BIEŻNIA TRENINGOWA



INSTRUKCJA OBSŁUGI

ID 3902

Import i dystrybucja:

SISCOM S.C.
ul. Bysewska 43D
80-298 Gdańsk
tel. 58 677 11 22
sklep@fajneceny.pl

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI
Ważne: przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem tej bieżni.

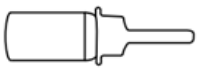
BEZPIECZEŃSTWO

- Sprzęt jest przeznaczony do użytku domowego, a nie komercyjnego.
- Maksymalne obciążenie wynosi 110 kg.
- Proszę nie używać maszyny w przypadku choroby, zmęczenia i nietrzeźwości.
- Umieść produkt na płaskim i solidnym miejscu, aby uniknąć upadku. W razie potrzeby użyj gumowej maty pod spodem, aby uniknąć poślizgnięcia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu. Sprzęt przeznaczony jest dla osób dorosłych.
- Przechowuj go w czystym i suchym miejscu, aby uniknąć rdzewienia i innych problemów, których nie możemy kontrolować.
- Zdecydowanie zaleca się noszenie odpowiedniej odzieży i obuwia.
- Jeśli podczas korzystania z bieżni poczujesz się źle, natychmiast przestań z niej korzystać i skonsultuj się z lekarzem w celu uzyskania instrukcji przed następnym użyciem.
- Dla własnego bezpieczeństwa należy zachować co najmniej 1 metr odległości od wszystkiego w pobliżu.
- Przed użyciem bieżni należy się rozgrzać, aby uniknąć kontuzji sportowych.
- Odłącz zasilanie po użyciu bieżni.

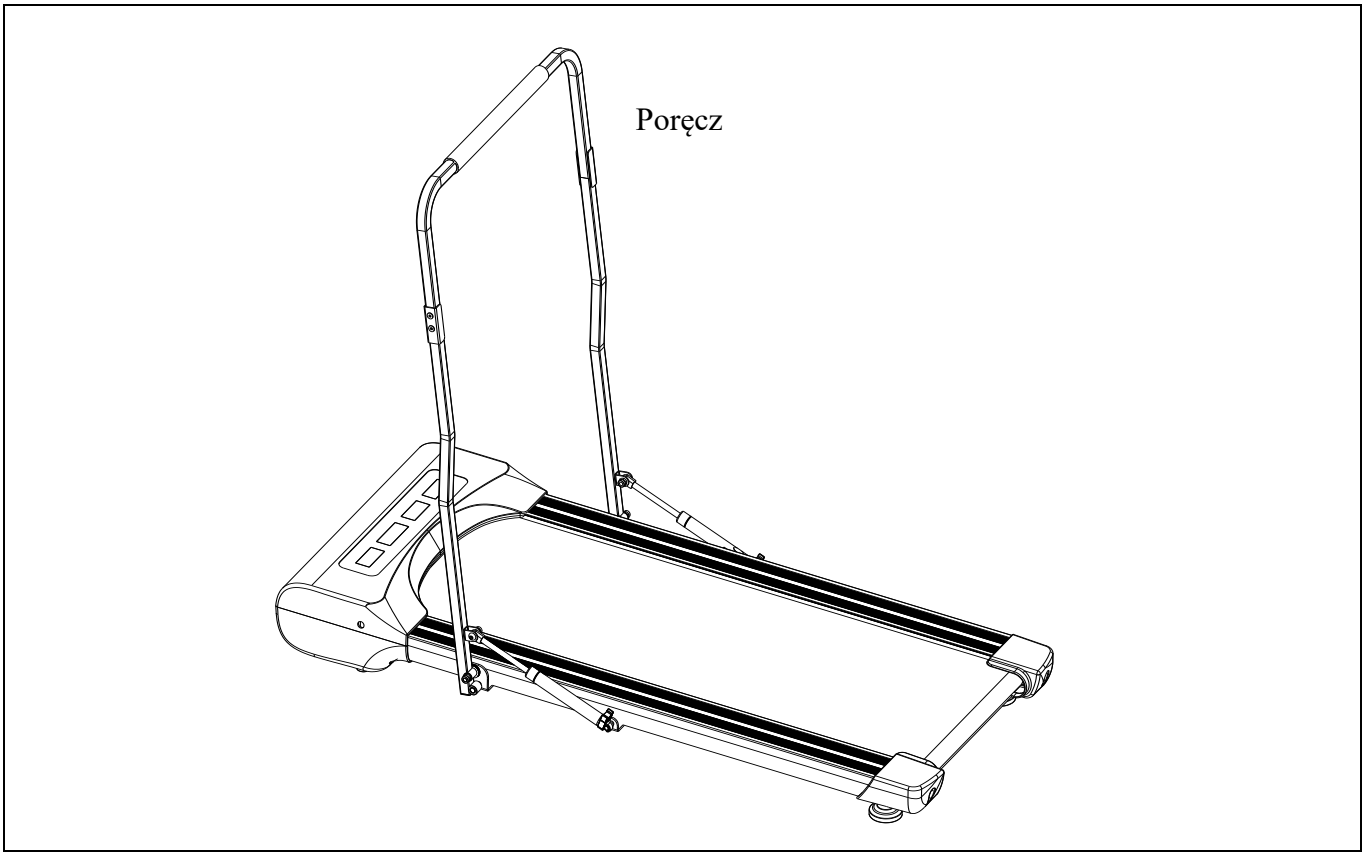
KONSERWACJA

- Regularnie sprawdzaj, czy elementy mocowane śrubami i nakrętkami są prawidłowo dokręcone.
- Aby zachować poziom bezpieczeństwa, sprzęt musi być regularnie kontrolowany. Bardzo ważne jest, aby wszystkie wadliwe części były wymieniane i nie można ich było używać, dopóki nie zostaną całkowicie naprawione.
- Ponieważ pot jest bardzo żrący, nie dopuszczaj do jego kontaktu z emaliowanymi lub chromowanymi częściami sprzętu, zwłaszcza z komputerem. Natychmiast wytrzyj sprzęt po treningu. Elementy emaliowane można czyścić wilgotną gąbką. Należy unikać wszelkich agresywnych lub żrących produktów.

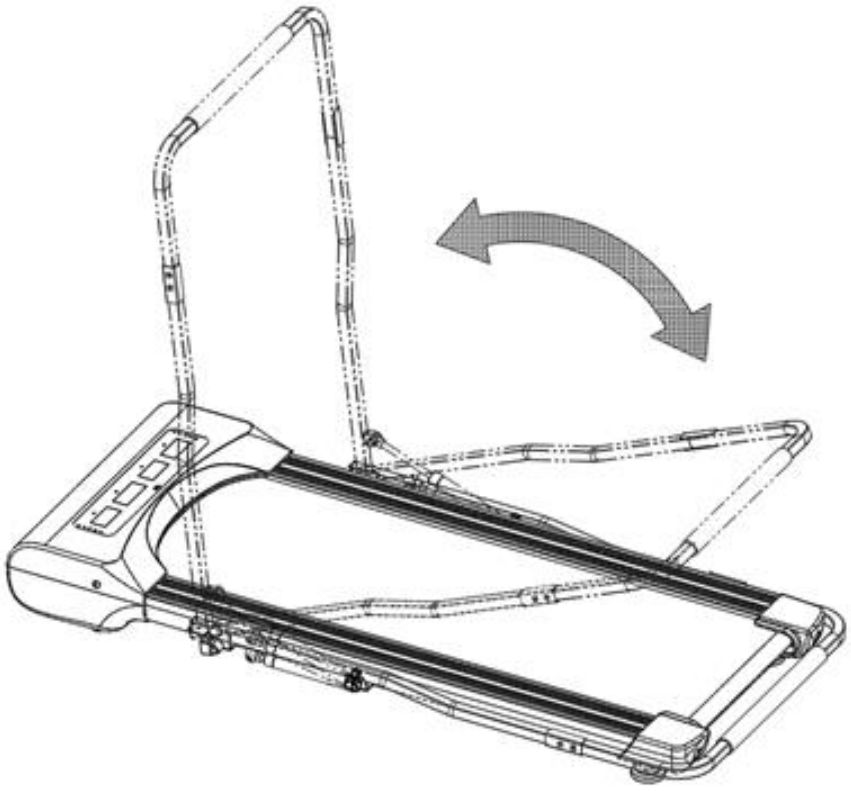
WYKAZ ELEMENTÓW:

<table>
<tr><td colspan="2">Bieżnia x1 </td></tr>
<tr><td>Smar x1 </td><td>Klucz x1 </td></tr>
<tr><td colspan="2">Pilot zdalnego sterowania x1 </td></tr>
</table>

INFORMACJE O PRODUKCIE:

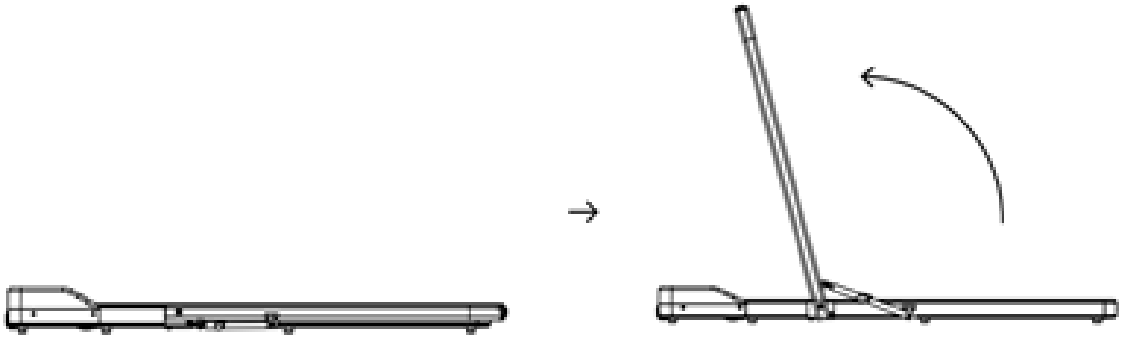


INSTRUKCJA MONTAŻU:
Opuść poręcz na, sprężyny pneumatyczne utrzymają poręcz na swoim miejscu.



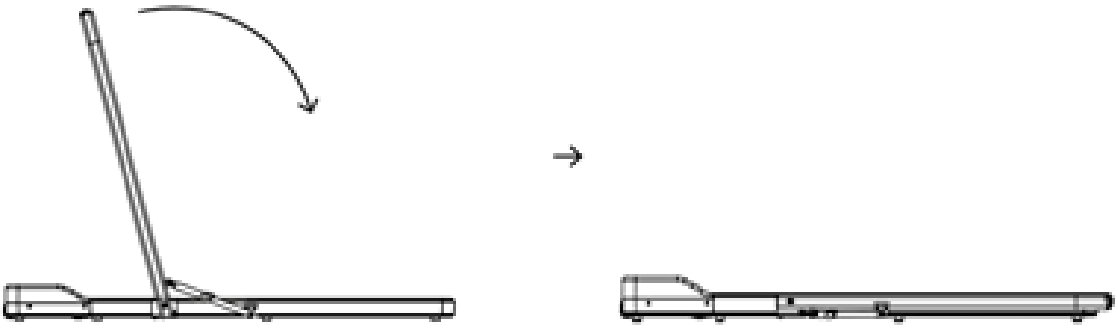
INSTRUKCJA SKŁADANIA:
1. Rozkładanie bieżni.

OSTRZEŻENIE:
Poręcz jest po to, aby pomóc Ci zachować równowagę.
Nie opieraj się o nią całym ciężarem.



Podnieś poręcz, aż zablokuje się na swoim miejscu.

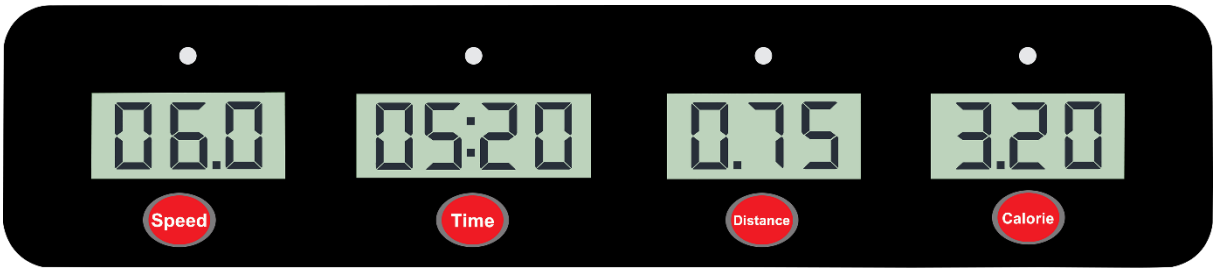
2. Składanie bieżni.



Przytrzymaj poręcz i pociągnij ją do końca, jak pokazano na rysunku.
Po zwolnieniu systemu blokującego delikatnie opuść poręcz na podłoże.

Przewodnik po funkcjach

Panel sterujący



Ustaw główny włącznik zasilania, który znajduje się z przodu bieżni, w pozycji ON.

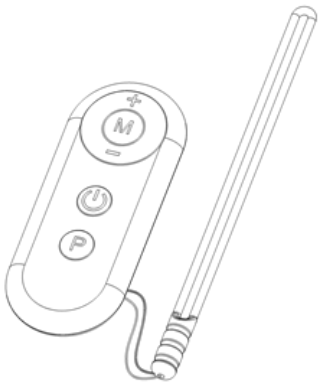
Opis wyświetlacza LED
· Wyświetlanie prędkości
· Wyświetlanie czasu
· Wyświetlanie odległości
· Wyświetlanie kalorii
Opis parametru
· Minimalna wyświetlana prędkość 1 KM/H
· Maksymalna wyświetlana prędkość 12 KM/H

Prędkość	1 – 12 KM/H
Czas	0:00-99:59 MIN
Dystans	0.00-99.00 KM
Kalorie	0.0-990 KCAL

Podłącz zasilanie, włącz wyłącznik zasilania. Na wyświetlaczu pojawi się najpierw kod programu, następnie po pełnym wyświetleniu sygnał dźwiękowy przejdzie w ręczny tryb gotowości: PRĘDKOŚĆ wyświetla 0.0; CZAS wyświetla 0:00;
ODLEGŁOŚĆ wyświetla 0,00; CALORIE wyświetla 0.

UWAGA:
Podczas uruchamiania bieżni zawsze stój na bocznych szynach, nigdy nie uruchamiaj bieżni, gdy stoisz na pasie bieżni.

Pilot
Pilot został już sparowany z bieżnią przed dostawą, można go używać od razu, nie ma potrzeby ponownego parowania.
(*Jak sparować pilota z bieżnią: Naciśnij jednocześnie przyciski prędkości „-” i „M” przez ponad 3 sekundy, a następnie zwolnij dwa przyciski jednocześnie, włącz wyłącznik zasilania bieżni w ciągu 2 sekund, po tym parowanie zostanie zakończone.)

START/STOP		
TRYB		
PROGRAM		
PRĘDKOŚĆ “+”/ “-”		

2. Funkcja zdalnego sterowania i instrukcje obsługi
- Funkcja Start/Stop: uruchamianie i zatrzymywanie bieżni
Działanie: Maszyna w trybie czuwania, naciśnij przycisk, aby uruchomić bieżnię.
Naciśnij przycisk w dowolnym momencie, aby zatrzymać bieżnię, dane ćwiczeń zostaną zachowane przez 10 minut.

- Funkcja prędkości „+”/„-”: Dostosuj wartość prędkości w stanie roboczym
Działanie: Po uruchomieniu bieżni naciśnij przyciski „+”, „-”, aby za każdym razem dostosować prędkość o 0,1 km/h, prędkość będzie się zwiększać lub zmniejszać po naciśnięciu przycisków przez ponad 1 sekundę.

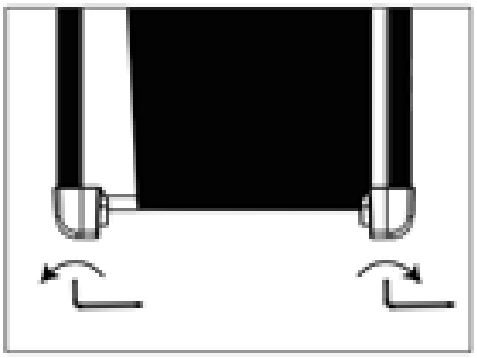
-Funkcja trybu: ustawienie odliczania

1. Najpierw włącz wyłącznik zasilania bieżni.
2. W trybie gotowości naciśnij przycisk „M”, aby wejść w trzy tryby odliczania: Czas, Dystans i Kalorie. Podczas przełączania trybu lampka kontrolna bieżącego trybu będzie zawsze włączona. Następnie wybierz jeden z żądanych trybów i naciśnij klawisze „+” i „-”, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość funkcji odliczania.
3. Po ustawieniu wartości odliczania naciśnij START/STOP, aby uruchomić.
4. Jeśli chcesz wyjść z funkcji odliczania, naciśnij przycisk START/STOP, aby zatrzymać.
5. Bieżnia zatrzyma się, gdy wartość ustawienia spadnie do 0, po 5 sekundach urządzenie przejdzie w tryb czuwania.
**Zakres ustawień funkcji odliczania:
Czas: wartość początkowa to 30 minut, zakres to 5-99 minut, zmieniający się w jednostkach 1 minuty.
Dystans: Wartość początkowa to 1 km, zakres to 1-99 km, zmieniający się w jednostkach co 1 km.
Kalorie: Wartość początkowa to 50 kcal, zakres to 20-990 kcal, wahający się w jednostkach po 10 kalorii.
- Funkcja programu: Naciśnij przycisk, aby wybrać wstępnie ustawiony program P01~P12 (30 minut na każdy program), naciśnij START, aby uruchomić wybrany program, prędkość jest zmieniana co (Czas/10) * 60 sekund, łącznie w 10 segmentach prędkości w każdym programie.
12 wstępnie ustawionych programów w trybie automatycznym („P”), jak poniżej:

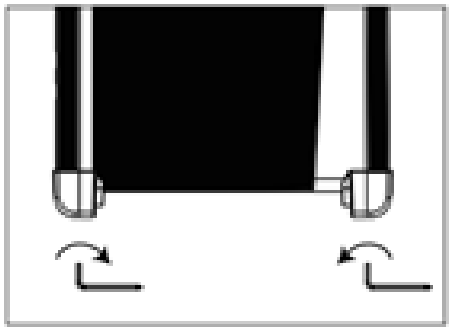
Czas / Program		**Ustawienie czasu / 10 okresów = Czas każdego segmentu prędkości** (km/h)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Prędkość	3	3	10	8	8	6	6	6	6	3
P2	Prędkość	3	3	6	6	8	8	8	10	10	6
P3	Prędkość	2	6	10	10	10	10	10	2	3	2
P4	Prędkość	3	3	8	10	10	10	8	6	3	3
P5	Prędkość	3	10	10	10	10	10	10	8	8	6
P6	Prędkość	2	10	8	6	10	10	8	3	3	2
P7	Prędkość	2	10	10	10	10	10	8	3	2	2
P8	Prędkość	2	6	6	6	8	10	10	10	10	2
P9	Prędkość	2	6	8	8	10	8	10	3	3	2
P10	Prędkość	2	8	10	8	10	10	8	2	6	3
P11	Prędkość	2	3	6	8	10	10	10	8	3	2
P12	Prędkość	2	3	8	10	10	10	10	10	8	3

Regulacja i konserwacja
Regulacja pasa bieżni.
Pas bieżni może odchylić się w jedną stronę podczas transportu, należy go wyregulować w następujący sposób.

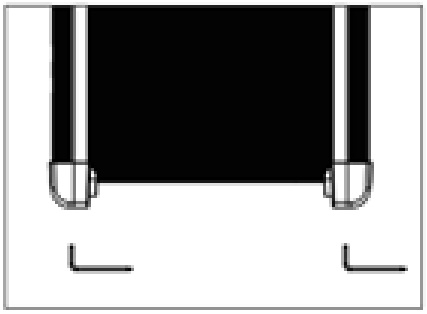
1) Jeśli lewa szczelina pasa bieżni jest zbyt duża, pozostaw bieżnię pracującą z najniższą prędkością. Następnie obracaj kolejno lewą śrubę regulacyjną w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i prawą śrubę regulacyjną w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż pas zostanie wyśrodkowany.



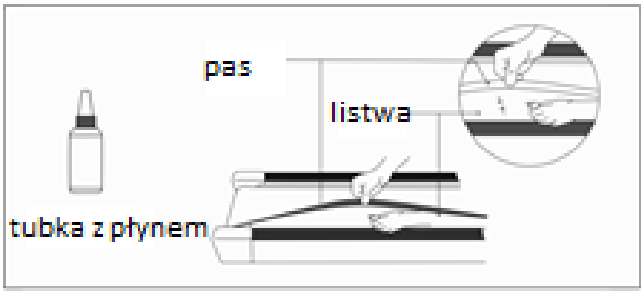
2) Jeśli prawa szczelina jest za duży, ustaw bieżnię na najniższej prędkości.
Następnie wkręć kolejno lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara i prawą śrubę regulacyjną w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż pasek zostanie wyśrodkowany.



3) Jeśli pas jest zbyt napięty, może hałasować. Wkręć obie śruby regulacyjne po kolei w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. I nasmaruj pas bieżni.
Jeśli pas jest zbyt luźny, może się ślizgać, należy dokręcać po kolei obie śruby regulacyjne zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



Smarowanie pasa bieżni:
Pas bieżni odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga okresowego smarowania.

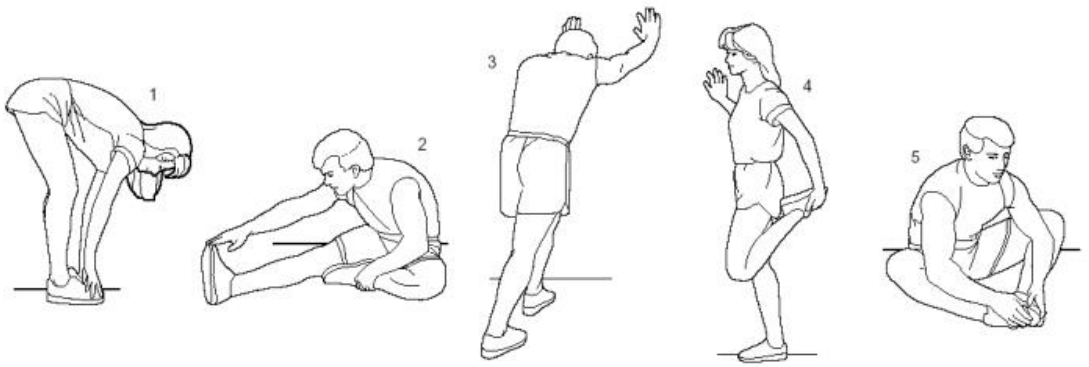


ZASADY ĆWICZEŃ I UŻYTKOWANIA.

Rozgrzewka
Rozgrzewka powinna trwać od 5 do 10 minut przed każdym użyciem bieżni.
Oddychanie
Podczas ćwiczeń nie wolno wstrzymywać oddechu, należy wdychać powietrze przez nos i wypuszczać ustami. Jeśli oddech jest zbyt szybki powinno się przerwać ćwiczenia.
Częstotliwość
Po treningu jednej partii mięśni powinno się odczekać 48 godzin. Taki trening powinien się odbywać co drugi dzień.
Obciążenie
Trening powinien być dostosowany do możliwości danej osoby, a następnie wykonywany w myśl zasady postępującego przeciążenia. W pierwszym etapie treningu ból mięśni może być naturalny i łatwy do wyeliminowania poprzez kontynuowanie ćwiczeń.
Dieta
Dla ochrony układu trawiennego trening powinien być wykonywany 2 godzinę po posiłku. Podczas treningu nie powinno się pić zbyt dużo.
Rozciąganie
Ćwiczenia rozciągające są wskazane w każdym przypadku. Mięśnie po rozgrzewce łatwiej poddają się rozciąganiu, dlatego zaleca się najpierw 5 do 10 minut marszu. Następnie zaleca się rozciąganie przez 10 sekund na lewą i prawą nogę, tak samo po treningu.

1. Skłony proste
Kolana delikatnie ugięte, powoli opuszczamy tułów, relaksujemy się, rozciągamy plecy i próbujemy dotknąć stóp przez 10-15sek, 3 powtórzenia (rys. 1).

2. Rozciąganie ścięgien
Rozciąganie: siedząc na podłodze jedną nogę zginamy, drugą prostujemy i pochylam się do niej próbując dotknąć stopę. Utrzymujemy tę pozycję przez 10-15 sek. powtarzamy 3 razy i zmieniamy stronę (rys. 2).
3. Rozciąganie - pośladki i stopy
Opieramy się o ścianę lub drzewo nogi i stopy luźne, prostujemy i zginamy nogi na zmianę. Utrzymujemy taka pozycję przez 10-15 minut, 3 powtórzenia. (rys. 3)
4. Rozciąganie - uda i łydki
Stoimy bokiem przy ścianie, lewą dłonią chwytamy lewą stopę, z tyłu i naciągamy przez 10-15 sek, powtarzamy 3 razy i zmieniamy stronę. (rys. 4)
5. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud
siedzimy na podłodze w rozkroku, stopy razem, oplecione dłońmi, pochylamy się delikatnie przez 10-15 sek, 3 powtórzenia (rys. 5).



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW:

Kod błędu	Problem	Rozwiązanie
E01	Problem z podłączeniem przewodu z komputera	1. Sprawdź podłączenie kabla pomiędzy komputerem a panelem. 2. Upewnij się, że cały układ kontrolny jest prawidłowo połączony - jeśli nie, podłącz raz jeszcze. 3. Nieprawidłowe zasilanie na płycie sterowania. Włóż nową płytę sterującą.
E02	Ochrona przed wybuchem	1. Nieprawidłowe połączenie z otwartym obwodem silnika. Wymagana zmiana łączy. 2. Przewód zasilający został uszkodzony - wymagana zmiana przewodu lub układu sterowania.
E03	Brak sygnału czujnika prędkości	Sprawdź, czy kabel silnika jest prawidłowo podłączony, jeśli nie, podłącz ponownie kabel silnika. Potwierdź, czy kontroler nie pachnie, jeśli tak, wymień kontroler.
E05	Zabezpieczenie zasilania	1. Przeciążenie。 2. Opór przy uruchamianiu płyty - wymaga nasmarowania 3. Uszkodzenia w silniku - wymagana wymiana.
E06	Samokontrola układu	
E08	Uszkodzenia pamięci / EEPROM	Wymagana zmiana układu sterowania.

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa produktu:
Model/typ:
Data sprzedaży (zgodna z dowodem zakupu):

WARUNKI GWARANCJI

1. Gwarantem jest:

   SisCom s.c.
   ul. Bysewska 43D
   80-298 Gdańsk
   Tel: + 48 58 677 11 22
   E-mail: sklep@fajneceny.pl
   serwis@fajneceny.pl

2. Gwarant udziela 6 miesięcznej gwarancji na komputer oraz silnik i 12 miesięcznej gwarancji na pozostałe elementy bieżni.
3. Okres gwarancji rozpoczyna się z dniem odbioru zakupionego produktu przez Nabywcę wraz z dowodem zakupu oraz kartą gwarancyjną.
4. Gwarant zapewnia dobrą jakość oraz prawidłowe działanie produktu.
5. Gwarancją objęte są w szczególności ujawnione wady fabryczne i materiałowe, które Gwarant zobowiązuje się nieodpłatnie usunąć. Jeżeli usunięcie wady nie jest możliwe, Gwarant wymienia element na w miarę możliwości identyczny z podzespołem podlegającym reklamacji.
6. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia, które nie są następstwem wad fabrycznych lub materiałowych, w szczególności: podzespołów ulegających naturalnemu zużyciu w trakcie eksploatacji, skutków zdarzeń losowych, użytkowania niezgodnie z instrukcją obsługi, wynikające ze złego przechowywania oraz zaniedbań w konserwacji produktu.
7. Gwarancja nie obejmuje także skutków nieprawidłowej instalacji dodatkowych elementów, niedokonanej przez Sprzedawcę, usterek wynikłych z nieprawidłowego użytkowania, w szczególności użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem, skutków wypadków, uszkodzeń wynikłych ze zmian konstrukcyjnych, prób przerabiania i modyfikacji, uszkodzeń będących wynikiem niedbałości Nabywcy, w szczególności wskutek nieprzestrzegania zaleceń zawartych w instrukcjach obsługi oraz zaleceniach Gwaranta, uszkodzeń powstałych w trakcie transportu, skutków naturalnego zużycia eksploatacyjnego, kar umownych lub odszkodowań związanych z naprawą oraz kosztów korzystania z produktów zastępczych, korzyści utraconych w wyniku ujawnionych wad.
8. Nabywca ma obowiązek zgłoszenia wady w terminie 14 dni od jej wystąpienia. Jeżeli wada nie zostanie zgłoszona w podanym terminie Nabywca traci prawo do dalszych roszczeń gwarancyjnych. **Używanie wadliwego produktu może doprowadzić do dalszych uszkodzeń, a także niesie ryzyko wypadku i uszkodzenia ciała czy też utraty życia**. Za szkody wynikłe w trakcie używania przez Nabywcę wadliwego produktu Gwarant nie odpowiada.
9. Nabywca zgłasza reklamację bezpośrednio u Gwaranta. Nabywca pokrywa koszty przesyłki reklamowanego produktów miejsce wskazane przez Gwaranta. W przypadku uzasadnionych reklamacji koszt przesyłki do Nabywcy pokrywa Gwarant. Warunkiem rozpatrzenia roszczenia jest przedłożenie przez Nabywcę oryginalnego i czytelnego dowodu zakupu oraz karty gwarancyjnej. Gwarant osobiście lub poprzez swojego przedstawiciela dokona oględzin produktu i podejmie decyzję w sprawie reklamacji. Jeśli reklamacja jest uzasadniona, to Gwarant w terminie 30 dni liczonych od daty oględzin usunie wadę lub dostarczy produkt od wad wolny, przy czym:
   - wybór świadczenia gwarancyjnego (usunięcie wady lub wymiana) należy do Gwaranta,
   - w każdym przypadku wymiana zostanie dokonana w przypadku uprzedniej dwukrotnej naprawy,
   - Gwarant przeprowadzając naprawę zastrzega sobie prawo zastąpienia materiałów użytych przy wytworzeniu produktu innymi o porównywalnej jakości i walorach użytkowych,
   - w przypadku wprowadzenia zmian konstrukcyjnych dopuszcza się możliwość dokonania naprawy zgodnie z nową technologią.
10. Jeżeli zgłoszona reklamacja zostanie uznana za nieuzasadnioną, Gwarant w ciągu 30 dni od daty otrzymania zgłoszenia reklamacyjnego przedstawi swoje stanowisko na piśmie i przekaże je Nabywcy wraz z uzasadnieniem. Terminy wskazane powyżej mogą ulec wydłużeniu w przypadku konieczności sprowadzenia części spoza terytorium RP. Wszelkie spory związane z treścią karty gwarancyjnej podlegają prawu polskiemu i będą rozstrzygane przez sąd powszechny właściwy dla siedziby Gwaranta.
11. Odpowiedzialność gwarancyjna wygasa z chwilą: dokonania zmian konstrukcyjnych, malowania podzespołów, utraty karty gwarancyjnej lub dowodu sprzedaży, przeniesienie prawa własności produktu na inną osobę.
12. Gwarant informuje, iż w przypadku dokonania sprzedaży produktu na rzecz konsumenta, zgodnie z postanowieniem ustawy z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta, niniejsza gwarancja nie wyłącza, nie ogranicza i nie zawiesza uprawnień nabywcy wynikających z niezgodności produktu z umową.