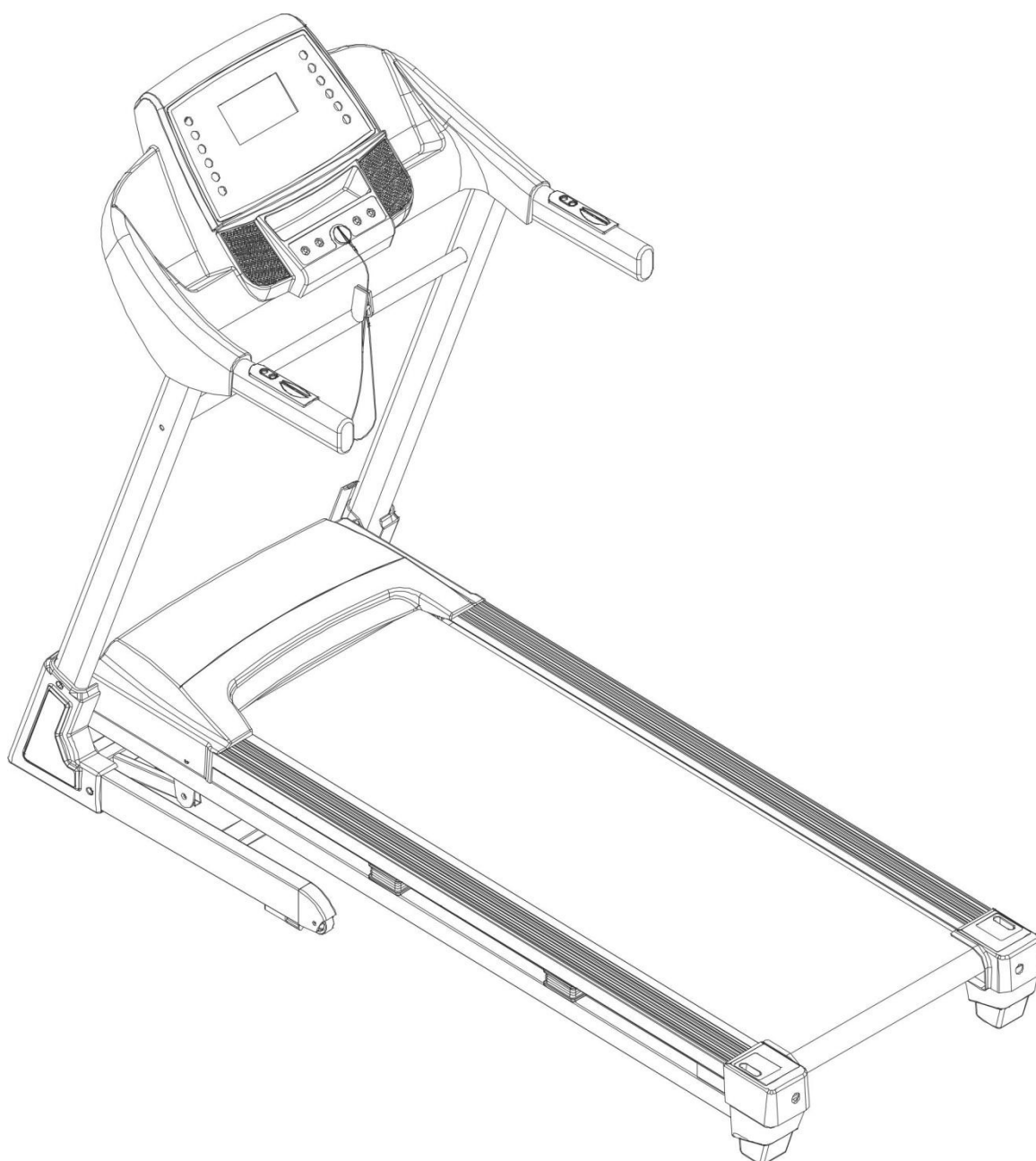




# ***BIEŻNIA ELEKTRYCZNA HERTZ Electra T55 (JK1205)***

**INSTRUKCJA OBSŁUGI**



## O PRODUKCIE:

Gratulujemy wyboru naszej bieżni. Jest to Twój wielki krok do poprawy zdrowia i samopoczucia. Bieżnia ta jest specjalnie zaprojektowana dla Twoich potrzeb. Poniżej znajdziesz specyfikację produktu.

**UWAGA: proszę przeczytać całą instrukcję**

### **INSTRUKCJA UZIEMIENIA:**

Bieżnia musi być uziemiona. Jeśli doszłoby do awarii lub zepsucia, uziemienie stanowi opór dla prądu elektrycznego, co w dużej mierze pomoże i zmniejszy ryzyko porażeniem przez prąd elektryczny. To urządzenie wyposażone jest w przewód i wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazda, które powinno być zgodne z lokalnymi normami i przepisami.

**OSTRZEŻENIE: nie należy podejmować próby użycia bieżni z adapterem napięcia. Nie należy podejmować próby użycia bieżni z przedłużaczem.**

### **NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM:**

Uwaga: przed rozpoczęciem wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń należy skontaktować się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób w wieku powyżej 35 lat lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Przeczytaj całość instrukcji przed użyciem sprzętu fitness. Nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za szkody poniesione przez lub przy wykorzystaniu tej bieżni.

## **WAŻNE:**

Przeczytaj wszystkie instrukcje i ostrzeżenia przed użytkowaniem bieżni.

Zostaw instrukcję w bezpiecznym miejscu.

- dzieci i zwierzęta domowe powinny być trzymane z dala od bieżni. Młodzież i osoby niepełnosprawne muszą być nadzorowane podczas korzystania z bieżni.
- Przestań ćwiczyć na bieżni gdy czujesz się słabo, boli Cię głowa, masz zawroty głowy doświadczasz bólu w którymś z momentów w trakcie ćwiczeń i skonsultuj się z lekarzem.
- przypnij klucz bezpieczeństwa na ubranie i dokładnie przetestuj go przed użyciem bieżni.
- odłącz całość zasilania przed serwisowaniem bieżni.
- podłącz bieżnię tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka.
- nie należy użytkować bieżni w miejscach wilgotnych i mokrych.
- bieżnia nadaje się tylko do użytku domowego.
- usuń klucz bezpieczeństwa, gdy nie jest używany.
- kontroluj bieżnię i jej newralgiczne części przed każdym użyciem (czy nie zużyły się)
  - nie korzystaj z bieżni, jeżeli:
    - 1) przewód zasilający jest uszkodzony,
    - 2) bieżnia nie działa prawidłowo,
    - 3) bieżnia została upuszczona lub uszkodzona.
- nie używaj bieżni na zewnątrz, na wolnym powietrzu.
- przeczytaj niniejszą instrukcję obsługi dokładnie przed użyciem bieżni.
- należy dokładnie przeczytać i zrozumieć wszystkie ostrzeżenia umieszczone na bieżni i w tej instrukcji.
- nie należy nosić luźnej lub zwisającej odzieży podczas korzystania z bieżni.
- zawsze należy nosić odpowiednie obuwie podczas ćwiczeń i w pobliżu urządzenia.
- należy rozłożyć i ćwiczyć na bieżni, która ustawiona jest na solidnej i płaskiej powierzchni. Nie można ustawiać bieżni np. na pluszowych dywanach.
- należy zapewnić wolną przestrzeń wokół bieżni: 100 cm z każdej ze stron, 200 cm na tył.
- nie należy zmieniać nic w bieżni samemu
- jeżeli bieżnia nie działa poprawnie proszę skontaktować się z lokalnym sprzedawcą .

- A. W przypadku zauważenia dolegliwości takich, jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
- B. Systemy monitorujące tętno mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
- C. Urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt rehabilitacyjny

## 1. OPIS URZĄDZENIA

Bieżnia elektryczna umożliwia treningi biegowe wzmacniające mięśnie, kondycję i wytrzymałość. Ćwiczenia te dotleniają organizm i poprawiają samopoczucie. Bieżnia posiada przejrzysty panel sterujący umożliwiający w prosty sposób ustawienie parametrów treningu oraz sterowanie bieżnią.

## PARAMETRY TECHNICZNE

Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu

Panel wyświetla następujące funkcje: prędkość, czas, dystans, puls, kalorie, itd.

Liczba programów: 12

Typ wyświetlacza: LED

Moc silnika: 2,0 KM

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Zakres prędkości 1,0-16,0 km/h

Wymiary pasa do biegania: 1280x440mm

Wymiary rozłożona: 171 x 75 x 134 cm

Maksymalny czas ciągłej pracy: 1,5 godz./dzień (do 10 godz. tygodniowo)

Maksymalna waga użytkownika: 150 KG

Urządzenie do użytku domowego, klasa dokładności C

**UWAGA!** Bieżnia pracująca pod obciążeniem (na której trenuje użytkownik) emituje większy hałas niż bieżnia pracująca bez obciążenia!

## 2. Pierwsze kroki po zakupie

**Uwaga:** Podczas czynności rozpakowywania urządzenia uważaj aby niczego nie uszkodzić.

- 1) Uważnie przeczytaj całą instrukcję przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami instrukcji.
- 2) Sprawdź wszystkie czy wszystkie elementy bieżni były w katonie.
- 3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gąbki.
- 4) Jeśli zauważysz że brakuje jakiegokolwiek elementu bieżni, skontaktuj się z sprzedawcą.
- 5) Skręcając urządzenie nie dokręcaj od razu śrub do poru. Śruby dokręć po sprawdzeniu czy wszystko działa.

Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z

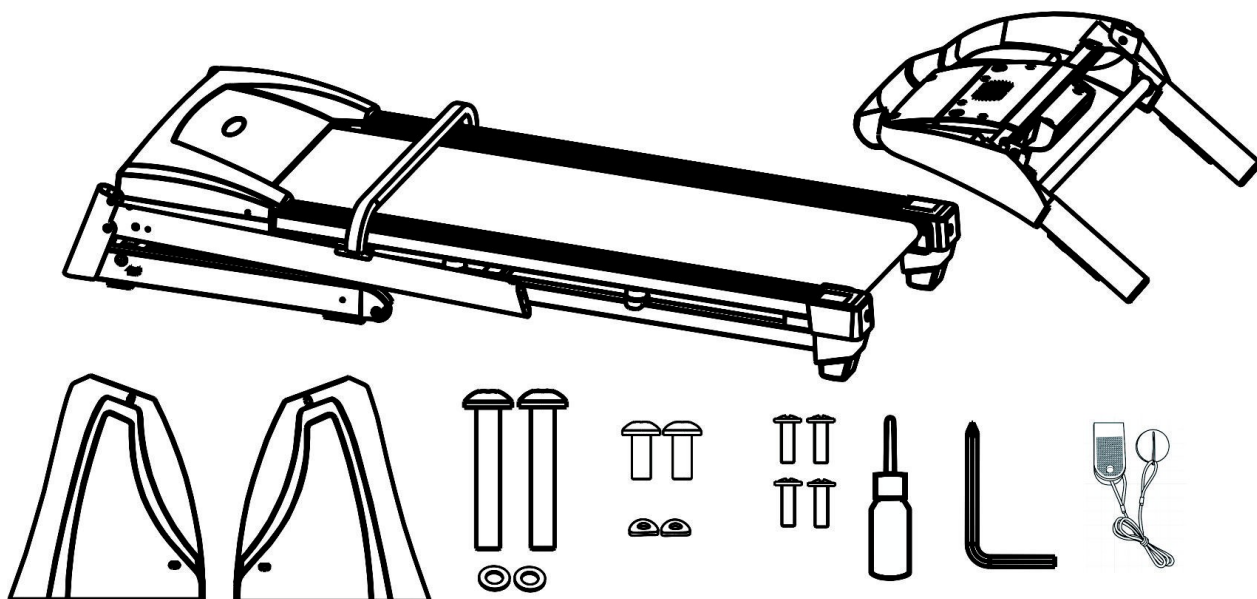


Europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni

sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

### 3. Montaż urządzenia

Sprawdź listę elementów montażowych przed przystąpieniem do składania urządzenia

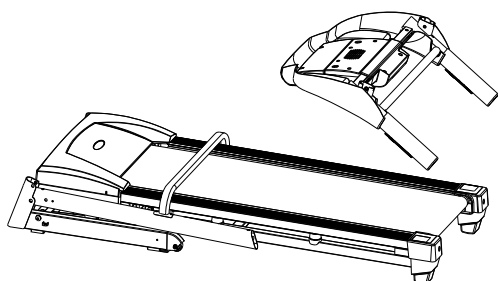


## MONTAŻ BIEŻNI

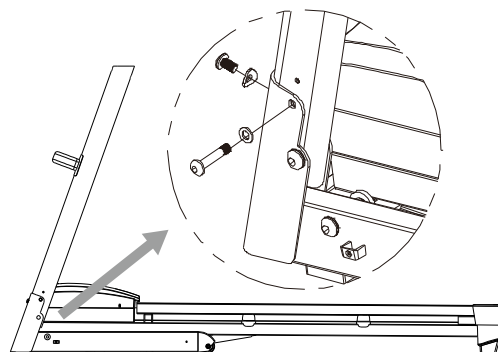
### Informacje dot. montażu :

Postępuj zgodnie z poniższymi rysunkami montażowymi.

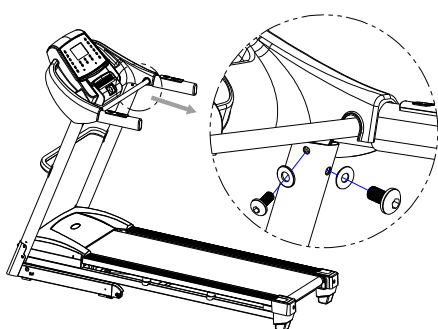
Pamiętaj aby nie przykręcać śrub do oporu przez zakończeniem montażu i sprawdzeniu czy bieżnia działa prawidłowo.



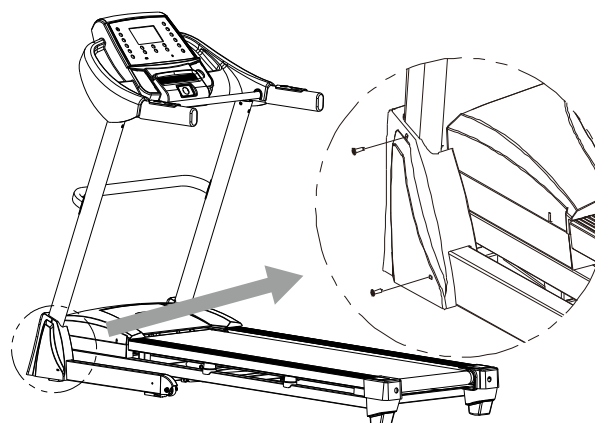
1



2



3



4

1. Wyjmij z kartonu konstrukcję bieżni wraz z płytą biegową. Uważaj na ręce!
2. Zamontuj przednie wsporniki na ramie za pomocą śrub, nie dokręcaj zbyt mocno.
3. Podnieś konsolę sterującą i przykręć ją za pomocą dołączonych śrub.
4. Używając śrub M4\*12 zamontuj boczne osłony wsporników.
5. Urządzenie będzie gotowe do pracy po dokręceniu wszystkich śrub i umieszczeniu klucza bezpieczeństwa na swoim miejscu.

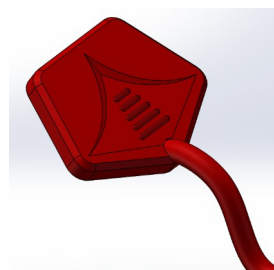
## 4. Uruchomienie



Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Przełącz przycisk z tyłu obudowy bieżni w pozycję "1". Bieżnia powinna zaznaczyć gotowość do pracy sygnałem dźwiękowym. Pamiętaj, aby umieścić klucz bezpieczeństwa na odpowiednim miejscu - bez niego urządzenie nie zadziała.

### Klucz bezpieczeństwa:

Urządzenie będzie działało poprawnie tylko jeśli czerwony klucz bezpieczeństwa będzie znajdował się na właściwej pozycji na panelu. Drugi koniec klucza bezpieczeństwa przypnij do ubrania. W każdej chwili, np. podczas zasłabnięcia, możesz odpiąć klucz bezpieczeństwa i tym samym unieruchomić bieżnię. W celu ponownego uruchomienia bieżni umieść klucz z powrotem na właściwym miejscu.

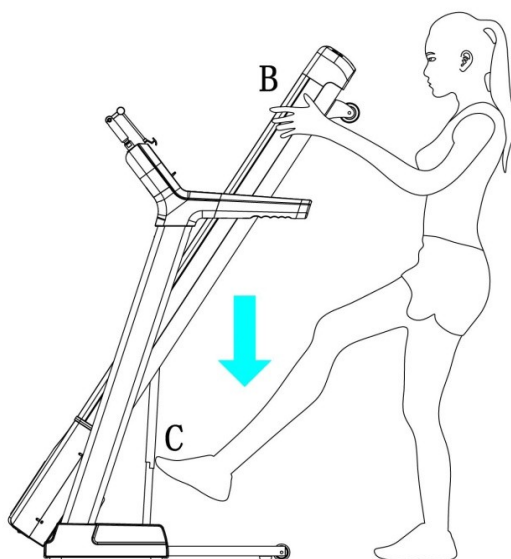


### Składanie urządzenia:

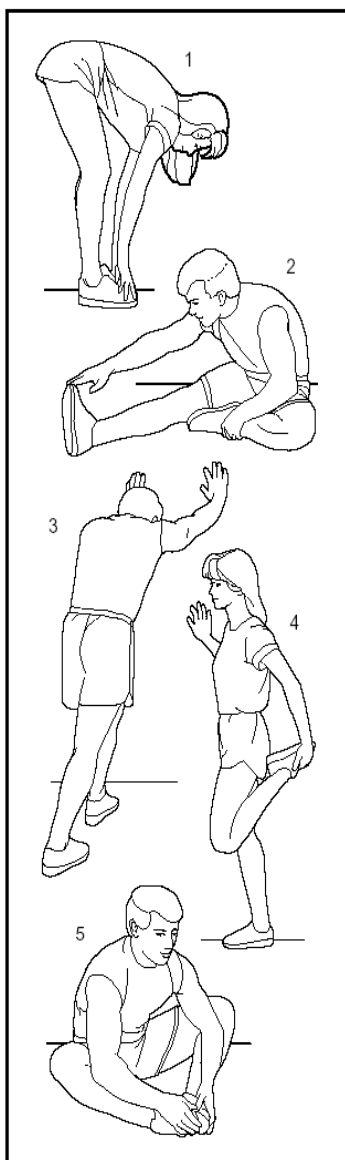
Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.

Przed złożeniem urządzenia, wyłącz zasilanie bieżni.

Unieś koniec pasa biegowego do góry do momentu, aż urządzenie się zablokuje. Podnoszenie i opadanie bieżni jest wspomagane poprzez podnośnik hydrauliczny. Opadanie bieżni jest samoczynne i wolne. Nie wspomagać opuszczania bieżni poprzez dociskanie pasa.



## 5. Ogólne informacje dot. treningu



### a) ROZGRZEWKĄ

Rozgrzej się przez około 5-10 minut przed każdym z treningów.

### b) ODDYCHANIE

Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu podczas wykonywania ćwiczeń. Wdychaj powietrze nosem a wydychaj ustami. Oddech musi być skoordynowany i odpowiedni do tempa ćwiczeń.

### c) CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU

Pamiętaj że po intensywnym treningu jednej partii mięśni musisz dać im następnie odpocząć od 24-48 godz.

### c) DIETA

Pamiętaj żeby trenować nie szybciej niż godzinę po ostatnim posiłku. Po zakończeniu treningu odczekaj co najmniej pół godz. do następnego posiłku.

### c) ROZCIĄGANIE

Pamiętaj aby nie kończy nagle treningu. Gdy kończysz trening ostatnie 5-10 minut przejdź w chód w umiarkowanym tempie. Po skończonym treningu pamiętaj o rozciąganiu – możesz wykorzystać przykłady z rys. obok.

### ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS UŻYTKOWANIA:

Na urządzeniu tym możesz zarówno chodzić jak i biegać. Wejdź na urządzenie, postaw stopy na części ruchomej (pas) i rozpocznij trening. Podczas treningu możesz podtrzymywać się uchwytów. Pozycja powinna być wyprostowana (plecy) --> patrz rys.





## 6. Instrukcja panelu sterującego



<b>Time &lt;czas&gt;</b>	<b>00:00-99:59 Min</b>
<b>Speed &lt;prędkość&gt;</b>	<b>1.0-16.00 km/h</b>
<b>Distance &lt;dystans&gt;</b>	<b>0.00-99.9 km</b>
<b>Calorie &lt;kalorie&gt;</b>	<b>0-999 KCAL</b>
<b>Heart rate &lt;puls&gt;</b>	<b>70-200 / Min</b>
<b>Program auto &lt;program&gt;</b>	<b>P1-P12</b>

### 1. Przyciski panelu i funkcje:

1.1 "START" ,uruchomienie bieżni ;"STOP" ,zatrzymanie bieżni

1.2 "MODE": przycisk wyboru programów,:

program manualny

program odliczania czasu

program odliczania dystansu

program odliczania kalorii

wybór programy automatycznego (P1-P12)

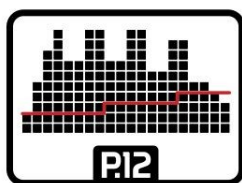
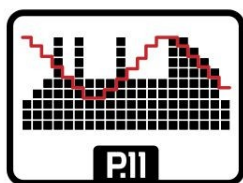
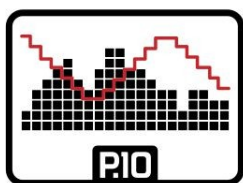
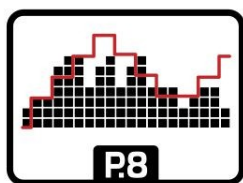
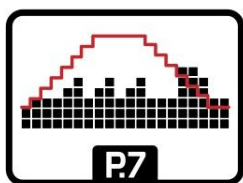
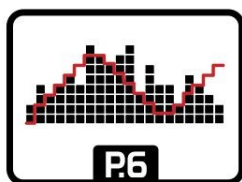
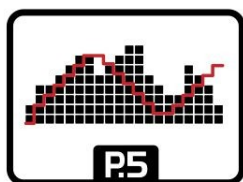
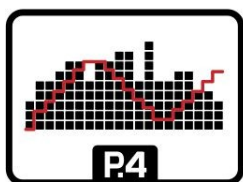
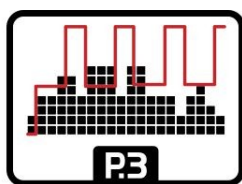
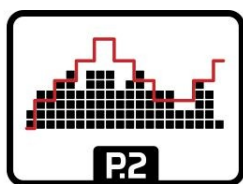
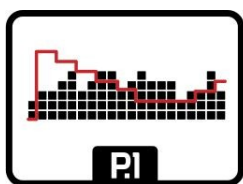
1.3 SPEED"+": przycisk prędkości "+", podczas trybu biegania, naciśnij za każdym razem aby zwiększyć prędkość pasa ,ciągłe przytrzymanie przycisku spowoduje stały przyrost prędkości.

1.4 SPEED"-": przycisk prędkości "-", podczas trybu biegania, naciśnij za każdym razem aby zmniejszyć prędkość pasa ,ciągłe przytrzymanie przycisku spowoduje stałe zmniejszenie prędkości.

Przyciski skrótów 3-6-9-12 INCLINE i SPEED do szybkiego przejścia pomiędzy

## 2. PROGRAMY

- 2.1 Wyświetlacz prędkości (speed) ; w trybie ustawień będzie wyświetlał nr programu (od P1-P12), w trybie treningu, wyświetla aktualna prędkość 1,0-12,0 km/h
- 2.2 Tryb odliczania czasu :w trybie ustawień,naciśnij "MODE" , wprowadź wartość odliczania ,wyświetlacz czasu pulsuje, początkowy czas to 15:00, naciśnij SPEED+,- aby wybrać odpowiednią wartość. Możliwy do ustawienia czas :5—99 minut. Naciśnij "START"aby uruchomić bieżnię. Jeśli czas odliczania osiągnie wartość 00:00, bieżnia zatrzyma się automatycznie.
- 2.3 Tryb odliczania dystansu: w trybie ustawień,naciśnij "MODE" , wprowadź wartość odliczania ,wyświetlacz dystansu pulsuje , początkowy dystans to 1.0KM ,naciśnij SPEED+,- aby wybrać odpowiednią wartość. Możliwy do ustawienia dystans to : 0.5—99.0KM. Naciśnij "START"aby uruchomić bieżnię z prędkością 1.0KM/H , naciśnij SPEED+,- aby zmienić prędkość treningu .Jeśli dystans odliczania osiągnie wartość 00:00, bieżnia zatrzyma się automatycznie.
- 2.4 Tryb odliczania kalorii: w trybie ustawień,naciśnij "MODE" , wprowadź wartość odliczania , wyświetlacz kalorii pulsuje ,początkowa wartość to 50 CAL, naciśnij SPEED+,- brać żadaną wartość. Możliwa do ustawienia wartość to:20—990CAL. Naciśnij "START/STOP" aby uruchomić bieżnię, z prędkością 1,0 km/ H , naciśnij SPEED+,- aby zmienić prędkość treningu .Jeśli spalone kalorie osiągną wartość 00:00, bieżnia zatrzyma się automatycznie.
- 2.5 "PULS": pomiar pulsu – obie dłonie należy położyć na sensorach pulsu. Wartość zmierzonego pulsu wyświetli się na monitorze. Wyświetlana wartość z zakresu 50-250 na minutę.(jest to wartość orientacyjjna, nie jest to pomiar medyczny)



..... **SPEED** ..... **INCLINE**

Programy automatyczne : P1-P12

---

### 3. Szybki start (tryb ręczny)

- 3.1. podłącz bieżnię, przełącz przycisk zasilania w na pozycję "1" I podłącz klucz bezpieczeństwa
- 3.2 naciśnij "START", rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie na wyświetlaczu. Gdy odliczanie się zakończy bieżnia rozpocznie pracę z prędkością 1,0 km/h.
- 3.3 podczas biegu naciśnij "SPEED+" lub "SPEED-" aby ustawić preferowaną prędkość treningu.

### 4. Wbudowane programy treningowe

Urządzenie posiada 12 wbudowanych programów treningowych (P1-P12), w trybie oczekiwania naciśnij "PROGRAM", wyświetlacz "SPEED " pokaże numer programu "P1-P12" ,po wybraniu jednego z programów naciśnij "START" aby rozpocząć trening , każdy trening składa się z 20 części -etapów, każdy z etapów = ustawiony czas/20 . Każde przejście na kolejny etap treningu będzie sygnalizowane dźwiękiem ,prędkość zmieni się po przejściu na kolejny z dziesięciu etap treningu , podczas biegania możesz nacisnąć "SPEED+" lub "SPEED-" aby zmienić prędkość. Urządzenie wróci jednak do parametrów wybranego programu po przejściu na kolejny etap .Gdy czas treningu będzie dobiegał końca urządzenie oznajmi to dźwiękiem . By następnie zwolnić oraz ostatecznie zatrzymać pracę.

## REGULACJA PASA BIEŻNI

Jeśli pas bieżni zacznie przeskakiwać może być słabo naprężony. Postępuj zgodnie z poniższymi zaleceniami:

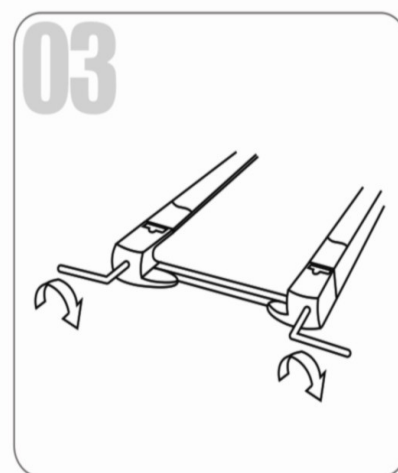
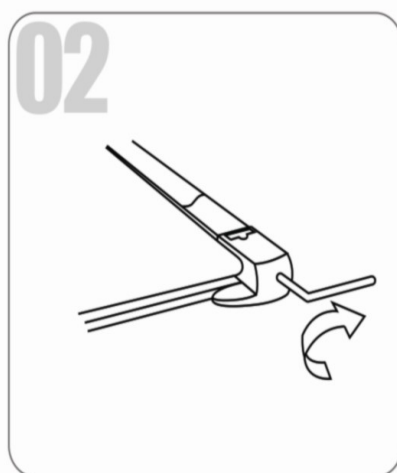
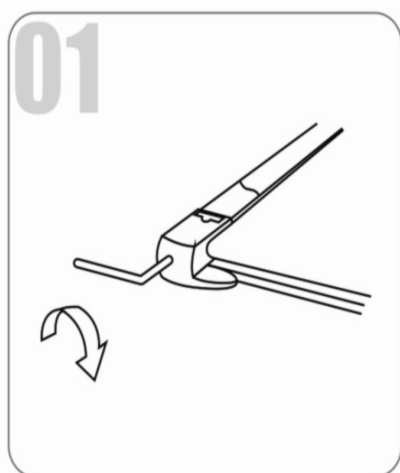
Ustaw prędkość na poziomie 5,6 km/h. Przekręć dostarczonym kluczem imbusowym dwie śruby umieszczone przy tylnej rolce pasa. Przekręć je o pół obrotu lub cały, zgodnie z poniższymi rysunkami nr 3.

**UWAGA!** Przykręcaj i odkręcaj pas takim samym obrotem dla lewej i prawej śruby - pas będzie się luzował lub naciągał równolegle.

W przypadku gdy pas bieżni nie będzie przesuwiał się równolegle postępuj zgodnie z poniższymi zaleceniami:

Ustaw prędkość na poziomie 5,6 km/h. Przekręć dostarczonym kluczem imbusowym dwie śruby umieszczone przy tylnej rolce pasa. Jeśli pas ucieka na lewo przekręć lewą śrubę o obrót lub pół zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lub lewą odwrotnie. (do odpowiedniego naprężenia pasa i jego równoległego ruchu ) rys.1

Jeśli pas ucieka w prawo przekręć prawą śrubę o obrót lub pół zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lub prawą odwrotnie. (do odpowiedniego naprężenia pasa i jego równoległego ruchu ) rys.2



## KONSERWACJA PASA i PLATFORMY

Bieżnia po zmontowaniu jest gotowa do użytku. Pierwsze smarowanie należy wykonać po okresie około 1 miesiąca po zakupie, później smarowania pasa należy dokonywać w zależności od użytkowania:

- użytkowanie lekkie (mniej niż 3h / tydzień) – smarowanie raz na 1,5 miesiąca
- użytkowanie intensywne (więcej niż 7h / tydzień) – smarowanie raz na 1 miesiąc

Aby nasmarować bieżnię należy wyłączyć urządzenie z zasilania, podnieść pas bieżni do góry do momentu, aż zostanie on zablokowany przez pneumatyczny siłownik.

W tej pozycji należy sięgnąć od spodu i nanieść niewielką ilość na **wewnętrzną, jaśniejszą część pasa** (ok. 10-centymetrowy pasek olejku z lewej oraz prawej strony pasa – zaznaczono na rys.). Po tej czynności należy opuścić pas do dołu i uruchomić bieżnię. Przez kilka minut bieżnia powinna pracować na niskiej prędkości bez użytkownika w zakresie 3-4 km/h w celu rozprowadzenia olejku po całej szerokości pasa.

**Nie należy nanosić olejku na płytę bieżniową, ani na zewnętrzną część pasa!**



W razie jakichkolwiek wątpliwości dot. konserwacji pasa prosimy o kontakt z **działem serwisu**.

---

## **OGÓLNE ZALECENIA I CZYSZCZENIE**

Dla zapewnienia długotrwałego użytkowania należy systematycznie czyścić i konserwować (smarować) urządzenie.

Ochrona bieżni jest najlepsza gdy pas oraz platforma utrzymane są w czystości oraz posiadają warstwę smaru.

***OSTRZEŻENIE – odłącz kabel zasilający przed przystąpieniem do smarowania.***

### **Czyszczenie**

- a) Proszę odłączyć zasilanie urządzenia przez rozpoczęciem czyszczenia .
- b) Używając miękkiej ściereczki wytrzyj kurz z panelu sterującego oraz pasa.
- c) Proszę oczyścić ramę i pas za pomocą delikatnie wilgotnej ściereczki z niewielką ilością mydła, nie używać nafty i substancji ropopochodnych (po oczyszczeniu zostawić do wyschnięcia)
- d) Zaleca się raz na 2 miesiące oczyścić elementy elektroniki urządzenia za pomocą odkurzacza, kompresora itp. W tym celu należy zdjąć pokrywę silnika.

### **Ostrzeżenie**

Upewnij się że urządzenie jest odłączone od zasilanie przed czyszczeniem i konserwacją.

### **Zalecenia**

Bieżnia powinna być użytkowana tylko wewnątrz pomieszczeń. Chronić przed wilgocią, podczas czyszczenia uważać aby wilgoć nie dostała się do silnika lub układów elektrycznych. Upewnij się o sprawności instalacji elektrycznej - wszelkie przepięcia lub skoki napięcia mogą spowodować awarię urządzenia.

## **WARUNKI GWARANCJI:**

Importer tego urządzenia zapewnia, że urządzenie to zostało wykonane z wysokiej jakości materiałów. Warunkiem dorozumianej gwarancji jest użytkowanie zgodne z instrukcją obsługi. Niewłaściwe użycie i/lub nieprawidłowy transport może spowodować utratę gwarancji.

Gwarancja przewidziana jest na okres 2 lat począwszy od daty zakupu, z wyjątkiem pasa biegowego, którego gwarancja wynosi 3 miesiące od daty zakupu. Jeśli nabyte urządzenie jest wadliwe, prosimy o niezwłoczny kontakt ze Sprzedawcą. Jeśli przewód zasilający, który otrzymałeś, został zniszczony, aby uniknąć niebezpieczeństwa powinien on zostać wymieniony przez nas, nasz dział obsługi lub współzależny profesjonalny serwis gwarancyjny.

### **GWARANCJA NIE OBEJMUJE:**

- uszkodzeń mechanicznych (np. rozcięcie wyrobu lub jego części podczas rozpakowywania itp.)
- uszkodzenie dokonane przez czynniki zewnętrzne (np. wpływ niskiej/wysokiej temperatury, wody, wilgoci, nadmierny nacisk lub uderzenie)
- działanie nieautoryzowanych podmiotów i prób samodzielnych napraw
- niewłaściwe obchodzenie się z produktem
- niestosowanie się do instrukcji obsługi
- uszkodzeń z winy użytkownika (nieprofesjonalna próba sprzedaży, niewłaściwy montaż)

Gwarancja nie obejmuje również części zużywających się oraz elementów luźnych (np. gumowe i plastikowe części).

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego/domowego.

Gwarancja nie ma zastosowania do profesjonalnego wykorzystania.

W razie potrzeby części zamienne mogą być zamawiane u Sprzedawcy.

Ewentualne poważniejsze usterki sprzętu wymagają dostarczenia wyczyszczonego urządzenia do Sprzedawcy.

Lp.	Data zgłoszenia	Data zakupu	Przebieg napraw	Podpis serwisanta

### **Importer:**

HERTZ FITNESS Sp. z o.o. Sp. k.  
ul. Grażyńskiego 40  
43-300 Bielsko-Biała  
Polska  
wyprodukowano w Chinach