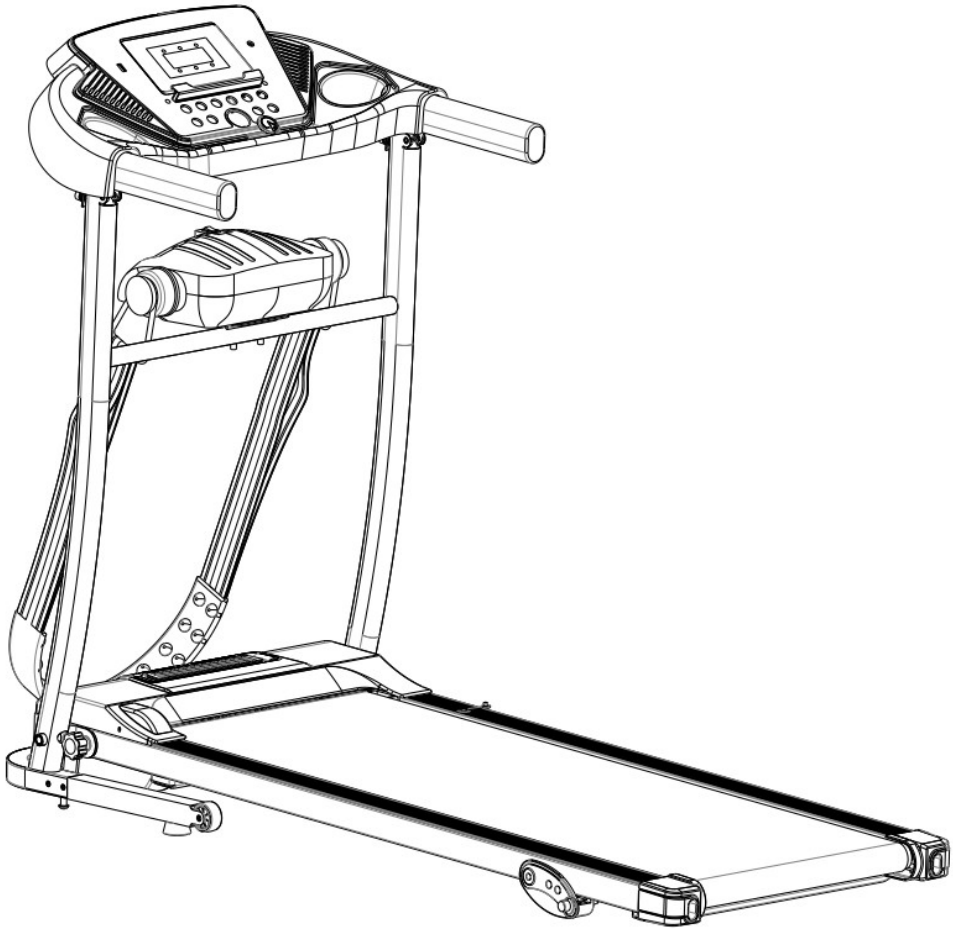
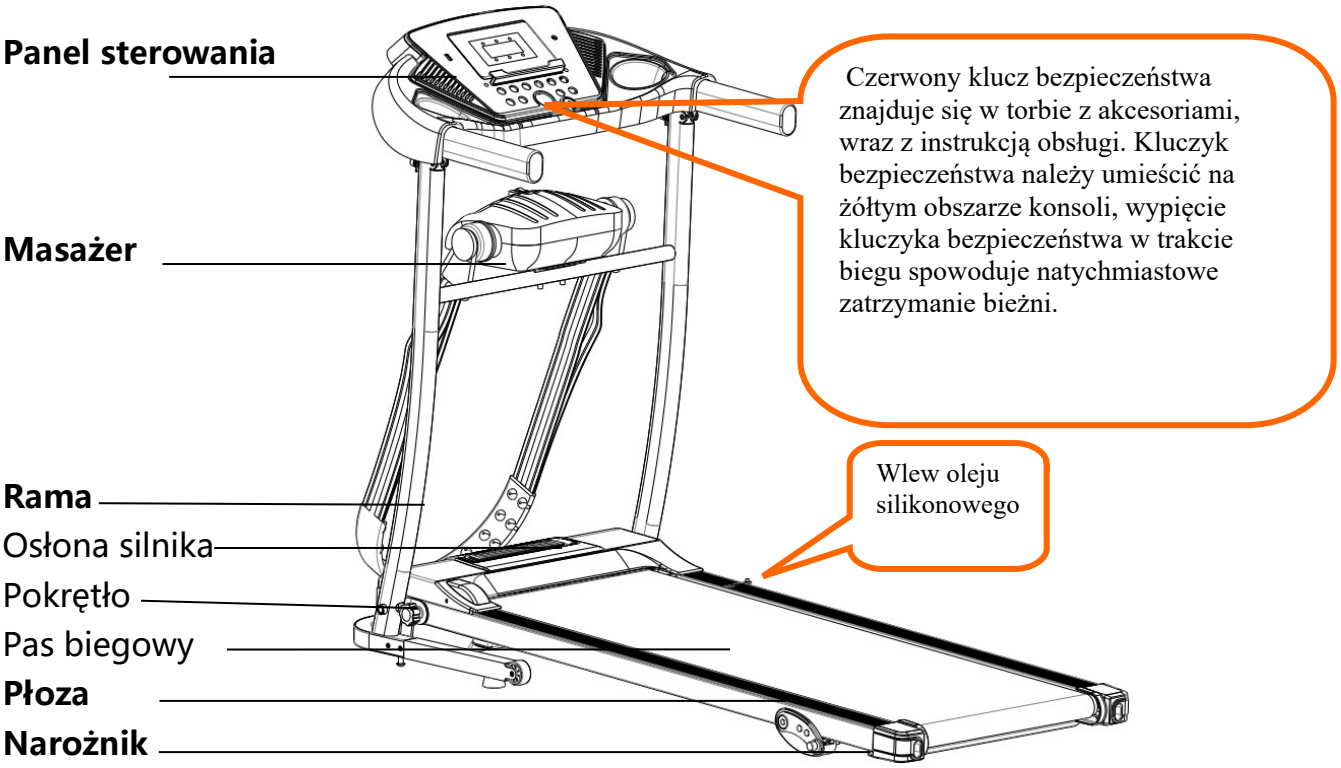
INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA
Bieżnia elektryczna
FIT-NET G-Runner 400 TFT Massager




Panel sterowania
Masażer
Rama
Osłona silnika
Pokrętło
Pas biegowy
Płoza
Narożnik
Czerwony klucz bezpieczeństwa znajduje się w torbie z akcesoriami, wraz z instrukcją obsługi. Kluczyk bezpieczeństwa należy umieścić na żółtym obszarze konsoli, wypięcie kluczyka bezpieczeństwa w trakcie biegu spowoduje natychmiastowe zatrzymanie bieżni.
Wlew oleju silikonowego

ZALECENIE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Aby zapewnić bezpieczeństwo i uniknąć wypadków, przed użyciem należy uważnie przeczytać instrukcję.

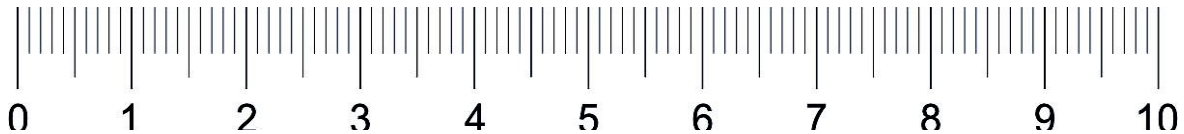
Ten produkt został zaprojektowany i wyprodukowany z uwzględnieniem wielu kwestii bezpieczeństwa, ale w celu uniknięcia obrażeń należy przestrzegać poniższych instrukcji. Nie ponosimy odpowiedzialności za jakiekolwiek konsekwencje wynikające z nieprawidłowego użytkowania.

- **Wszelkie urządzenia, które mogą zakłócać ruchy użytkownika, nie powinny znajdować się w pobliżu bieżni. Sprzęt powinien być ustawiony na stabilnym podłożu i wypoziomowanej powierzchni. Bieżnia nadaje się do użytkowania w pomieszczeniach zamkniętych, gdzie unikniesz wilgoci i zachlapania bieżni wodą. Na bieżni nie należy umieszczać żadnych przedmiotów. Należy zapewnić bezpieczną przestrzeń około 1 metra (1000 mm) po bokach i z przodu oraz 2 metry x 1 metr (2000 mm * 1000 mm) z tyłu, umożliwiającą awaryjne zejście z bieżni**

- **Wtyczka zasilania musi być solidnie uziemiona, a gniazdko powinno posiadać dedykowany obwód, aby uniknąć współdzielenia z innymi urządzeniami elektrycznymi;**
- **W przypadku uszkodzenia przewodu zasilającego, należy go wymienić u producenta, w serwisie lub u specjalisty z podobnego działu, aby uniknąć zagrożenia;**
- **Nie używając bieżni, należy umieścić blokadę bezpieczeństwa poza zasięgiem dzieci; jeśli bieżnia nie będzie używana przez dłuższy czas, należy odłączyć przewód zasilający;**
- **Butelkę z olejem należy przechowywać w opakowaniu z akcesoriami poza zasięgiem dzieci. W przypadku przypadkowego połknięcia lub dostania się oleju do oczu, należy przemyć je wodą i niezwłocznie zwrócić się o pomoc lekarską;**
- **Produkt nie jest przeznaczony do użytku przez dzieci, osoby które czują się źle fizycznie, osoby które mają upośledzenia umysłowe i nie potrafią zachować zdrowego rozsądku, chyba że pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo. Nieprzestrzeganie tych instrukcji może stwarzać ryzyko obrażeń.**
- Nie należy używać bieżni w zakurzonym pomieszczeniu, a także należy utrzymywać w nim odpowiednią wilgotność, aby nie dopuścić do wytwarzania silnych ładunków elektrostatycznych. Może to zakłócić normalną pracę licznika elektronicznego i kontrolera. Należy używać oryginalnych części, stanowczo zabraniając samodzielnej wymiany.
- Trzymaj ręce z dala od ruchomych części i nie wkładaj rąk i stóp w szczelinę pod pasem bieżni.

- Nie umieszczaj przewodu zasilającego w pobliżu gorących lub ruchomych przedmiotów; nie używaj produktu na zewnątrz, w miejscach o dużej wilgotności lub w silnej ekspozycji na światło słoneczne.
- Odłącz bieżnię od zasilania przed jej przenoszeniem.
- Podczas ćwiczeń należy przypiąć linkę zabezpieczającą do ubrania, aby zapobiec awaryjnemu zatrzymaniu.
- Nie należy używać bieżni po jedzeniu lub piciu, w stanie zmęczenia lub w złej kondycji fizycznej. Może to spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Nie należy skakać na bieżni podczas ćwiczeń. Upadki mogą skutkować urazami.
- Produkt nadaje się do użytku domowego i nie jest przeznaczony do profesjonalnych treningów i testów ani do celów medycznych.
- Jeśli podczas ćwiczeń wystąpią jakiekolwiek niepokojące objawy zdrowotne, należy przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
- Produktu nie należy używać przez długi czas. Zbyt długie użytkowanie może spowodować przegrzanie się bieżni i doprowadzić do awarii elektrycznej.
- Używaj gniazdek elektrycznych o odpowiednich parametrach, aby uniknąć zagrożenia. Jeśli wtyczka i gniazdko nie są kompatybilne, nie ruszaj wtyczki i wezwij elektryka.
- Nie używaj produktu w stanie, w którym obudowa jest pęknięta, rozerwana i oderwana (odsłonięta struktura wewnętrzna) lub w którym popękane są części spawane.
- Wyjmij wtyczkę z gniazdka, gdy nie jest używana. Kurz i wilgoć mogą uszkodzić izolację i spowodować pożar.
- Produkt posiada klasę HC; w razie wątpliwości co do prawidłowego uziemienia produktu należy zlecić sprawdzenie profesjonalnemu elektrykowi.

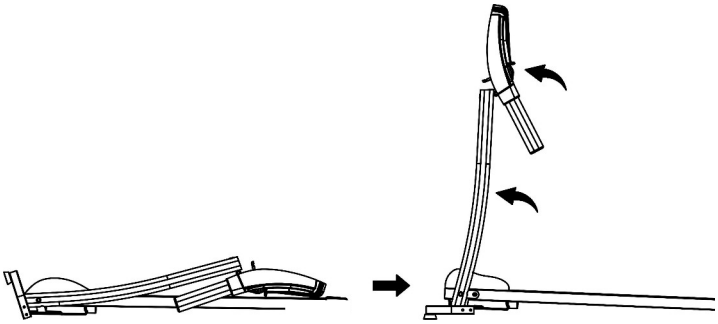
Przed montażem bieżni można użyć poniższej skali do zmierzenia długości śrub, aby ułatwić instalację.



Instrukcja Montażu

Podczas montażu należy najpierw delikatnie przykręcić wszystkie śruby, a dopiero po zamontowaniu ramy dokręcić je całkowicie.

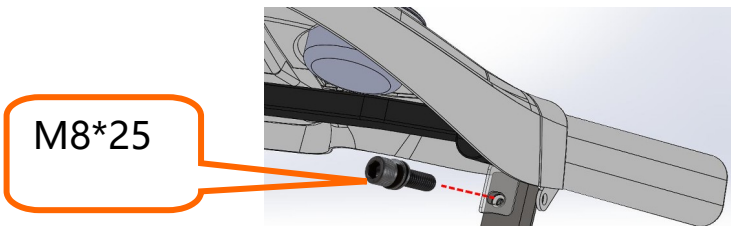
Krok 1. Ostrożnie wyjmij bieżnię z kartonu i połóż ją płasko na ziemi. Następnie obróć i podnieś ramę oraz konsolę w kierunku pokazanym na schemacie. (Uwaga: montaż wymaga udziału co najmniej dwóch osób.)



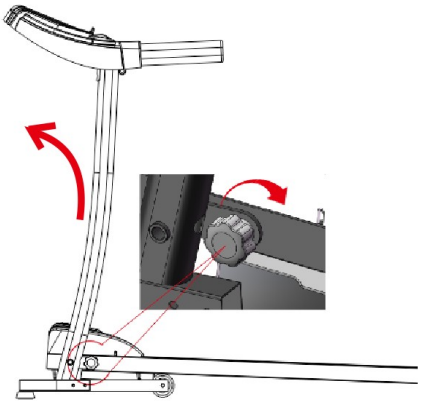
Krok 2. Ramę nośną przykręć śrubami M8*22 do podstawy. Kluczem imbusowym i śrubami M6*12 zablokuj zamocowaną podstawę (dwie śruby z każdej strony).



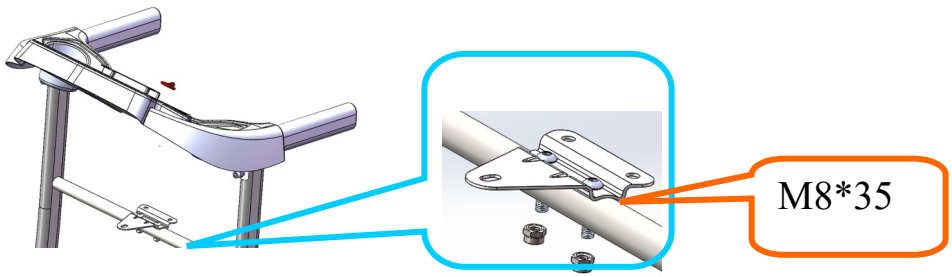
Krok 3. Przytrzymaj lewą i prawą nogę, a za pomocą klucza imbusowego i śruby M8*25 przykręć panel sterowania do nóg bieżni – UWAŻAJ, aby nie przytrzasnąć kabla komunikacyjnego za nogą)



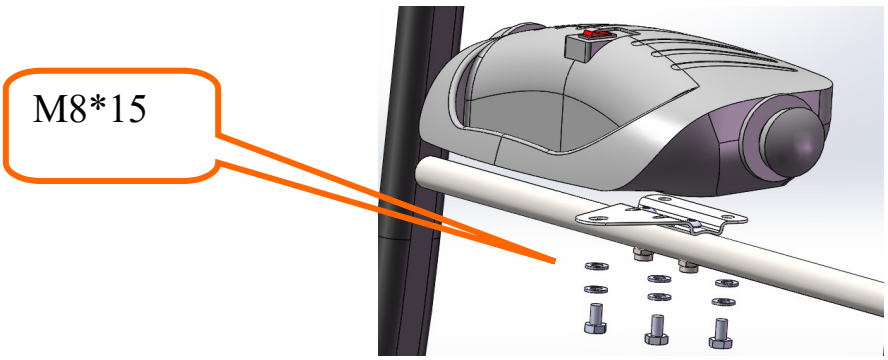
Krok 4. Za pomocą pokręteł z zestawu akcesoriów zamocuj ramę główną do ramy podstawy, obracając je zgodnie z ruchem wskazówek zegara . Jeśli pokrętła nie można włożyć lub dokręcić prawidłowo, lekko unieś ramę podstawy do przodu (zgodnie z kierunkiem strzałki), aby umożliwić zatrzaśnięcie się pokrętła. (Aby poluzować pokrętło do składania, przytrzymaj i delikatnie potrząśnij ramą podstawy, aż pokrętło będzie można łatwo odkręcić.)



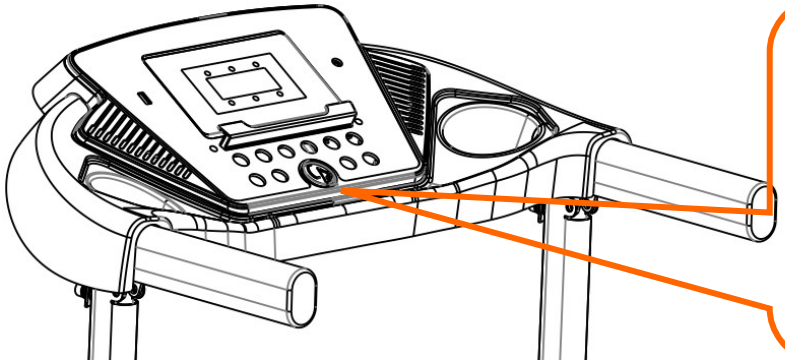
Krok 5. Umieść blachę podtrzymującą masażer na poprzeczce i dokręć śrubą M8*35 z nakrętkami (zwróć uwagę na kierunek).



Krok 6. Wyjmij trzy śruby M8×15, podkładki sprężynowe i podkładki płaskie z urządzenia masującego. Następnie za pomocą śrub M8×15, przymocuj urządzenie masujące do płyty montażowej urządzenia masującego, przekładając śruby przez podkładki i płytę montażową.



Krok 7. Umieść klucz bezpieczeństwa w miejscu pokazanym na schemacie. Bieżnię można uruchomić tylko poprzez naciśnięcie przycisku Start! (Uwaga: Bieżnię można uruchomić tylko po umieszczeniu klucza bezpieczeństwa w miejscu oznaczonym na żółto pośrodku, pod konsolą).

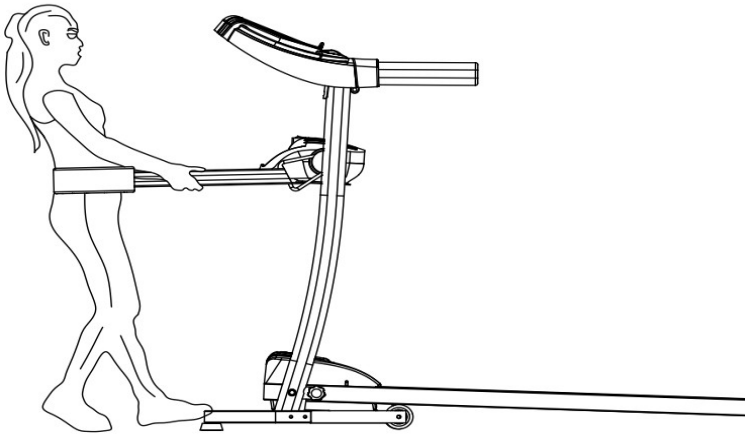


Czerwony klucz bezpieczeństwa znajduje się w torbie z akcesoriami, wraz z instrukcją obsługi. Kluczyk bezpieczeństwa należy umieścić na żółtym obszarze konsoli, wypięcie kluczyka bezpieczeństwa w trakcie biegu spowoduje natychmiastowe zatrzymanie bieżni.

Uwaga: Przed równomiernym dokręceniem wszystkich śrub należy upewnić się, że cała instalacja została ukończona zgodnie z powyższymi wymaganiami. Dopiero po sprawdzeniu i upewnieniu się, że nie brakuje żadnych części, można podłączyć zasilanie.

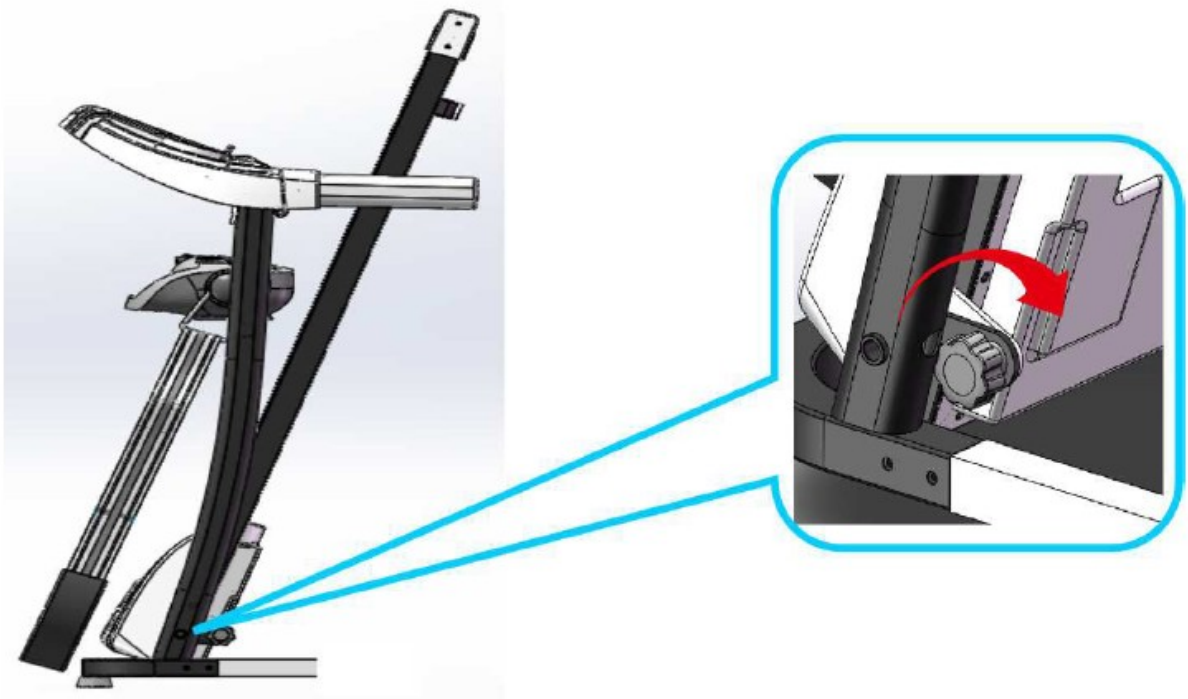
Użytkowanie masażera

Masażer jest obsługiwany od drugiej strony bieżni niż bieganie.



Składanie bieżni

Kiedy bieżnia nie jest używana, można podnieść platformę do biegania, a następnie za pomocą blokady zablokować bieżnię i ramę podstawy, jak poniżej.



Rozkładanie bieżni

Aby obniżyć bieżnię, najpierw przytrzymaj ją prawą ręką i poluzuj lewą ręką pokrętło , obracając je przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Następnie powoli opuść bieżnię na ziemię, wyrównaj pokrętło z odpowiednim otworem i mocno je dokręć.

UWAGA: Trzymaj dzieci z dala od maszyny, aby zapobiec obrażeniom.

Sugestie i wskazówki dotyczące ćwiczeń (ergonomia)

Rozgrzewka i ćwiczenia relaksacyjne

Skuteczny program ćwiczeń składa się z trzech części: rozgrzewki, ćwiczeń cardio i ćwiczeń relaksacyjnych. Rozgrzewka jest bardzo ważnym elementem ćwiczeń. Należy ją wykonać przed każdym ćwiczeniem. Rozgrzewka może rozgrzać ciało, rozciągnąć mięśnie i pozwolić organizmowi zaadaptować się do bardziej intensywnego wysiłku. Powtórzenie ćwiczenia rozgrzewkowego po zakończeniu ćwiczenia może pomóc złagodzić ból mięśni. Sugerujemy wykonanie odpowiednich ćwiczeń rozgrzewkowych i relaksacyjnych zgodnie z poniższym schematem:

Najpierw wyciągnij głowę w kierunku prawego ramienia, wyprostuj lewą szyję i obróć ją zgodnie z ruchem wskazówek zegara i raz do tyłu. Wyciągnij głowę w kierunku lewego ramienia i obróć ją raz w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Powtórz w ten sposób.

Ćwiczenie unoszenia barków



Unieś lewe ramię i wykonaj jedno koło w tył, powtarzając ćwiczenie 5 razy. Następnie unieś prawe ramię w tył i powtórz ćwiczenie 5 razy, naprzemiennie.

Rozciąganie



Podnieś ręce prosto nad głowę, następnie chwyć prawy nadgarstek lewą ręką i rozciągaj się w górę, aż poczujesz, że prawy nadgarstek jest całkowicie wyprostowany. Wytrwaj w tej pozycji około 5 sekund, po czym przenieś rękę na prawą rękę.

Ćwiczenie rozciągające mięśnie czworogłowe



Aby utrzymać równowagę, przytrzymaj prawą ręką ścianę, następnie lewą ręką unieś lewą stopę do tyłu, trzymając piętę lewej stopy tak blisko bioder, jak to możliwe, przez 15 sekund, a następnie przejdź do drugiej stopy.

Rozciąganie wewnętrznej strony uda



Siedząc na ziemi, ze stopami i podeszwami stóp złączonymi ze sobą, chwyć obie stopy obiema dłońmi i przyciągnij je do siebie, aby jak najbardziej zbliżyć je do ciała. Powoli dociśnij pięty obu stóp i utrzymaj tę pozycję przez 15 sekund.

Rozciąganie ścięgien stopy



Usiądź, wyprostuj prawą nogę, ugnij lewą, chwyć kostkę lewą ręką i dociśnij ją do środka, tak aby lewa stopa była jak najbliżej ciała, a podeszwa stopy blisko wewnętrznej strony prawego uda. Następnie dociśnij ciało, wyciągając lewą i prawą nogę do przodu, aż dotknie palców. Im większy nacisk, tym lepiej. Utrzymaj tę pozycję przez 15 sekund, a następnie przejdź do lewej nogi.

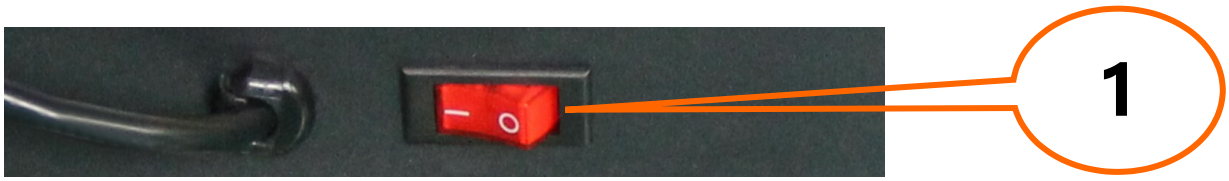
Rozciąganie łydki



Oprzyj się o ścianę obiema rękami, ustaw ciało pod kątem 45 stopni do podłoża i naprzemiennie wyciągaj lewą i prawą stopę do tyłu, aby wykonywać ruchy chodzenia.

Instrukcja uruchamiania bieżni

Włącz bieżnię: Podłącz zasilanie, włącz czerwony przełącznik (1), zaświeci się, usłyszysz sygnał dźwiękowy, a następnie ekran się zaświeci. (Uwaga: przełącznik znajduje się po prawej stronie urządzenia.)



Blokada bezpieczeństwa:

Bieżnia może działać tylko wtedy, gdy blokada bezpieczeństwa jest całkowicie umieszczona na żółtym obszarze konsoli. Podczas użytkowania bieżni należy przypiąć blokadę bezpieczeństwa do ubrania. W razie wypadku, zdjęcie blokady bezpieczeństwa spowoduje natychmiastowe zatrzymanie pracy silnika. Załóż blokadę bezpieczeństwa z powrotem, jeśli chcesz kontynuować korzystanie z bieżni. W każdym przypadku odłączenie blokady bezpieczeństwa spowoduje zatrzymanie bieżni.

Kody błędów

Błąd	Opis	Rozwiązanie
E1	Nieprawidłowa komunikacja między płytą główną, a konsolą.	Sprawdź wszystkie wtyczki w kablu komunikacyjnym oraz płycie głównej są prawidłowo wpięte.
E2	Brak sygnału silnika	Sprawdź kable, którymi silnik jest podłączony do płyty głównej. Sprawdź, czy silnik nie jest fizycznie uszkodzony lub czy nie czuć z niego zapachu spalenizny.
E5	Ochrona przepięciowa	Wyreguluj naciąg pasa bieżni i uruchom ją ponownie. Sprawdź, czy podczas pracy silnika pojawia się zapach spalenizny. Sprawdź, czy podczas pracy bieżni czuć spaleniznę z płyty głównej. Sprawdź napięcie zasilania.
E6	Ochrona przepięciowa	Sprawdź napięcie zasilania na płycie głównej. Sprawdź, kabel od silnika jest prawidłowo połączony z płytą główną.
E7	Brak klucza bezpieczeństwa	Połóż klucz bezpieczeństwa w odpowiednie miejsce na panelu

Rutynowa konserwacja

Otwórz pokrywę silnika co najmniej raz na dwa miesiące, aby go wyczyścić. Dokładne czyszczenie wydłuża żywotność bieżni. Wyczyść powierzchnie po obu stronach pasa bieżni, aby ograniczyć gromadzenie się zanieczyszczeń pod pasem. Upewnij się, że buty sportowe są czyste i unikaj wnoszenia ciał obcych do pasa bieżni pod zużytą płytę bieżni i pas bieżni. Powierzchnię pasa bieżni należy czyścić wilgotną szmatką z mydłem. Uważaj, aby nie zachlapać elementów elektrycznych ani spodu pasa bieżni.

(Ostrzeżenie: Przed czyszczeniem, konserwacją lub przenoszeniem bieżni należy wyjąć wtyczkę zasilającą z gniazdka.)

UWAGA: Brak regularnej konserwacji bieżni może doprowadzić do uszkodzenia lub zwarcia elementów elektrycznych/mechanicznych urządzenia, co wiąże się z utratą gwarancji.

Ustaw bieżnię na płaskiej i równej powierzchni i ustaw ją z prędkością 6–8 km/h.

- **Jeśli pas bieżni znajduje się bliżej lewej strony**, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (Rysunek A)

- Jeśli pas bieżni znajduje się bliżej prawej strony, obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (Rysunek B)



Rysunek A
Metoda regulacji odchylenia pasa biegowego w lewo



Rysunek B
Metoda regulacji odchylenia pasa bieżnego w prawą stronę

Regulacja naciągu pasa biegowego:

Podczas długotrwałego użytkowania bieżni pas biegowy lub pas klinowy luzuje się . Aby zapewnić bezpieczne użytkowanie, konieczna jest odpowiednia regulacja.
Jeżeli poczujesz stawanie/zacinanie się pasa podczas biegu, wskazuje to, że pas bieżni lub pas klinowy jest nieco luźny i wymaga dalszej kontroli.

Krok 1: Zdejmij pokrywę silnika, uruchom bieżnię z prędkością 1 km/h, a następnie stań na pasie bieżni, chwyć za kierownicę i delikatnie poprowadź bieżnię.

A. Jeśli zauważysz, że pas bieżni przestaje się obracać z powodu natychmiastowej siły nacisku, podczas gdy pas wielorowkowy i przednia rolka nadal się obracają, oznacza to, że pas bieżni jest za luźny i należy go odpowiednio wyregulować, śrubami w narożnikach.

B. Jeśli zauważysz, że pas bieżni i pas wielorowkowy zatrzymują się z powodu natychmiastowej siły nacisku, podczas gdy silnik nadal pracuje, oznacza to, że pas wielorowkowy jest lekko poluzowany i należy go odpowiednio wyregulować, aby zapewnić bezpieczną pracę.

C. Jeśli natychmiastowa siła nacisku nie zatrzymuje pasa bieżni, oznacza to, że naciąg pasa bieżni i pasa wielorowkowego jest prawidłowo wyregulowany.

Krok 2

Wyłącz zasilanie bieżni lub ustaw ją w pozycji stacjonarnej i w razie potrzeby wyreguluj śruby regulacyjne na podstawie silnika za pomocą klucza imbusowego 6 mm w kształcie litery L. Delikatnie obróć ręcznie pasek wielorowkowy między wałkiem silnika a przednią rolką. (Uwaga: Jeśli pasek wielorowkowy można obrócić o 100%, oznacza to, że jest zbyt luźny; jeśli można go obrócić o 50%, naprężenie jest optymalne).

Krok 3

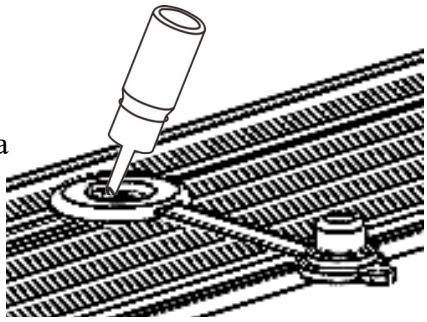
Na koniec należy solidnie przymocować podstawę silnika i założyć pokrywę silnika. Za pomocą śrubokręta krzyżakowego ponownie zamocować i dokręcić śruby wyjęte z pokrywy silnika.

Aplikowanie oleju silikonowego: Ta bieżnia jest fabrycznie smarowana olejem. Tarcie między pasem bieżni a bieżnią ma znaczący wpływ na żywotność i wydajność bieżni elektrycznej, dlatego regularne smarowanie jest konieczne.

Użytkownicy sporadyczni (korzystający <3 godziny tygodniowo) raz na 10 miesięcy;

Użytkownicy częsty (korzystający >7 godzin tygodniowo) raz na 5 miesięcy.

Metoda aplikowania oleju:



Krok 1: Otwórz butelkę z olejem smarującym ,
wyciśnij olej do otworu w płozie (około ½ buteleczki, jeżeli płyta pod pasem jest całkowicie sucha)

Krok 2: Po nasmarowaniu i naciągnięciu pasa uruchom bieżnię na 5-10 minut w średniej prędkości, aby dobrze rozprowadzić środek smarujący.

Bieżnie są sprzętem sportowym i dlatego wymagają odpowiedniej konserwacji i pielęgnacji. Zalecenia dotyczące konserwacji i pielęgnacji są następujące:
1. Ze względu na zużycie konieczne są regularne przeglądy. W przypadku zużytych lub uszkodzonych części (takich jak silniki, sterowanie elektroniczne, przewody zasilające i pasy bieżne), po konserwacji lub profesjonalnej naprawie, poziom bezpieczeństwa musi być zgodny z poziomem fabrycznym.
2. Natychmiast wymień wadliwe podzespoły lub wycofaj sprzęt z eksploatacji w celu naprawy (np. przewody zasilające).
3. Zwróć szczególną uwagę na podzespoły najbardziej narażone na zużycie (np. pas biegowy).

Kontakt serwisowy:

Tel. 666 603 835

Poniedziałek – Piątek

godz. 8:00 – 16:00