

# FINNLO

## ALPINE BT



### Instrukcja obsługi

**Spis treści**

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Lista kontrolna.....	4
3.2.	Montaż krok po kroku.....	5
3.3.	Ustawienie bieżni.....	7
4.	Uruchamianie.....	8
4.1.	Zasilanie.....	8
4.2.	Klucz bezpieczeństwa.....	8
4.3.	Wchodzenie i schodzenie.....	8
4.4.	Nagła konieczność zejścia.....	8
5.	Komputer.....	9
5.1.	Klawisze komputera.....	9
5.2.	Wyświetlacz.....	10
5.3.	Włączenie komputera.....	11
5.4.	Wskaźnik kilogramów / funtów.....	14
5.5.	Połączenie aplikacją.....	14
6.	Pielęgnacja i konserwacja.....	14
6.1.	Symbol smarowania (dzbanuszek z olejem).....	14
6.2.	Pielęgnacja.....	15
6.3.	Centrowanie bieżni.....	15
6.4.	Napinanie pasa bieżni.....	15
6.5.	Smarowanie pasa bieżni.....	16
7.	Wskazówki treningowe.....	16
7.1.	Częstotliwość treningu.....	16
7.2.	Intensywność treningu.....	16
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	17
7.4.	Kontrola treningu.....	17
7.5.	Czas trwania treningu.....	18
8.	Rysunek.....	19
9.	Lista części.....	20

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### **WAŻNE!**

- Instrukcja bieżni klasy HB wyprodukowanej zgodnie z normą DIN EN 957-1/6.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- Bieżni należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

### **W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:**

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki i uchwyty są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu musi się odpowiednia ilość miejsca, z tyłu minimum 2m x 1m.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone \* na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać urządzenia w wilgotnym pomieszczeniu (łazienka) lub na balkonie.
17. Podczas treningów zwróć uwagę na uziemienie urządzenia. Nieodpowiednie uziemienie może spowodować porażenie prądem.
18. Naprawy w obszarze silnika mogą być przeprowadzane tylko przez elektryka.
19. Zwróć uwagę na wystarczającą odległość pomiędzy kablem zasilającym i bieżnią a źródłem ciepła.
20. Bieżnię należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niej osoby.

## 2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/6 klasy HB. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE, 98/37/WE, 2006/42/WE i 2006/95/WE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać ogólnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

### 2.1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recyklingowi materiałów.

- Opakowanie zewnętrzne z tektury
- Części wyprofilowane z pianki polistyrenowej (PS) nie zawierającej freonu
- Folie i worki z polietylenu (PE)
- Taśmy mocujące z polipropylenu (PP)



## 2.2. suwanie

Po zakończeniu użytkowania, produkt ten nie może zostać usunięty jako odpad domowy, tylko musi zostać oddany do punktu zbiórki zużytych sprzętów elektrycznych i elektronicznych. Materiały można poddać recyklingowi zgodnie z ich oznakowaniem. Poprzez recykling, recykling materiałów lub inne formy wykorzystania starych urządzeń, przyczyniacie się Państwo do ochrony naszego środowiska.

Proszę pytać w urzędzie miasta / gminy o odpowiednie miejsce utylizacji.

## 3. Montaż

W celu ułatwienia montażu bieżni, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

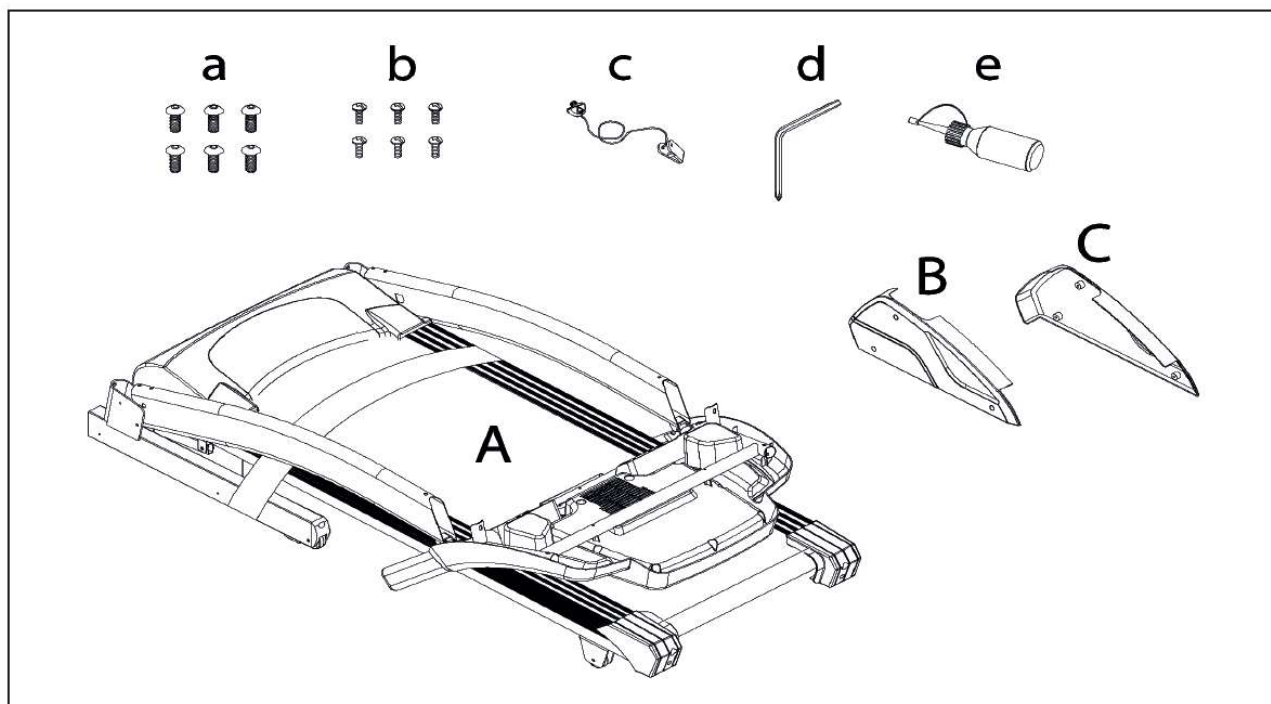
### Zawartość opakowania

- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5 m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu bieżnia musi osiągnąć temperaturę pokojową.



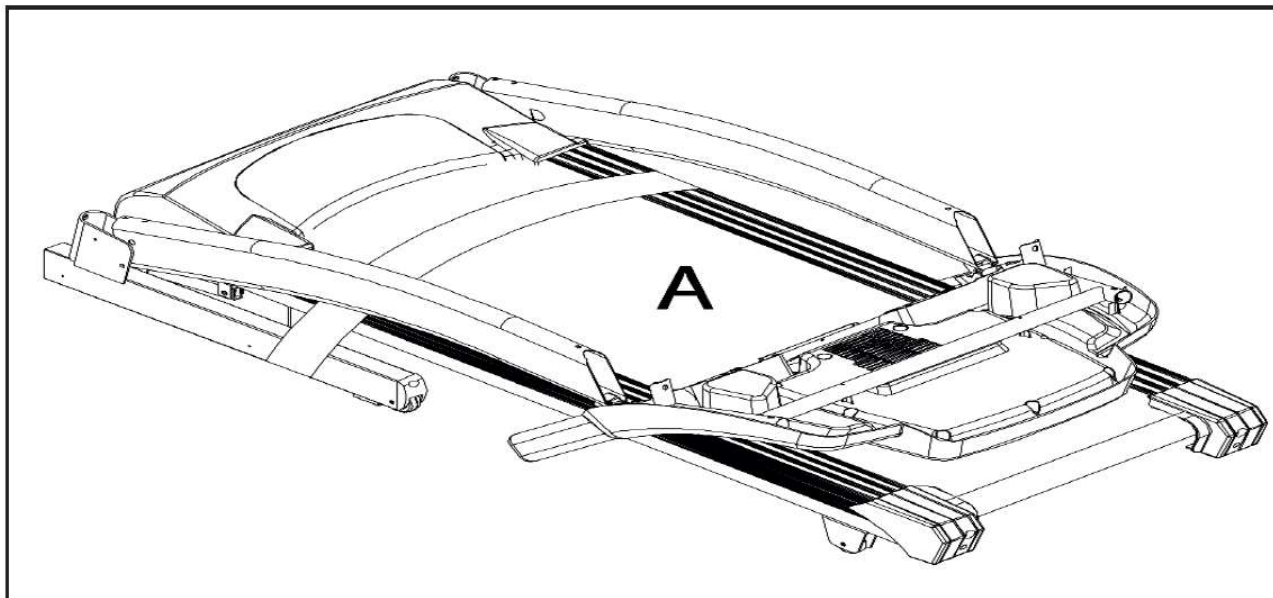
**Aby uniknąć szkód i wypadków montażu powinny dokonywać dwie osoby.  
Nie należy chwycić pomiędzy ramą główną a obudową silnika.**

### 3.1. Lista kontrolna



### 3.2. Montaż krok po kroku

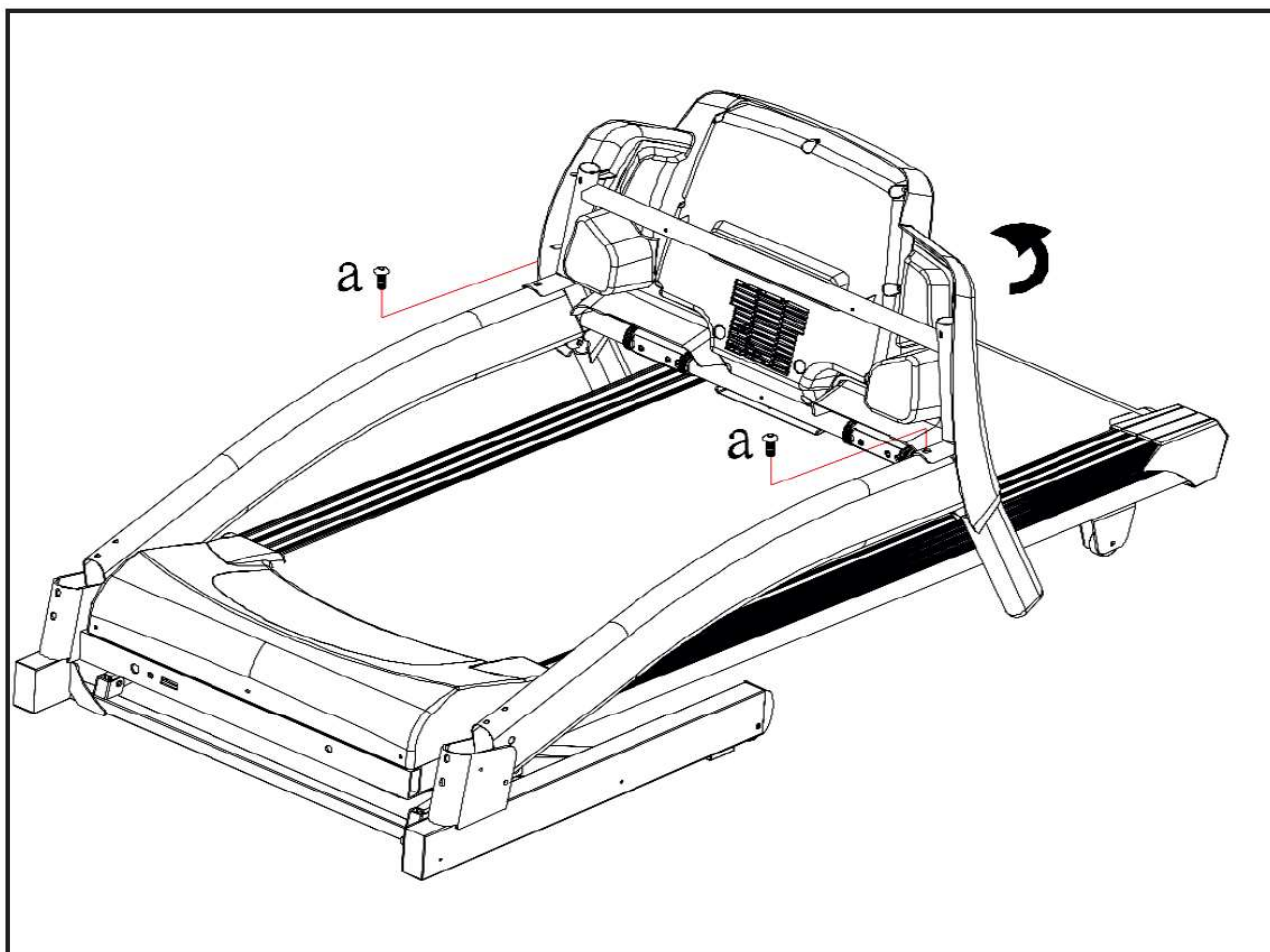
#### Krok 1



#### Uwaga:

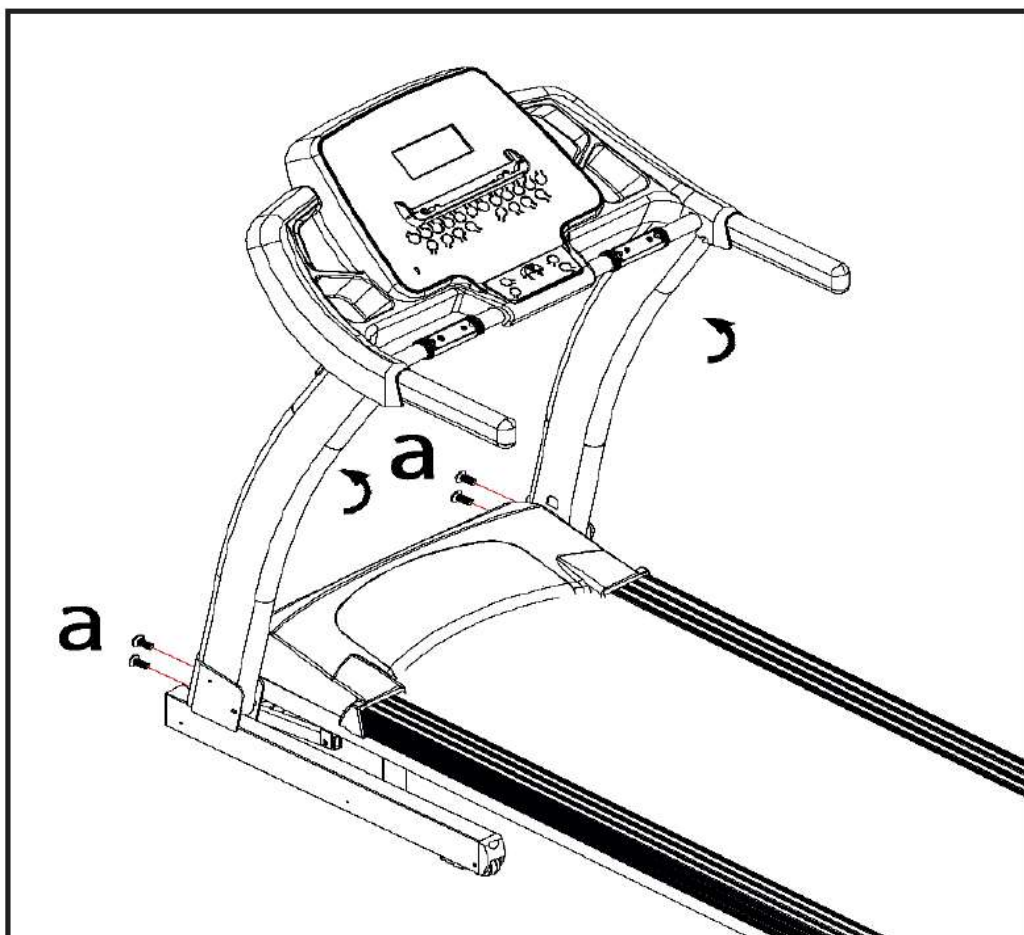
Usuń taśmę zabezpieczającą dopiero po zakończeniu montażu, w przeciwnym razie możesz się zranić. Montaż powinny wykonywać 2 osoby.

#### Krok 2



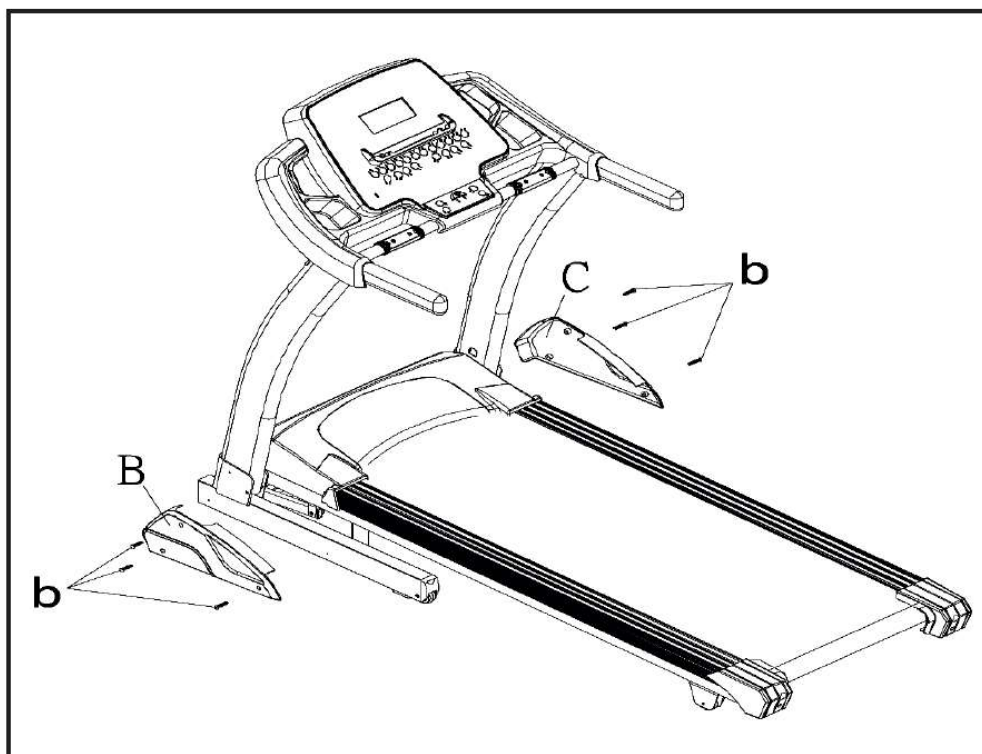
Zamocuj komputer za pomocą śrub (a) do wsporników.

#### Krok 3



Podnieś wsporniki i przykręć każdy z nich trzema śrubami sześciokątnymi (a).  
Teraz możesz usunąć taśmę zabezpieczającą.

Krok 4



Na koniec zamontuj osłony (B) – każdą za pomocą trzech śrub z łbem krzyżowym (b).

### 3.3. Ustawienie bieżni

- Nie używaj bieżni na zewnątrz.
- Nie ustawiaj w pobliżu źródeł wody i w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności powietrza.
- Upewnij się, że kabel zasilający jest zabezpieczony i nikt o niego nie zahaczy.
- Jeśli bieżnia znajduje się na dywanie, sprawdź czy jest odpowiednia odległość pomiędzy dywanem a pasem bieżni. W przeciwnym razie podłóż pod bieżnię specjalną matę.
- Bezpieczna przestrzeń za bieżnią wynosi 2x1m, aby w momencie wypadku nie uderzyć o ścianę.
- Po dłuższym użytkowaniu bieżni może dojść do wykruszenia kawałków gumy. Jest to normalny efekt użytkowania i nie stanowi uszkodzenia. Można je usunąć odkurzaczem. Aby uniknąć zabrudzenia zaleca się położenie pod bieżnię podkładki.

#### 3.3.1 Ustawienie bieżni

Zwróć uwagę, czy podłoga na której stoi bieżnia jest równa. Jeśli bieżnia nie stoi stabilnie, należy ją przestawić w inne miejsce.

#### 3.3.2 Zasilanie

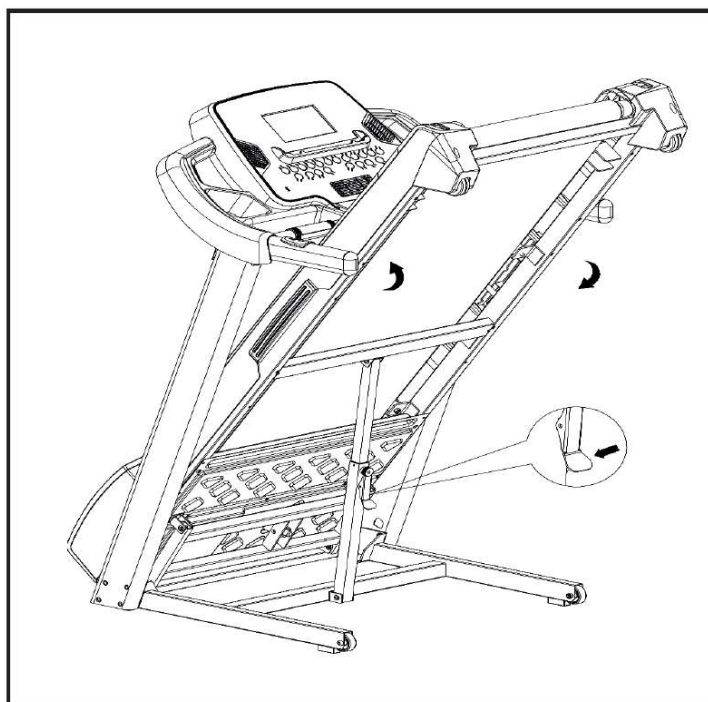
Bieżni nie należy podłączać przez rozdzielacz wraz z innymi urządzeniami elektrycznymi typu telewizor czy komputer.

#### 3.3.3 Składanie bieżni

Składanie i rozkładanie jest łatwe dzięki systemowi siłowników. Upewnij się przed złożeniem, że ustawienie nachylenia jest w pozycji poziomej (0% nachylenia). Tylko wtedy jest możliwe złożenie. Podnieś pas ostrożnie (trzymaj na tylnej ramie, z lewej i prawej strony pasa), aż usłyszysz „klik”. Bieżnia jest w tej pozycji zabezpieczona.

#### 3.3.4 Rozkładanie bieżni

Aby rozłożyć bieżnię naciśnij nogą na dźwignię odblokowującą. W tym samym momencie przesunij pas powoli w kierunku podłogi. Dzięki zastosowaniu systemu tłumiącego pas opadnie od określonego kąta bezpiecznie w dół.



### 3.3.5. Przenoszenie bieżni

Przenosząc bieżnię w inne miejsce proszę przestrzegać następujących zasad:

- upewnij się, że nachylenie bieżni wynosi 0%,
- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- złóż bieżnię, do momentu usłyszenia charakterystycznego kliknięcia,
- przechyl ostrożnie w kierunku „do siebie” i przesunij (na rolkach transportowych) na wybrane miejsce.

### 3.3.6. Przechowywanie bieżni

Ze względów bezpieczeństwa, szczególnie jeśli masz dzieci, należy przestrzegać następujących punktów:

- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- usuń klucz bezpieczeństwa i przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci.


## 4. Uruchamianie

### 4.1. Zasilanie

Przyciśnij przycisk zasilania na „I”. Znajduje się obok gniazdka kabla zasilającego z tyłu osłony silnika.

### 4.2. Klucz bezpieczeństwa


Wyjęcie klucza bezpieczeństwa gwarantuje natychmiastowe wyłączenie bieżni w momencie wypadku. Z tego powodu, przed rozpoczęciem treningu, przypnij klucz na grubym sznurku do swojego stroju treningowego. Nie jest zalecane zatrzymywanie bieżni kluczem przy wysokich prędkościach, ponieważ może prowadzić do

obrażeń ciała. Aby bezpiecznie zatrzymać bieżnię, użyj przycisku . Bieżnia nie może zostać uruchomiona, jeśli klucz nie znajdzie się w pozycji „Emergency-Stop”. Ze względów bezpieczeństwa zabroniony jest trening bez przypiętego do ubrania sznurka z kluczem, ponieważ w momencie przewrócenia bieżnia nie zatrzyma się sama. Jeśli klucz bezpieczeństwa zostanie wyciągnięty w momencie, kiedy nachylenie nie będzie wynosiło 0%, konieczne jest, przed uruchomieniem bieżni a po umieszczeniu klucza

w konsoli, wyzerowanie jego wartości, za pomocą przycisku .



### 4.3. Wchodzenie i schodzenie

Używaj uchwytów przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni. Podczas ćwiczenia patrz zawsze w kierunku komputera. Jeśli chcesz zakończyć trening, przyciśnij przycisk  i poczekaj, aż pas się zatrzyma. Zejdź z bieżni.

### 4.4. Nagła konieczność zejścia

W razie konieczności nagłego zakończenia treningu postępuj wg podanego schematu:

- wyciągnij klucz bezpieczeństwa,
- złap się obiema rękami poręczy,
- przeskocz na stopnie po bokach obudowy i poczekaj, aż pas całkowicie się zatrzyma.

## 5. Komputer



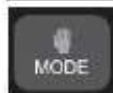
### 5.1. Klawisze komputera



Naciśnięcie potwierdza wprowadzone wartości.



Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji i nachylenie (INCLINE). Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.



Aktywuje wybór programu.



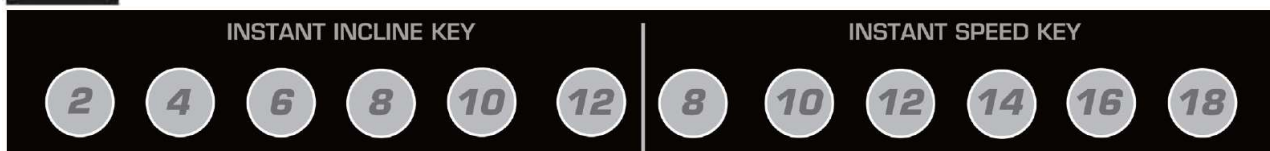
Przerwanie treningu. Naciśnięcie jednokrotne STOP aktywuje pauzę na 5 minut, kolejne przyciśnięcie i przytrzymanie STOP spowoduje usunięcie wszystkich danych.



Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji i prędkość (SPEED). Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

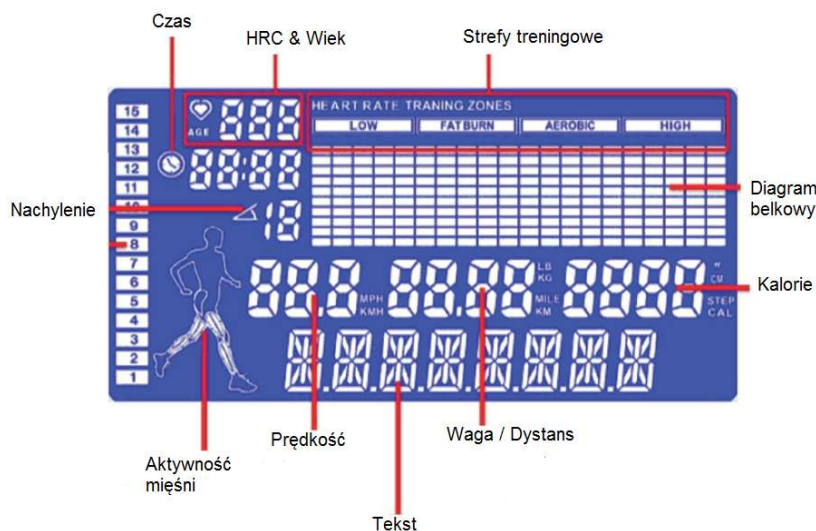


Rozpoczyna trening.



Przyciski szybkiego wyboru: Naciskając przyciski szybkiego wyboru możesz bezpośrednio wybrać określone prędkości i nachylenie.

## 5.2. Wyświetlacz



### 5.2.1 Opis wyświetlacza

Przyporządkowanie tętna do różnych zakresów treningowych:

Tętno maksymalne = (220-wiek)

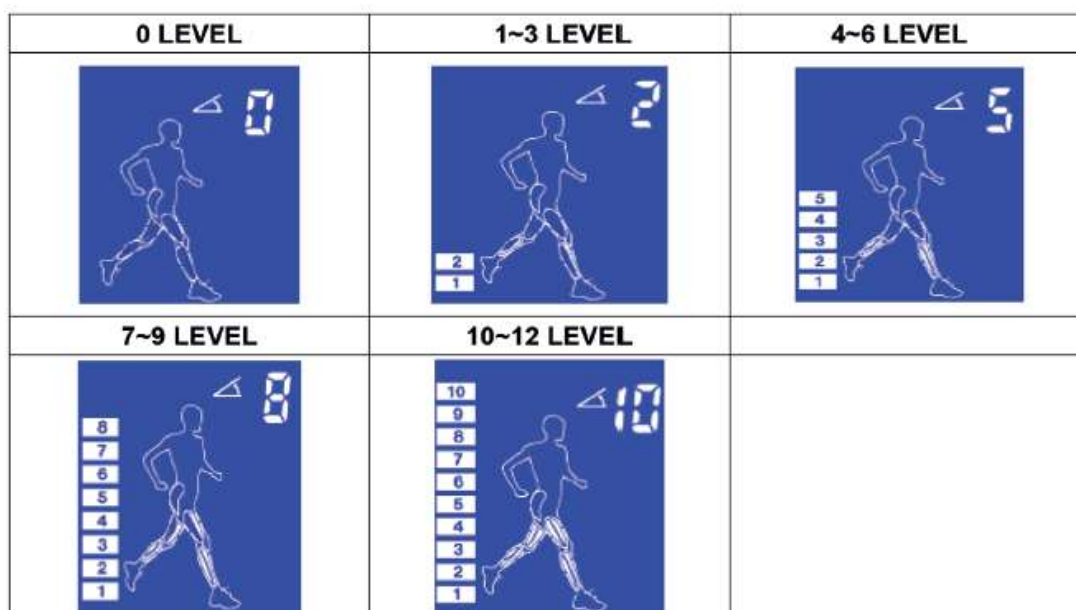
Low [Niskie]: 0~64%

Fatburn [Spalanie tłuszczu]: 65%~74%

Aerobic [Aerobik]: 75%~84%

High [Wysokie]: 85% i wyżej

Wyjaśnienie: W wieku 30 lat maksymalne tętno wynosi 220-30=190. Jeśli tętno treningowe wynosi 120, wtedy odpowiada 63% z 190 i podświetlone jest pole „LOW”.






Aktywność mięśni:







W zależności od nachylenia aktywowane są inne grupy mięśni, ich aktywność została przedstawiona graficznie.

### 5.3. Włączenie komputera



#### 5.3.1 Przed uruchomieniem

W momencie włączenia bieżni usłyszysz sygnał i za pomocą  możesz wprowadzić wagę w zakresie 23-130 kg. Zatwierdź naciskając . Na wyświetlaczu pojawi się „Select Program”. Za pomocą  możesz ustawić program w niżej opisany sposób.










#### 5.3.2 Szybki start

- Włącz bieżnię.
- Ustaw klucz bezpieczeństwa we wskazanej pozycji. Usłyszysz sygnał.
- Naciśnij  aby uruchomić bieżnię. Bieżnia uruchomi się z prędkością (SPEED) 1,0 km/h i nachyleniem (INCLINE) 0%.
- Podczas treningu naciskając  możesz zmienić prędkość lub naciskając  nachylenie. To samo funkcjonuje również dla przycisków szybkiego wyboru.
- Naciśnięcie jednokrotne  podczas treningu aktywuje pauzę. Okno czasu wyświetla „STOP”, wszystkie wartości zatrzymują się, a nachylenie bieżni (ze względów bezpieczeństwa) zmniejsza się do 0%. Jeśli chcesz kontynuować trening naciśnij .
- Powtórne naciśnięcie  i przytrzymanie go na 3 sekundy spowoduje wykasowanie wszystkich danych i przejście do modułu startowego.



#### 5.3.3 Program Modus

Po wprowadzeniu wagi i po naciśnięciu  pojawi się wybór programu. Naciskając  pojawią się programy w następującej kolejności: MANUAL-P1-P2-P3-P4-P5-P6-RANDOM-USER-HRC1-3-BODY FAT.




#### Program Manual

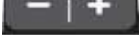

- Za pomocą  wybierz MANUAL.
- Zatwierdź .
- Za pomocą  możesz wprowadzić czas treningu i zatwierdzić .
- Następnie za pomocą  możesz wprowadzić dystans treningu i zatwierdzić .
- Ilość kalorii do spalenia może zostać ustawiona za pomocą  i zatwierdzona .
- Naciskając  rozpoczynasz trening a wszystkie wprowadzone dane rozpoczynają odliczenia w tył. Możesz wprowadzić tylko jedną wartość spośród czasu, dystansu lub kalorii. Jeśli zostanie wprowadzona kolejna wartość, poprzednia zostanie usunięta.

### 1) PROGRAM P1

Po potwierdzeniu Programu 1 można ustawić poziom treningu za pomocą  w zakresie 1-10 poziomów. Zatwierdź program za pomocą  i trening rozpoczyna się.

### 2) PROGRAM P2

Naciśnij  aby potwierdzić P 2 i przejść do wprowadzenia intensywności. Za pomocą  można ustawić intensywność w zakresie 1-10 poziomów i zatwierdzić za pomocą .

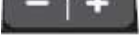

Ustawiony czas treningu wynosi 30:00, ale za pomocą  może zostać zmieniony w zakresie 20:00-99:00. Naciśnięcie  potwierdzi czas i trening się rozpocznie.

### 3) PROGRAM P3-P6

Ustawienie tak jak w Programie P2.


### 4) PROGRAM LOSOWY - RANDOM

Naciśnij  aby potwierdzić Program Losowy i przejść do wprowadzenia czasu.


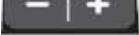

Za pomocą  można ustawić czas treningu i zatwierdzić za pomocą .




Za pomocą  można ustawić dystans treningu i zatwierdzić za pomocą .

Na koniec za pomocą  można ustawić ilość kalorii do spalania.


Naciśnięcie  uruchomi bieżnię. Możesz wprowadzić tylko jedną wartość spośród czasu, dystansu lub kalorii. Jeśli zostanie wprowadzona kolejna wartość, poprzednia zostanie usunięta.

### 5) PROGRAM USER

Naciśnij  aby potwierdzić Program USER. Za pomocą  możesz wybrać jednego spośród 4 użytkowników (USER) U1-U4. Przytrzymaj 3 sekundy , a wybrany USER aktywuje się. Miga

pierwsza belka. Za pomocą  możesz ustawić prędkość dla migającej belki, a za pomocą  nachylenie. Po zakończeniu ustawiania wszystkich belek lub programu naciśnij ponownie  przytrzymując go na 3 sekundy. Profil został zapisany.


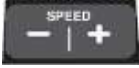
Aby wybrać użytkownika naciśnij ponownie . Miga czas. Za pomocą  możesz wprowadzić czas treningu i potwierdzić . Następnie za pomocą  możesz wprowadzić dystans treningu i zatwierdzić . Można również za pomocą  wprowadzić ilość kalorii do spalenia.

Naciśnięcie  uruchomi bieżnię. Możesz wprowadzić tylko jedną wartość spośród czasu, dystansu lub kalorii. Jeśli zostanie wprowadzona kolejna wartość, poprzednia zostanie usunięta.






## 6) PROGRAM HRC


Korzystając z tego programu należy używać pasa telemetrycznego!

INFORMACJA: Jeśli prędkość wzrośnie 10-krotnie, zwiększy się również nachylenie o 1. Jeżeli prędkość spadnie 10-krotnie, zmniejszy się również nachylenie o 1.






Naciśnij  aby zatwierdzić Program HRC i przejść do wyboru zakresów tętna 60%, 75% lub THR. Naciskając  wybierz wybrany zakres.

### ZAKRES 60% lub 75%




Po wyborze zakresu naciśnij . Możesz wprowadzić czas treningu w zakresie 20:00-99:00 minut za pomocą . Za pomocą  potwierdzasz wprowadzone dane. Następnie wprowadź wiek za pomocą  i zatwierdź . Wskaźnik BPM (uderzenia / minutę) wskazuje wyliczony limit tętna.

Naciskając  rozpoczynasz trening. Wskaźnik BPM wskazuje aktualne tętno, a wskaźnik THR limit tętna.

### MODUŁ THR

Po wyborze THR naciśnij . Miga wprowadzenie czasu. Możesz wprowadzić czas treningu w zakresie 20:00-99:00 minut za pomocą . Za pomocą  potwierdzasz wprowadzone dane. Następnie możesz wprowadzić maksymalną górną granicę tętna za pomocą  i zatwierdzić . Trening rozpoczyna się. Wskaźnik BPM wskazuje aktualne tętno, a wskaźnik THR limit tętna.




## 7) PROGRAM BODY FAT

Naciśnij  aby zatwierdzić Program Body Fat. Za pomocą  wprowadź wiek, wzrost, płeć i wagę każdorazowo zatwierdzając . Chwyć sensory dotykowe dłoni na 15 sekund. Na wyświetlaczu pojawi się zawartość tłuszczu w Twoim ciele.

Naciśnij  lub po minucie wyświetlacz przejdzie do modułu startowego.

kobiety				wiek	mężczyźni			
bardzo dobrze	dobrze	średnio	źle		bardzo dobrze	dobrze	średnio	źle
< 18,8	18,9 - 19,9	20,0 - 25,0	> 25,1	20 - 24	< 10,8	10,9 - 14,9	15,0 - 19,0	> 19,1
< 19,2	19,3 - 22,1	22,2 - 25,4	> 25,5	25 - 29	< 12,8	12,9 - 16,5	16,6 - 20,3	> 20,4
< 19,7	19,8 - 22,7	22,8 - 26,4	> 26,5	30 - 34	< 14,5	14,6 - 18,0	18,1 - 21,5	> 21,6
< 21,0	21,1 - 24,0	24,1 - 27,7	> 27,8	35 - 39	< 16,1	16,2 - 19,3	19,4 - 22,6	> 22,7
< 22,6	22,7 - 25,6	25,7 - 29,3	> 29,4	40 - 44	< 17,5	17,6 - 20,5	20,6 - 23,5	> 23,6
< 24,2	24,3 - 27,3	27,4 - 30,9	> 31,0	45 - 49	< 18,6	18,7 - 21,5	21,6 - 24,4	> 24,5
< 25,8	25,9 - 28,9	29,0 - 32,3	> 32,4	50 - 54	< 19,5	19,6 - 22,3	22,4 - 25,2	> 25,3
< 27,0	27,1 - 30,2	30,3 - 33,5	> 33,6	55 - 59	< 20,0	20,1 - 22,9	23,0 - 25,9	> 26,0
< 27,6	27,7 - 30,9	31,0 - 34,2	> 34,3	60+	< 20,3	20,4 - 23,4	23,5 - 26,3	> 26,4

#### 5.4. Wskaźnik kilogramów / funtów

Znajdując się w module BODY FAT przytrzymaj przez 10 sekund . Za pomocą  możesz zmienić pomiędzy kilogramami i funtami. W celu potwierdzenia naciśnij .

#### 5.5. Połączenie aplikacją

Ściągnij i zainstaluj aplikację „I Console+”. Zarejestruj się.

Uruchom w smartfonie lub tablecie połączenie bluetooth.

Uruchom aplikację „I Console+ Training”.

Wybierz program.

Włącz bieżnię na głównym włączniku. Z tyłu komputera znajduje się naklejka z następującym napisem: *i-running-numer*. Wyszukaj tego numeru w aplikacji i naciśnij, aby połączyć się z urządzeniem.

Na wyświetlaczu bieżni pojawi się BT, co potwierdza połączenie.

Aby rozpocząć trening naciśnij strzałkę na górze w prawej strony,

Rozpoczynasz trening.

## 6. Pielęgnacja i konserwacja

### 6.1. Symbol smarowania (dzbanuszek z olejem)

Po „przebiegnięciu” 300 kilometrów treningowych pojawi się symbol oleju (dzbanuszek z olejem). Przypomina on o nasmarowaniu pasa bieżni.

Naciśnięcie ENTER deaktywuje funkcję przypomnienia do wyłączenia urządzenia. Przy następnym treningu jednak ponownie się przypomnienie pojawi.

Po nasmarowaniu bieżni naciśnij równocześnie SPEED UP i DOWN i przytrzymaj przez 5 sekund. Symbol dzbanuszka z olejem powinien się wtedy świecić. Licznik kilometrów zostanie wyzerowany.

## 6.2. Pielęgnacja

- Pas można czyścić odkurzaczem, a w przypadku dużego zabrudzenia wilgotną szmatką i wodą. Nigdy nie wolno używać środków czyszczących.
- Do czyszczenia należy używać tylko wilgotną szmatkę bez ostrych środków czyszczących. Należy przy tym unikać kontaktu komputera z wodą.
- Części urządzenia narażone na kontakt z potem, należy czyścić wilgotną szmatką.

## 6.3. Centrowanie bieżni

Podczas ćwiczeń jedna noga naciska na pas mocniej niż druga. W związku z tym pas będzie „spychany” ze środka. Bieżnia została tak skonstruowana, że będzie miało miejsce automatyczne centrowanie. Dłuższe użytkowanie bieżni może spowodować, że pas nie będzie się centrował sam. W tym wypadku jest konieczne wycentrowanie pasa za pomocą dwóch śrub imbusowych znajdujących się na tylnym końcu bieżni.

- W momencie centrowania nie należy nosić luźnego ubrania,
- Przekręć śrubę imbusową nie więcej niż 1/4 obrotu na jeden krok,
- Naciągaj jedną stronę poluzowując drugą,
- Prędkość bieżni musi wynosić ok. 6km/h i w tym czasie nie może być nikogo na bieżni.

Po wycentrowaniu idź na bieżni przez 5 minut z właśnie ustawioną prędkością. Jeśli bieżnia wciąż nie jest wycentrowana, powtórz czynności. Proszę unikać zbyt mocnego naciągania pasa, ponieważ spowoduje do skrócenie jego wytrzymałości.

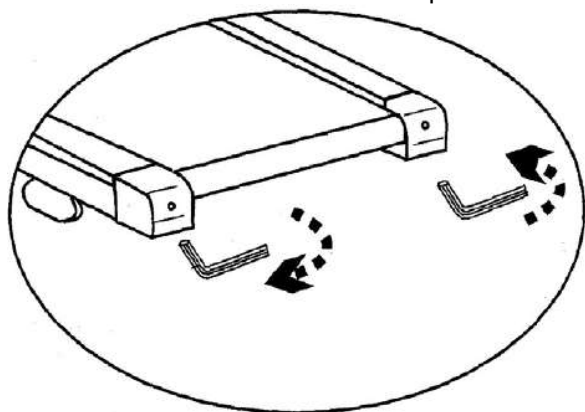
Jeżeli odstęp od lewej strony jest za duży wówczas:

- obróć lewą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć prawą śrubę o 1/4 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówkami zegara (w lewo, poluzowanie)

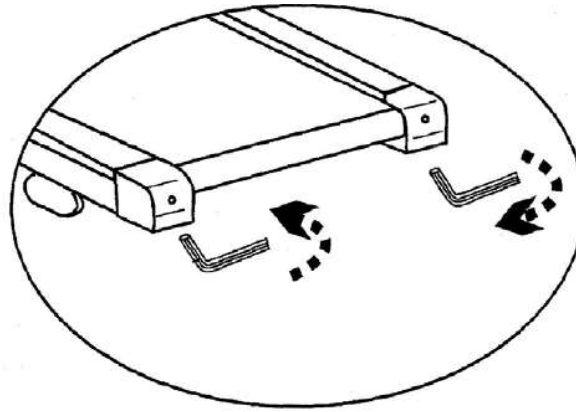
Jeżeli odstęp od prawej strony jest za duży wówczas:

- obróć prawą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć lewą śrubę o 1/4 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówkami zegara (w lewo, poluzowanie)

Pas bieżni za bardzo na prawo



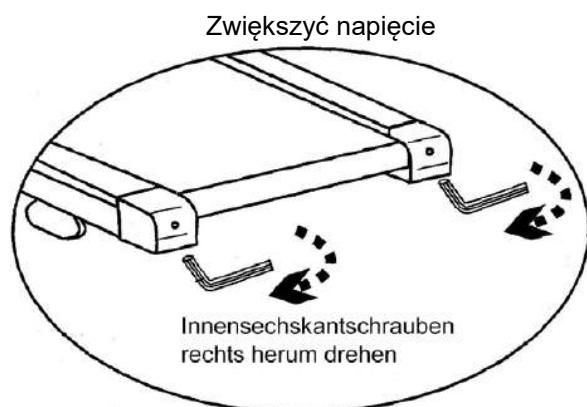
Pas bieżni za bardzo na lewo



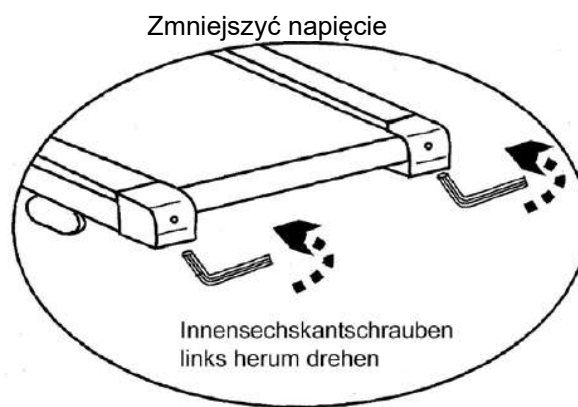
## 6.4. Napinanie pasa bieżni

Po dłuższym użytkowaniu bieżni napięcie pasa może ulec zmniejszeniu. Jest to normalne zużycie i nie powinno niepokoić. Można to sprawdzić stawiając w trakcie treningu jedną nogę na bieżni. Jeśli bieżnia na krótko zatrzyma się, a następnie ślizga na wałku oznacza to, że należy napiąć pas. Aby to zrobić należy przekręcić obie śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Proszę nie przekręcać śrub nigdy o więcej niż 1/4 obrotu na raz. Powtórz krok tyle razy, aż problem ślizgania pasa podczas stawiania nogi na bieżni nie będzie występował. Jeśli pas nie będzie wycentrowany, należy go wycentrować zgodnie z pkt. 6.2 instrukcji.





Przekręcić śrubę imbusową w prawo



Przekręcić śrubę imbusową w lewo

## 6.5. Smarowanie pasa bieżni

Odpowiednie smarowanie pasa bieżni podwyższa komfort i minimalizuje tarcie. Smarowanie bieżni przed pierwszymi ćwiczeniami nie jest konieczne. Ze względu na tarcie bieżnia musi być smarowana od czasu do czasu. Smarowanie powinno być wykonywane co 6 miesięcy, jeżeli bieżnia użytkowana jest 3 razy w tygodniu po 30 minut przy prędkości 6 km/h.

Aby ocenić stan silikonu włóż dłoń pod pas, przy wyłączonej bieżni. Jeśli czujesz nadal silikon, wówczas nie jest wymagane smarowanie. Jeśli natomiast czujesz, że pas jest suchy, konieczne jest jego nasmarowanie silikonem w sprayu.

Sposób wykonania smarowania:

- 1) Zatrzymaj pas w pozycji, gdzie szew jest na górze.
- 2) Unieś odrobinę pas z płyty a następnie wprowadź silikon od przodu do tyłu, tak daleko jak to możliwe na środek płyty. Powtórz z drugiej strony.
- 3) Włącz bieżnię z prędkością 1 km/h. Chodź po bieżni od lewej do prawej strony w celu rozprowadzenia silikonu.

## 7. Wskazówki treningowe

Trening na bieżni jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

### **Wskazówki ogólne do treningu:**

- Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku.
- Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno.
- Przed rozpoczęciem treningu wykonaj rozgrzewkę mięśni.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

### 7.1. Częstotliwość treningu

W celu zwiększenia sprawności fizycznej i kondycji na dłuższy okres czasu, zaleca się trening przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu dla osoby dorosłej, pozwalająca na uzyskanie długookresowej kondycji i spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

### 7.2. Intensywność treningu

Zaplanuj swój trening uważnie. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo, aby uniknąć pojawienia się zmęczenia mięśni lub układu ruchowego.

### 7.3. Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w zakresie aerobowym, który dopasowuje się według indywidualnej wartości tętna. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swoje docelowe tętno na wykresie lub kieruj się programami tętna.

80% treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% twojego tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy. Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do twojego programu treningowego czy formy fizycznej.

#### Uwaga:

Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego).

W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

### 7.4. Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany, przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna.

Ta zasada dotyczy zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców.

W zależności od celu treningu i osiąganymi wynikami, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

W celu efektywnej konfiguracji treningu kardio zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70% - 85% tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna.

Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
3. Minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe

- Przez pierwsze tygodnie treningu zaleca się, by trening wykonywany był na poziomie dolnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 70%) lub niższym.
- Przez kolejne 2 - 4 miesiące, zwiększaj intensywność stopniowo, aż do osiągnięcia górnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 85%), jednak nie wykonuj treningu ponad siły.
- Jeśli jesteś w dobrej formie, ćwicz co jakiś czas na niższej intensywności aerobowej, aby zapewnić sobie skuteczną regenerację. DOBRY trening to taki, który jest mądrze zaplanowany, z uwzględnieniem regeneracji we właściwym czasie. W przeciwnym razie, dochodzi do przetrenowania i spadku formy.
- Po każdym treningu w wysokich zakresach tętna powinien następować trening regenerujący w niższych zakresach (do 75% tętna maksymalnego).

W miarę wzrostu formy, wymagane jest intensywniejsze ćwiczenie, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki.

#### Obliczenia tętna treningowego / wysiłkowego:

220 uderzeń tętna na minutę minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100%).

#### Tętno treningowe

Dolna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$

Górna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

## 7.5. Czas trwania treningu

Aby uniknąć kontuzji, każdy trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia.

### Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego truchtu.

### Trening właściwy:

15 do 40 minut intensywnego jednak nie ponad siły treningu o intensywności wymienionej powyżej.

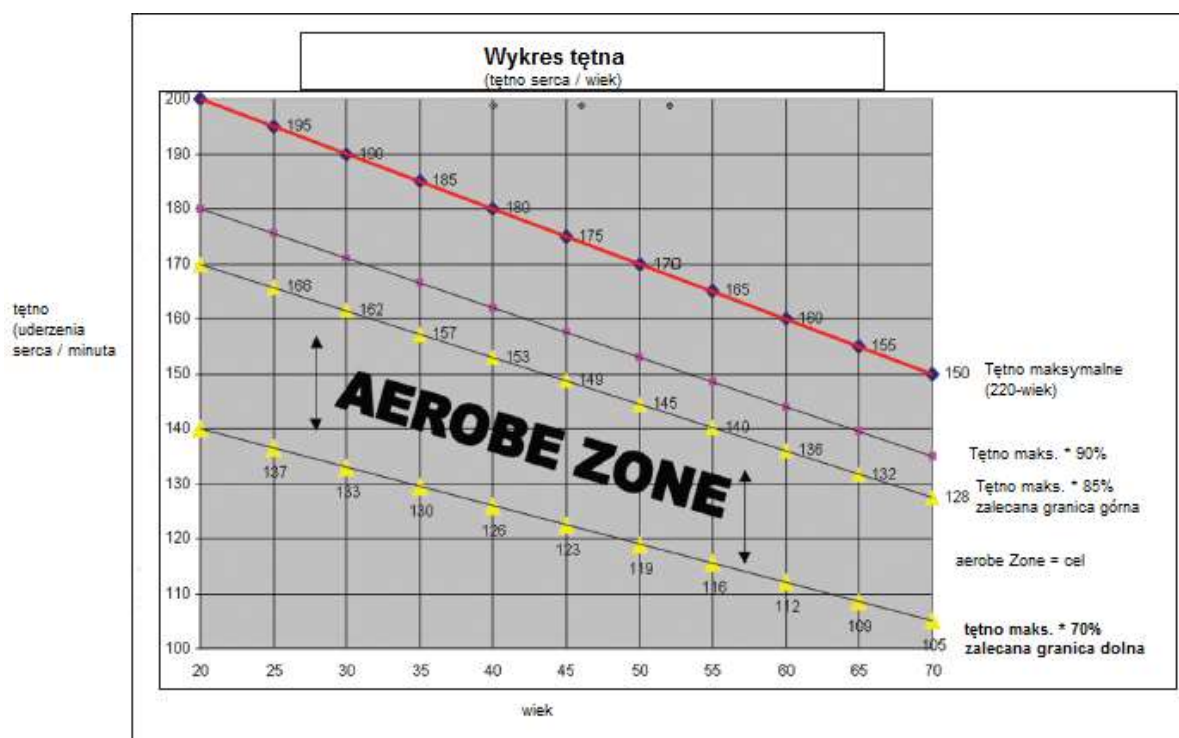
### Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania.

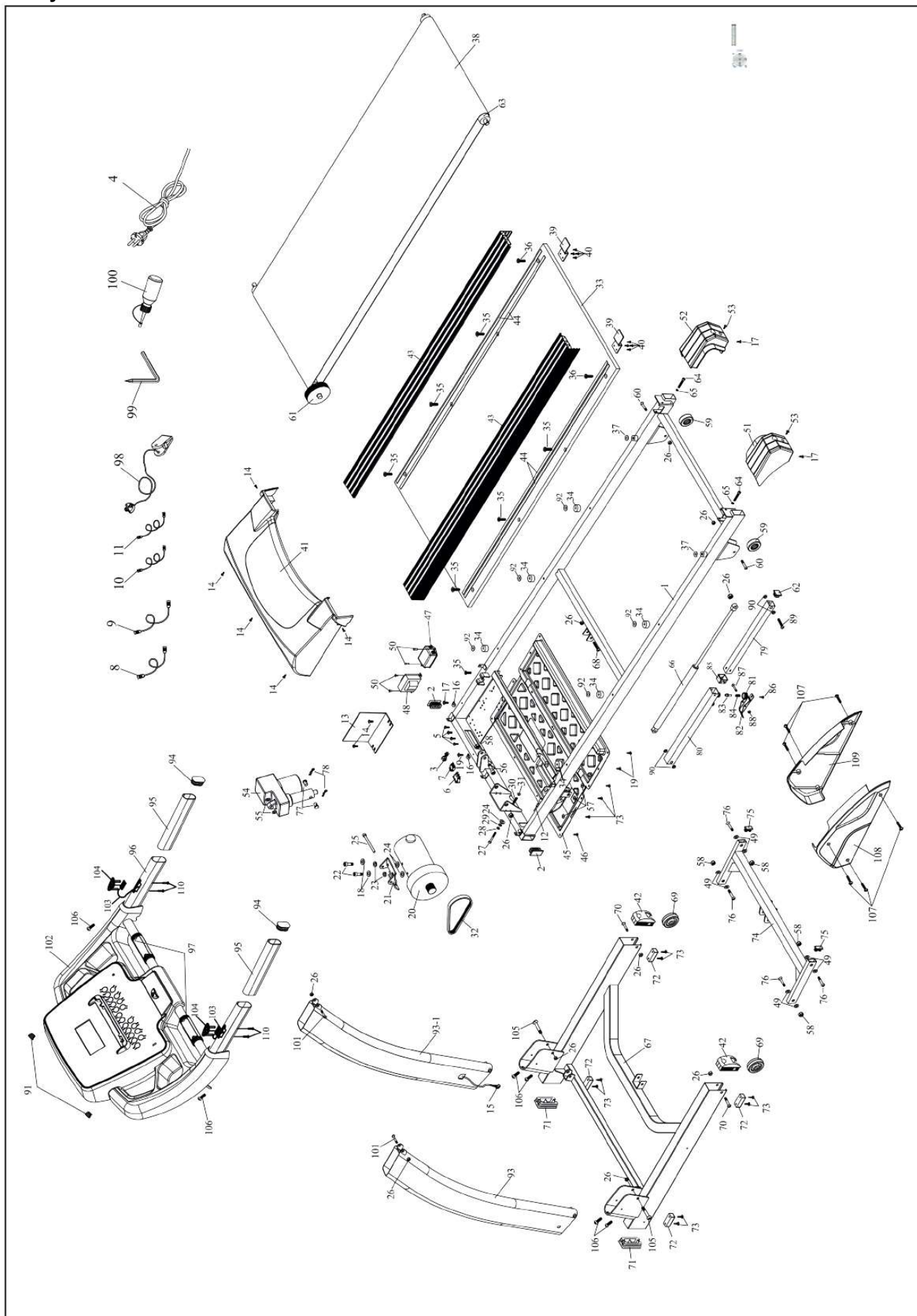
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

### Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, organizm spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30-40 minutach rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



8. Rysunek



## 9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3511 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Kunststoffkappe	Endcap	25x50	2
-3	Netzbuchse	Power plug		1
-4	Netzkabel	Power wire		1
-5	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x8	4
-6	Netzschalter	Power switch		1
-7	Sicherung	Fuse		1
-8	Kabel	Wire	14AWGx90mm	1
-9	Kabel	Wire	14AWGx150mm	1
-10	Kabel	Wire	14AWGx300mm	1
-11	Kabel	Wire	14AWGx300mm	1
-12	Sensor	Sensor		1
-13	Platine	Controller		1
-14	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	7
-15	Datenkabel, unten	Lower control cable		1
-16	Kabeldurchführung	Cable fixing plug		2
-17	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x16	3
-18	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8x2t	2
-19	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST5x15	5
-20	Motor	Motor		1
-21	Fixierungsplatte für Motor	Motor fixation plate		1
-22	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x15	2
-23	Federring	Spring washer	Ø8	2
-24	Gummidämpfer	Rubber pads		3
-25	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x105	1
-26	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	11
-27	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x65	1
-28	Federring	Spring washer	Ø8	1
-29	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8x1.5t	1
-30	Feder	Spring	NCC141760	1
-31	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-32*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-33	Laufdeck	Running deck		1
-34	Gummidämpfer für Laufdeck	Bumper for running deck		6
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x25	7
-36	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x30	2
-37	Schaumstoffring	Foam ring	Ø20xØ9x3t	2
-38*	Laufgurt	Running belt		1
-39	Verlängerungsplatte	Extension plate		2
-40	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x12	8
-41	Motorabdeckung	Motor cover		1
-42	Rollenabdeckung	Transportation wheel cover		2
-43	Trittläche	Side rails		2
-44	Doppelseitiges Klebeband	Doppel side tape		4
-45	Motorabdeckung, unten	Lower motor cover		1
-46	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x12	10
-47	Spannungsfiler	Filter		1
-48	Kondensator	Choke		1
-49	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		8
-50	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	4
-51	Endkappe, links	Rear endcap, left side		1
-52	Endkappe, rechts	Rear endcap, right side		1
-53	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x20	2
-54	Steigungsmotor	Incline motor		1
-55	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		2
-56	Kreuzschlitzschraube	Hex head screw	M10x40	1
-57	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ16x1.5t	3
-58	Mutter selbstsichernd	Safety nut	M10	5
-59	Rolle	Wheel		2
-60	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x38	2
-61	Laufgurtwalze, vorne	Front roller		1
-62	Kunststoffkappe	Endcap		1
-63	Laufgurtwalze, hinten	Rear roller		1
-64	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x55	2
-65	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ10x1.0t	2
-66	Zylinder	Cylinder		1
-67	Steigungsrahmen	Base frame		1
-68	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	1
-69	Transportrolle	Transportation wheel		2
-70	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	2
-71	Kunststoffkappe	Endcap		2
-72	Gummieinlage	Rubber pad		4

-73	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x20	11
-74	Steigungseinheit	Incline base		1
-75	Kunststoffkappe	Endcap		2
-76	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x35	4
-77	Muffe	Incline base extending		2
-78	R-Pin	R-pin		2
-79	Klappmechanismus, Oberteil	Upper folding system tube		1
-80	Klappmechanismus, Unterteil	Lower folding system tube		1
-81	Mutter	Nut		1
-82	Hebel für Klappmechanismus	Handle for folding system		1
-83	Bolzen	Core		1
-84	Feder	Spring		1
-85	Kunststoffbuchse	Bushing		1
-86	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x12	1
-87	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x30	1
-88	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	1
-89	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x45	1
-90	Kunststoffhülse	Plastic bushing		4
-91	Kunststoffkappe, rund	Round endcap		2
-92	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø8.5xØ20x3.0t	6
-93	Stütze, links	Left upright post		1
-93-1	Stütze, rechts	Right upright post		1
-94	Kunststoffkappe, oval	Oval endcap		2
-95*	Schaumstoffgriff	Foam grip		2
-96	Computerrahmen	Computer frame		1
-97	Handpulssensor	Hand pulse sensor		2
-98	Notaus-Schlüssel	Emergency key		1
-99	Schraubendreher	Screw driver		1
-100	Silikon	Silicon		1
-101	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x42	2
-102	Computer	Computer		1
-103	Verstellung Handgriff,	Handrail switch		2
-104	Abdeckung für die Verstellung am Handgriff	Handrail plastic key		2
-105	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x60	2
-106	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x20	6
-107	Sechskantschraube	Hex head screw	M5x15	6
-108	Standfußabdeckung, links	Left side cover		1
-109	Standfußabdeckung, rechts	Right side cover		1
-110	Kreuzschlitzschraube	Counter sink self tapping screw	ST4x45	4

Części oznaczone \* są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić. W takim przypadku prosimy o kontakt z działem obsługi klienta Finnlo, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

#### Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn  
 ul. Tarnogórska 1, 44-100 Gliwice  
 tel. 32 270 77 22,  
 e-mail: [biuro@finnlo.com.pl](mailto:biuro@finnlo.com.pl),  
[www.finnlo.com.pl](http://www.finnlo.com.pl)