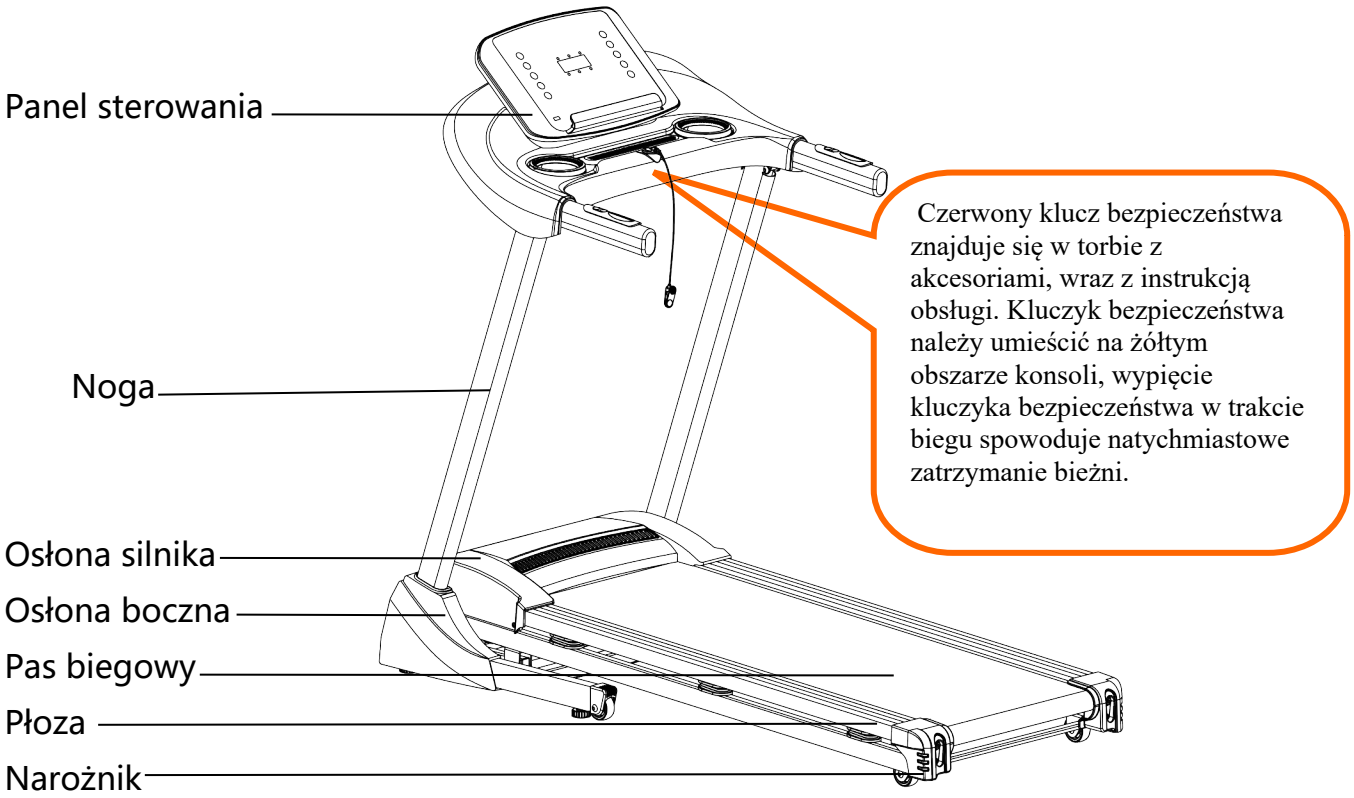
INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA
Bieżnia elektryczna
FIT-NET G-Runner 620 Classic



Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia zapoznaj się dokładnie z instrukcją obsługi. Zachowaj ją jako źródło informacji.

Opis produktu



ZALECENIE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Przeczytaj uważnie poniższą instrukcję oraz postępuj ściśle według wskazówek w niej zawartych:

• Bieżnia przeznaczona jest do użytku wewnątrz pomieszczeń o niezbyt dużym poziomie wilgotności. Należy unikać zamoczenia bieżni oraz nie należy umieszczać na niej żadnych przedmiotów.

• Ćwiczenia na bieżni wykonuj w odpowiednim stroju i sportowym obuwiu. Nie należy korzystać z bieżni bez obuwia. Przed przystąpieniem do korzystania z bieżni wykonaj ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające.

• Wtyczka wysokiego napięcia musi być umieszczona w gnieździe z uziemieniem, pod które nie powinny być podłączone inne urządzenia elektryczne.

• W celu uniknięcia wypadku dzieci nie powinny korzystać z urządzenia.

• Należy unikać zbyt długiego korzystania z urządzenia. W przeciwnym razie spowoduje to nadmierne zużycie urządzenia, uszkodzenia silnika, łożysk itp.

• Należy zadbać o czystość pomieszczenia, w którym znajduje się urządzenie.

• Kurz, duża wilgotność powietrza mogą negatywnie wpływać na pracę zegara elektronicznego czy kontrolery pracy.

• Po zakończeniu ćwiczeń odłącz urządzenie od źródła prądu.

• Zadbaj o dobrą wentylację w pomieszczeniu podczas korzystania z urządzenia.

• Jeśli pojawią się niepokojące objawy, jak ból, nudności, zawroty głowy natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

• Olej silikonowy należy trzymać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

• Zawsze przypinaj drugą końcówkę kluczyka bezpieczeństwa do ubrania, aby zatrzymać urządzenie w razie wypadku.

• Jeżeli kabel zasilający jest uszkodzony, skontaktuj się z wykwalifikowanym personelem serwisowym przed własną ingerencją.

UWAGA – ZABRONIONE!

• Nie korzystać z urządzenia gdy jest ono w jakikolwiek sposób uszkodzone - grozi wypadkiem.

• Nie wskakiwać na bieżnię ani podskakiwać podczas korzystania z bieżni - grozi to upadkiem lub kontuzją.

• Nie należy korzystać z urządzenia ani przechowywać go w łazience czy innych pomieszczeniach o dużym stopniu wilgotności.

• Nie umieszczać urządzenia w bezpośrednim nasłonecznieniu, w pobliżu źródeł ciepła, takich jak kaloryfery czy koce grzewcze. W przeciwnym razie może dojść do wycieku oleju i zapłonu.

• Nie używaj urządzenia jeśli przewód zasilający lub wtyczka są uszkodzone. Może to spowodować spięcie, porażenie prądem lub pożar.

• Nie zginaj, nie zgniataj, nie niszcz przewodu zasilającego. Nie umieszczaj na nim ciężkich przedmiotów. Może to spowodować zwarcie lub porażenie prądem.

• Z bieżni może korzystać w danym czasie tylko jedna osoba. Należy zachować szczególną ostrożność na osoby znajdujące się w pobliżu bieżni podczas wykonywania ćwiczeń.

• Osoby o zaburzeniach psychicznych powinny używać urządzenia pod opieką opiekuna.

• Nie należy spożywać wody czy innych napojów bezpośrednio podczas korzystania z urządzenia. Należy unikać również nadmiernego spocenia i zamoczenia bieżni. Grozi to porażeniem prądem lub pożarem.

• Osoby rzadko wykonujące ćwiczenia fizyczne, o słabej kondycji, powinny unikać zbyt intensywnych ćwiczeń.

• Urządzenie przeznaczone jest do użytku domowego, nie należy z niego korzystać w szkołach, siłowniach czy innych miejscach publicznych.

• Nie należy korzystać z urządzenia będąc na diecie lub uprawiając inną aktywność ruchową.

• Nie należy korzystać z urządzenia po spożyciu alkoholu.

• Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wyjąc z kieszeni ciężkie przedmioty, które mogą spowodować obrażenia.

• Nie należy korzystać z urządzenia jeśli wtyczka jest zabrudzona lub zamoczona. Grozi to zwarciem lub porażeniem prądem. Nie korzystaj z urządzenia jeśli masz mokre ręce.

• Jeśli nie korzystasz z urządzenia odłącz je od źródła zasilania I zabezpiecz – kurza oraz wilgoć mogą je uszkodzić powodując zwarcie.

Instrukcje dotyczące uziemienia!

• Urządzenie wymaga uziemienia. W razie jego uszkodzenia, uziemienie zapewni kanał najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby uniknąć ryzyka porażenia prądem.

• Urządzenie wyposażone jest w przewód zasilający oraz wtyczkę z uziemieniem wkładaną do gniazda spełniającego lokalne wymogi bezpieczeństwa.

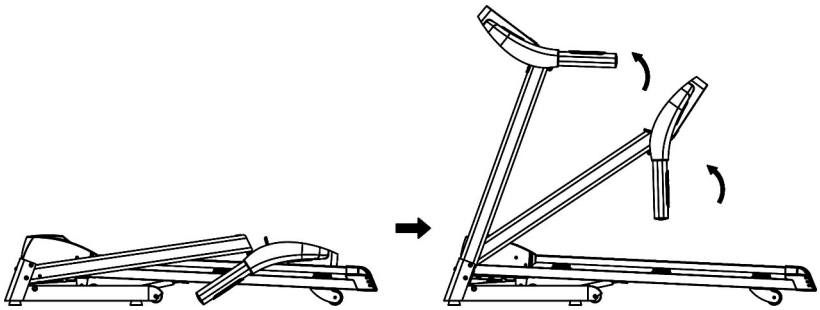
• Niewłaściwe uziemienie urządzenia może spowodować ryzyko porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości czy urządzenie jest prawidłowo uziemione skontaktuj się z profesjonalnym elektrykiem, nie wykonuj naprawy na własną rękę. Jeśli załączona wtyczka nie pasuje do gniazda również skontaktuj się z profesjonalnym elektrykiem.

• Należy upewnić się, że wtyczka z uziemieniem dołączone do urządzenia są zgodne z gniazdem, nie należy używać adapterów.

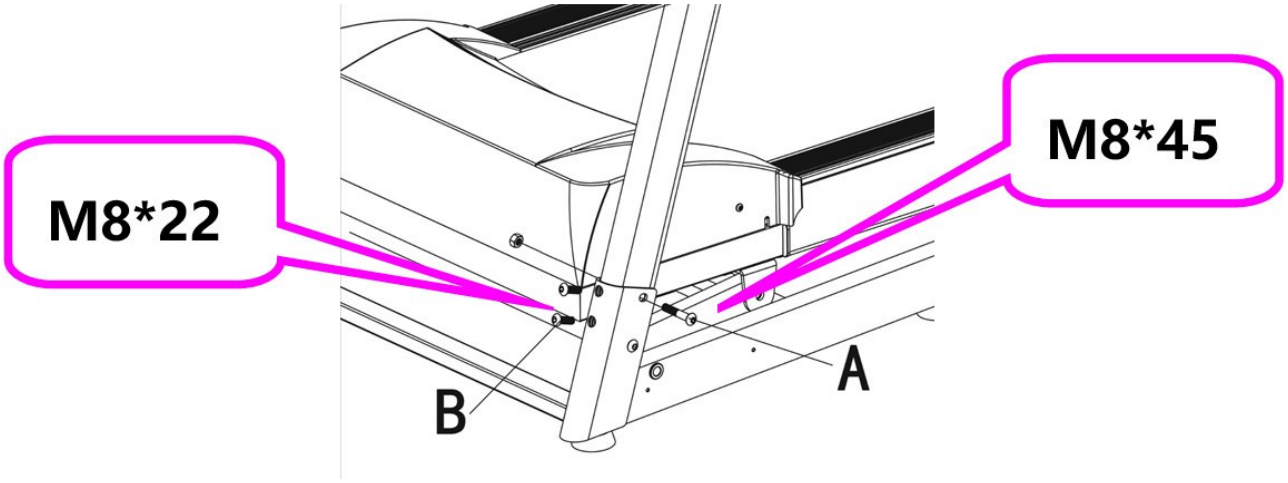
MONTAŻ BIEŻNI

Podczas montażu najpierw zamontuj wszystkie śruby, a dokręć je dopiero na sam koniec po złożeniu całości. UWAGA: Przed uruchomieniem bieżni upewnij się, że wszystkie śruby są prawidłowo dokręcone na swoich miejscach. Zapoznaj się z zasadami dotyczącymi bezpieczeństwa.

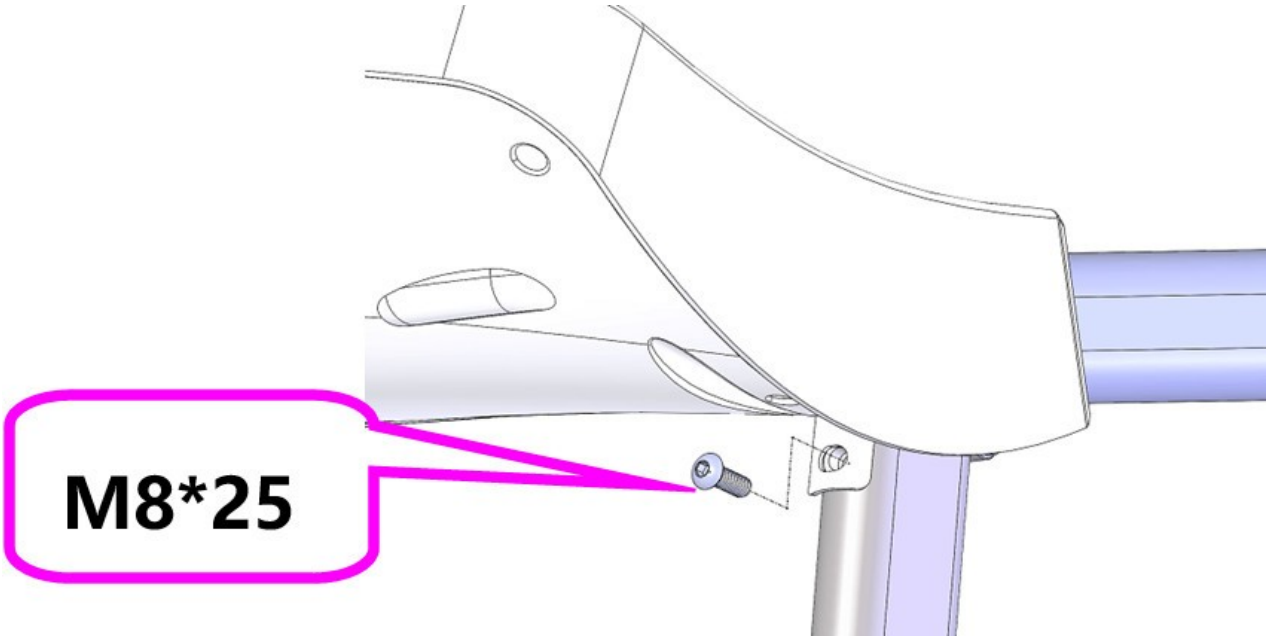
KROK 1: Ustaw bieżnię płasko na ziemi. Sprzęt może być spięty paskami, które należy przeciąć. Podnieś nogi i panel jak pokazano na grafice (bieżnia jest ciężka, mogą być potrzebne dwie osoby).



KROK 2. Kluczem imbusowym przykręć nogi do podstawy bieżni za pomocą śrub M8*45 (A) i dwóch M8*22 (B).



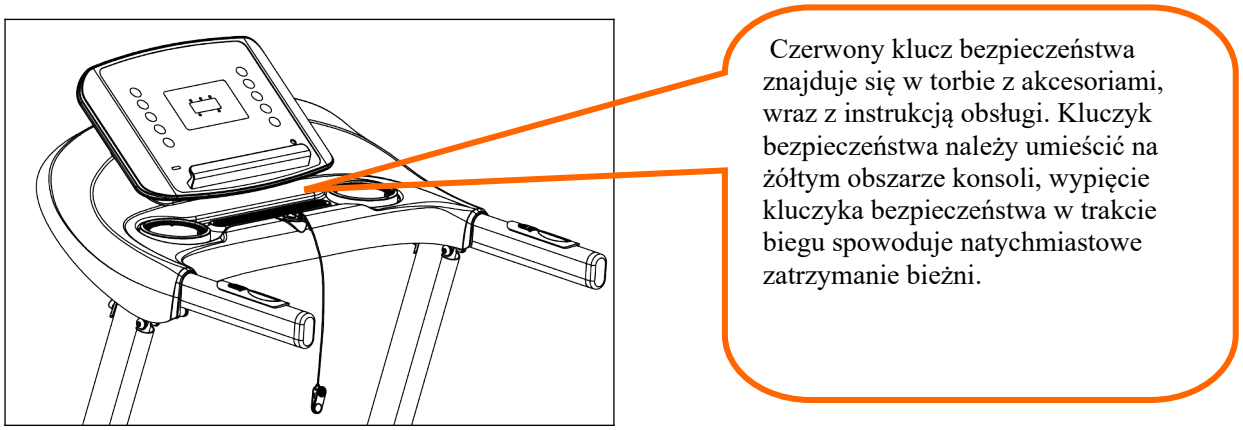
KROK 3: Wyprostuj panel bieżni i przykręć go od spodu z obu stron śrubami M8x25.



KROK 4: Śrubokrętem i śrubkami M5*14 przykręć dekoracyjne osłony do podstaw obu nóg bieżni.

KROK 5.Umieść klucz bezpieczeństwa w pozycji pokazanej na schemacie. Bieżnię można uruchomić tylko poprzez naciśnięcie przycisku Start! (Uwaga: Bieżnię można uruchomić normalnie tylko po umieszczeniu klucza bezpieczeństwa w żółtej etykiecie pośrodku, pod konsolą.)

Jeśli na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat E7, oznacza to, że blokada bezpieczeństwa nie jest zainstalowana lub nie jest prawidłowo załączona.



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



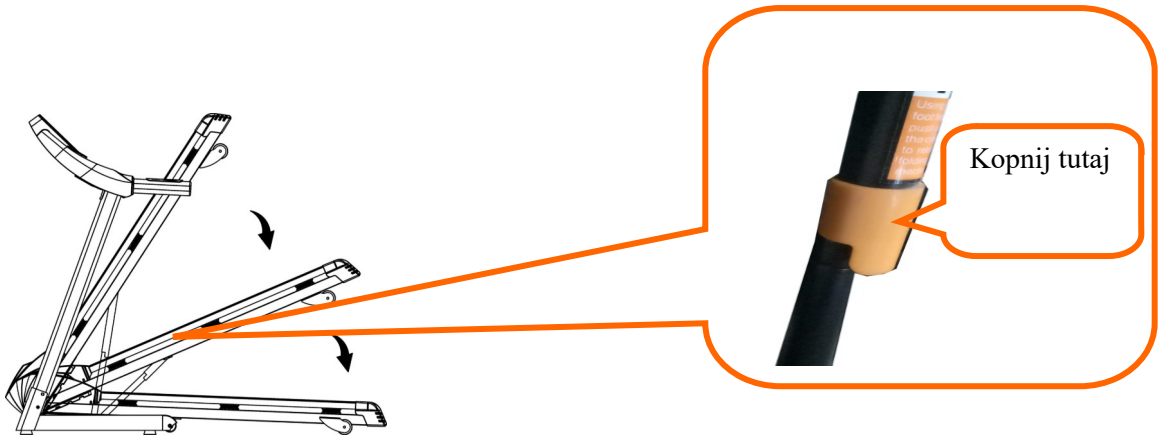
Oprzyj się o ścianę obiema rękami, ustaw ciało pod kątem 45 stopni do podłoża i naprzemiennie wyciągaj lewą i prawą stopę do tyłu, aby wykonywać ruchy chodzenia.

Instrukcja użytkowania

1) Podłącz prawidłowo wtyczkę zasilania i włącz przełącznik (w kolorze czerwonym).
Gdy światło się zaświeci, rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a następnie ekran się zaświeci.



2) Trzymaj klucz bezpieczeństwa poza zasięgiem dzieci, gdy bieżnia nie jest używana. Umieść butelkę z olejem silikonowym w miejscu niedostępnym dla dzieci. W przypadku przypadkowego połknięcia lub dostania się oleju do oczu, umyj ją wodą i natychmiast skonsultuj się z lekarzem.
3) Bieżnię można uruchomić tylko wtedy, gdy klucz bezpieczeństwa znajduje się w żółtym obszarze konsoli. Przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania podczas korzystania z bieżni, aby zapobiec wypadkom.
4)Składanie bieżni:
Przed złożeniem wyłącz urządzenie i odłącz je od zasilania. Podnieś platformę bieżni, aż się zatrzyma.
Rozkładanie bieżni:
Kopnij drążek dociskowy, przytrzymaj platformę bieżni, a następnie pozwól jej stopniowo opaść..



OBSŁUGA PANELU

Bieżnia znajduje się w stanie gotowości, gdy jest uruchomione zasilanie i kluczyk bezpieczeństwa znajduje się w odpowiednim miejscu na panelu.

Bieżnia znajduje się w stanie działania, gdy uruchomiono maszynę przyciskiem START.

Wyciągnięcie kluczyka bezpieczeństwa w dowolnym momencie zatrzymuje wszystkie akcje.

WYŚWIETLANE INFORMACJE

Pole SPEED pokazuje aktualną prędkość w km/h. Przy uruchamianiu pojawia się odliczanie „3”, „2” i „1”.

Pole TIME pokazuje czas trwania treningu w zakresie 0:00-99:59. Przy bieganiu w trybie czasu wartości zmniejszają się aż do zera, a następnie bieżnia zatrzymuje się w ciągu pięciu sekund.

Pole DISTANCE pokazuje przebyty dystans w zakresie 0,0-99,9 km. Przy bieganiu w trybie dystansu wartości zmniejszają się aż do zera, a następnie bieżnia zatrzymuje się w ciągu pięciu sekund.

Pole CALORIES pokazuje liczbę spalonych kalorii w zakresie 0,0-999 cal. Przy bieganiu w trybie kalorii wartości zmniejszają się aż do zera, a następnie bieżnia zatrzymuje się w ciągu pięciu sekund.

Pole PULSE pokazuje aktualne tętno użytkownika bieżni w zakresie 50-199 uderzeń na minutę. System automatycznie wykrywa, że osoba biegająca trzyma czujniki pulsu obiema rekami. Dane mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą być wykorzystywane jako informacje medyczne.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

MODE: W stanie gotowości bieżni wybór jednego z trybów:
- „0:00” to tryb ręczny (bez ograniczania parametrów),
- „15:00” to tryb czasu (odliczanie od podanej wartości),
- „1.0” to tryb dystansu (odliczanie od podanej wartości),
- „50.0” to tryb kalorii (odliczanie od podanej wartości).

Wybraną wartość można modyfikować w górę lub w dół za pomocą przycisków PLUS (+) i MINUS (-). Przycisk „START” uruchamia wybrany tryb.

START: W stanie gotowości bieżni rozpoczęcie biegania i przejście do stanu działania.

STOP: W stanie działania bieżni zatrzymanie biegania i przejście do stanu gotowości.

PROGRAM: W stanie gotowości bieżni wybór programu. Do wyboru jest 12 ustalonych wcześniej programów.

PLUS (+) i MINUS (-): W stanie gotowości bieżni regulacja wartości trybów i programów. W stanie działania bieżni zmiana prędkości o 0,1 km/h. Przyciski można przytrzymać przez ponad sekundę, aby stale zmieniać prędkość.

SPEED 3, 6, 9, 12: W stanie działania bieżni wybór konkretnej prędkości pasa w km/h.

Przycisk Play/Pauza: Po podłączeniu telefonu komórkowego w celu odtwarzania muzyki naciśnij przycisk Play/Pauza, aby przełączać odtwarzanie muzyki między odtwarzaniem a pauzą.

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.

Smarowanie pasa bieżni

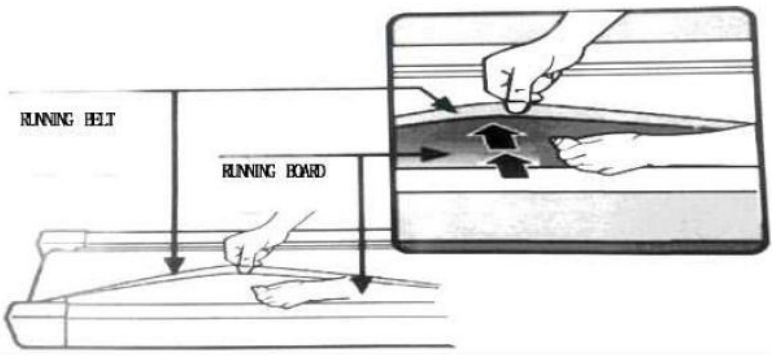
Tarcie między pasem bieżnym a platformą bieżni znacząco wpływa na żywotność i wydajność bieżni elektrycznej Tarcie między pasem bieżni a bieżnią ma znaczący wpływ na żywotność i wydajność bieżni elektrycznej, dlatego regularne smarowanie jest konieczne.
Jeżeli Twoja bieżnia posiada system automatycznego smarowania nalej olej w odpowiednie miejsce, w przeciwnym wypadku postępuj zgodnie z poniższą instrukcją.

Instrukcja smarowania pasa:

1. Odłączyć zasilanie.
2. Poluzować pas.
3. Wytrzeć kurz między płytą bieżni a pasem bieżni czystą szmatką.
4. Rozprowadzić równomiernie olej silikonowy na płycie bieżni.
5. Naciągnąć pas.

UWAGA: W celu uniknięcia obrażeń i uszkodzeń podczas nakładania oleju smarującego należy uważać na możliwość zaczepienia lub przytrzaśnięcia ubrania o ruchome elementy bieżni.

Aby nasmarować bieżnię należy nałożyć niewielką ilość środka do smarowania wzdłuż szerokości pomostu bieżni (pod pasem mniej więcej w połowie wysokości). Odginając od boku pas bieżni wsuń rękę. Dla sprawdzenia poziomu nasmarowania należy przesunąć dłonią wzdłuż blatu. Jeśli dłoń pokryta będzie delikatną warstwą środka, nie ma konieczności ponownego smarowania, jednakże jeśli dłoń pozostanie sucha, powinno się czynność powtórzyć, używając większej ilości środka smarującego. Nie powinno się jednak nakładać zbyt grubej warstwy smaru, ponieważ może to być powodem ślizgania się pasa biegowego na rolkach napędowych oraz przegrzewania się silnika ze względu na gromadzenie się smaru na rolkach i zwiększanie oporu.



UWAGA: Smar musi być zawsze widoczny gołym okiem na płycie.

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

Zalecamy smarowanie bieżni zgodnie z następującym harmonogramem:
- lekkie wykorzystanie (mniej niż 3 godziny w tygodniu) co 3 miesiące,
- średnie wykorzystanie (3-5 godzin tygodniowo) co 2 miesiące,
- intensywne użytkowanie (ponad 5 godzin tygodniowo) co 6-8 tygodni.

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