

# FINNLO

## ENDURANCE TFT



### Instrukcja obsługi



### WAŻNA INFORMACJA

**W trosce o bezawaryjne działanie Państwa urządzenia,  
prosimy o przestrzeganie poniższych zaleceń:**

1. Należy smarować blat bieżni co 20-30 godzin, sprayem silikonowym marki FINNLO/HAMMER lub innym, który posiada odporność na temperaturę powyżej 200 stopni. Brak smarowania blatu bieżni w dłuższej perspektywie czasu będzie skutkowało licznymi awariami elektroniki oraz innych podzespołów takich jak pas i blat biegowy.
2. Pamiętaj aby przed wejściem na pas biegowy najpierw uruchomić bieżnię, a następnie rozpocząć trening. Ważne! Nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie biegowym! Tego typu praktyka powoduje zbyt duże obciążenie dla silnika oraz podzespołów elektronicznych.
3. Pamiętaj! Zawsze po zakończonym treningu wypnij urządzenie z sieci!  
Dla bezpieczeństwa należy odciąć dopływ prądu.
4. Po zakończonym treningu należy przetrzeć sprzęt z potu. Brak tej praktyki powoduje liczne korozje i uszkodzenia podzespołów elektronicznych.
5. Przypominamy, że zakupiony przez Państwa sprzęt, może być używany jedynie w pomieszczeniach zamkniętych. Sprzęt nie może być używany, bądź przechowywany na balkonie, tarasie, w jakimkolwiek miejscu, w którym występuje duża wilgotność.

**Nieprzestrzeganie powyższych zaleceń może się wiązać z utratą gwarancji.**

[www.lord4sport.pl](http://www.lord4sport.pl)

**FINNLO**  
FITNESS SYSTEMS

**HAMMER**

**SOLE**

**Spis treści**

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	4
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Montaż krok po kroku.....	4
3.2.	Ustawienie bieżni.....	11
4.	Przygotowanie do uruchomienia.....	13
4.1.	Zasilanie.....	13
4.2.	Klucz bezpieczeństwa.....	13
4.3.	Wchodzenie i schodzenie.....	13
4.4.	Nagła konieczność zejścia.....	13
5.	Komputer.....	14
5.1.	Przyciski komputera.....	14
5.2.	Dane wyświetlane na komputerze.....	15
5.3.	Włączenie komputera.....	15
6.	Smarowanie bieżni.....	17
7.	Konserwacja i pielęgnacja.....	18
7.1.	Pielęgnacja.....	18
7.2.	Centrowanie bieżni.....	18
7.3.	Napinanie pasa bieżni.....	19
8.	Wskazówki treningowe.....	19
8.1.	Częstotliwość treningu.....	19
8.2.	Intensywność treningu.....	19
8.3.	Trening zorientowany na tętno.....	20
8.4.	Kontrola treningu.....	20
8.5.	Czas trwania treningu.....	21
9.	Rysunek.....	22
10.	Lista części.....	25

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### **WAŻNE!**

- Instrukcja bieżni klasy HB wyprodukowanej zgodnie z normą EN ISO20957-1/6. Urządzenie zostało zaprojektowane jako urządzenie fitness i jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, a nie do użytku komercyjnego lub leczenia medycznego/terapeutycznego. Używaj urządzenia wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi.
- Maksymalne obciążenie: 160kg.
- Bieżni należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody 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. Dzieci, zwierzęta domowe i osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych (np. częściowo niepełnosprawni, osoby starsze o ograniczonych zdolnościach fizycznych i umysłowych) lub z brakiem doświadczenia i wiedzy nie powinny przebywać w pobliżu urządzenia.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki i uchwyty są dobrze przymocowane lub czy pojawiły się inne uszkodzenia.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Takiej wymiany nie wolno przeprowadzać bez konsultacji z serwisem lub powinien ją przeprowadzać wyłącznie specjalista.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkownika.
6. Z każdej strony sprzętu musi się odpowiednia ilość miejsca, z tyłu minimum 2m i na szerokość bieżni.
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. (Oznaczone \* na liście części).
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Podczas każdej przerwy treningowej należy wyciągnąć klucz bezpieczeństwa, aby uniemożliwić przypadkowe uruchomienie bieżni.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w odpowiednim obuwiu sportowym, 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.
21. Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią opakowaniową. Mogą się w nią zaplątać i udusić podczas zabawy.
22. Ryzyko porażenia prądem! Wadliwa instalacja elektryczna lub zbyt wysokie napięcie sieciowe może prowadzić do porażenia prądem. Urządzenie należy podłączać tylko wtedy, gdy napięcie sieciowe w gniazdku odpowiada specyfikacji na tabliczce znamionowej. Nie używaj urządzenia, jeśli jest widocznie uszkodzone lub jeśli kabel sieciowy lub wtyczka sieciowa jest uszkodzona. Nie dotykaj wtyczki sieciowej mokrymi rękami. Nie wyciągaj wtyczki sieciowej z gniazdka ciągnąc za kabel sieciowy, zawsze trzymaj za wtyczkę.

## 2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO20957-1/6 klasy HB. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/33/UE, 2006/42/UE i 2014/35/UE. 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. Usuwanie



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

Bieżnię należy zmontować dokładnie wg instrukcji.

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

### Zawartość opakowania

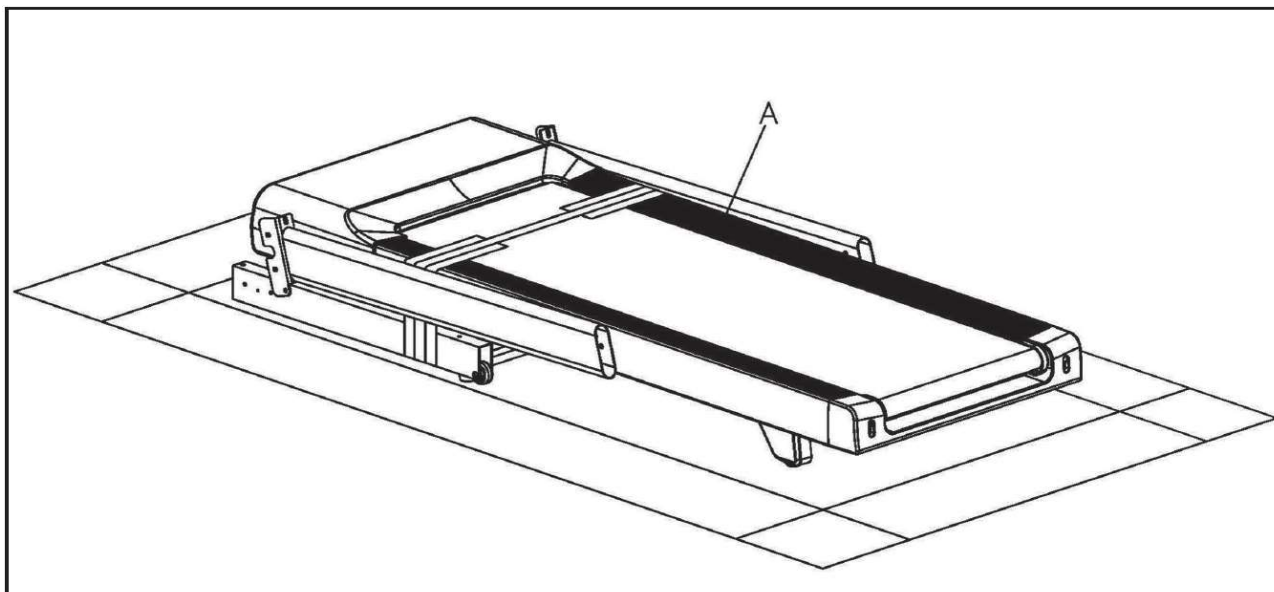
- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu bieżnia musi osiągnąć temperaturę pokojową.



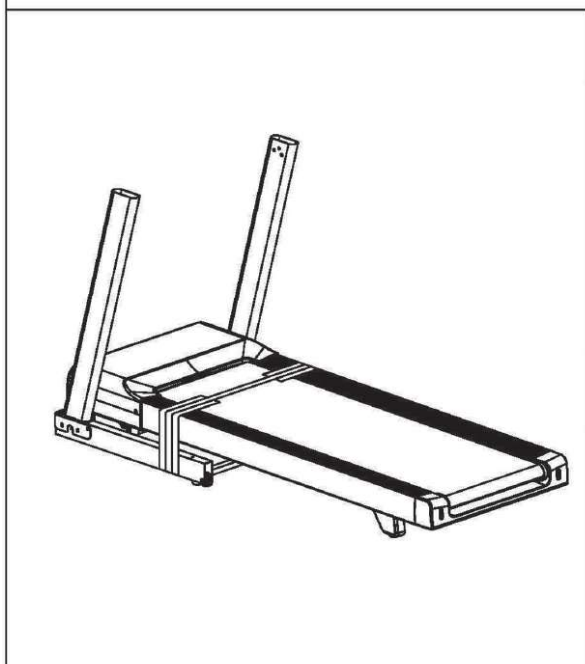
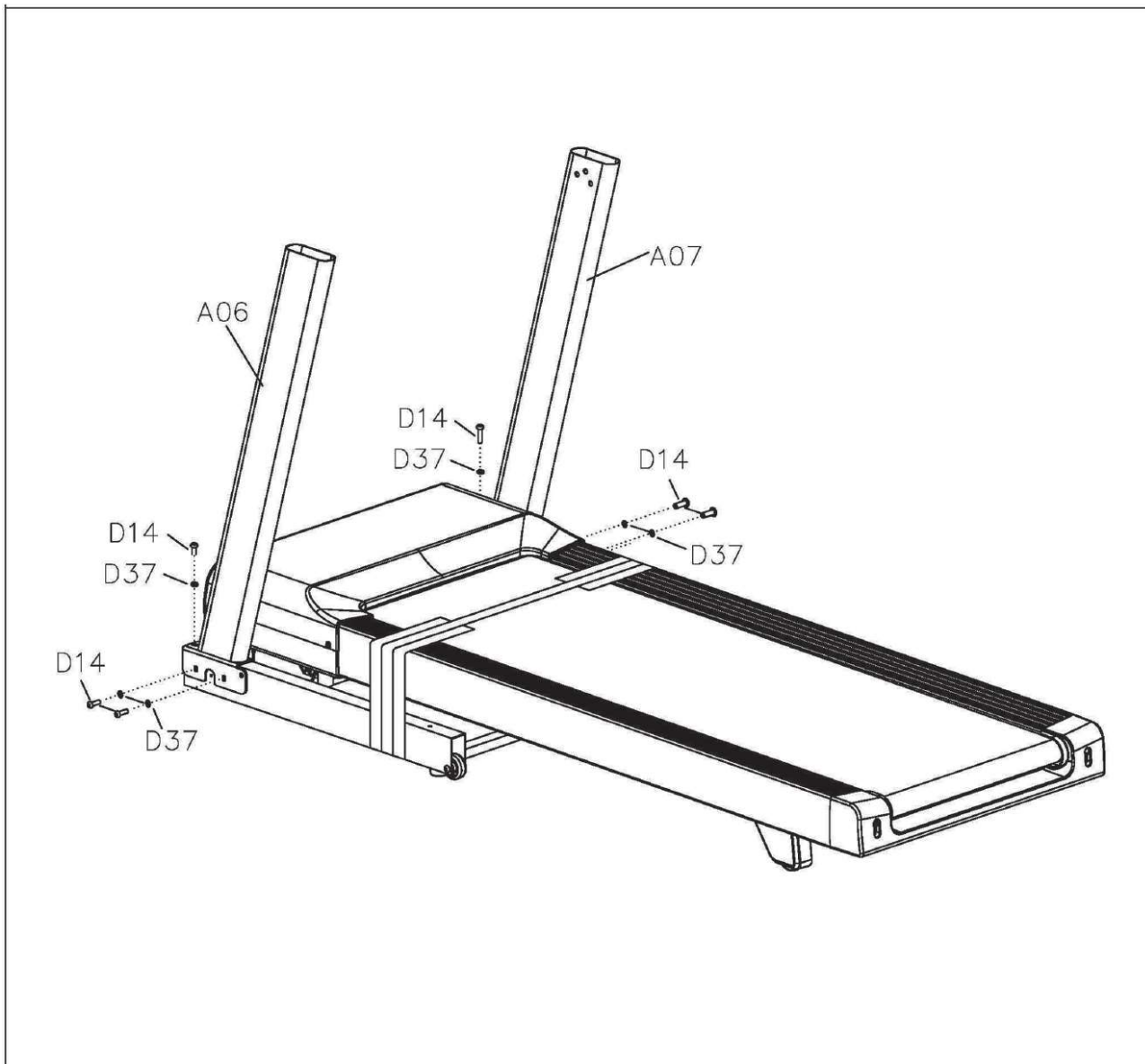
**Aby uniknąć szkód i wypadków montażu powinny dokonywać dwie osoby.  
Nie należy chwycić pomiędzy ramą a obudową silnika. Istnieje ryzyko zmiążdżenia!**

### 3.1. Montaż krok po kroku

Krok 1

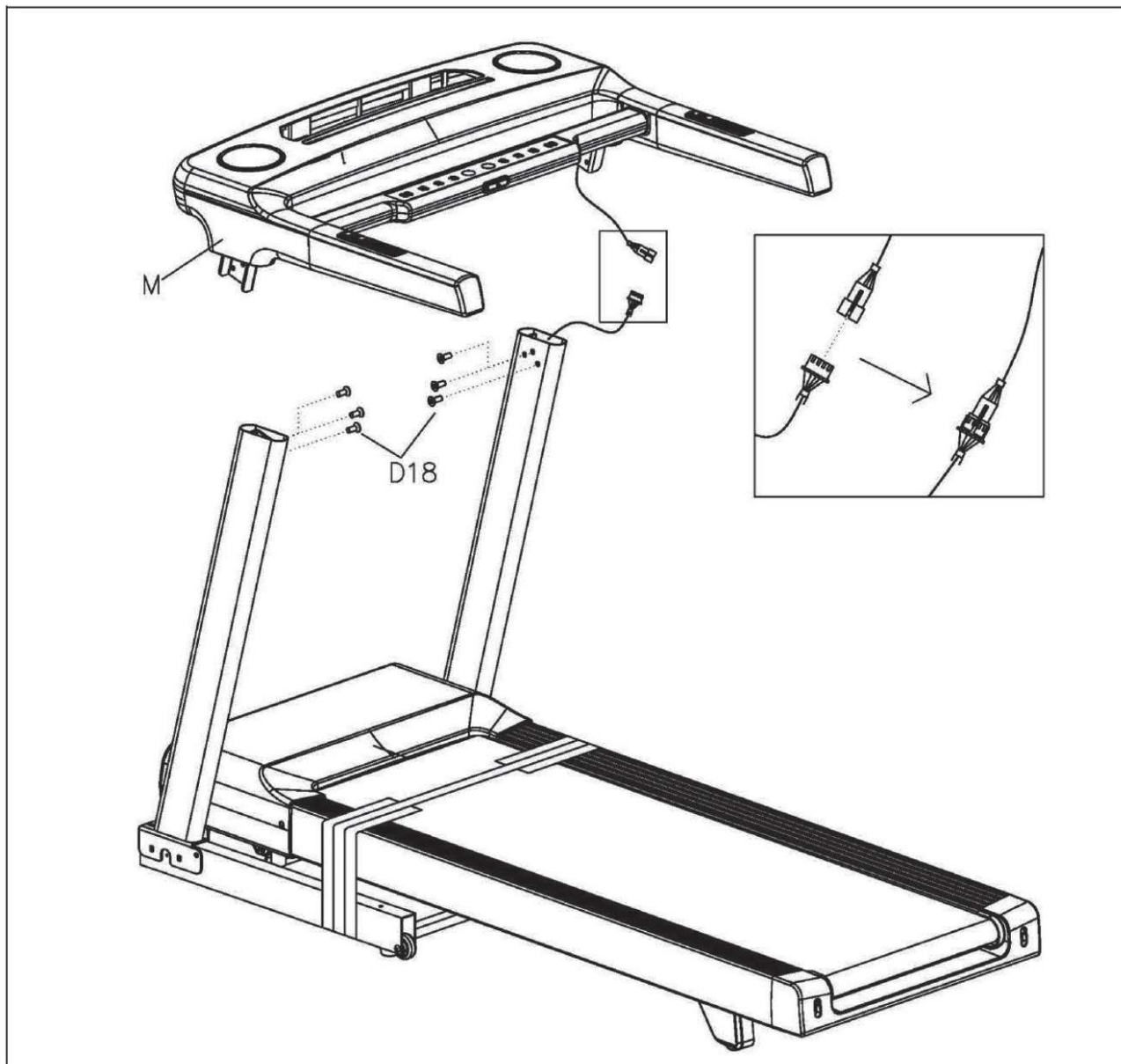


Krok 2



<b>B16</b> 5#(1x)	<b>D14</b> M8*15(6x)
<b>D37</b> $\phi$ 8(6x)	

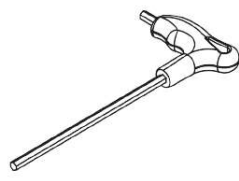


Krok 3



B16 5#(1x)	D18 M8*16(6x)

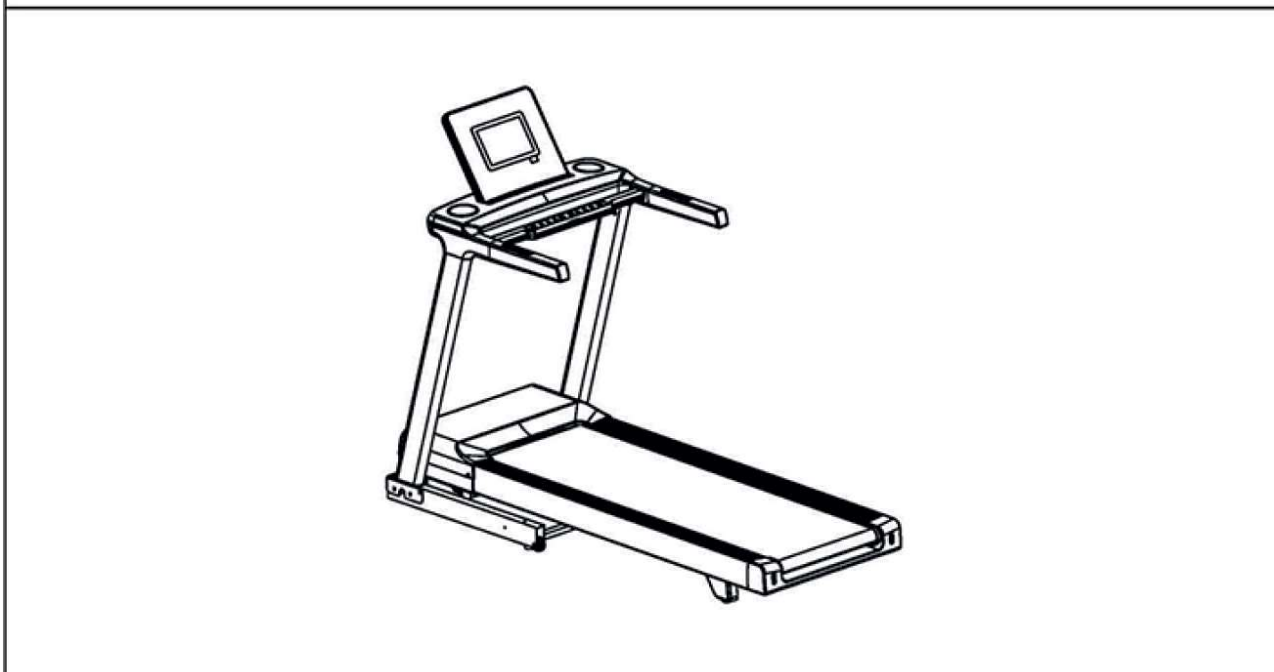
Krok 4



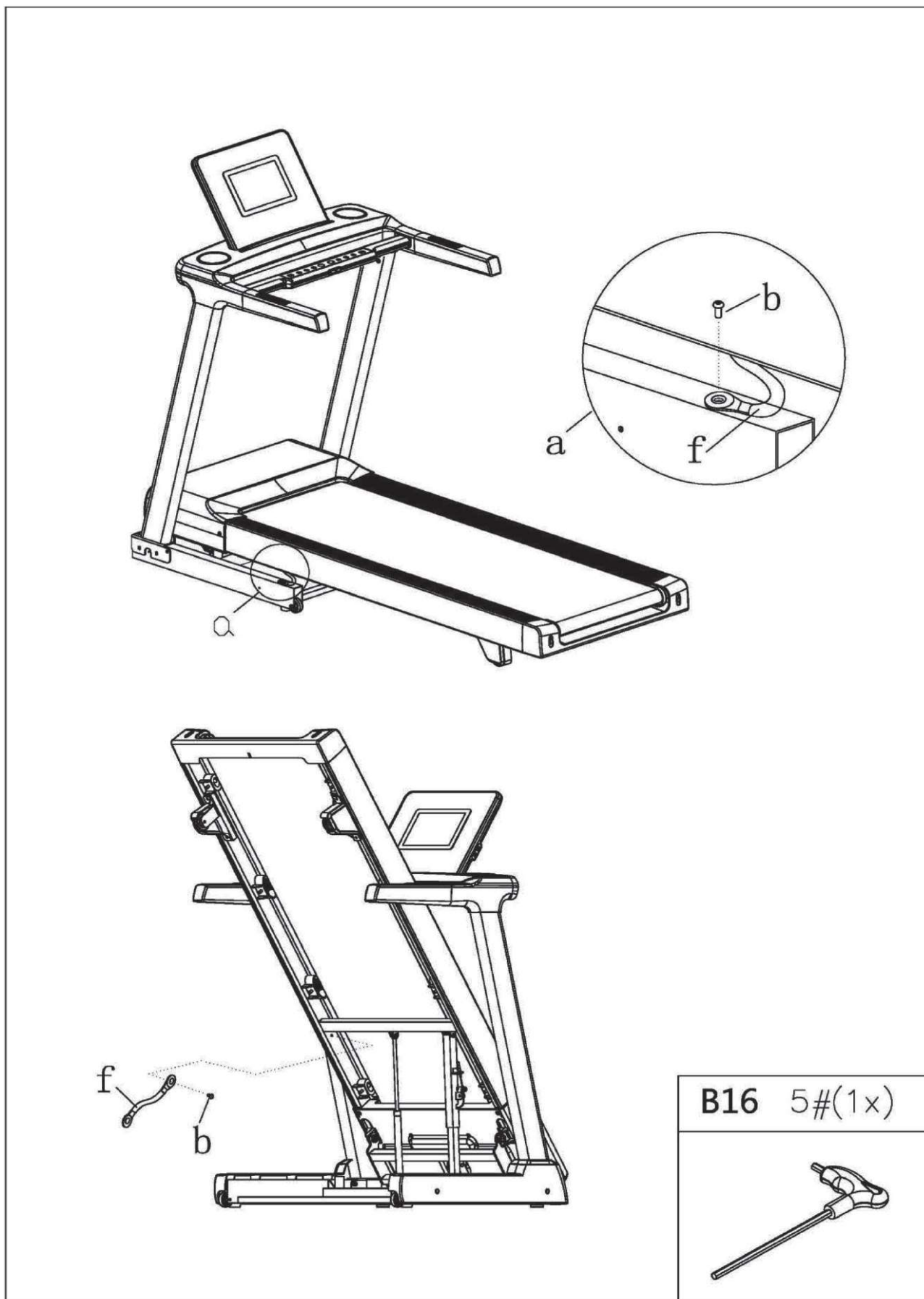
B19 6#(1x)	D44 M8*15(4x)
	
D37 ø8(4x)	
	



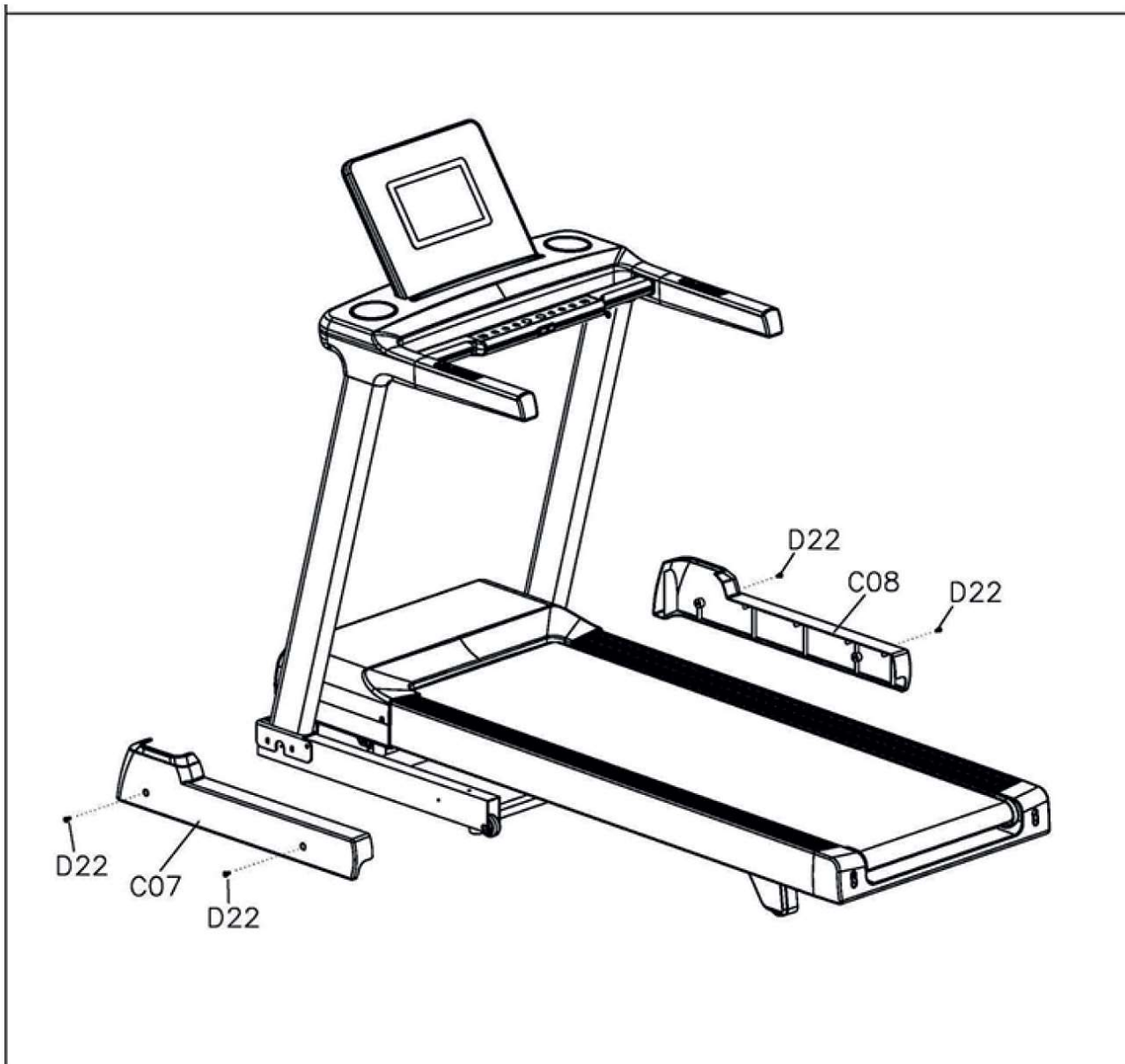
Krok 5

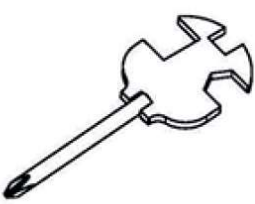



Krok 6

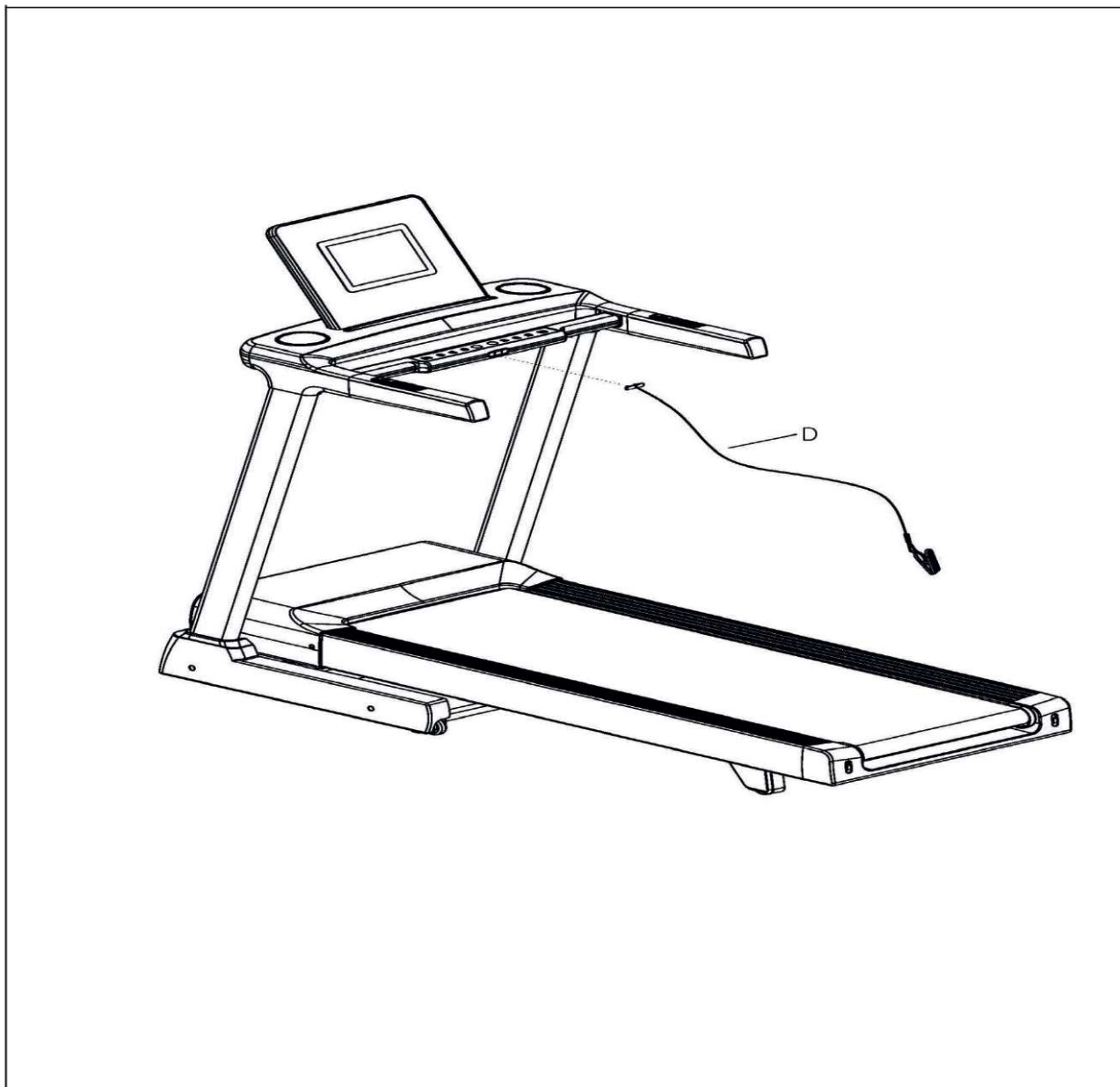


Krok 7



<b>B15</b> S=13, 14, 15 (1x)	<b>D22</b> M5*12(4x)
	

## Krok 8



### 3.2. Ustawienie bieżni

- 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 podkład.
- Bezpieczna przestrzeń za bieżnią wynosi przynajmniej 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 podkładu.

#### 3.2.1 Ustawienie bieżni

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

#### 3.2.2 Zasilanie

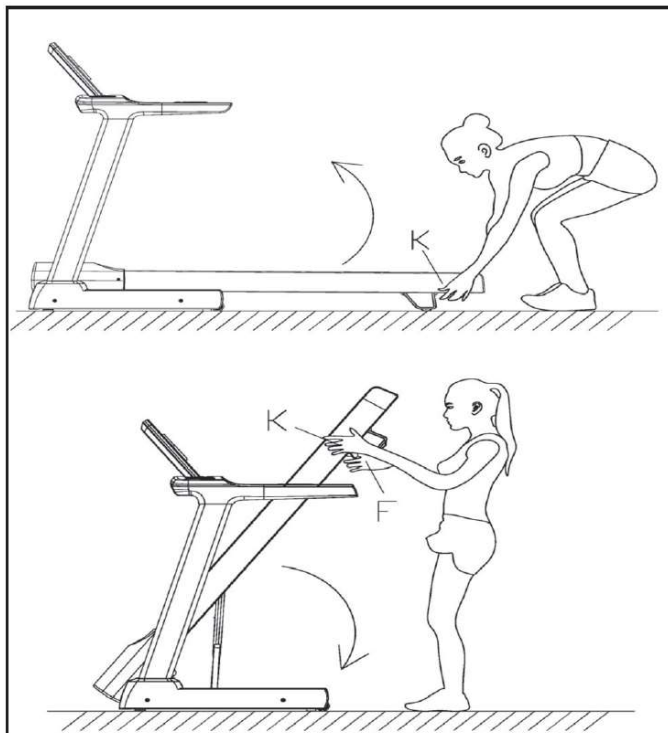
Bieżni nie należy podłączać przez rozdzielacz wraz z innymi urządzeniami typu telewizor czy komputer.

### 3.2.3 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.

### 3.2.4 Rozkładanie bieżni

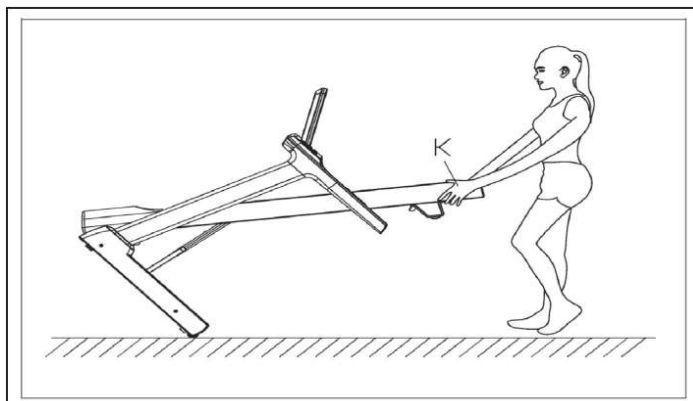
Aby rozłożyć bieżnię przyciśnij nogą dźwignię odblokowującą na mechanizmie składania. W tym samym momencie opuść pas powoli w kierunku podłogi. Dzięki zastosowaniu systemu tłumiącego pas opadnie od określonego kąta bezpiecznie w dół.



### 3.2.5. 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.
- 



### 3.2.6. Pauzowanie, zatrzymywanie i przechowywanie bieżni

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

- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci. Klucz bezpieczeństwa należy wyciągnąć podczas każdej przerwy w treningu.

## 4. Przygotowanie do uruchomienia

### 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 START-STOP. 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 START-STOP.

### 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 START-STOP i poczekaj, aż pas zupełnie 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. Przyciski komputera

#### **START**

Rozpoczyna trening.

#### **STOP/PAUSE**

Jednokrotne naciśnięcie aktywuje moduł pauzy, ponowne przyciśnięcie zatrzymuje trening.

#### **INCLINE na uchwycie**

Zwiększenie / zmniejszenie nachylenia (INCLINE).

#### **INSTANT INCLINE**

Bezpośrednia zmiana nachylenia z 3-6-9-12.

#### **SPEED na uchwycie**

Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji i prędkość (SPEED).

#### **INSTANT SPEED**

Bezpośrednia zmiana wartość funkcji i prędkości.

#### **PODŁĄCZENIE PENDRIVE**

Podłącz pendrive, a zapisana na nim muzyka będzie odtwarzana.

#### **ODTWARZANIE MUZYKI POPRZEZ POŁĄCZENIE BLUETOOTH**

Możesz połączyć urządzenie mobilne z bieżnią, aby odtwarzać muzykę. Wybór muzyki i ustawienie poziomu głośności jest sterowane z urządzenia. Połącz urządzenie za pomocą bluetooth. Wybierz na urządzeniu mobilnym z listy dostępnych urządzeń bluetooth SYMK i nawiąż połączenie. Jeśli na urządzeniu mobilnym otrzymasz połączenie telefoniczne, połączenie bluetooth automatycznie zostanie przerwane. W momencie zakończenia połączenia telefonicznego, odtwarzanie muzyki będzie kontynuowane.

#### **USB**

Bieżnia została wyposażona w 2 gniazda USB po prawej stronie komputera.

Górne służy do ładowania urządzeń końcowych, dolne do odtwarzania muzyki z pendrive. Prąd ładowania wynosi 2000mA.

#### **FUNKCJA OSZCZĘDZANIA ENERGII**

Komputer przechodzi w tryb czuwania po 15 minutach bezczynności. Na wyświetlaczu pojawi się uprzednio informacja. Aby aktywować bieżnię wyjmij klucz bezpieczeństwa i go ponownie włóż.



### 5.1.1 Programowanie klawiszy wyboru bezpośredniego

Masz możliwość zmiany wartości klawiszy bezpośredniego wyboru prędkości / nachylenia według własnych potrzeb.

Postępuj w następujący sposób.

- Na komputerze jest wyświetlane menu główne.
- Naciśnij żądany przycisk przez 5 sekund. Wartość miga.
- Użyj przycisków na uchwytach, aby zmienić wartość.
- Ponownie naciśnij zmieniany klawisz. Nowa wartość została zapisana.

Wartości nie można usunąć, należy ją nadpisać!

### 5.2. Dane wyświetlane na komputerze

<b>DISTANCE</b>	Informacja nt. przebytego dystansu.
<b>INCLINE</b>	Informacja nt. aktualnego nachylenia. Naciśnięcie INCLINE spowoduje zwiększenie / zmniejszenie nachylenia.
<b>STEPS</b>	Informacja nt. kroków.
<b>CALORIES</b>	Informacja nt. spalonych kalorii.
<b>PULSE</b>	Informacja nt. aktualnego tętna.
<b>TIME / CZAS</b>	Informacja nt. czasu treningu.
<b>SPEED / PRĘDKOŚĆ</b>	Informacja nt. prędkości.

#### 5.2.1 Moduł STAND-BY

Komputer przechodzi w tryb czuwania po 15 minutach bezczynności. Aby aktywować komputer, należy wyjąć klucz bezpieczeństwa i go ponownie włożyć.

### 5.3. Włączenie komputera

Naciskając można wywołać poszczególne punkty menu. Wywołane menu pojawi się na środku ekranu. Ponowne przyciśnięcie potwierdzi wybór.

Media	dostęp do internetu
MUSIC	odtwarzanie muzyki z pendrive
QUICK START	natychmiastowe rozpoczęcie treningu
SETTING (ustawienia)	dopasowanie jasności ekranu, ustawienie wifi, ustawienie języka i ustawienia administratora. Ustawienia administratora służą do celów serwisowych



VIRTUAL ACTIVE	można wybrać treningi w krajobrazie górskim, na plaży i łąkach. Można ustawić prędkość i nachylenie. Jeśli w ciągu 3 sekund nie zostanie dokonany żaden wybór, lista ustawień zostanie zamknięta.
TIME	pokazuje informację, ile czasu trwa trening
HRC (tętno)	ustaw wiek, czas docelowy i tętno docelowe i naciśnij START, aby rozpocząć bieg. Aby móc skorzystać z tej funkcji potrzebujesz pasa telemetrycznego.
OSTRZEŻENIE	Systemy monitoringu pracy serca mogą być niedokładne. Nadmierne treningi mogą spowodować poważne problemy zdrowotne lub prowadzić do śmierci. Przy zawrotach głowy / osłabieniu należy natychmiast zakończyć trening!
WORKOUT	moduł wartości docelowych Możesz wybrać 3 różne wartości – kalorie, czas i dystans. Wprowadź wartość docelową i naciśnij START, aby rozpocząć trening.

## Programy

Cardio Check, Hills, Fitness Test, Cross Country, Lose Weight, Interval Training, Speed Drill, Hill and Back, Power Walk, Pyramid, Glute Workout, Calorie Burn.

Wybierz predefiniowany program, ustaw czas treningu i naciśnij START. Bieżnia rozpocznie predefiniowany program.

Każdy predefiniowany program można podzielić na 16 odcinków, a czas dla każdego odcinka = ustawiony czas / 16.

Time Program		Set time/16 = exercise time of each stage															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Cardio Check	INCLINE	2	2	2	4	4	4	2	2	0	0	0	2	2	0	0	
	SPEED	4	5	6	6	5	4	5	6	8	8	6	5	6	6	4	4
Hills	INCLINE	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	4	4	3	2	
	SPEED	3	4	6	4	6	6	4	6	6	7	7	6	6	8	4	3
Fitness Test	INCLINE	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	SPEED	4	5	6	8	10	10	12	12	10	10	8	6	8	10	6	4
Cross Country	INCLINE	0	2	2	0	0	0	5	4	4	7	1	3	3	6	0	0
	SPEED	8	10.5	10.5	12	12	12	8.5	11	11	6	12	10	10	7	12	9
Lose Weight	INCLINE	0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	2	2	0	2	0	0
	SPEED	3	4	6	6	6	7	7	7	4	4	7	7	4	6	6	3
Interval Training	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SPEED	4	4	8	4	8	4	10	4	8	4	12	4	10	4	12	4
Speed Drill	INCLINE	0	0	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	0	0
	SPEED	3	5	10	5	8	5	10	5	12	5	8	10	8	5	5	3
Hill and Back	INCLINE	0	2	4	6	6	8	8	6	8	8	6	4	4	4	2	0
	SPEED	4	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	4	4
Power Walk	INCLINE	0	0	2	0	2	2	4	4	2	0	4	4	2	0	2	0
	SPEED	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3
Pyramid	INCLINE	0	4	5	6	0	0	6	7	8	0	0	7	8	9	0	0
	SPEED	3	6	6	6	4	4	6	6	6	4	4	6	6	6	4	3
Glute Workout	INCLINE	0	1	8	8	0	0	8	8	0	0	8	8	0	8	8	0
	SPEED	3	3	4	4	3	3	5	5	3	3	5	5	3	4	4	3
Calorie Burn	INCLINE	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0
	SPEED	4	6	6	8	6	6	10	6	6	8	6	6	10	6	6	4

## TRACK SPORTS

Są 4 dyscypliny sportowe, w tym trening sił specjalnych, igrzyska olimpijskie, gry profesjonalne i biegi na świeżym powietrzu. Każda dyscyplina z programem 1, 2, 3.

Wybierz jeden z ww. sportów, naciśnij START. Rozpoczynasz rywalizację z komputerem. Odpowiednio możesz ustawić prędkość i nachylenie. Jeśli będziesz szybszy niż system, wygrasz.

### 5.3.1 Połączenie bluetooth z aplikacjami Kinomap i ZWIFT

Podbierz aplikację KINOMAP lub ZWIFT z APPLE STORE lub GOOGLE PLAY STORE i zainstaluj ją. Na Twoim urządzeniu (telefon lub ipad) włącz Bluetooth. Po zalogowaniu postępuj wg wskazówek w aplikacji.

### PROGRAMY UŻYTKOWNIKA

Możesz wybrać U1-U10. Prędkość i nachylenie można dostosować. Dane będą zapisane. Przy kolejnym treningu w programach użytkownika prędkość i nachylenie pozostaną ustawione tak, jak podczas poprzedniego treningu.

Uwaga: na wyświetlaczu w menu możesz nacisnąć na symbol. Możesz wybrać RETURN, HOME, ustawić poziom głośności lub wyświetlić symbol.



### VIRTUAL ACTIVE

Można wybrać treningi w krajobrazie górskim, na plaży i łąkach. Można ustawić prędkość i nachylenie. Jeśli w ciągu 3 sekund nie zostanie dokonany żaden wybór, lista ustawień zostanie zamknięta.

### FUNKCJA POMIARU TĘTNA NA DŁONI

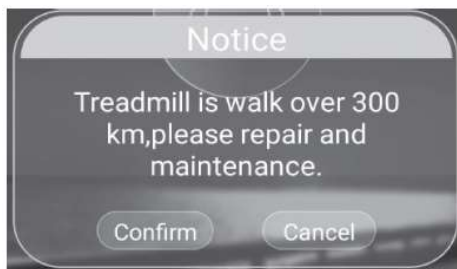
Trzymaj sensory dotykowe ok 5 sekund, na wyświetlaczu pojawi się wartość tętna. Są to dane referencyjne i nie należy ich traktować jako dane medyczne.

### WŁĄCZENIE / WYŁĄCZENIE DŹWIĘKÓW PRZYCISKÓW

Naciskaj jednocześnie przez 3 sekundy SPEED+ i SPEED-. Dźwięki przycisków zostaną włączone / wyłączone.

## 6. Smarowanie bieżni

Bieżnia została wyposażona w funkcję smarowania. Co 300 km na komputerze pojawi się wskazówka odnośnie smarowania bieżni. Najpierw przeczytaj instrukcję obsługi i nanieś olej na środkową część deski do chodzenia.



Proszę nasmarować bieżnię przez pierwszym użyciem.

### UWAGA

Podczas napraw, czyszczenia lub smarowania bieżni, koniecznie odłącz ją od zasilania.

## Smarowanie bieżni:

Podnieś pas bieżni z boku i nanieś środek smarujący na blat bieżni. Rozsmaruj dobrze środek smarujący przy użyciu szmatki na blacie bieżni. Powtórz czynność z drugiej strony.

Dobrze posmarowana bieżnia podwyższa komfort i redukuje zużycie. Ze względu na tarcie bieżnia musi być od czasu do czasu smarowana.

Aby ocenić stan silikonu, włóż rękę, przy wyłączonej bieżni, pod pas bieżni. Jeśli czujesz silikon, nie ma potrzeby smarowania. Jeśli czujesz, że pas bieżni jest suchy, należy go nasmarować silikonem w sprayu.

## 7. Konserwacja i pielęgnacja

### 7.1. Pielęgnacja

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

### 7.2. Centrowanie bieżni

Podczas ćwiczeń jedna noga naciska na pas mocniej niż druga. W związku z tym pas będzie zmieniał swoje położenie i 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 z siebie. W tym wypadku jest konieczne wycentrowanie pasa za pomocą dwóch śrub imbusowych znajdujących się na 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 ok. 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.

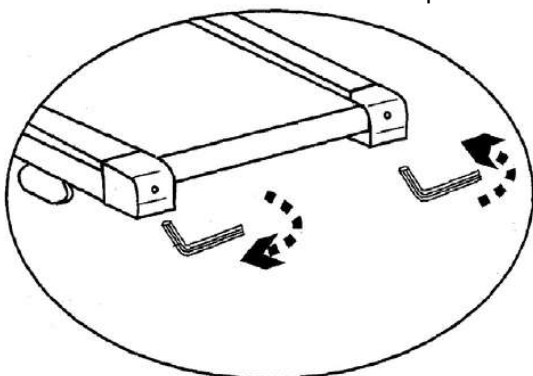
Jeżeli odstęp od lewej strony jest za duży wówczas:

- 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 wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

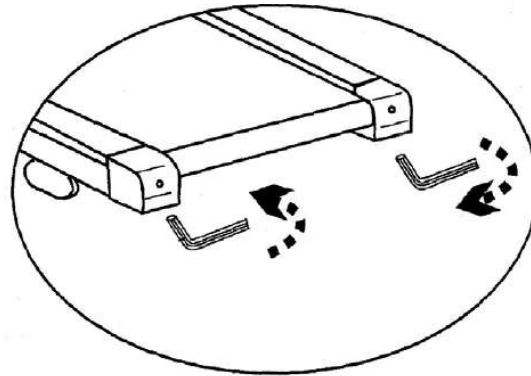
Jeżeli odstęp od prawej strony jest za duży wówczas:

- 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 wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

Pas bieżni za bardzo na prawo

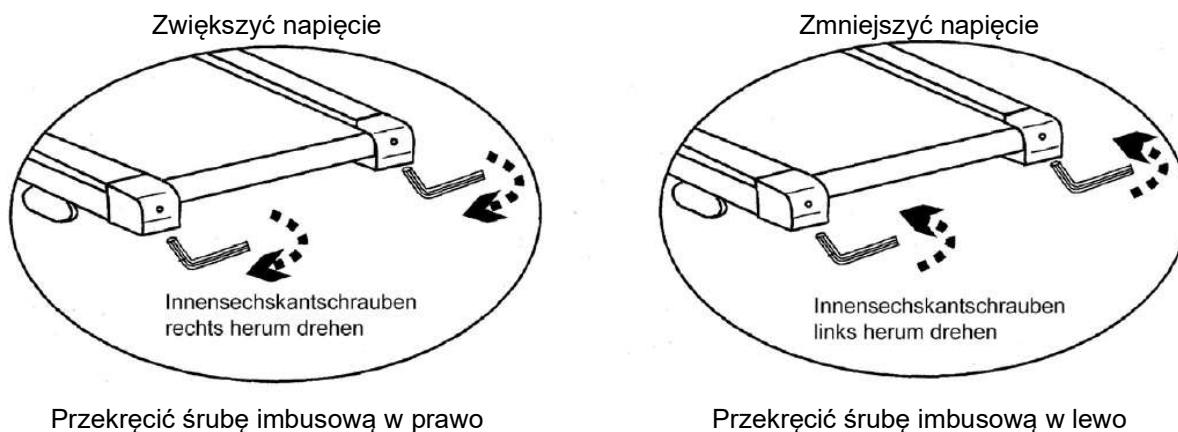


Pas bieżni za bardzo na lewo



### 7.3. 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. 7.2 instrukcji.



Kontrola	Okres	Data							
Czyszczenie	Tygodniowo								
Kontrola połączeń śrubowych lub uszkodzeń	Co 3 miesiące								
Smarowanie pasa bieżni	Co miesiąc								

## 8. 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; ćwiczenia rozluźniające i rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

### 8.1. 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.

### 8.2. Intensywność treningu

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

### 8.3. 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 powinno być wykonane 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.

### 8.4. 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 osiąganych wyników, 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:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

## 8.5. 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.

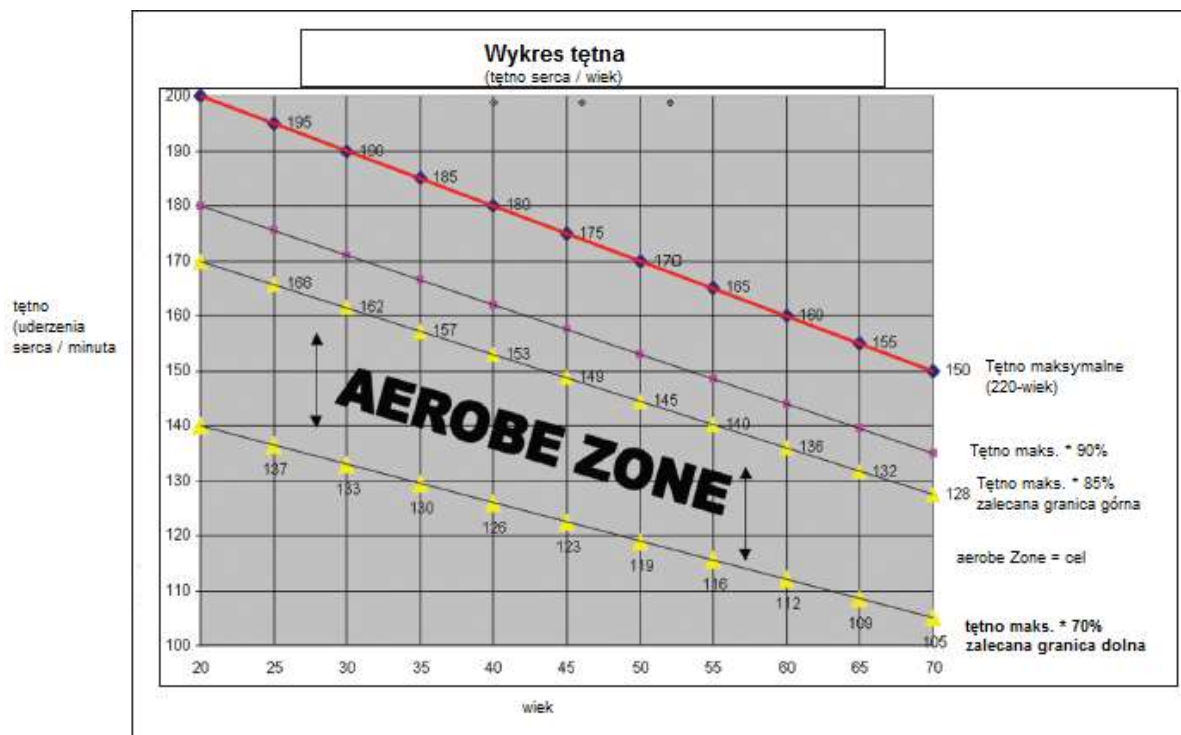
### Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania.

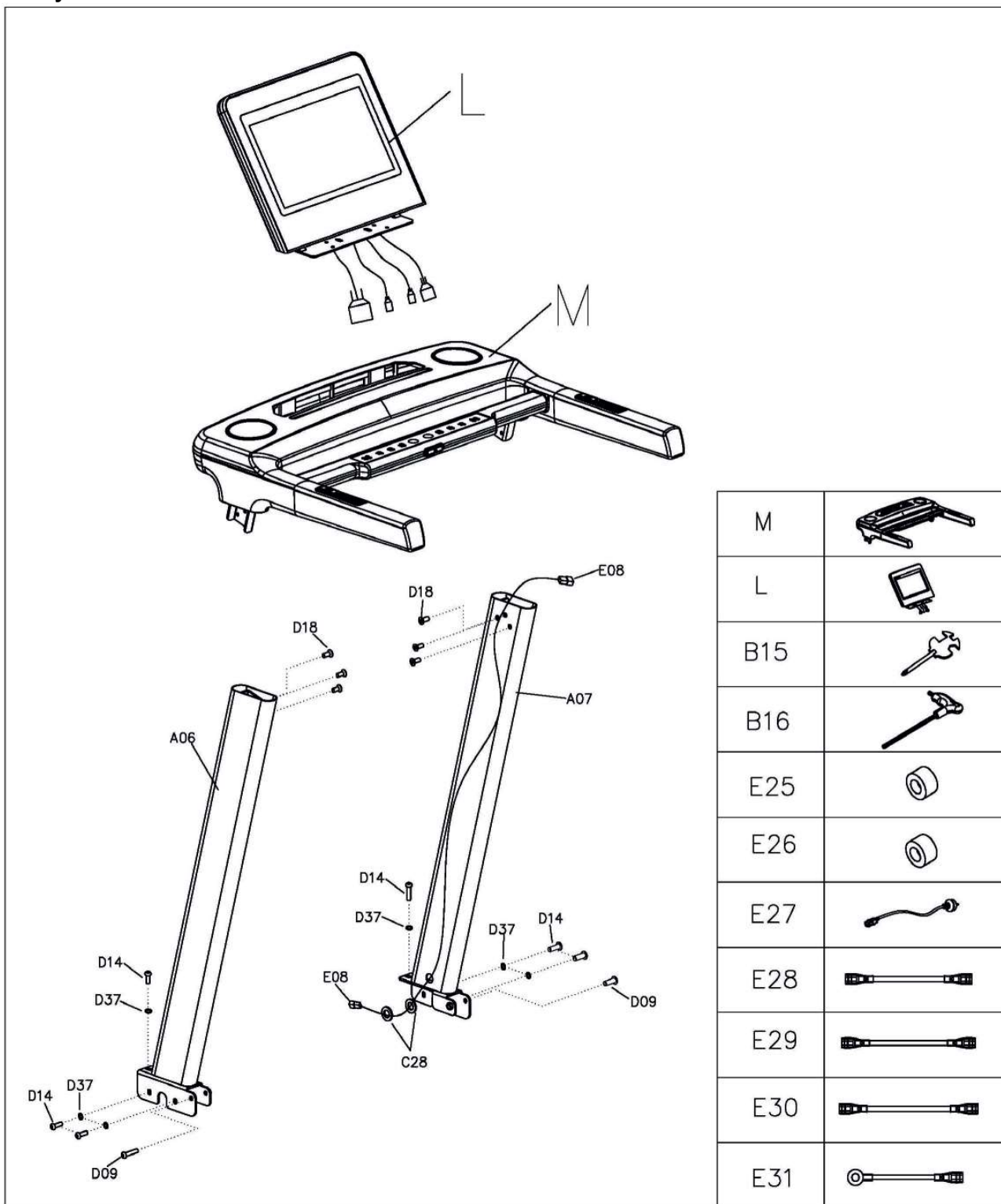
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

### 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.

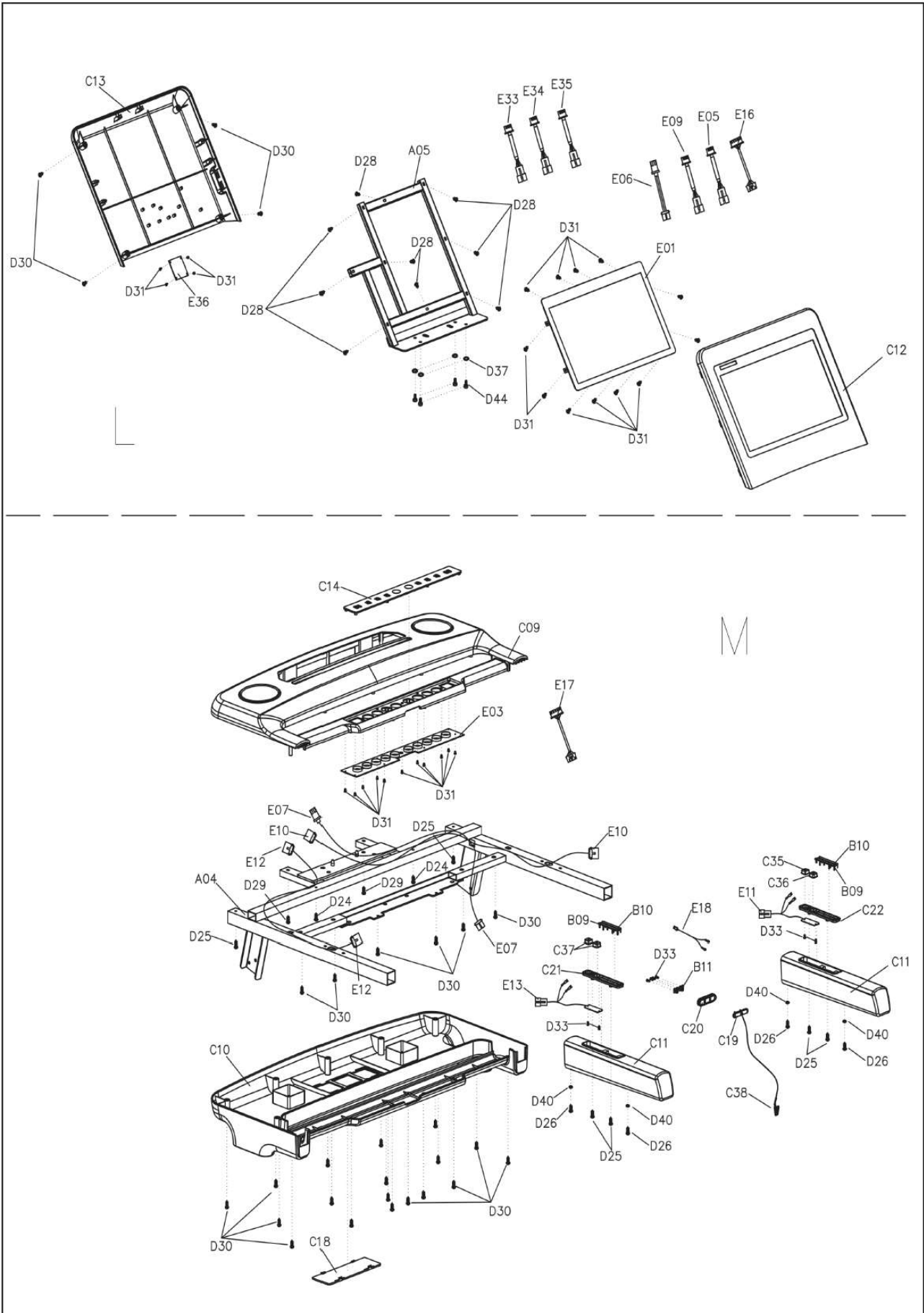


9. Rysunek









## 10. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantit	
3503	-A01	Grundrahmen	Base frame	1	
	-A02	Hauptrahmen	Main frame	1	
	-A03	Steigungsrahmen	Incline frame	1	
	-A04	Rahmen für Computer	Console base frame	1	
	-A05	Rahmen für Computerdisplay	Panel support frame	1	
	-A06	Stütze, links	Left upright tube	1	
	-A07	Stütze, rechts	Right upright tube	1	
	-A08	Klappmechanismus	Foldingsystem	1	
	-B01	Steigungsplatte	Adjustable rotation plate	1	
	-B02	Griff	Lever	1	
	-B03	Kabelschlauch	Wire rope	1	
	-B04	Antriebswalze, vorn	Front roller	1	
	-B05	Antriebswalze, hinten	Rear roller	1	
	-B06	Gasdruckzylinder	Gas shock cylinder	1	
	-B07	Buchse	Bushing	2	
	-B08	Hülse	Sleeve	2	
	-B09	Puls-Set, links	Left handpulse set	2	
	-B10	Puls-Set, rechts	Right handpulse set	2	
	-B11	Gegenstück für Not-Aus-Schlüssel	Emergency plug	1	
	-B12	Wird nicht benötigt	No needed	0	
	-B13	Bowdenzug	Elastic string	1	
	-B14	Gewindeplatte	Thread plate	6	
	-B15	Multifunktionswerkzeug	Tool	1	
	-B16	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	1	
	-B17	Buchse	Bushing	1	
	-B18	Rohr, einstellbar	Adjustable tube	1	
	-B19	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	1	
	-B20	Feder	Spring	1	
	-C01	Motorgehäuse, oben	Motor top cover	1	
	-C02	Motorgehäuse, unten	Motor bottom cover	1	
	-C03	Abdeckung Laufbanddeck hinten	Rear running deck cover	1	
	-C04	Transportrollenabdeckung, links	Left roller cover	1	
	-C05	Transportrollenabdeckung, rechts	Right roller cover	1	
	-C06	Seitlich Trittschiene	Side rails	2	
	-C07	Seitliche Rahmenabdeckung, links	Left lower frame cover	1	
	-C08	Seitliche Rahmenabdeckung, rechts	Right lower frame cover	1	
	-C09	Abdeckung Handgriffe, oben	Upper cover handrails	1	
	-C10	Abdeckung Handgriffe, unten	Lower cover handrails	1	
	-C11	Handgriffe	Handles	2	
	-C12	Computergehäuse, vorne	Front computer housing	1	
	-C13	Computergehäuse, hinten	Rear computer housing	1	
	-C14	Platte für Quick-Tasten	Plate for quick buttons	1	
	-C15	Griffabdeckung	Lever cover	1	
	-C16	EVA Pad, lang	EVA pad, long version	2	
	-C17*	Laufbandgurt	Running belt	1	
	-C18	Mittlere Abdeckung	Middle cover	1	
	-C19	Not-Aus-Schlüssel	Emergency key	1	
	-C20	Grundplatte für Not-aus-schlüssel	Safety key base	1	
	-C21	Platte für Steigungs-Tasten	Instant Incline base	1	
	-C22	Platte für Speed-Tasten	Instant speed base	1	
	-C23	Dämpfungselement	Suspension cushion	4	
	-C24	Dämpfungselement, oval	Oval suspension cushion	4	
	-C25	Transportrolle	Transportation wheel	2	
	-C26	Rolle für Steigungsverstellung	Wheel for incline adjustment	2	
	-C27	Kunststoffhülse	Plastic gasket	2	
	-C28	Kabeldurchführung	Ring shape wire plug	2	
	-C29	Kunststoffkappe, quadratisch	Square plug	1	
	-C30	Schaumstoffpad	EVA-Pad	1	
	-C31	Bodenschutzgummi	Floor protection pad	2	
	-C32	Gummidämpfer	Bumper	2	
	-C33	Niveaueinstellung	Level adjustment	2	
	-C34*	Antriebsriemen	Drive belt	1	
	-C35	Taste „+“	Button „+“	1	
	-C36	Taste „-“	Button „-“	1	
	-C37	Tasten	Buttons	2	
	-C38	Clip für Not-Aus-Schlüssel	Clip for emergency clip	1	
	-C39	Buchse	Bushing	1	
	-C40	Motorhalterung	Motorbracket	1	
	-C41	Gummiunterlage	Rubber pad	4	
	-D01	Mutter	Nut	M5	2
	-D02	Mutter	Nut	M6	1
	-D03	Mutter	Nut	M8	17
	-D04	Mutter	Nut	M10	6

-D05	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x90	1
-D06	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x45	1
-D07	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x30	2
-D08	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x30	2
-D09	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x60	2
-D10	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x50	3
-D11	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x45	1
-D12	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	2
-D13	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	1
-D14	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	11
-D15	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x65	2
-D16	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	2
-D17	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	4
-D18	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x16	6
-D19	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x60	1
-D20	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x15	1
-D21	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x16	4
-D22	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x12	9
-D23	Innensechskantschraube, verchromt	Allen screw, chrome	M5x12	2
-D24	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x30	2
-D25	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x40	6
-D26	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	9
-D27	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x12	13
-D28	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	9
-D29	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x25	2
-D30	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x12	28
-D31	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x6	29
-D32	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x8	4
-D33	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.5x6	8
-D34	Unterlegscheibe, geriffelt	Lock washer	10	3
-D35	Unterlegscheibe	Washer	10x26xT2.0	6
-D36	Unterlegscheibe, geriffelt	Lock washer	6	1
-D37	Unterlegscheibe, geriffelt	Lock washer	8	28
-D38	Federring	Spring washer	8	2
-D39	Unterlegscheibe	Washer	8	2
-D40	Unterlegscheibe	Washer	6x21x1T	4
-D41	Unterlegscheibe, geriffelt	Lock washer	5	2
-D42	Federring	Spring washer	5	2
-D43	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6x25	6
-D44	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x15	4
-E01	Computerdisplay	Computerdisplay		1
-E02	Platine	PCB		1
-E03	Grundplatte für Touchkeys	Touch key board		1
-E04	Wird nicht benötigt	No needed		0
-E05	Kabel für Speed-Tasten	Wire for speed buttons		1
-E06	Signalkabel, oben	Top signal wire		1
-E07	Datenkabel, Mitte	Middle console cable		1
-E08	Datenkabel, oben	Console bottom signal wire		1
-E09	Kabel für Steigungstasten	Wire for incline buttons		1
-E10	Kabel für Geschwindigkeitstasten, Mitte	Hand speed middle signal wire		1
-E11	Kabel für Geschwindigkeitstasten, unten	Hand speed bottom signal wire		1
-E12	Kabel für Steigungstasten, Mitte	Hand incline middle signal wire		1
-E13	Kabel für Steigungstasten, unten	Hand incline lower signal wire		1
-E14	Wird nicht benötigt	No needed		0
-E15	Wird nicht benötigt	No needed		0
-E16	Verbindungskabel für Touchkeys, oben	Touch key top signal wire		1
-E17	Verbindungskabel für Touchkeys, unten	Touch key bottom signal wire		1
-E18	Verbindungskabel Not-Aus-Schlüssel	Safety switch bottom wire		1
-E19	Sensor	Sensor		1
-E20*	Motor	Motor		1
-E21*	Steigungsmotor	Incline motor		1
-E22	Hauptschalter	Main switch		1
-E23	Strombuchse	Main pluq		1
-E24	Sicherung	Fuse		1
-E25	Magnetring	Magnet ring		1
-E26	Magnetspule	Magnet core		1
-E27	Netzkabel	Power cable		1
-E28	Spannungskabel, braun	AC single wire brown	200mm	1
-E29	Spannungskabel, braun	AC single wire brown	350mm	2
-E30	Spannungskabel, blau	AC single wire blue	350mm	2
-E31	Massekabel	Grounding cable		1
-E32	Laufbanddeck	Running deck		1
-E33	Not-Auskabel	Emergency cable		1

-E34	Verbinduskabel Nr. 3	Connection cable No 3	1
-E35	Verbinduskabel Nr. 4	Connection cable No 4	1
-E36	Platine, oben	Upper PCB	1
-E37	Magnetischer Ring 1	Magnetic ring 1	1
-E38	Magnetischer Ring 2	Magnetic ring 2	1
-F01	Blue tooth Modul	Blue tooth module	1
-F02	BT Verbindungskabel	BT connection cable	1
-F03	Schraube	Screw	4
-G01	Brustgurt Sensor	Wireless receiver	1
-G02	Kabel für Herzfrequenz	HRC connecting wire	1
-H01	Filter	Filter	1
-H02	Induktor	Inductor	1
-H03	AC Kabel	AC cable	1
-H04	Massekabel	Ground wire	1
-H05	Schraube	Screw	4
-J01	Lautsprecher	Speaker	2
-J02	Lautsprecherkabel	Wire for speaker	2
-J03	Schrauben für Lautsprecher	Screws for speaker	8
-K01	Lautstärkekabel	Volumne cable	1
-K02	BT Verbindungskabel	BT Connection wire	1
-K03	BT Verbindungsplatte	BT connection board	1
-K04	Schraube	Screw	2
-L01	USB Buchse	USB port	1
-L02	USB Verbindungskabel	USB connection wire	1
-L03	Schraube	Screw	2
-L04	USB Ladekabel	USB charging cable	1
-L	Computer zusammengebaut	Computer assembly	1
-M	Handlauf zusammengebaut	Handrail assembly	1

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, 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)