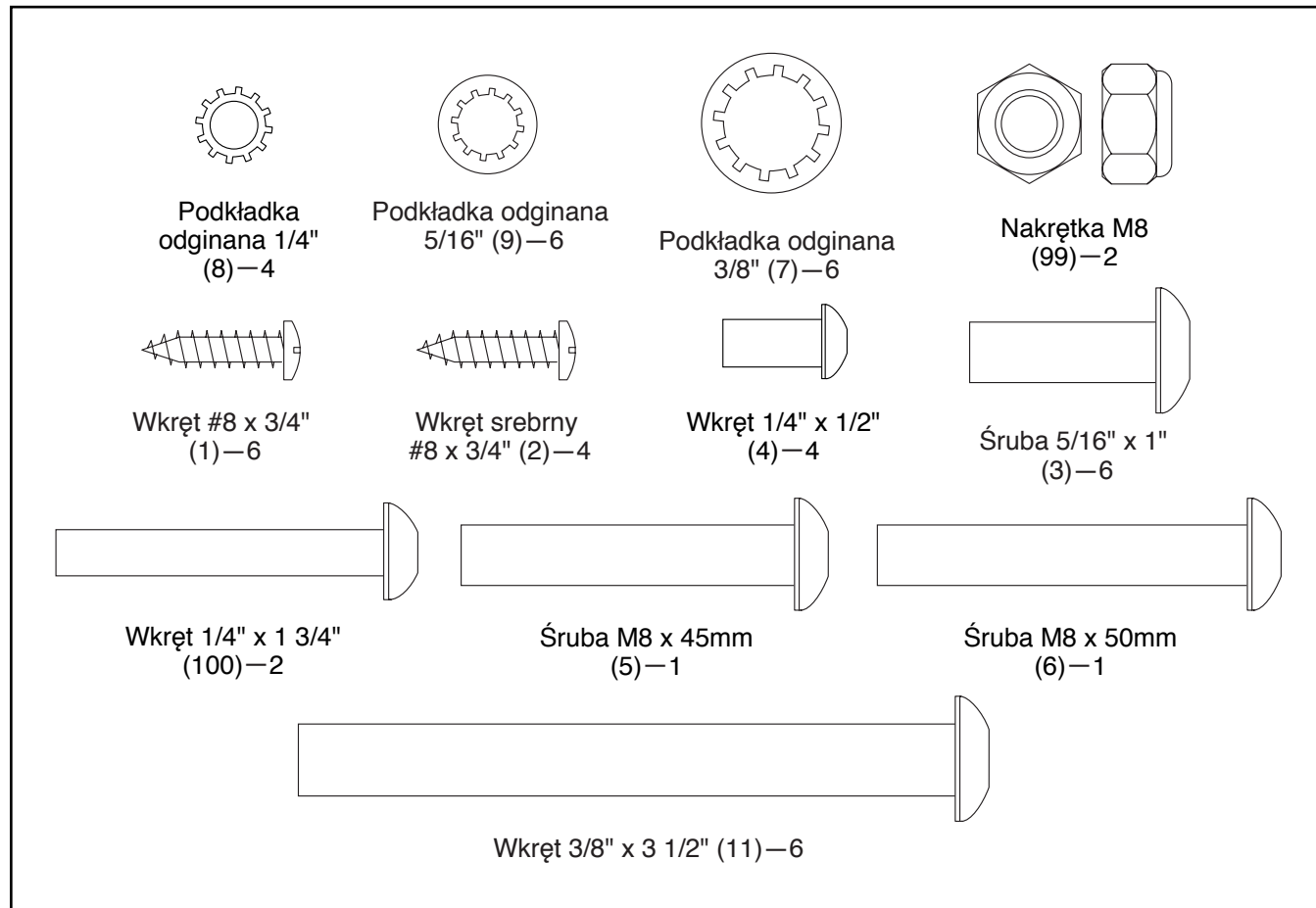
pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twojego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika.

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.**



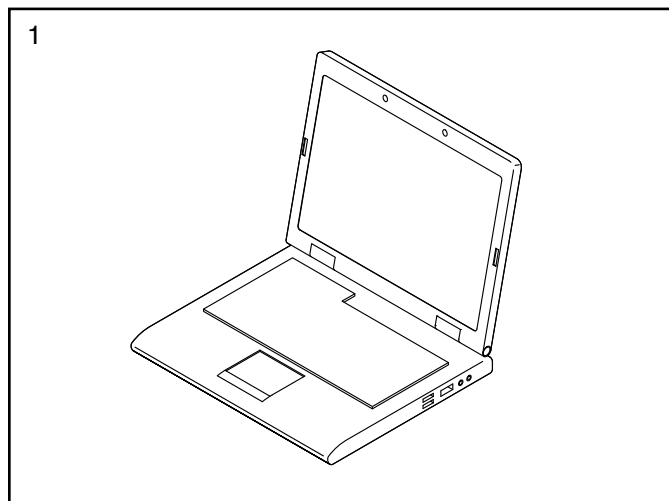
# MONTAŻ

- Do montażu potrzebne są dwie osoby.
  - Umieść wszystkie części w uprzątniętym miejscu i usuń wszystkie materiały opakowaniowe. Nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych do czasu zakończenia wszystkich etapów montażu.
  - W wyniku transportu na zewnętrznych częściach bieżni może znajdować się smar. Jest to normalne. Jeśli na bieżni znajduje się smar, wytrzyj go miękką ściereczką z łagodnym, nieściernym środkiem czyszczącym.
  - Części lewe posiadają oznaczenia „L” lub „Left,” a prawe – „R” lub „Right.”
  - Aby zlokalizować małe części, patrz strona 6.
  - Do montażu niezbędne są następujące narzędzia:
    - załączone klucze sześciokątne 
    - jeden klucz nastawny 
    - jeden śrubokręt krzyżakowy 
    - nożyczki 
    - długie szczypce 
- Nie używaj narzędzi z napędem elektrycznym, aby nie zniszczyć części.

## 1. Udaj się na stronę internetową [www.iconsupport.eu](http://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.

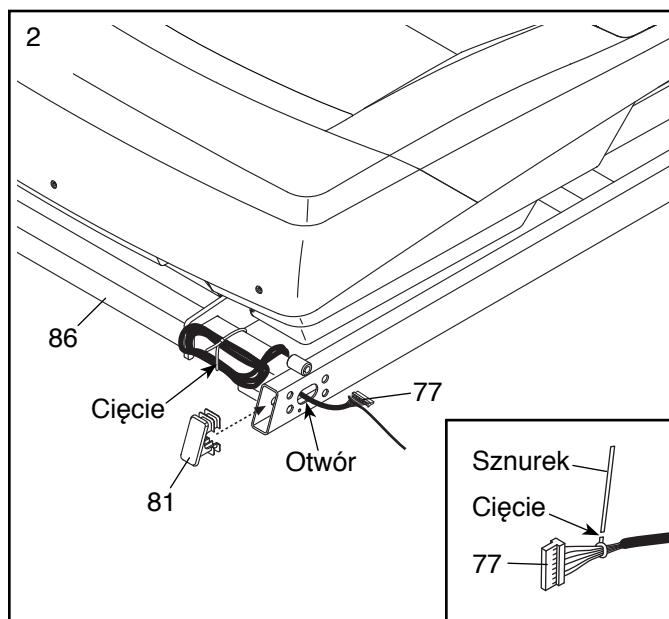


## 2. Upewnij się, że kabel zasilający jest odłączony od gniazda.

Znajdź przewód wspornika (77) zwinięty z przodu podstawy (86). Przetnij plastikowy sznurek zabezpieczający przewód wspornika. Następnie wysuń przewód wspornika ze wskazanego otworu.

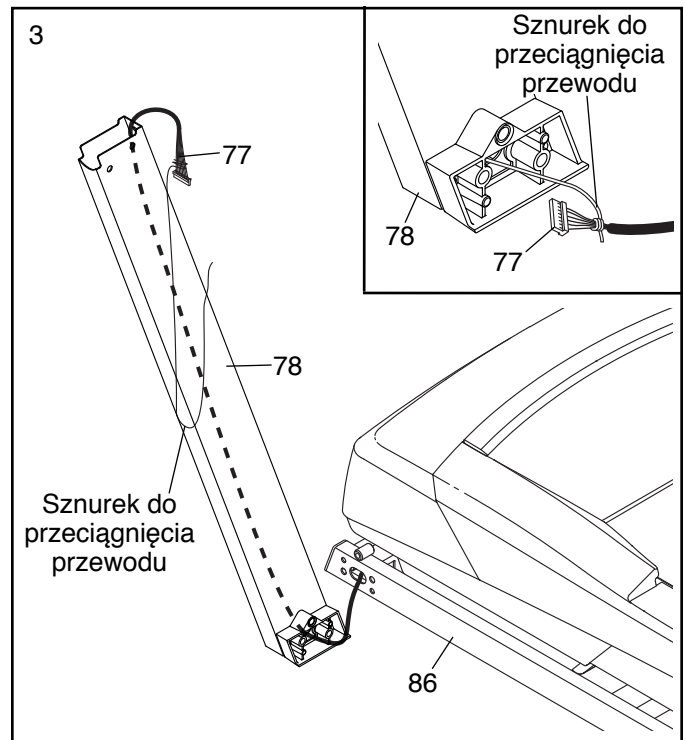
Wciśnij zaślepkę podstawy (81) z obu stron podstawy (86).

**Patrz rysunek w tekście.** Przetnij plastikowy sznurek w pobliżu przewodu wspornika (77). **Uważaj, aby nie uszkodzić przewodu wspornika.**



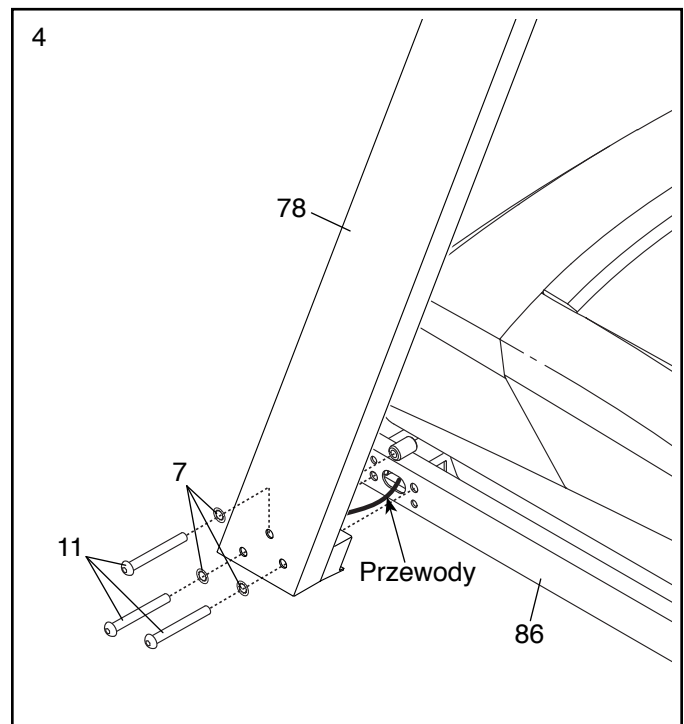
3. Znajdź lewy wspornik (78). Niech druga osoba przytrzyma lewy wspornik w pobliżu podstawy (86).

**Patrz rysunek w tekście.** Zawiąz sznurek do przeciągnięcia przewodu w lewym wsporniku (78) bezpiecznie wokół końca przewodu wspornika (77). Następnie włóż przewód wspornika do dolnego końca lewego wspornika, przeciągając drugi koniec sznurka do przeciągnięcia przewodu przez lewy wspornik.



4. Przytrzymaj lewy wspornik (78) dosunięty do podstawy (86). **Uważaj, aby nie przycisnąć przewodów.** Częściowo dokręć trzy wkręty 3/8" x 3 1/2" (11) za pomocą trzech podkładek odgiętych 3/8" (7) do lewego wspornika i podstawy; **nie dokręcaj jeszcze całkowicie wkrętów.**

**Na takiej samej zasadzie przymocuj prawy wspornik (nie pokazano).** Uwaga: z prawej strony nie ma przewodów.



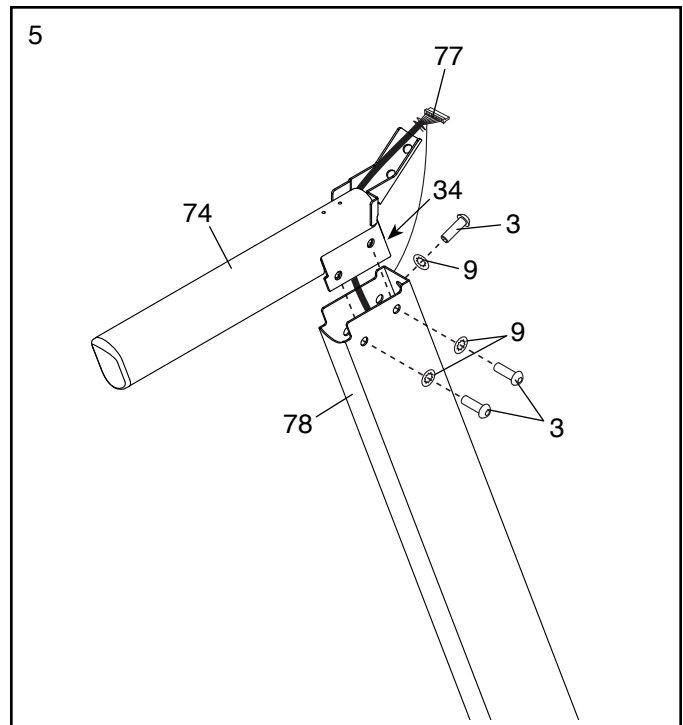


5. Znajdź lewą poręcz (74). Usuń ściąg z nakrętki klatkowej 5/16" (34). Jeśli to konieczne, wciśnij nakrętkę klatkową z powrotem na miejsce.

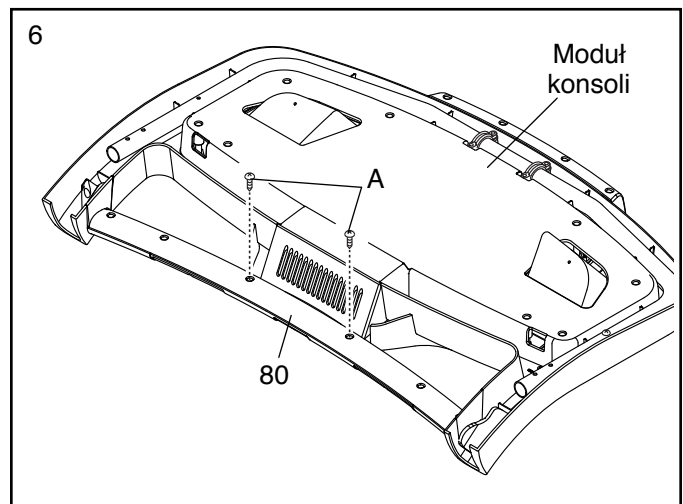
Przytrzymaj lewą poręcz (74) przy lewym wsporniku (78). Przełóż przewód wspornika (77) przez uchwyt w dolnej części lewej poręczy. Następnie wyciągnij przewód wspornika z końca poręczy.

Przymocuj lewą poręcz (74) do lewego wspornika (78) za pomocą trzech śrub 5/16" x 1" (3) i trzech podkładek odginanych 5/16" (9), jak pokazano na rysunku. **Uważaj, aby nie przycisnąć przewodu wspornika (77). Załóż wszystkie trzy śruby, a następnie dokręć je.**

**Na takiej samej zasadzie przymocuj prawą poręcz (nie pokazano).** Uwaga: z prawej strony nie ma przewodów.

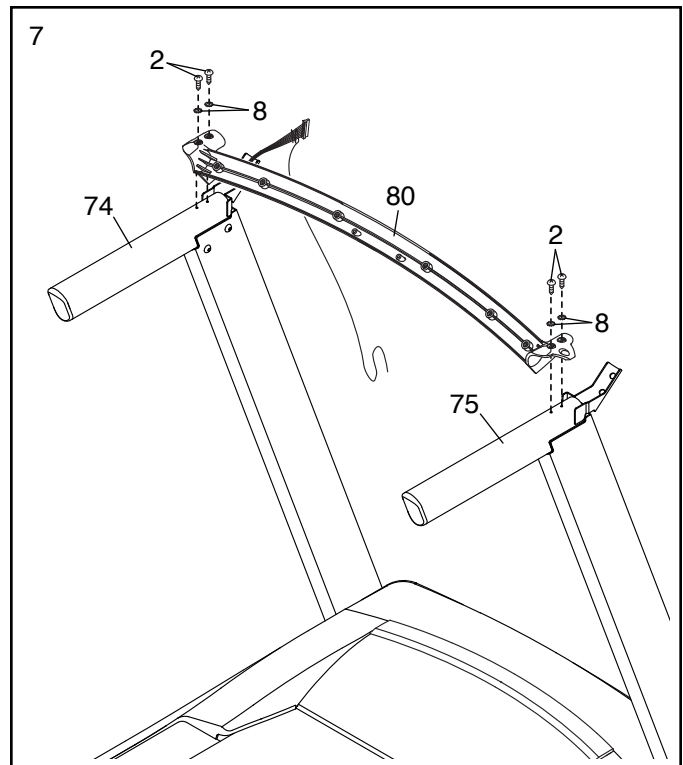


6. Umieść moduł konsoli przednią stroną w dół na miękkiej powierzchni, aby uniknąć zadrapania konsoli. Usuń dwa wskazane wkręty (A). Następnie zdejmij poprzeczkę (80).



7. **WAŻNE:** aby uniknąć uszkodzenia poprzeczki (80), nie używaj narzędzi o napędzie elektrycznym i nie dokręcaj zbyt mocno srebrnych wkrętów #8 x 3/4" (2).

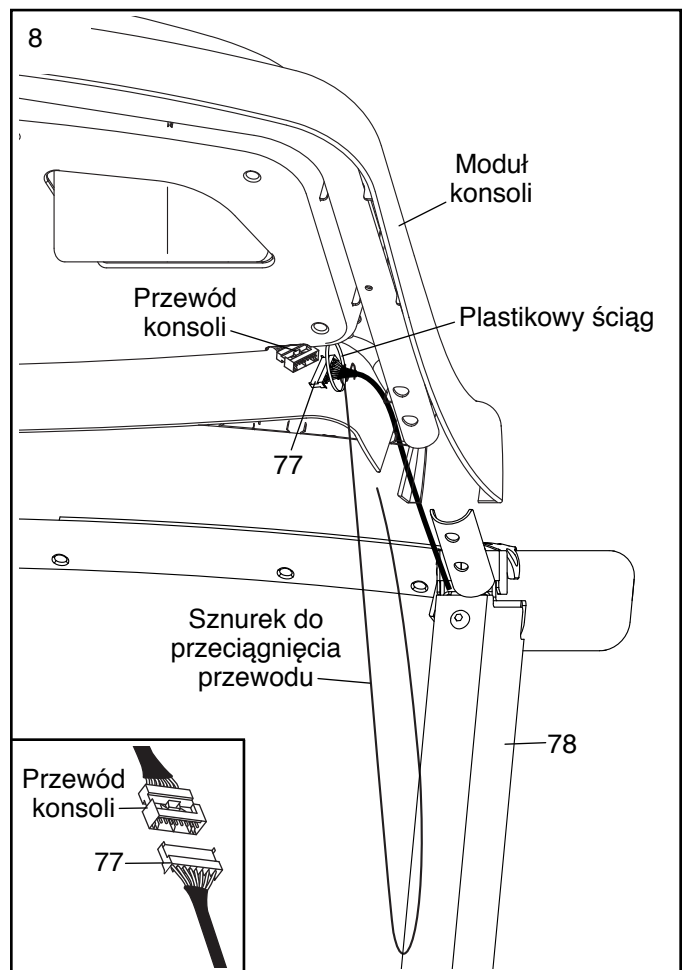
Umieść poprzeczkę (80) tak, jak pokazano na rysunku. Przymocuj poprzeczkę do poręczy (74, 75) za pomocą czterech srebrnych wkrętów #8 x 3/4" (2) i czterech podkładek odginanych 1/4" (8). **Założ wszystkie cztery wkręty, a następnie dokręć je.**



8. Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj moduł konsoli w pobliżu lewego wspornika (78).

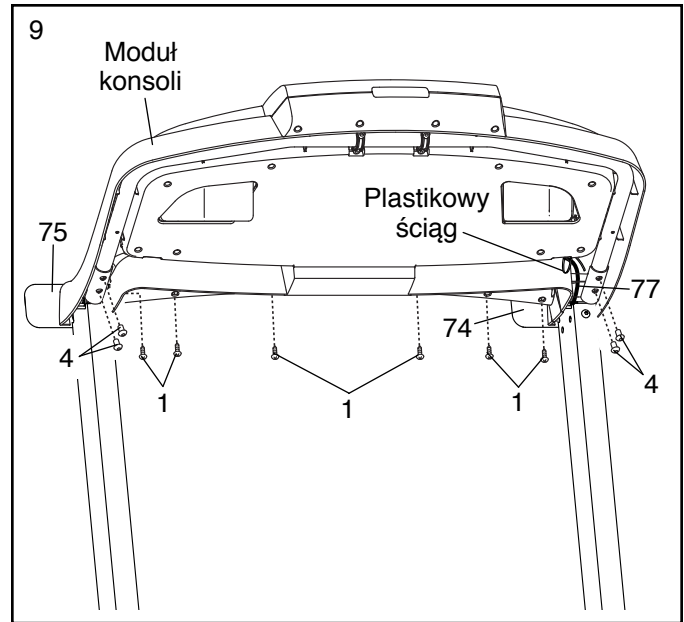
Włóż koniec przewodu wspornika (77) przez pętlę plastikowego ściągu.

Przyłącz przewód wspornika (77) do przewodu konsoli. **Patrz rysunek w tekście. Złącza powinny wśliznąć się łatwo jedno w drugie i zatrzasnąć na miejscu.** Jeśli tak się nie stanie, przekręć jedno ze złączy i spróbuj ponownie. **JEŚLI NIE POŁĄCZYSZ POPRAWNIE ZŁĄCZY, KONSOLA MOŻE ZOSTAĆ USZKODZONA PO WŁĄCZENIU ZASILANIA.** Następnie usuń sznurek do przeciągnięcia przewodu z przewodu wspornika.

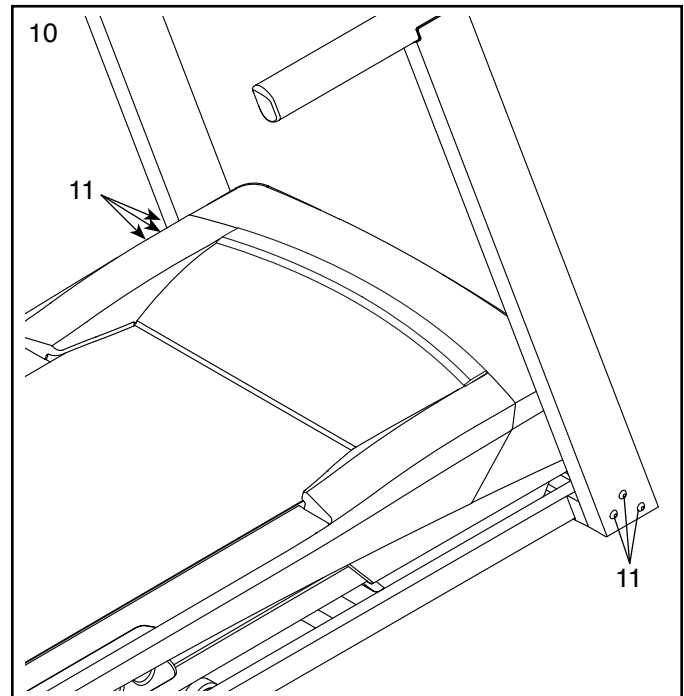


9. Umieść moduł konsoli na lewej (74) i prawej poręczy (75). **Uważaj, aby nie przycisnąć żadnych przewodów.** Pociągnij za plastikowy ściąg wokół przewodu wspornika (77) i obetnij koniec ściągu. Włóż zwisający przewód wspornika do lewej poręczy.

Przymocuj moduł konsoli za pomocą sześciu wkrętów #8 x 3/4" (1) i czterech wkrętów 1/4" x 1/2" (4). **Założ wszystkie dziesięć wkrętów, a następnie dokręć je.**

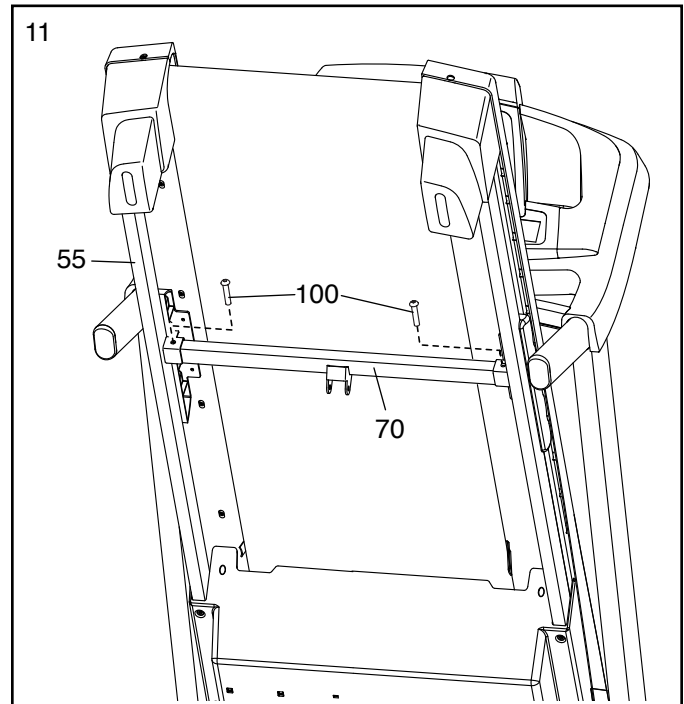


10. Dokręć do końca sześć wkrętów 3/8" x 3 1/2" (11) (po trzy z każdej strony).



11. Unieś ramę (55) do pokazanej pozycji. **Niech druga osoba przytrzyma ramę podczas kolejnych dwóch etapów montażu.**

Przymocuj poprzeczkę zatrzasku (70) do ramy (55) za pomocą dwóch wkrętów 1/4" x 1 3/4" (100).

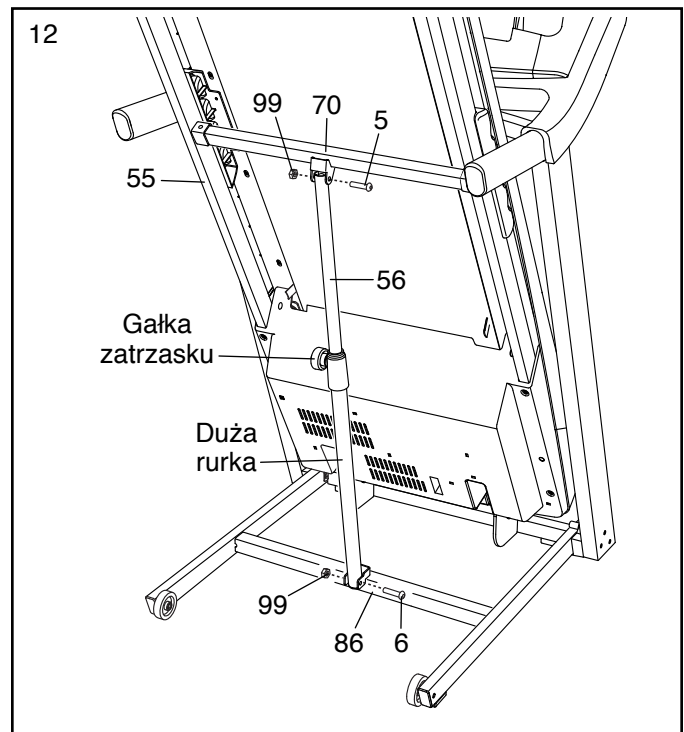


12. Umieść zatrzask zamykający (56) tak, aby duża rurka i gałka zatrzasku znalazły się w pokazanych pozycjach.

Przymocuj dolny koniec zatrzasku zamykającego (56) do podstawy (86) za pomocą śruby M8 x 50mm (6) i nakrętki M8 (99).

Przymocuj górny koniec zatrzasku zamykającego (56) do poprzeczki zatrzasku (70) za pomocą śruby M8 x 45mm (5) i nakrętki M8 (99).

Opuść ramę (55) (patrz **JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYTKOWANIA** na stronie 19).



13. **Przed użyciem bieżni upewnij się, że wszystkie części są dobrze przykręcone.** Jeśli na nalepkach bieżni umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Uwaga: dodatkowe części mogą być dołączone. Przechowuj dołączony klucz sześciokątny w bezpiecznym miejscu; używa się go do regulacji pasa bieżni (patrz strony 21 i 22).

# OBSŁUGA I REGULACJA

## JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA KABEL ZASILAJĄCY

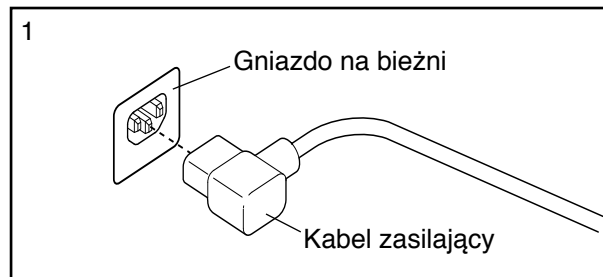
Ten produkt musi być uziemiony. W razie niepoprawnego funkcjonowania lub awarii, uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w kabel zasilający z przewodem uziemiającym i wtyczką z uziemieniem. **WAŻNE:** w przypadku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

### **⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO:**

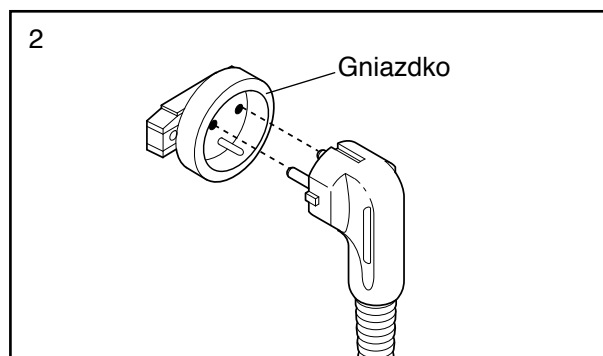
niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego może skutkować podwyższonym ryzykiem porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości co do tego, czy produkt jest właściwie uziemiony, poproś o pomoc wykwalifikowanego elektryka lub pracownika obsługi urządzeń. Nie zmieniaj w żaden sposób wtyczki dołączonej do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

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

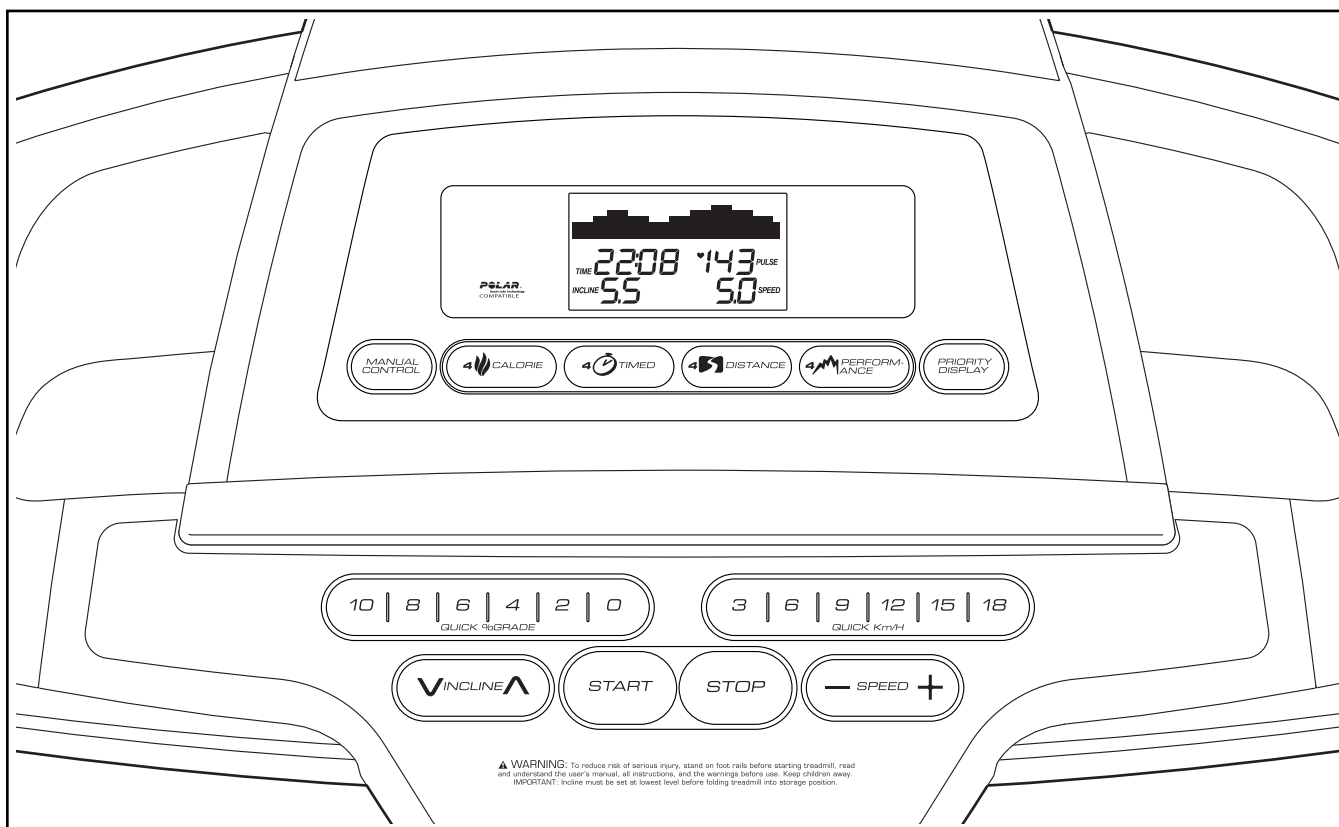
1. Włóż zaznaczony koniec kabla zasilającego do gniazda na bieżni.



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



## SCHEMAT KONSOLI



## FUNKCJE KONSOLI

Konsola bieżni zapewnia szereg funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia w domu skuteczniejszymi i przyjemniejszymi. Gdy korzystasz z trybu manualnego, możesz zmieniać prędkość i nachylenie bieżni za dotknięciem przycisku. Podczas ćwiczeń konsola będzie pokazywać bieżące informacje o przebiegu ćwiczeń. Możesz nawet dokonywać pomiaru rytmu pracy serca, używając dotykowego czujnika tętna.

Ponadto, konsola zawiera szereg gotowych programów ćwiczeń. Każdy program automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni, prowadząc Cię przez skuteczny program ćwiczeń.

**Aby włączyć zasilanie, patrz strona 15. Aby korzystać z trybu manualnego, patrz strona 15. Aby skorzystać z gotowego programu ćwiczeń, patrz strona 17. Aby skorzystać z trybu informacyjnego, patrz strona 18.**

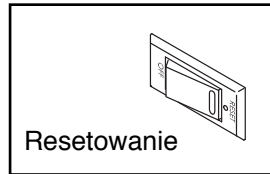
Uwaga: konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby dowiedzieć się, którą jednostkę pomiaru wybrano, patrz TRYB INFORMACYJNY na stronie 18. W celu zapewnienia przejrzystości wszystkie instrukcje w niniejszym rozdziale odnoszą się do kilometrów.

**WAŻNE: Jeśli na konsoli znajduje się plastikowa folia, należy ją usunąć. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, zawsze miej na sobie czyste obuwie sportowe podczas użytkowania bieżni. Gdy po raz pierwszy korzystasz z bieżni, obserwuj ustawienie pasa bieżni i jeśli to konieczne, wycen-truj go (patrz strona 22).**

## JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

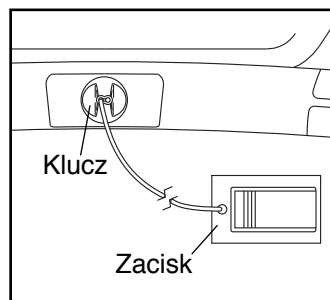
**WAŻNE:** jeśli bieżnię wystawiono na działanie niskich temperatur, zaczekaj, aż osiągnie ona temperaturę pokojową, i dopiero wtedy włącz zasilanie. Jeśli tego nie zrobisz, wyświetlacz konsoli lub inne elementy elektryczne mogą ulec zniszczeniu.

Podłącz kabel zasilający do gniazdka (patrz strona 13). Następnie znajdź wyłącznik na ramie bieżni niedaleko kabla zasilającego. Upewnij się, że wyłącznik jest w pozycji resetującej.



**WAŻNE:** konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacz świeci się, gdy tylko podłączysz kabel zasilający i przesuniesz wyłącznik do pozycji resetującej, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacz nadal się świeci, patrz rozdział TRYB INFORMACYJNY na stronie 18, aby wyłączyć tryb demo.

Następnie stań na szynach podstawy bieżni. Znajdź zacisk przymocowany do klucza i wsuń go za pasek ubrania. Następnie włóż klucz do konsoli. Po chwili zaświeci się wyświetlacz. **WAŻNE:** w sytuacji awaryjnej klucz można wyciągnąć z konsoli, co spowoduje spowolnienie, a następnie zatrzymanie pasa bieżni. Przetestuj zacisk, ostrożnie stawiając kilka kroków do tyłu; jeśli klucz nie wysuwa się z konsoli, dostosuj pozycję zacisku.



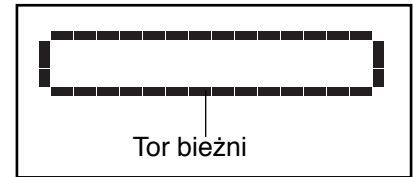
## JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU MANUALNEGO

### 1. Włóż klucz do konsoli.

Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE z lewej strony.

### 2. Wybierz tryb manualny.

Po włożeniu klucza wybrany zostanie tryb manualny. Jeśli wybrałeś program ćwiczeń, naciśnij kilkakrotnie dowolny z przycisków wybierania programu ćwiczeń, aż na wyświetlaczu pojawi się tor bieżni.



### 3. Uruchom pas bieżni.

Aby uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk Start (początek) lub zwiększania prędkości Speed (prędkość), lub jeden z ponumerowanych przycisków zmiany prędkości od 3 do 18 Quick Km/H.

Jeśli naciśniesz przycisk Start lub zwiększania prędkości Speed, pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością 2 km/h. Podczas ćwiczenia dowolnie zmieniaj prędkość pasa bieżni, naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania prędkości umieszczone obok przycisku Start. Wraz z każdym naciśnięciem przycisku prędkość zmieni się o 0,1 km/h; jeśli przycisk zostanie przytrzymany, prędkość będzie zmieniać się w skokach co 0,5 km/h.

Jeśli naciśniesz jeden z ponumerowanych przycisków szybkiego zmieniania prędkości, pas bieżni stopniowo będzie zwiększać prędkość, aż uzyska wybrane ustawienie prędkości.

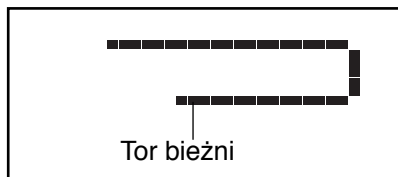
Aby zatrzymać pas bieżni, naciśnij przycisk Stop (zatrzymać). Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Aby ponownie uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk Start, zwiększania prędkości Speed lub jeden z ponumerowanych przycisków Quick Km/H.

#### 4. Zmieniaj nachylenie bieżni według potrzeb.

Aby zmienić nachylenie bieżni, naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania Incline (nachylenia) albo jeden z przycisków zmiany nachylenia ponumerowanych od 0 do 10 Quick % Grade. Za każdym razem, gdy naciśniesz jeden z przycisków, bieżnia stopniowo dostosuje się do wybranego ustawienia nachylenia.

#### 5. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Gdy wybrano tryb manualny, ekran pokaże tor bieżni



przedstawiający 400 m. Podczas gdy maszerujesz lub biegasz po bieżni, wskaźniki wokół toru będą się wyświetlać kolejno, aż pojawi się cały tor. Następnie tor zniknie i wskaźniki znowu zaczną się kolejno pojawiać.

Na górnej części wyświetlacza pokaże się upływ czasu, przebyta odległość marszu lub biegu, prędkość pasa bieżni, przybliżona liczbę spalonych kalorii, Twoje tempo w minutach na kilometr oraz nachylenie bieżni. Naciskaj przycisk priorytetowego wyświetlacza, aż pojawi się informacja o wybranym programie ćwiczeń.

W lewym dolnym rogu wyświetlacza wyświetlany jest upływ czasu, przebyta odległość marszu lub biegu oraz poziom nachylenia bieżni. Uwaga: gdy wybrano gotowy program ćwiczeń, na wyświetlaczu pojawi się czas pozostały do ukończenia tego programu, a nie upływ czasu.



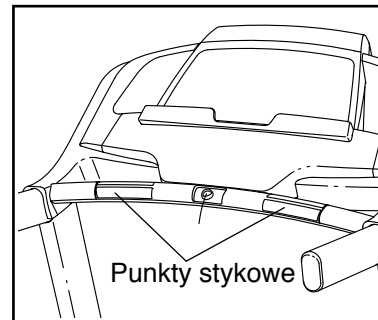
W prawym dolnym rogu wyświetlacza wskazywana jest przybliżona liczba spalonych kalorii, prędkość pasa bieżni oraz Twoje tempo w minutach na kilometr. Na prawej stronie wyświetlacza będzie widać również Twój rytm pracy serca, gdy korzystasz z dotykowego czujnika tętna.



Aby zresetować wyświetlacz, naciśnij przycisk Stop (zatrzymać), wyjmij klucz i ponownie go wsuń.

#### 6. Jeśli masz ochotę, mierz rytm pracy serca.

Przed użyciem dotykowego czujnika tętna usuń plastikową folię z metalowych punktów stykowych. Oprócz tego, upewnij się, że masz czyste ręce.



W celu pomiaru rytmu pracy serca **stań na szynach podstawy** i złap metalowe czujniki – **nie przesuwaj rąk**. Gdy tętno zostanie wykryte, mały symbol serca zacznie migać na wyświetlaczu z każdym uderzeniem serca, pojawi się jedna lub dwie kreski, a następnie pokaże się rytm pracy serca. **W celu najdokładniejszego odczytu rytmu pracy serca przytrzymaj czujniki przez co najmniej 15 sekund.**

#### 7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Stań na szynach podstawy, naciśnij przycisk Stop i **ustaw pochylnię bieżni w najniższym ustawieniu. Pochylnia musi znajdować się w najniższym ustawieniu, w przeciwnym wypadku bieżnia może ulec uszkodzeniu podczas składania jej w celu przechowywania.** Następnie wyjmij klucz z konsoli i umieść go w bezpiecznym miejscu.

Po zakończeniu użytkowania bieżni naciśnij wyłącznik, by znalazł się w pozycji „wyłącz,” i odłącz kabel zasilający. **WAŻNE: jeśli tego nie zrobisz, elektryczne komponenty bieżni mogą się przedwcześnie zużyć.**



## JAK KORZYSTAĆ Z GOTOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

### 1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 15.

### 2. Wybierz gotowy program ćwiczeń.

Aby wybrać gotowy program ćwiczeń, naciskaj przycisk programów ćwiczeń spalających Calorie (kalorie), programów ćwiczeń Timed (z ustalonym czasem trwania) lub programów ćwiczeń Distance (z ustaloną odległością), aż na wyświetlaczu pojawi się wybrany program ćwiczeń.

Gdy wybierzesz gotowy program ćwiczeń, wyświetlacz przez kilka sekund będzie pokazywał ustawienia maksymalnej prędkości i maksymalnego poziomu nachylenia. Ponadto na wyświetlaczu pojawi się też zestawienie parametrów prędkości programu. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń spalających kalorie, na wyświetlaczu pojawi się także przybliżona liczba kalorii, którą spalisz.

### 3. Zaczynaj program ćwiczeń.

Naciśnij przycisk Start (początek) lub zwiększania prędkości Speed (prędkość), aby zacząć program ćwiczeń. Chwilę po wciśnięciu przycisku bieżnia automatycznie dostosuje się do pierwszego z zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia programu ćwiczeń. Chwyć poręczę i zacznij maszerować.

Każdy program ćwiczeń składa się z jednonumitowych odcinków. Dla każdego odcinka jest zaprogramowane jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia. Uwaga: istnieje możliwość identycznego ustawienia parametrów prędkości i/ lub nachylenia dla większej liczby następujących po sobie odcinków.

Podczas programu profil pokaże Twoje postępy. Migająca kolumna profilu

reprezentuje obecny odcinek programu. Wysokość migającego odcinka wskazuje ustawienie prędkości obecnego odcinka. Pod koniec każdego odcinka rozlegnie się seria dźwięków i następny odcinek profilu zacznie migać. Jeśli nowe ustawienie



prędkości i/ lub pochylni jest zaprogramowane dla następnego odcinka, nowe ustawienie prędkości i/ lub pochylni pojawi się na wyświetlaczach na kilka sekund i bieżnia automatycznie dostosuje się do nowych ustawień prędkości i/ lub pochylni.

Na takiej samej zasadzie przebiega cały program do zakończenia ostatniego odcinka, co sygnalizowane jest miganiem jego profilu ustawień na wyświetlaczu. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

**Uwaga: docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć od różnych czynników, na przykład od Twojej masy ciała. Poza tym, jeśli manualnie zmieniasz ustawienia prędkości lub pochylni bieżni podczas ćwiczenia, wpłynie to na liczbę spalonych przez Ciebie kalorii.**

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w bieżącym odcinku jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, naciskając przycisk prędkości lub nachylenia. **Należy jednak pamiętać, że na początku kolejnego odcinka bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia.**

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop (zatrzymać). Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Naciśnij przycisk Start lub zwiększania prędkości Speed, aby zrestartować program. Pas bieżni rozpoczyna pracę przy prędkości 2 km/h. Gdy następny odcinek programu ćwiczeń się rozpocznie, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia następnego odcinka programu.

### 4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Patrz etap 5 na stronie 16. W lewym dolnym rogu wyświetlacza pojawi się czas pozostały do końca programu ćwiczeń, a nie upływ czasu.

### 5. Jeśli masz ochotę, mierz rytm pracy serca.

Patrz etap 6 na stronie 16.

### 6. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

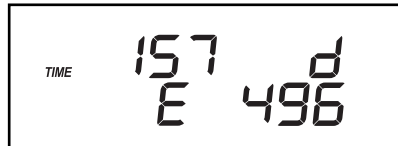
Patrz etap 7 na stronie 16.

## TRYB INFORMACYJNY

Konsola posiada tryb informacyjny, który śledzi informacje dotyczące użytkownika bieżni. Tryb informacyjny pozwala Ci również wybrać system pomiarowy mil lub kilometrów oraz włączać i wyłączać tryb demo wyświetlacza.

Aby wybrać tryb informacyjny, przytrzymaj przycisk Stop (zatrzymać), wsuń klucz do konsoli, a następnie puść przycisk Stop. Gdy wybrano tryb informacyjny, na wyświetlaczu pokazane zostaną następujące informacje:

- Całkowita liczba godzin użytkowania bieżni.



- Całkowita liczba kilometrów lub mil, którą przebył pas bieżni.

- Litera „E” oznaczająca mile angielskie lub „M” oznaczająca wartości metryczne (kilometry). Aby zmienić jednostkę pomiaru, naciśnij przycisk zwiększania prędkości Speed (prędkość).
- Litera „d” jeśli włączony jest tryb demo. Konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Gdy tryb demo jest włączony, konsola będzie normalnie działać po włączeniu kabla zasilającego. Przesuń wyłącznik do pozycji resetującej i włóż klucz do konsoli. Jednakże po wyjęciu klucza wyświetlacz będzie się nadal świecił, mimo że przyciski nie będą działały. Aby włączyć lub wyłączyć tryb demo, naciśnij przycisk zmniejszania prędkości Speed.

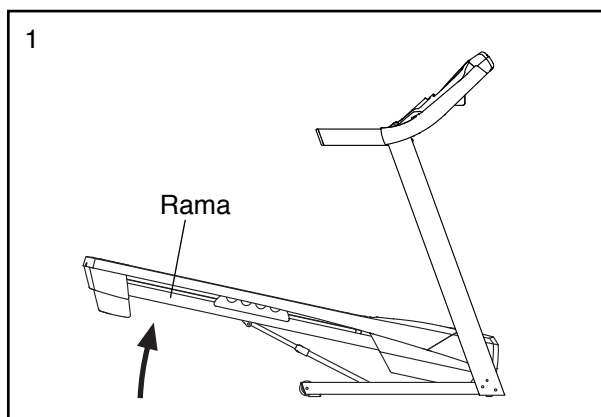
Aby wyjść z trybu informacyjnego, wyjmij klucz z konsoli.

# JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ

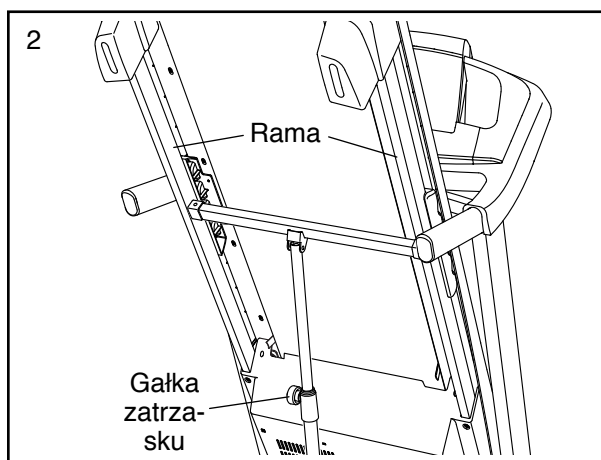
## JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ

Aby zapobiec uszkodzeniom bieżni, opuść pochylnię do położenia 0% przed składaniem bieżni. Wyjmij klucz i odłącz kabel zasilania z gniazda. **UWAGA:** musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg, aby podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieżnię.

1. Chwyć mocno metalową ramę w miejscu pokazanym strzałką poniżej. **UWAGA:** nie przytrzymuj ramy za plastikowe szyny podstawy. Ugnij nogi i zachowaj proste plecy.



2. Podnoś ramę aż do zablokowania gałki zatrzasku w pozycji przechowywania. **UWAGA:** upewnij się, że gałka zatrzasku jest zablokowana.

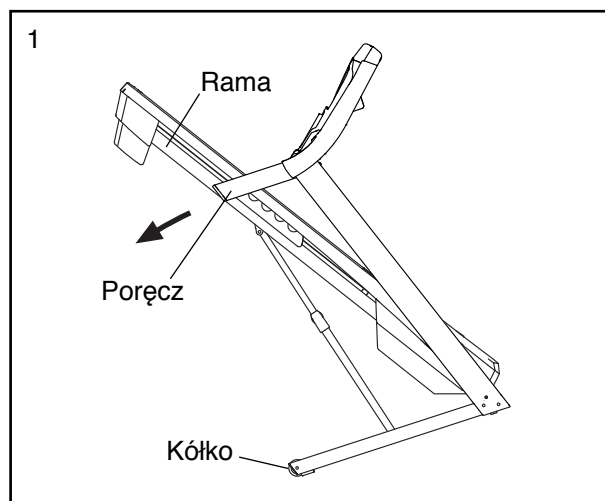


Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zostawiaj bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze powyżej 30° C.

## JAK PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

Przed przenoszeniem bieżni złóż ją zgodnie z opisem po lewej. **UWAGA:** upewnij się, że gałka zatrzasku znajduje się w pozycji przechowywania. Do przenoszenia bieżni mogą być potrzebne dwie osoby.

1. Przytrzymaj ramę i jedną poręcz, jedną stopę oprzyj na kółku.



2. Ciągnij poręcz w tył, aż bieżnia potoczy się na kółkach, i ostrożnie przemieść ją w pożądane miejsce. **UWAGA:** nie przemieszczaj bieżni bez jej przechylenia w tył, nie ciągnij za ramę i nie przesuwaj bieżni po nierównej powierzchni.
3. Oprzyj jedną stopę na kółku i ostrożnie opuść bieżnię.

## JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYTKOWANIA

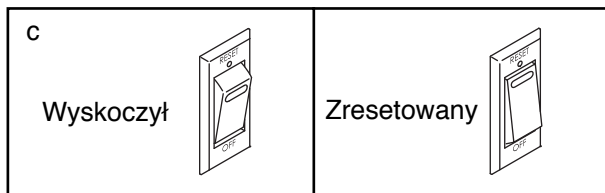
1. **Patrz rysunek 2.** Przytrzymaj prawą ręką górny koniec ramy bieżni. Następnie pociągnij gałkę zatrzasku w lewo. **WAŻNE:** nie obracaj gałki zatrzasku. Jeśli to konieczne, popchnij ramę nieco w przód. Obróć ramę w dół o kilkanaście centymetrów i puść gałkę zatrzasku.
2. **Patrz rysunek nr 1 z lewej.** Mocno trzymaj metalową ramę obiema rękami i opuść ją na ziemię. **UWAGA:** nie przytrzymuj ramy za plastikowe szyny podstawy i nie upuść ramy. Ugnij nogi i zachowaj proste plecy.

# WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

Większość problemów z bieżnią można rozwiązać, podejmując następujące kroki. Znajdź oznakę usterki i postępuj zgodnie z instrukcją. Jeśli potrzebna jest dodatkowa pomoc, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

## OZNAKA: urządzenie się nie włącza

- Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do odpowiednio uziemionego gniazdka (patrz strona 13). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód 3-żyłowy, o średnicy 14 (1 mm<sup>2</sup>), nie dłuższy niż 1,5 metra.
- Po podłączeniu kabla zasilającego do gniazdka sprawdź, czy klucz jest włożony do konsoli.
- Następnie sprawdź wyłącznik na ramie bieżni niedaleko kabla zasilającego. Jeśli wyłącznik wystaje tak, jak pokazano, oznacza to, że wyłącznik wyskoczył. Aby go zresetować, poczekaj pięć minut, a następnie wciśnij go ponownie do środka.



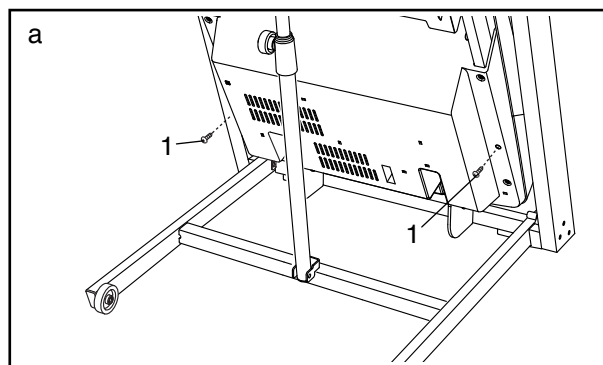
## OZNAKA: bieżnia wyłącza się podczas użycia

- Sprawdź wyłącznik (patrz rysunek powyżej). Jeśli wyłącznik wyskoczył, poczekaj pięć minut, a następnie wciśnij go ponownie do środka.
- Upewnij się, że kabel zasilający jest podłączony do gniazdka. Jeśli jest podłączony, wyjmij go, odczekaj pięć minut i podłącz ponownie.

- Wyjmij klucz z konsoli i włóż go ponownie.
- Jeśli bieżnia nadal nie działa, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

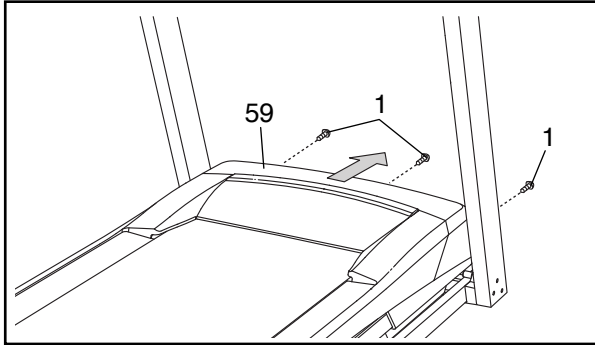
## OZNAKA: wyświetlacze konsoli nie działają poprawnie

- Wyjmij klucz z konsoli i **ODŁĄCZ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Umieść bieżnię w pozycji przechowywania (patrz JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ na stronie 19).

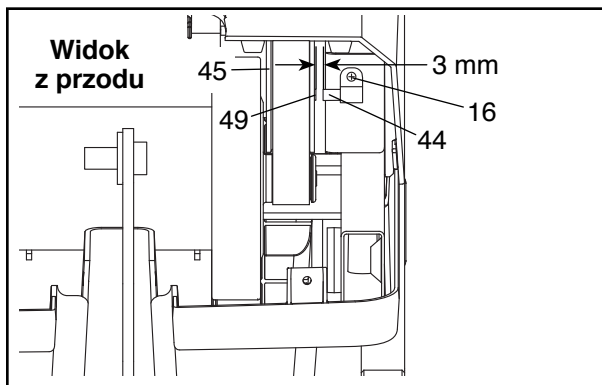


Następnie usuń dwa wskazane wkręty #8 x 3/4" (1).

Opuść bieżnię (patrz **JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYTKOWANIA** na stronie 19). Usuń trzy wkręty #8 x 3/4" (1). Ostrożnie odkręć pokrywę silnika (59).



Znajdź przełącznik (44) i magnes (49) po lewej stronie koła pasowego (45). Obróć koło w taki sposób, aby przełącznik i magnes znalazły się na tej samej wysokości. **Należy upewnić się, że odległość między nimi wynosi w przybliżeniu 3 mm.** Jeśli to konieczne, poluzuj wkręt z łbem grzybkowym #8 x 3/4" (16), przesunij nieco przełącznik, a następnie ponownie dokręć wkręt. Ponownie załóż pokrywę silnika (nie pokazano) za pomocą pięciu wkrętów #8 x 3/4" i włóż bieżnię na kilka minut, aby sprawdzić prawidłowy odczyt prędkości.



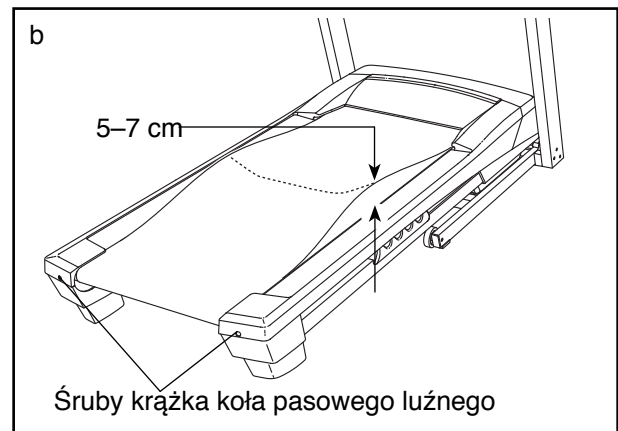
**OZNAKA: nachylenie bieżni nieprawidłowo się zmienia**

- a. Przytrzymaj wciśnięte przyciski Stop (zatrzymać) i zwiększania prędkości Speed (prędkość), włóż klucz do konsoli, a następnie puść przycisk Stop i zwiększania prędkości. Naciśnij przycisk Stop, a następnie naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania Incline (nachylenia). Bieżnia automatycznie podniesie się do maksymalnego poziomu nachylenia, a następnie powróci do poziomu minimalnego. To ponownie wykalibruje układ pochylni.

Jeśli pochylnia nie zacznie się kalibrować, ponownie naciśnij przycisk Stop, a następnie jeszcze raz naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania Incline. Po kalibracji pochylni wyjmij klucz z konsoli.

**OZNAKA: pas bieżni zwalnia podczas chodzenia po nim**

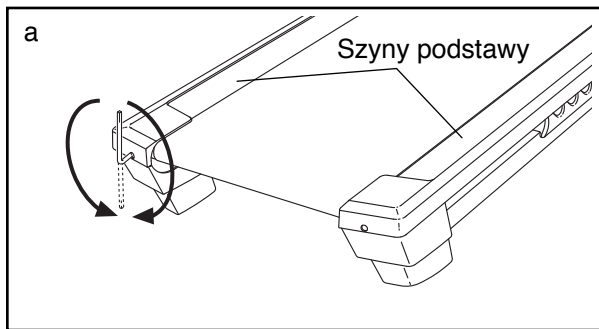
- a. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód 3-żyłowy, zo średnicy 14 (1 mm<sup>2</sup>), nie dłuższy niż 1,5 metra.
- b. Jeśli pas jest zbyt mocno napięty, bieżnia może działać gorzej, a pas może ulec uszkodzeniu. Wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDA.** Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie tylne śruby krążka koła pasowego luźnego w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Gdy pas bieżni jest odpowiednio naprężony, można podnieść każdy jego brzeg na wysokość od 5 do 7 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.



- c. Pas bieżni pokryty jest wysokiej jakości smarem. **WAŻNE: do smarowania pasa lub platformy bieżni nigdy nie stosuj smarów silikonowych lub innych substancji, chyba że zaleci to przedstawiciel autoryzowanego serwisu. Takie substancje mogą pogorszyć stan pasa i powodować nadmierne zużywanie się urządzenia.** Jeśli podejrzewasz, że pas bieżni może potrzebować więcej substancji smarującej, zajrzyj na okładkę niniejszego podręcznika.
- d. Jeśli pas nadal zwalnia w czasie chodzenia po nim, zajrzyj na okładkę niniejszego podręcznika.

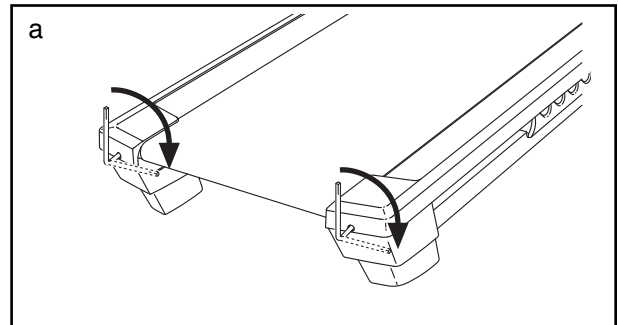
**OZNAKA: pas bieźni nie jest wycentrowany między szynami podstawy WAŻNE: jeśli pas bieźni ociera się o szyny podstawy, może być uszkodzony.**

- a. Najpierw wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDA**. Jeśli pas bieźni przesunął się w lewo, użyj klucza sześciokątnego, by obrócić lewą śrubę krążka koła pasowego luźnego o 1/2 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara; jeśli pas bieźni przesunął się w prawo, obróć lewą śrubę o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Należy uważać, aby nie naciągnąć pasa zbyt mocno. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieźnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność dopóki pas nie znajdzie się w położeniu centralnym.



**OZNAKA: pas bieźni ześlizguje się podczas chodzenia po nim**

- a. Najpierw wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDA**. Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie śruby krążka koła pasowego luźnego zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 pełnego obrotu. Gdy pas bieźni jest odpowiednio naprężony, można podnieść każdy jego brzeg na wysokość od 5 do 7 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieźni centralnie. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i ostrożnie maszeruj na bieźni przez kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie 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

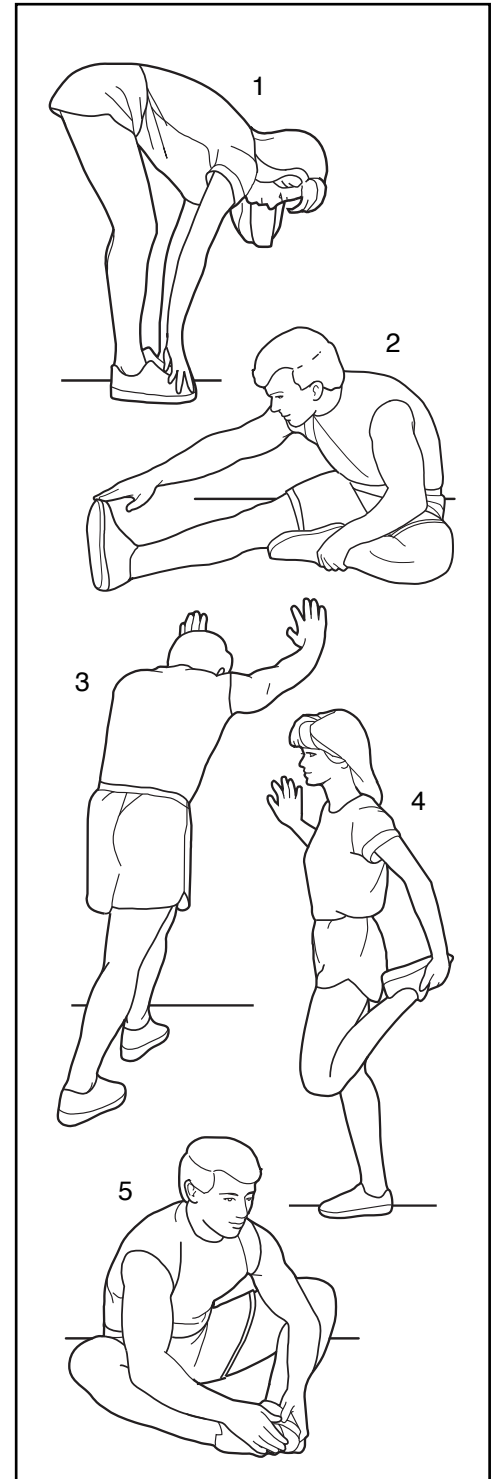
Umieść jedną nogę przed drugą, sięgnij w przód i oprzyj dłonie o ścianę. Twoja tylna noga powinna być prosta, a jej stopa stać płasko na podłodze. Ugnij nogę przednią, pochyl się w przód i przesunij biodra w stronę ściany. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej 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 PETL80911.2 R1213A

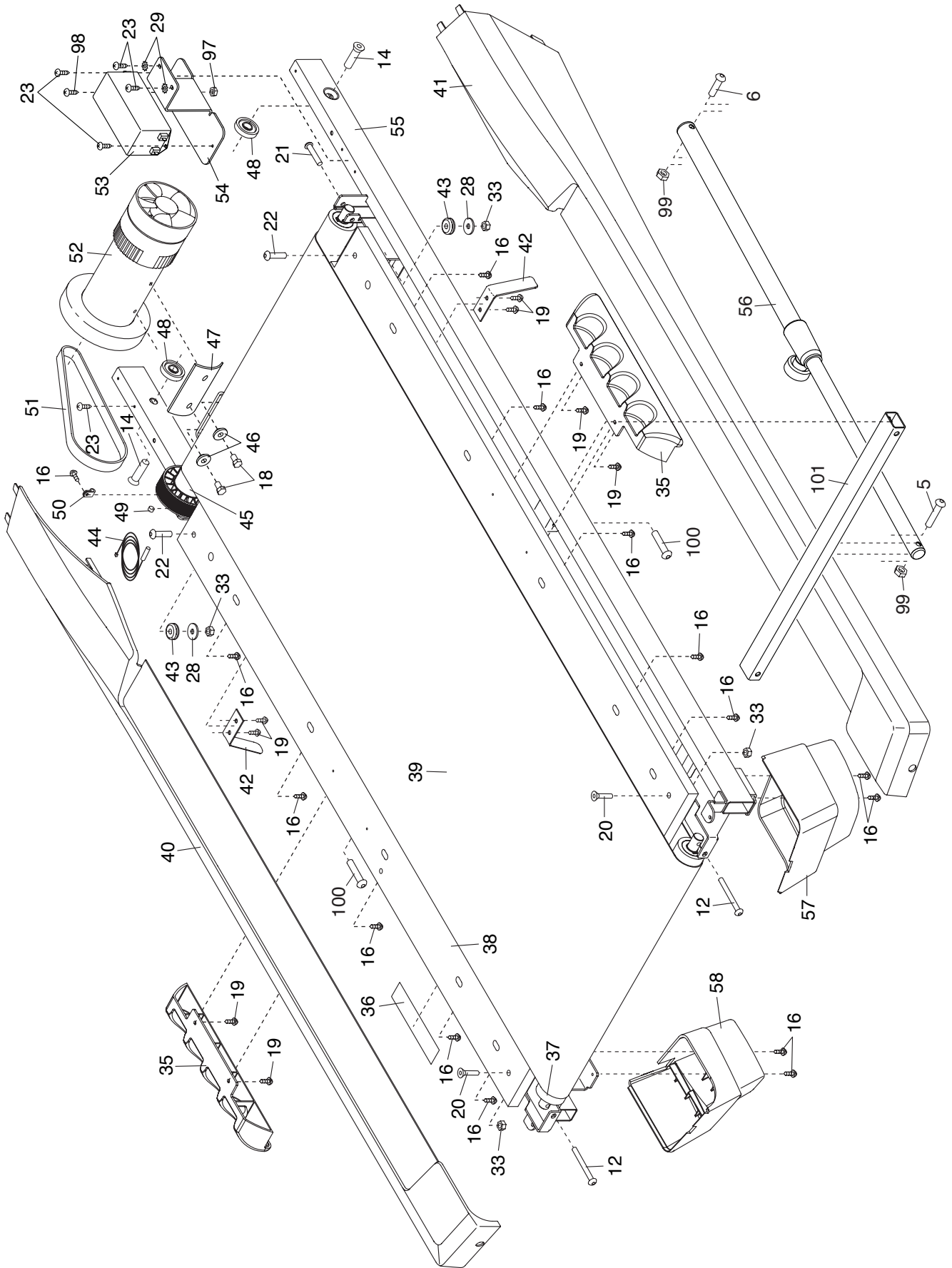
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	32	Wkręt #8 x 3/4"	48	2	Rozpórka ramy
2	4	Wkręt srebrny #8 x 3/4"	49	1	Magnes
3	6	Śruba 5/16" x 1"	50	1	Zacisk przekaźnika
4	4	Wkręt 1/4" x 1/2"	51	1	Pas silnika napędowego
5	1	Śruba M8 x 45mm	52	1	Silnik napędowy
6	1	Śruba M8 x 50mm	53	1	Filtr
7	6	Podkładka odginana 3/8"	54	1	Uchwyt filtra
8	4	Podkładka odginana 1/4"	55	1	Rama
9	6	Podkładka odginana 5/16"	56	1	Zatrask zamykający
10	2	Nakrętka 3/8"	57	1	Stopka tylna prawa
11	6	Wkręt 3/8" x 3 1/2"	58	1	Stopka tylna lewa
12	2	Śruba krążka koła pasowego luźnego 1/4"	59	1	Pokrywa silnika
13	2	Śruba 3/8" x 1 1/8"	60	1	Przycisk pokrywy
14	2	Śruba 1/2" x 2 1/4"	61	2	Rozpórka ramy pochylni
15	4	Wkręt #8 x 1"	62	1	Rama pochylni
16	15	Wkręt z łbem grzybkowym #8 x 3/4"	63	1	Silnik pochylni
17	2	Śruba 3/8" x 1 3/4"	64	2	Rozpórka silnika pochylni
18	2	Wkręt silnika napędowego 1/4"	65	1	Sterownik
19	8	Wkręt #8 x 7/16"	66	1	Wspornik modułu elektronicznego
20	2	Śruba 5/16" x 1 1/4"	67	1	Dolna osłona
21	1	Wkręt 1/4" x 2"	68	1	Wyłącznik
22	2	Śruba 5/16" x 1 3/4"	69	1	Kabel zasilający
23	9	Wkręt maszynowy #8 x 1/2"	70	1	Poprzeczka zatrasku
24	2	Wkręt uziemiający #8 x 1/2"	71	3	Sznurek do przeciągnięcia przewodu
25	2	Wkręt z łbem stożkowym #8 x 1/2"	72	1	Gniazdo
26	2	Wkręt 3/8" x 2 1/2"	73	1	Płyta obudowy silnika
27	8	Wkręt samogwintujący #8 x 1"	74	1	Lewa poręcz
28	2	Podkładka 5/16"	75	1	Prawa poręcz
29	5	Podkładka odginana #8	76	2	Zaślepka poręczy
30	2	Przeciwnakrętka 1/2"	77	1	Przewód wspornika
31	3	Zacisk pokrywy	78	1	Wspornik lewy
32	4	Przeciwnakrętka 3/8"	79	1	Wspornik prawy
33	4	Przeciwnakrętka 5/16"	80	1	Poprzeczka
34	2	Nakrętka klatkowa 5/16"	81	4	Zaślepka podstawy
35	2	Amortyzator platformy	82	2	Nalepka ostrzegawcza
36	1	Nalepka ostrzegawcza	83	1	Przelotka do przewodów
37	1	Krążek koła pasowego luźnego	84	2	Rozpórka podkładki podstawy
38	1	Platforma bieżni	85	4	Podkładka podstawy
39	1	Pas bieżni	86	1	Podstawa
40	1	Szyna podstawy lewa	87	2	Kółko
41	1	Szyna podstawy prawa	88	1	Klucz/zacisk
42	2	Prowadnica pasa	89	1	Zacisk do kabli
43	2	Gumowy izolator	90	1	Konsola
44	1	Przekaźnik	91	1	Rama konsoli
45	1	Wałek/koło pasowe napędowe	92	1	Przewód uziomowy konsoli
46	2	Tuleja silnika	93	2	Klamra konsoli
47	1	Izolacja silnika	94	1	Lewa podstawka

<b>Nr</b>	<b>Ilość</b>	<b>Opis</b>	<b>Nr</b>	<b>Ilość</b>	<b>Opis</b>
95	1	Prawa podstawka	99	2	Nakrętka M8
96	1	Podstawa konsoli	100	2	Wkręt 1/4" x 1 3/4"
97	1	Nakrętka #8	*	–	Podręcznik użytkownika
98	1	Śruba #8 x 3/4"			

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.

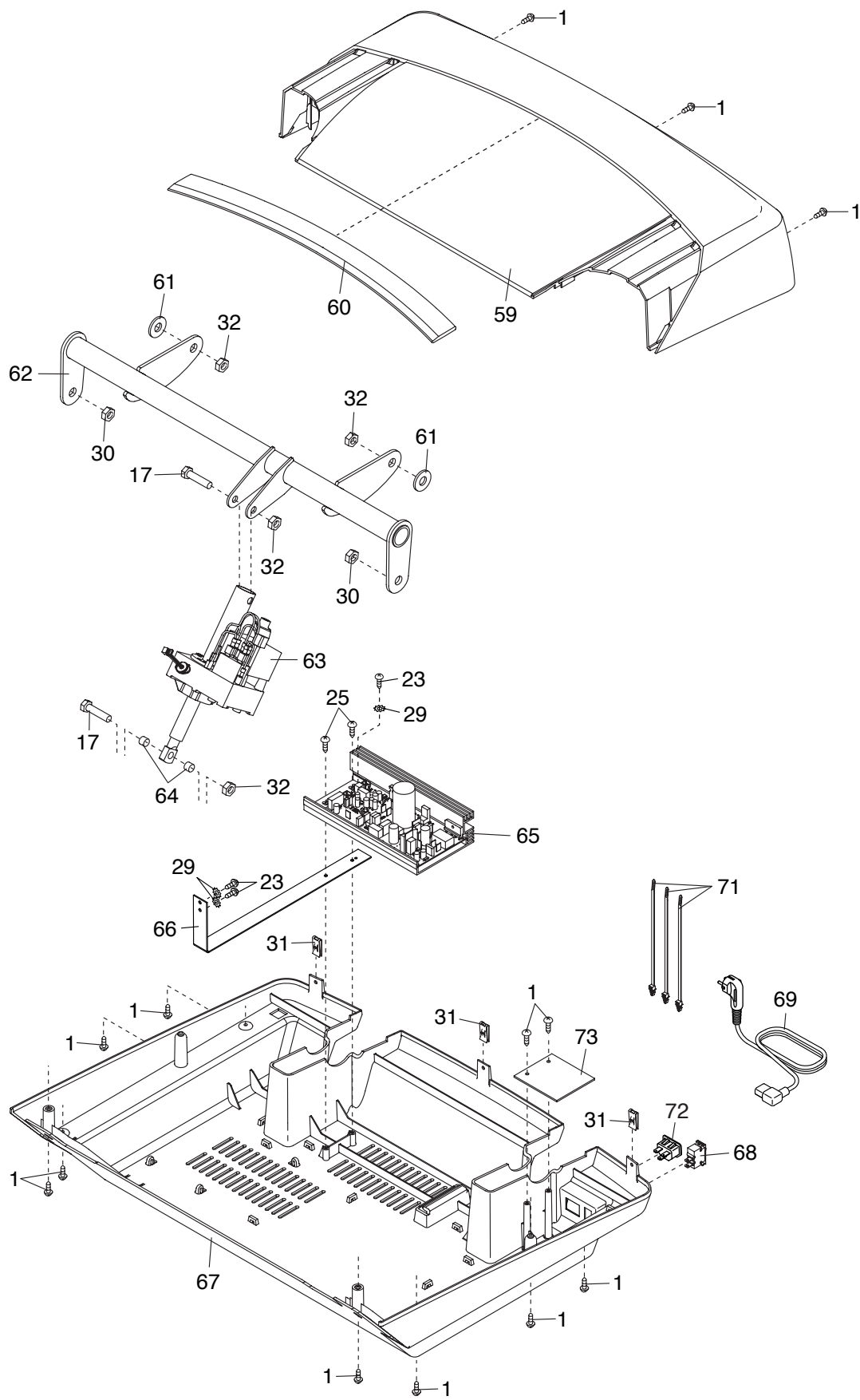
# RYSUNEK ZŁOŻENIOWY A

Nr modelu PETL80911.2 R1213A



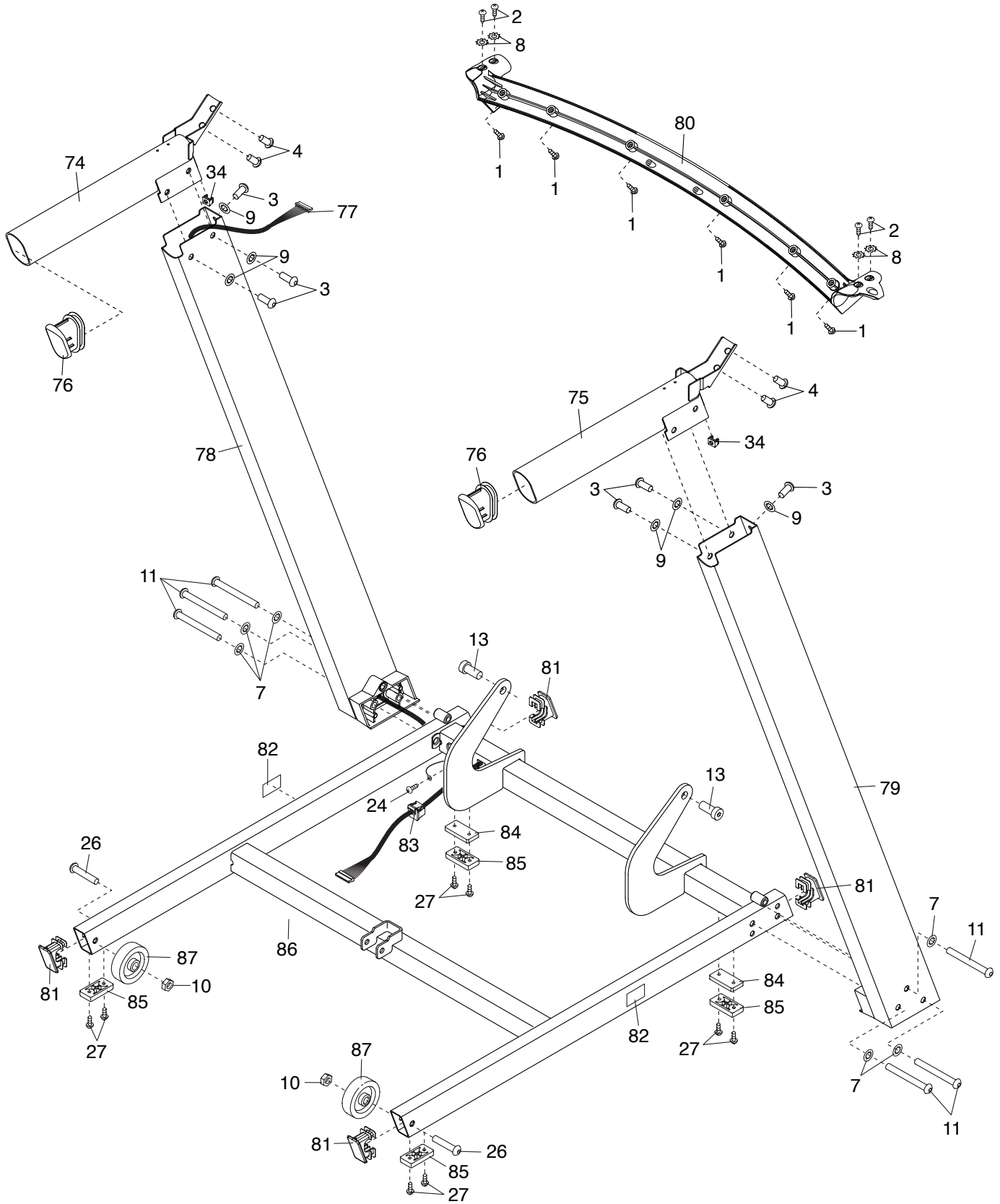
# RYSUNEK ZŁOŻENIOWY B

Nr modelu PETL80911.2 R1213A



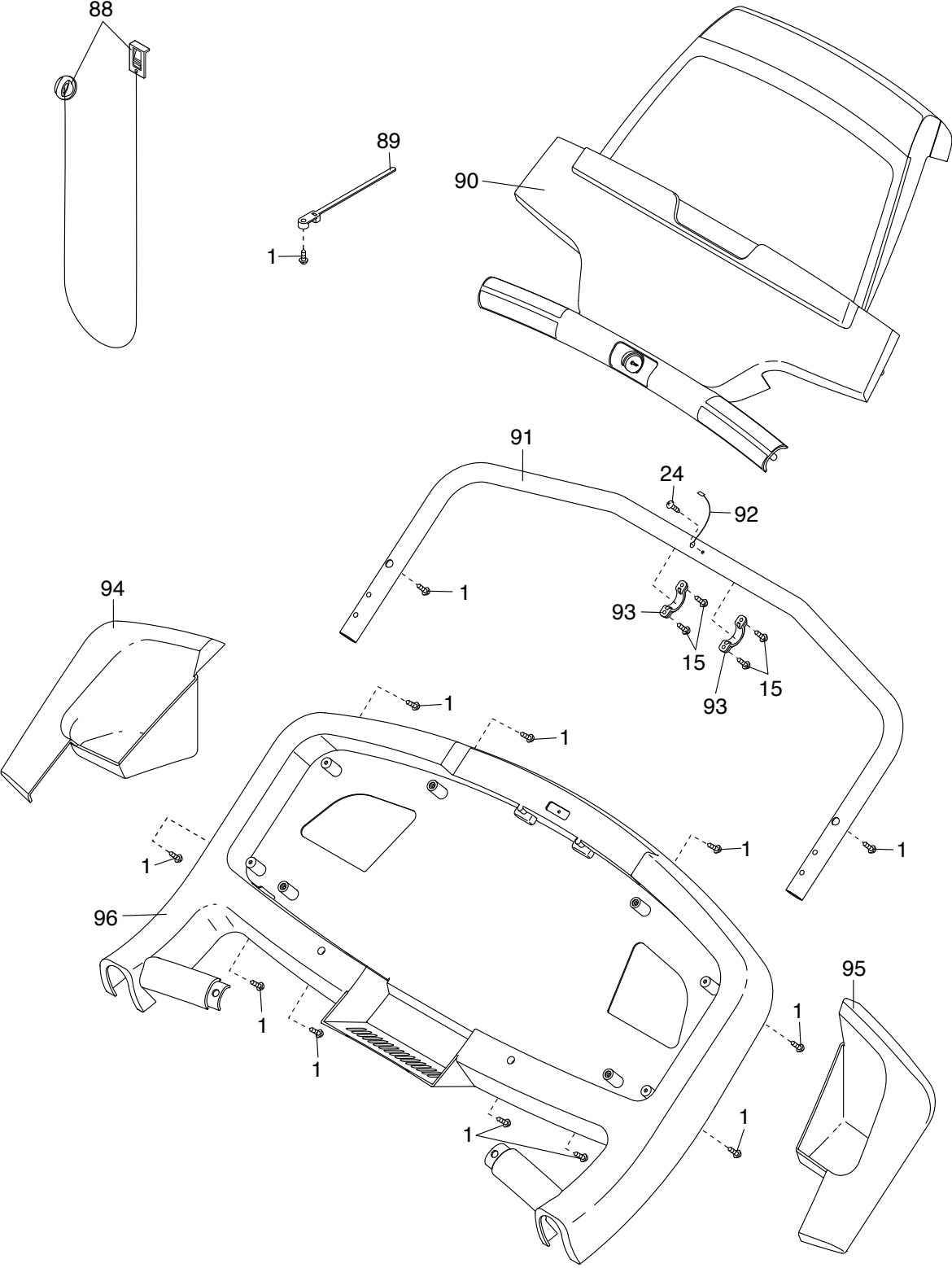
# RYSUNEK ZŁOŻENIOWY C

Nr modelu PETL80911.2 R1213A



# RYSUNEK ZŁOŻENIOWY D

Nr modelu PETL80911.2 R1213A



---

# 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.

