

FINNLO

TECHNUM V-LED



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

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.	Pielęgnacja i konserwacja.....	18
6.1.	Smarowanie bieżni.....	18
6.2.	Pielęgnacja.....	18
6.3.	Centrowanie bieżni.....	18
6.4.	Napinanie pasa bieżni.....	19
7.	Wskazówki treningowe.....	20
7.1.	Częstotliwość treningu.....	20
7.2.	Intensywność treningu.....	20
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	20
7.4.	Kontrola treningu.....	20
7.5.	Czas trwania treningu.....	21
8.	Rysunek.....	23
9.	Lista części.....	26

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: 150kg.
- 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. Wymianę części 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, antypoślizgowym 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 użytkownika (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

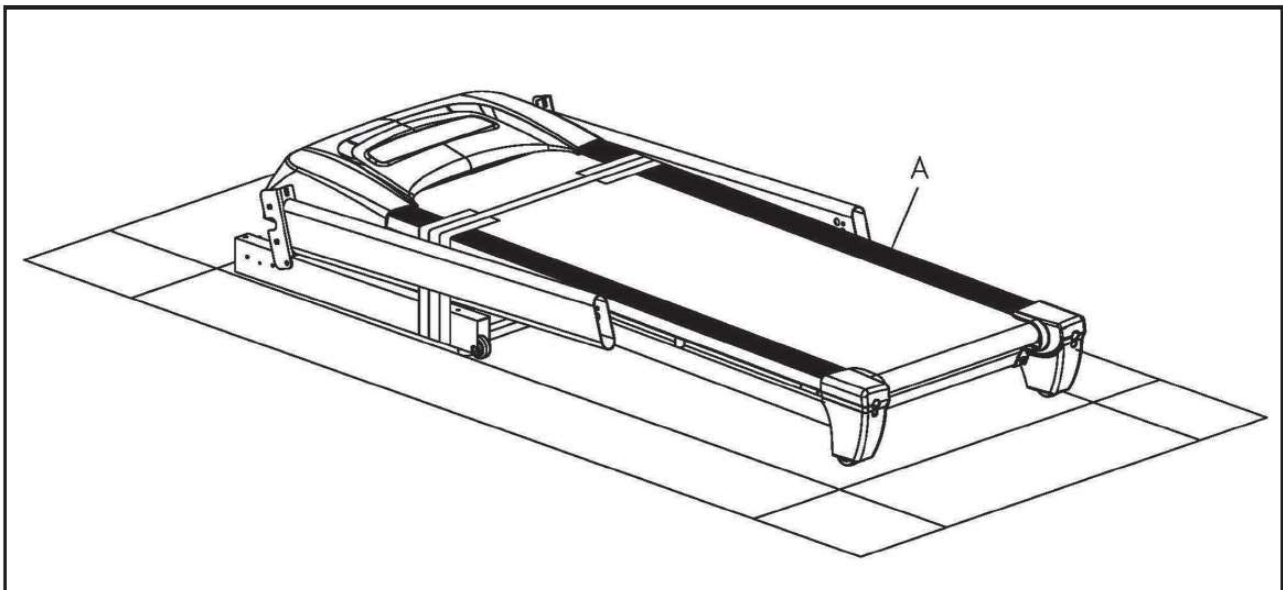
- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu bieżnia musi osiągnąć temperaturę pokojową.



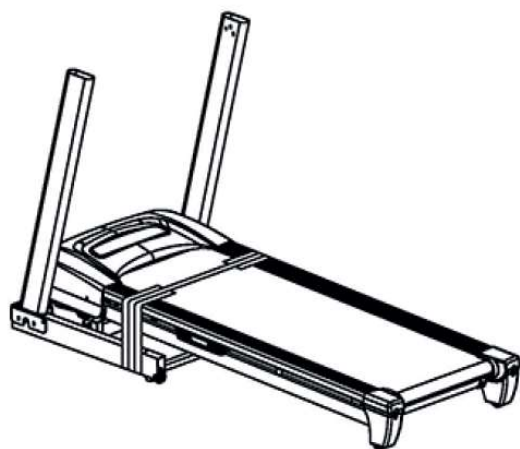
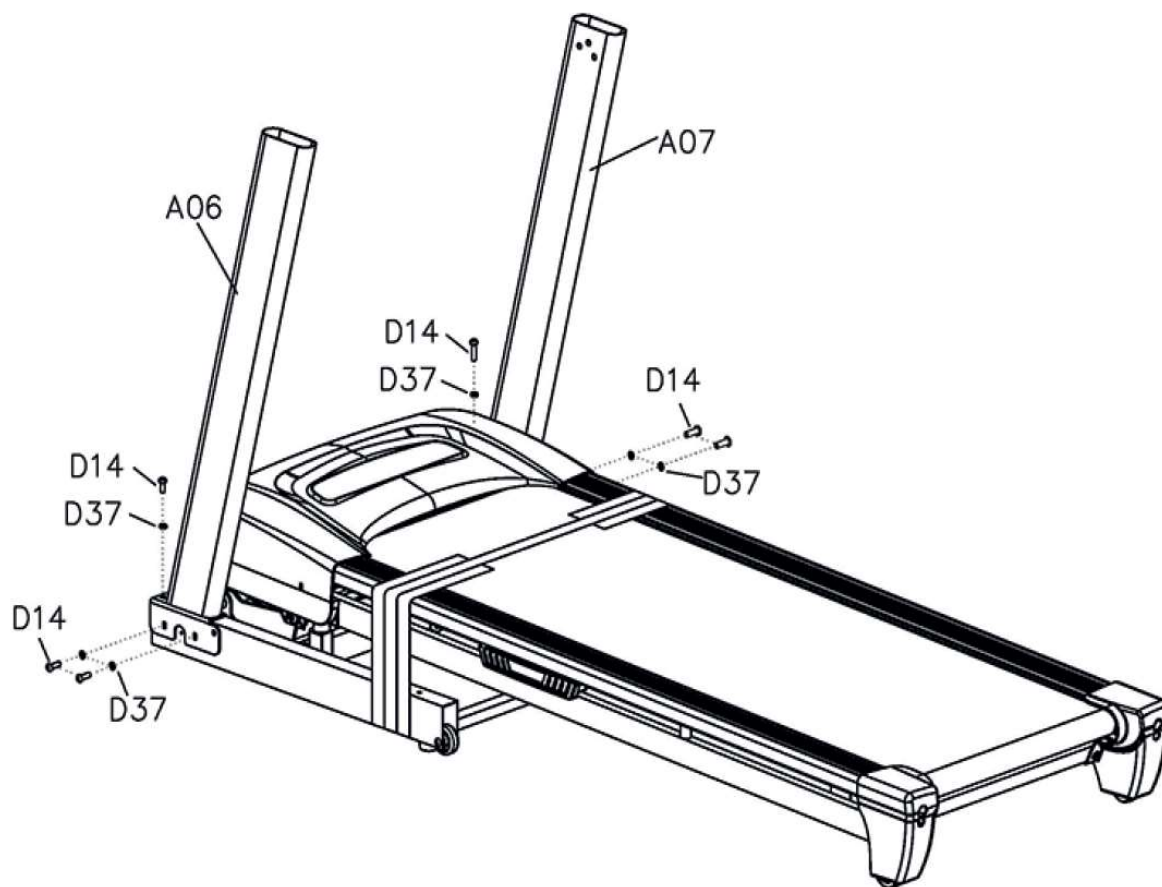
**Aby uniknąć szkód i wypadków montażu powinny dokonywać dwie osoby.
Nie należy chwycić pomiędzy ramą a obudową silnika. Istnieje ryzyko zmiążdżenia!**

3.1. Montaż krok po kroku

Krok 1

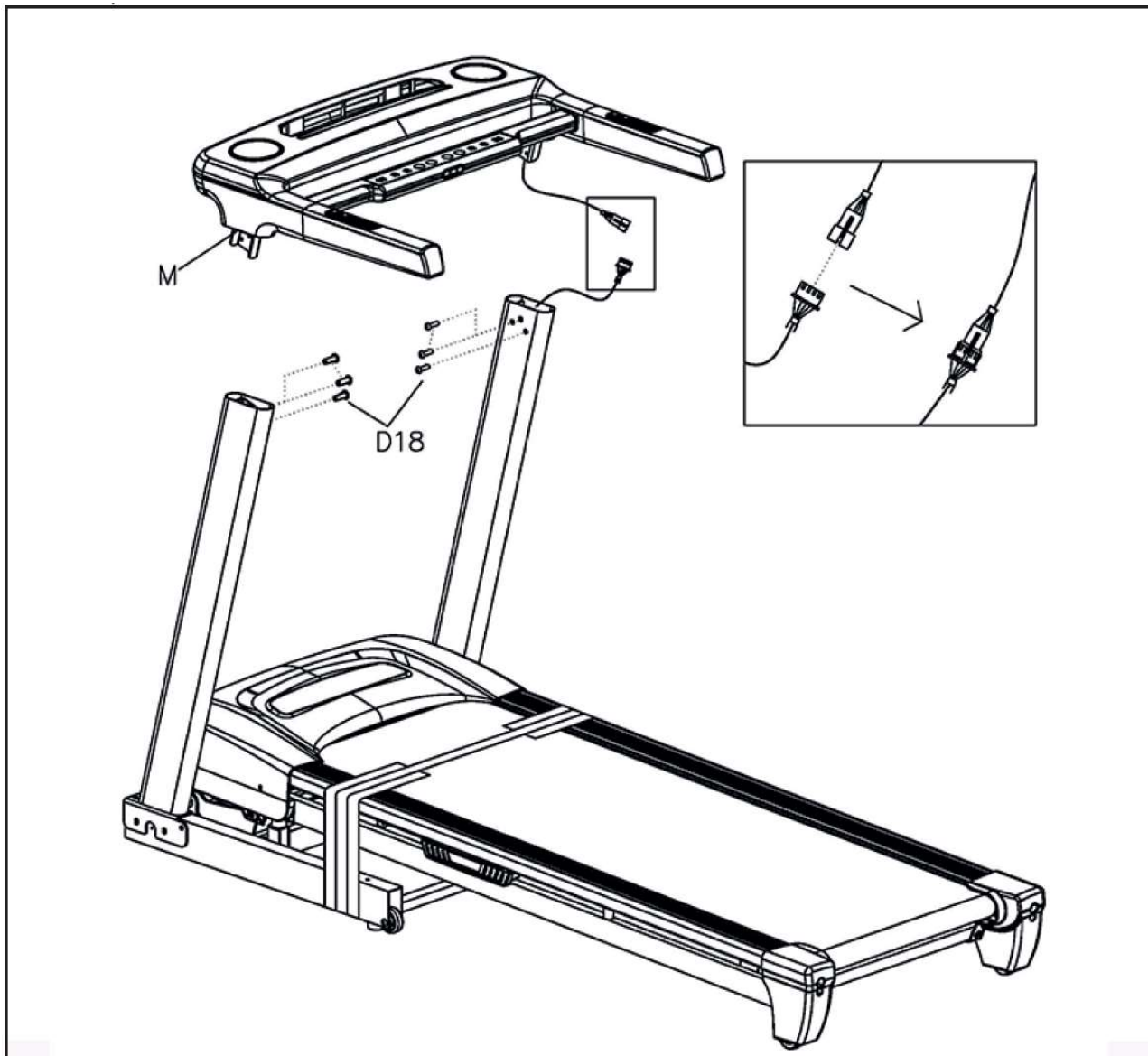


Krok 2



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

Krok 3



	<p>B16 5#(1x)</p>	<p>D18 M8*16(6x)</p>

Krok 4

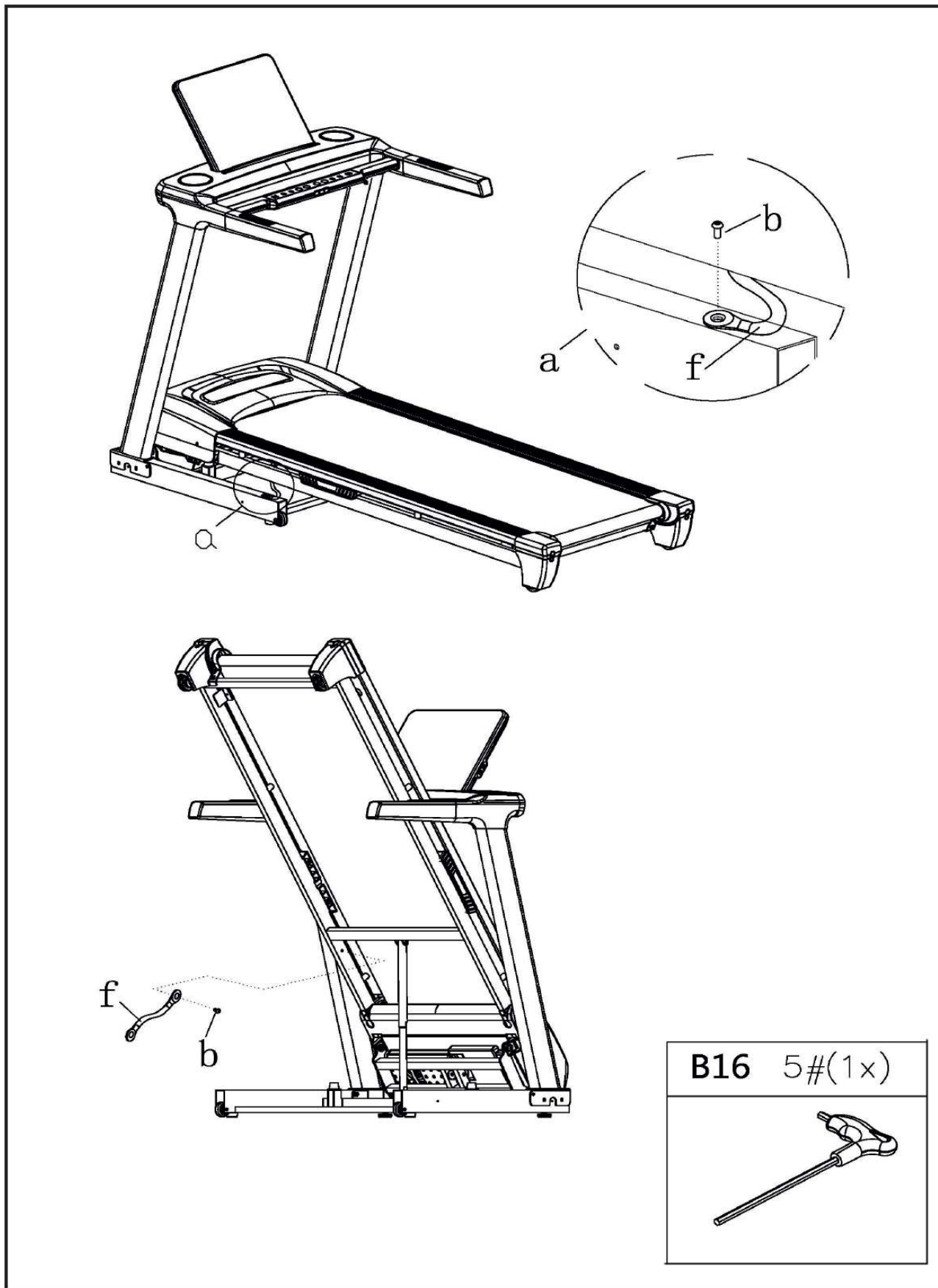
The main diagram shows a treadmill with the console being attached to the front frame. Callouts D37, D44, and C10 indicate the locations where parts are installed. An inset shows the connection of wires to the console.

	B19 6#(1x)	D44 M8*15(4x)
	D37 \varnothing 8(4x)	

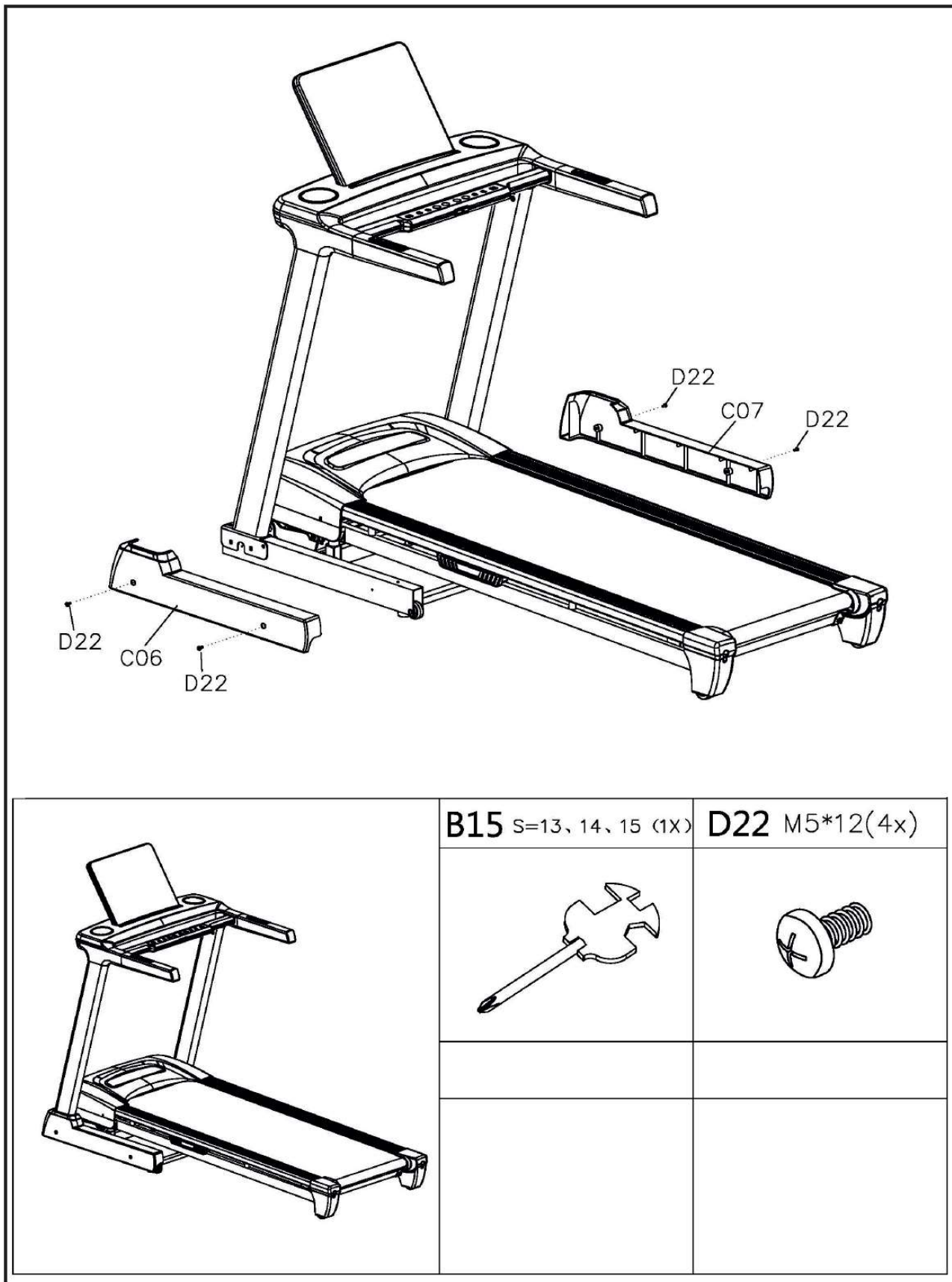
Krok 5



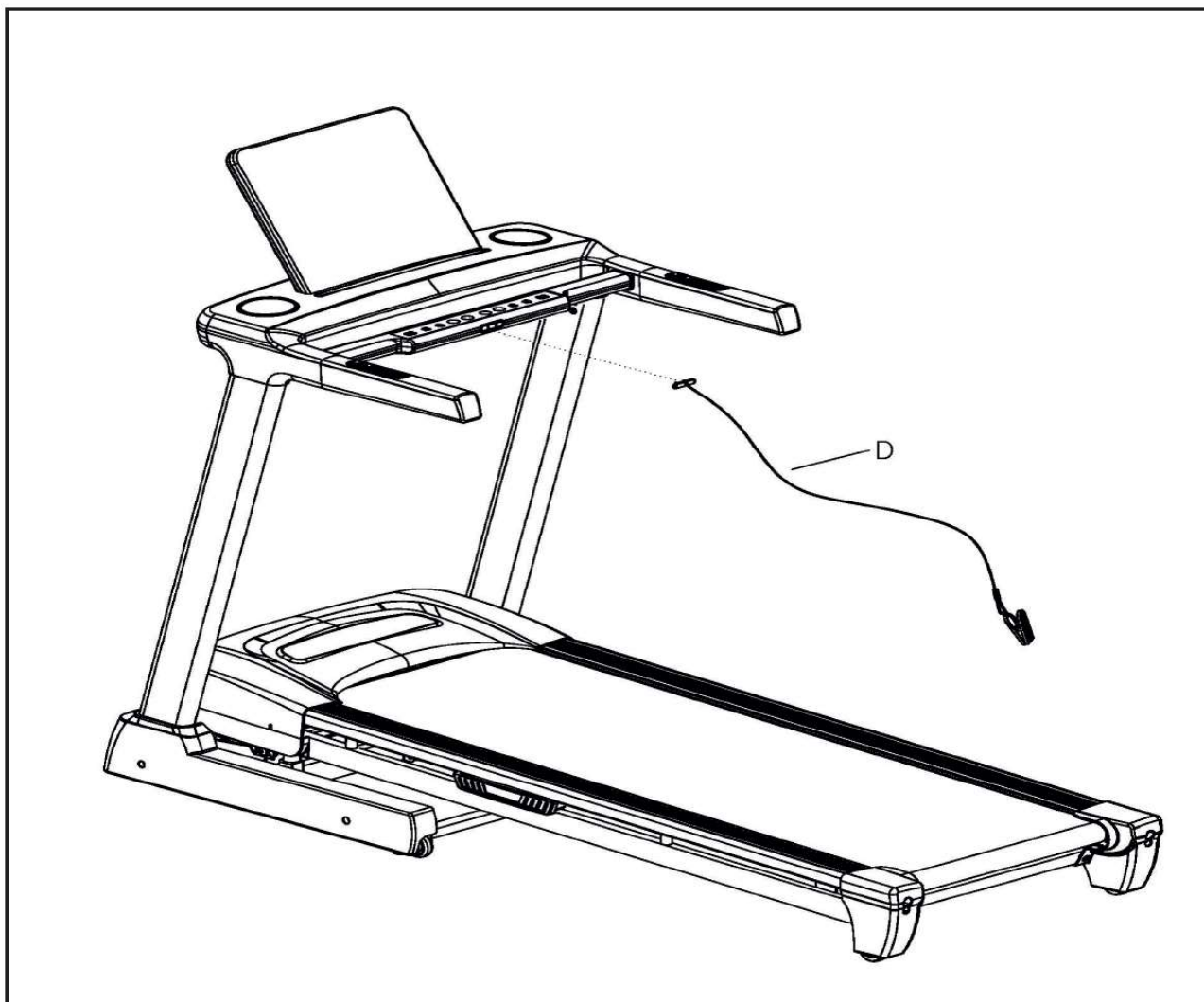
Krok 6



Krok 7



Krok 8

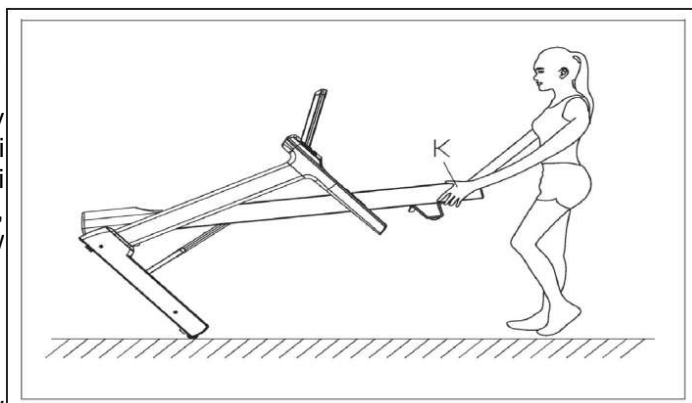


3.2. Ustawienie bieżni

- 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

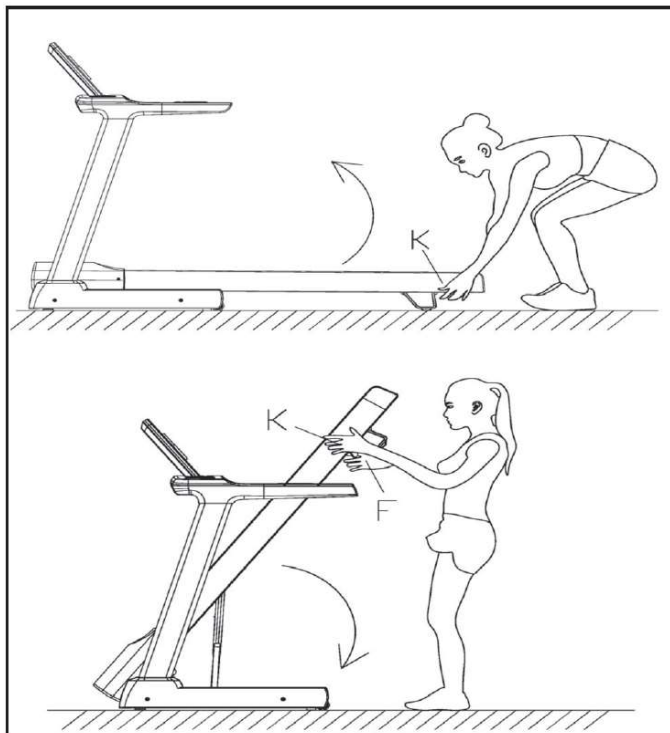
Bieżni nie należy podłączać przez rozdzielacz wraz z innymi urządzeniami typu telewizor czy komputer.

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.

PROG

Wybór programów treningowych.

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.

SPEED na uchwycie

Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji i prędkość (SPEED).

INSTANT SPEED

Bezpośrednia zmiana prędkości z 8-12-16.

MODE

Służy do wyboru wartości docelowych spośród czasu, dystansu i kalorii.

WYŚWIETLACZ MATRIX

Wyświetlacz matrix pokazuje grafikę programu i zakończone rundy. W module programu jest wyświetlana grafika programu, aby pokazać akcję każdego odcinka programu. W normalnym module biegu są wyświetlane rundy, jedna runda odpowiada 400m.

Bieżnia posiada po prawej stronie komputera port USB. Służy on do ładowania mobilnych urządzeń końcowych o prądzie ładowania 2000mA.

ODTWARZANIE MUZYKI POPRZEZ POŁĄCZENIE BLUETOOTH

Możesz połączyć urządzenie mobilne z bieżnią, aby odtwarzać muzykę. Poziom głośności jest sterowany ze smartfonu lub tabletu. 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, połączenie bluetooth odnowi się.

5.1.1 Moduł STAND-BY

Komputer przechodzi w tryb czuwania po 15 minutach bezczynności. Symbolizuje go biała dioda LED. Można go przywrócić do stanu gotowości, naciskając przycisk.

5.1.2 Programowanie klawiszy wyboru bezpośredniego

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

Postępuj w następujący sposób.

- Naciśnij żądany przycisk przez 5 sekund. Wartość miga.
- Użyj przycisków na uchwytych, aby zmienić wartość.
- Ponownie naciśnij zmieniany klawisz. Nowa wartość została zapisana.

Wartości nie można usunąć, należy ją nadpisać!

5.2. Dane wyświetlane na komputerze

DISTANCE	Informacja nt. przebytego dystansu.
INCLINE / PULSE	Informacja nt. aktualnego nachylenia i tętna treningowego.
CALORIES	Informacja nt. spalonych kalorii.
TIME / CZAS	Informacja nt. czasu treningu.
SPEED / PRĘDKOŚĆ	Informacja nt. prędkości.

5.3. Włączenie komputera

5.3.1. Quick Start / Szybki start

Naciśnij START, a wszystkie dane zaczną się odliczać. Prędkość i nachylenie można w każdej chwili zmienić ręcznie.

5.3.2 Trening z wartościami predefiniowanymi

MODE: Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do CZASU, ODLEGŁOŚCI, KALORII, odpowiedni wskaźnik CZASU, ODLEGŁOŚCI, KALORII zaświeci się, wybierz spośród CZASU, ODLEGŁOŚCI, KALORII, naciskając przycisk MODE.

- Naciśnij SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby ustawić wartość docelową.
- Naciśnij START, a rozpocznie się trening.
- Naciśnij SPEED +/-, aby dostosować prędkość.
- Naciśnij INCLINE+/-, aby wyregulować nachylenie.

Po osiągnięciu wartości docelowej bieżnia zatrzyma się automatycznie.

5.3.3 Programy

Naciśnij PROGRAM, aby wybrać program spośród 24 dostępnych. Przypisany czas miga automatycznie. Czas treningu można ustawić za pomocą przycisków SPEED lub INCLINE. Aby rozpocząć trening, naciśnij START.

Prędkość i nachylenie można regulować w dowolnym momencie, naciskając odpowiednie przyciski.

5.3.4 Programy Użytkownika

Ustawienie 3 programów użytkownika: W trybie czuwania naciskaj przycisk PROG, aż zobaczysz U1, U2, U3; Naciśnij SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby ustawić czas treningu.

Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić. Za pomocą przycisków SPEED i INCLINE można ustawić powiązane z nimi parametry. Naciśnij MODE, aby przejść do następnej sekcji. Powtarzaj proces, aż ustawisz wszystkie 10 sekcji. Trening rozpoczyna się po naciśnięciu przycisku START i zapisaniu profilu. Nie można go usunąć, ale należy go nadpisać!

5.3.5 Program sterowany tętnem

Do korzystania z tych programów wymagany jest pas telemetryczny!

W trybie czuwania naciskaj przycisk PROG, aż zobaczysz HP1 lub HP2.

Naciśnij MODE. Wprowadź swój wiek, maksymalne tętno treningowe i czas treningu za pomocą przycisków SPEED lub INCLINE. Naciśnij START, aby rozpocząć trening.

Program rozpoczyna się od 1km/h i zwiększa prędkość o 0,5km/h co 30s, do maksymalnej prędkości przy HP1=10km/h i HP2=12km/h.

Prędkość i nachylenie można zmienić w dowolnym momencie za pomocą przycisków +/- . W pierwszej minucie nie następuje żadna regulacja.

Jeśli nie osiągnąłeś jeszcze swojego maksymalnego docelowego tętna, nachylenie zwiększa się o 1% co 30 sekund.

Gdy tętno będzie powyżej wartości docelowej, urządzenie automatycznie zmniejszy prędkość (częstotliwość 0,5km na 10s). Po osiągnięciu początkowej prędkości 1km/h system automatycznie zmniejszy nachylenie (częstotliwość 1% na 10s) do osiągnięcia 0%.

Pamiętaj, że Twój system tętna może być niedokładny, a przeciążenie może spowodować śmierć.

Jeśli sygnał tętna zostanie przerwany i nie zostanie ponownie wykryty w ciągu 30 sekund, urządzenie automatycznie zmniejszy prędkość z częstotliwością 0,5 km na 10 sekund.

Przegląd programów

Section Program		Setting workout time/10 =each section workout time									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

5.3.6 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.

6. Pielęgnacja i konserwacja

6.1. Smarowanie bieżni

Bieżnię należy konserwować olejem co 300 km. System będzie ostrzegał Cię sygnałem dźwiękowym co 10 sekund, a w oknie CZAS pojawi się komunikat „OIL”.

Oznacza to, że bieżnię należy nasmarować olejem. Najpierw przeczytaj instrukcję obsługi i nanieś olej na środkową część deski do chodzenia. Po zakończeniu smarowania naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 3 sekundy, a dźwięk ostrzegawczy systemu zgaśnie.

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.

6.2. 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.

6.3. 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 to skrócenie jego wytrzymałości.

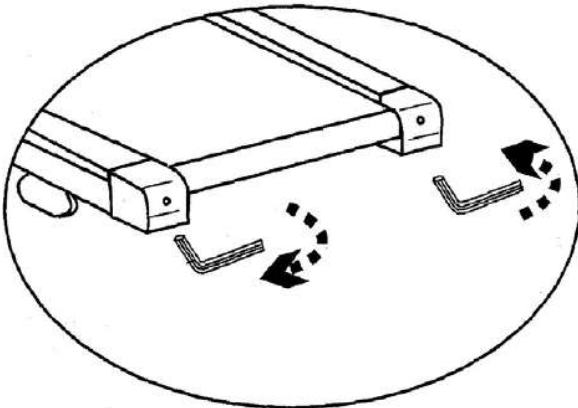
Jeżeli odstęp od lewej strony jest za duży wówczas:

- 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)

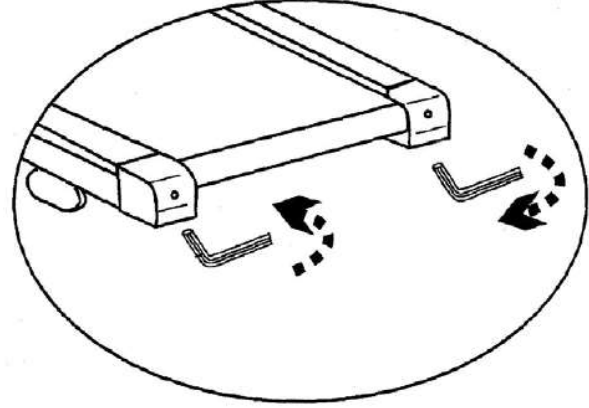
Jeżeli odstęp od prawej strony jest za duży wówczas:

- 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



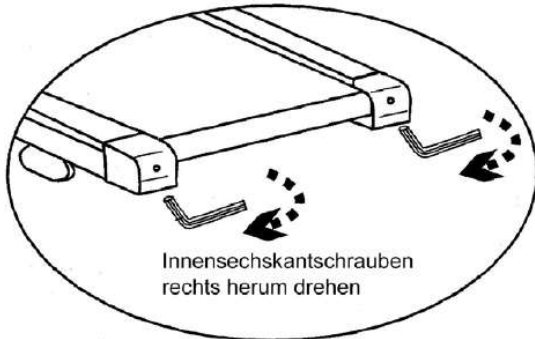
Pas bieżni za bardzo na lewo



6.4. Napinanie pasa bieżni

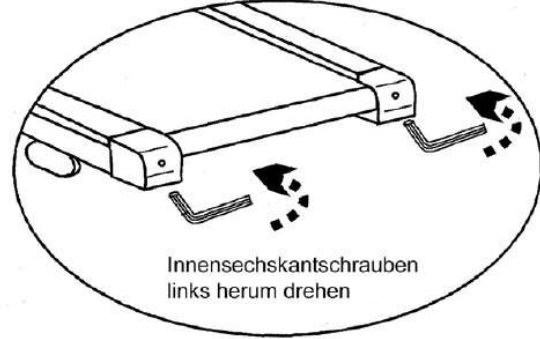
Po dłuższym użytkowaniu bieżni napięcie pasa może ulec zmniejszeniu. Jest to normalne zużycie i nie powinno niepokoić. Można to sprawdzić stawiając w trakcie treningu jedną nogę na bieżni. Jeśli bieżnia na krótko zatrzyma się, a następnie ślizga na wałku oznacza to, że należy napiąć pas. Aby to zrobić 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. 6.3 instrukcji.

Zwiększyć napięcie



Przekręcić śrubę imbusową w prawo

Zmniejszyć napięcie



Przekręcić śrubę imbusową w lewo

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

7. 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.

7.1. 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.

7.2. Intensywność treningu

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

7.3. 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 powinieneś wykonać 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.

7.4. 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 nastąpić 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: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

7.5. 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.

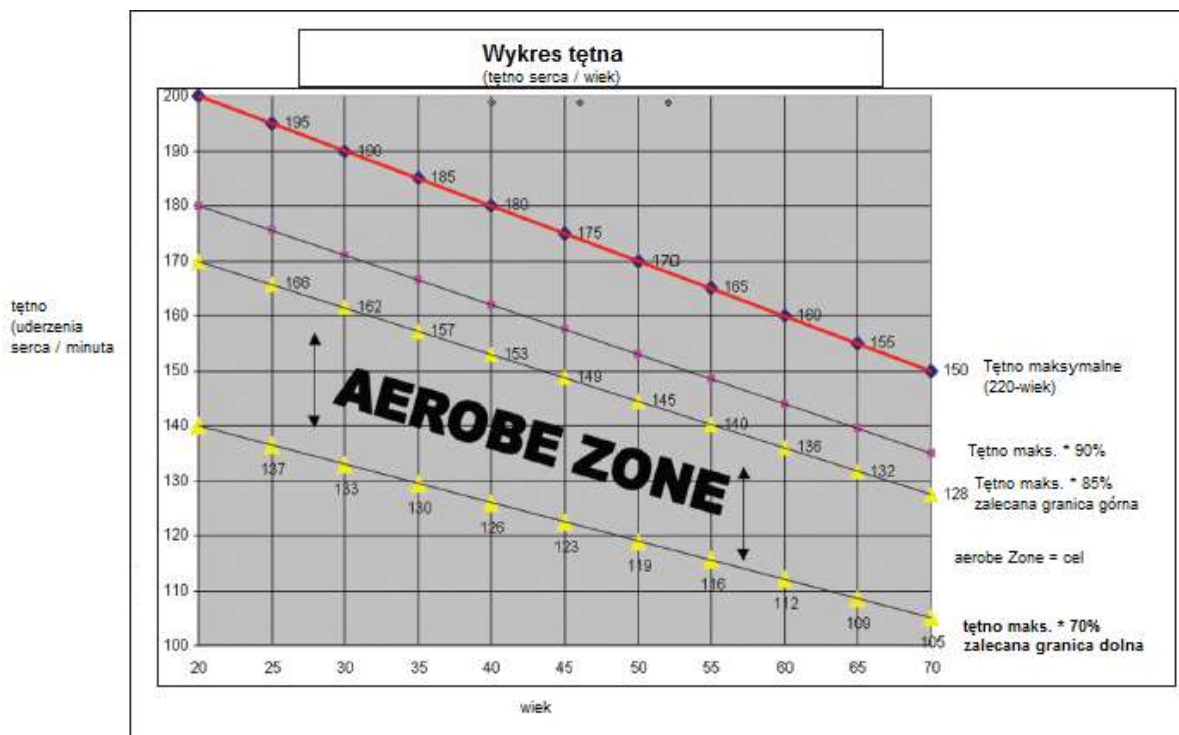
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania.

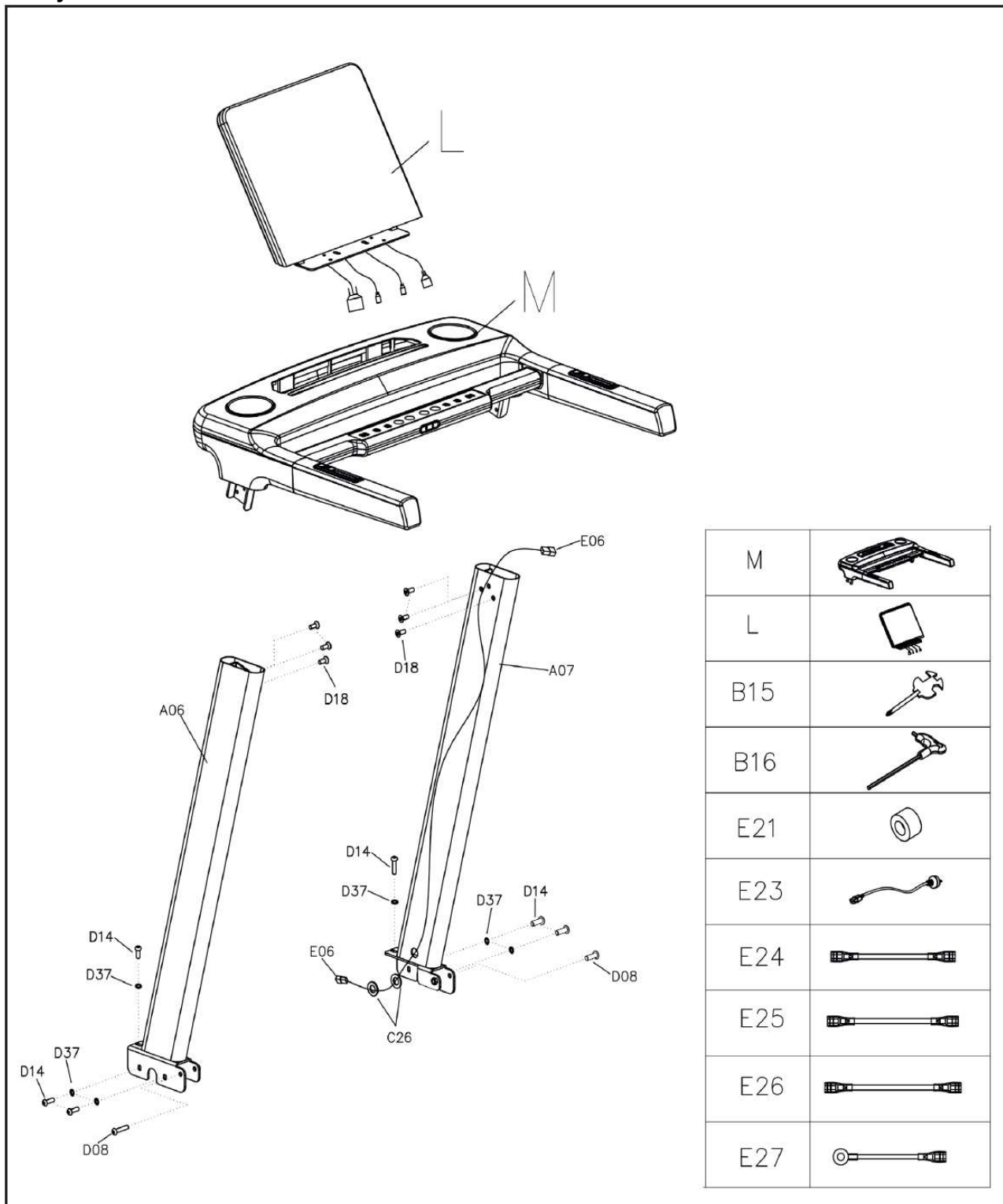
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

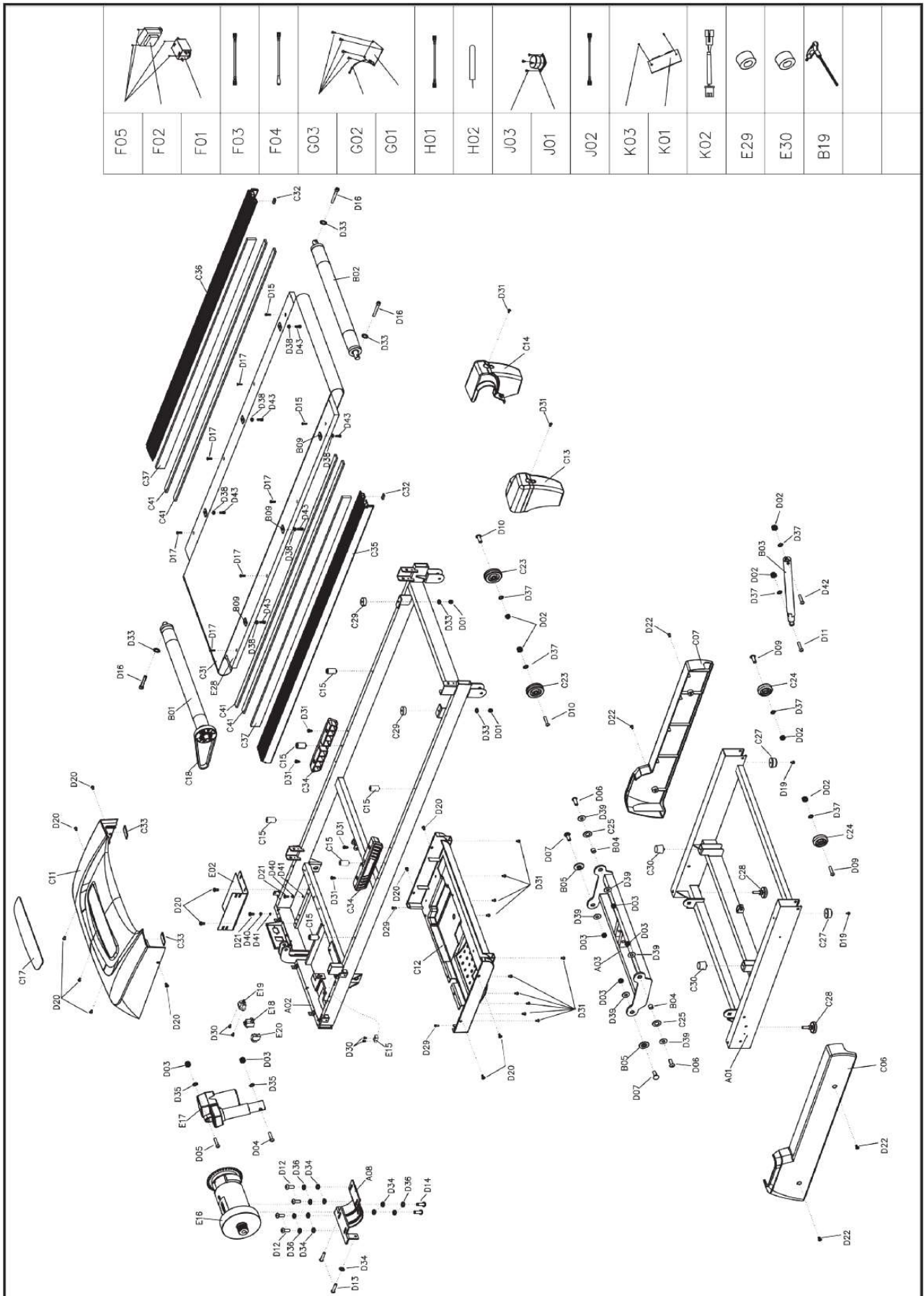
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

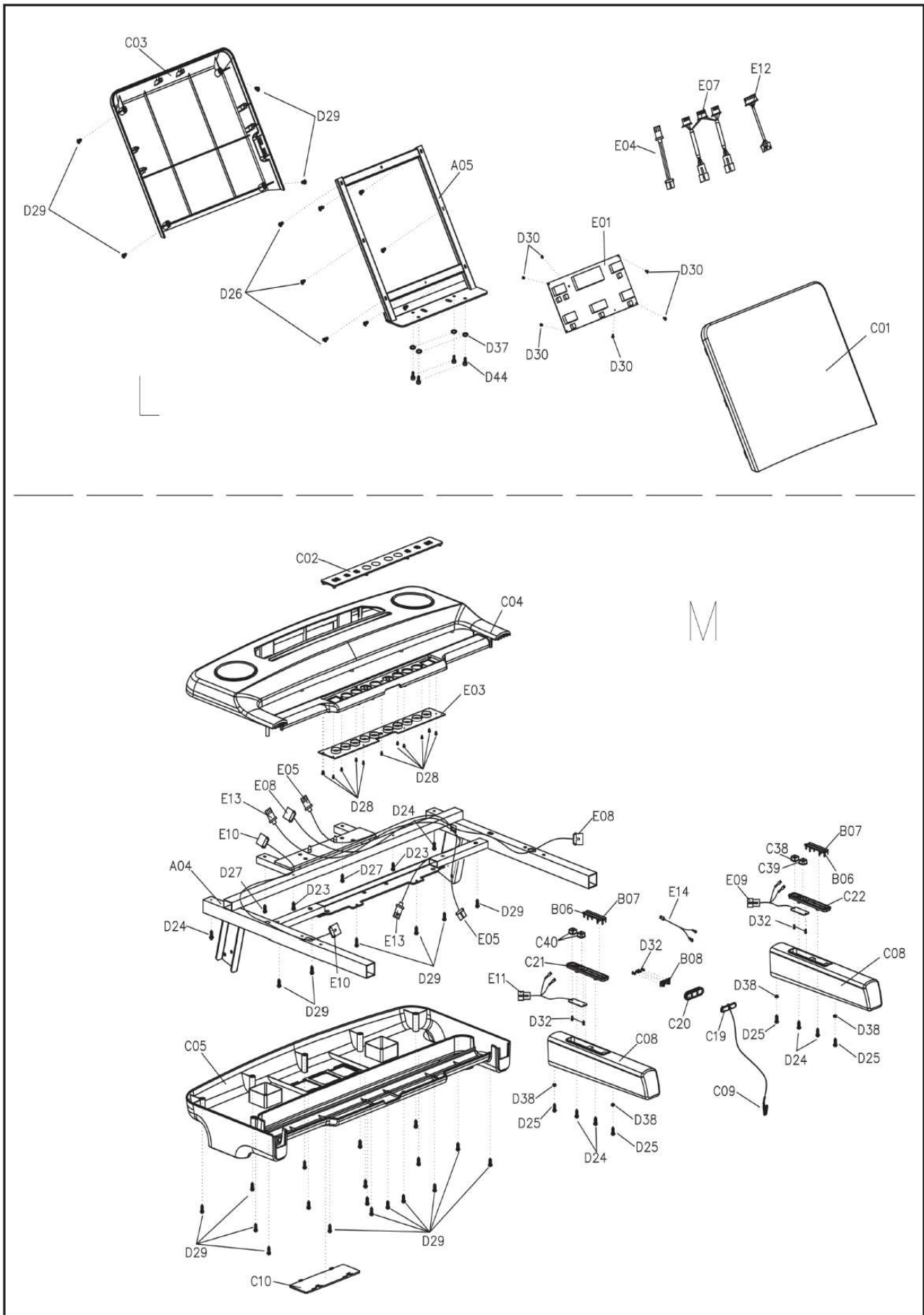
- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, organizm spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30-40 minutach rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



8. Rysunek







9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantit
3501 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	Motorhalterung	Motor base bracket		1
B01	Antriebswalze, vorn	Front roller		1
B02	Antriebswalze, hinten	Rear roller		1
B03	Gasdruckzylinder	Gas shock cylinder		1
B04	Buchse	Bushing		2
B05	Hülse	Sleeve		2
B06	Puls-Set, links	Left handpulse set		2
B07	Puls-Set, rechts	Right handpulse set		2
B08	Not-Aus Buchse	Emergency stop plug		1
B09	Seitliche Platte	Side rail fixing plate		6
B10-B14	Wird nicht benötigt	No needed		0
B15	Multifunktionswerkzeug	Tool		1
B16	Innensechskantschlüssel	Allen wrench		1
B17-B18	Wird nicht benötigt	No needed		0
B19	Innensechskantschlüssel	Allen wrench		1
C01	Computergehäuse, vorne	Front computer housing		1
C02	Tastenfeld	Panel bottom cover		1
C03	Computergehäuse, hinten	Rear computer housing		1
C04	Abdeckung Handlauf, oben	Console top cover		1
C05	Abdeckung Handlauf, unten	Console lower cover		1
C06	Transportrollenabdeckung, links	Left roller cover		1
C07	Transportrollenabdeckung, rechts	Right roller cover		1
C08	Handgriffe	Handles		2
C09	Clip für Not-Aus-Schlüssel	Clip for emergency key		1
C10	Mittlere Abdeckung	Middle cover		1
C11	Motorgehäuse, oben	Motor top cover		1
C12	Motorgehäuse, unten	Motor bottom cover		1
C13	Abdeckung Laufbanddeck hinten links	Rear running deck cover, left side		1
C14	Abdeckung Laufbanddeck hinten rechts	Rear running deck cover, right side		1
C15	Dämpfungselement	Suspension cushion		6
C16	Wird nicht benötigt	No needed		0
C17	Blende für Motorabdeckung	Cover for motor cover		1
C18*	Antriebsriemen	Drive belt		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	Transportrolle	Transportation wheel		2
C24	Rolle für Steigungsverstellung	Wheel for incline adjustment		2
C25	Kunststoffhülse	Plastic gasket		2
C26	Kabeldurchführung	Ring shape wire plug		2
C27	Bodenschutzgummi	Floor protection pad		2
C28	Niveauregulierung	Height adjustment		2
C29	Dämpfungselement, blau	Blue cushion		2
C30	Gummidämpfer	Bumper		2
C31*	Laufbandgurt	Running belt		1
C32	Gummipad	Raubber pad		2
C33	Schaumstoffpad	EVA-Pad		2
C34	Dämpfungselement, oval	Oval suspension cushion		2
C35	Seitlich Trittschiene, links	Left side rail		1
C36	Seitlich Trittschiene, rechts	Right side rail		1
C37	Schaumstoffpad	EVA-Pad		2
C38	Taste „+“	Button „+“		1
C39	Taste „-“	Button „-“		1
C40	Tasten	Buttons		2
C41	Schaumstoffpad	EVA-Pad		2
D01	Mutter	Nut	M6	2
D02	Mutter	Nut	M8	6
D03	Mutter	Nut	M10	6
D04	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x90	1
D05	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x45	1
D06	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x30	2
D07	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x30	2
D08	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x60	2
D09	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x50	2
D10	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x45	2

D11	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	1
D12	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	4
D13	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	2
D14	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	10
D15	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	2
D16	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x55	3
D17	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x25	6
D18	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x16	6
D19	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x16	2
D20	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x8	11
D21	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x12	2
D22	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x12	4
D23	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x30	2
D24	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x40	6
D25	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	6
D26	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	8
D27	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x25	2
D28	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x6	11
D29	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x12	30
D30	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x8	10
D31	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x12	18
D32	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.5x6	8
D33	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	5
D34	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	7
D35	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
D36	Federring	Spring washer	8	6
D37	Unterlegscheibe, geriffelt	Lock washer	8	16
D38	Unterlegscheibe	Washer	6x12x1T	10
D39	Unterlegscheibe	Washer	10x26x2T	6
D40	Federring	Spring washer	5	2
D41	Unterlegscheibe, geriffelt	Lock washer	5	2
D42	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8X45	1
D43	Sechskantschraube	Hex head bolt	M6x30	6
D44	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x15	4
E01	Computerdisplay	Computerdisplay		1
E02	Platine	PCB		1
E03	Grundplatte für Touchkeys	Touch key board		1
E04	Verbindungskabel, oben	Top connection wire		1
E05	Verbindungskabel, mitte	Middle connction wire		1
E06	Verbindungskabel, unten	Lower connction wire		1
E07	Tasten- Kabel oben	Buttons top signal wire		1
E08	Kabel für Geschwindigkeitstasten, Mitte	Hand speed middle signal wire		1
E09	Kabel für Geschwindigkeitstasten, unten	Hand speed bottom signal wire		1
E10	Kabel für Steigungstasten, Mitte	Hand incline middle signal wire		1
E11	Kabel für Steigungstasten, unten	Hand incline lower signal wire		1
E12	Verbindungskabel für Touchkeys, oben	Touch key top signal wire		1
E13	Verbindungskabel für Touchkeys, unten	Touch key bottom signal wire		1
E14	Verbindungskabel Not-Aus-Schlüssel	Safety switch bottom wire		1
E15	Sensor	Sensor		1
E16*	Motor	Motor		1
E17*	Steigungsmotor	Incline motor		1
E18	Hauptschalter	Main switch		1
E19	Strombuchse	Main plug		1
E20	Sicherung	Fuse		1
E21	Magnetring	Magnet ring		1
E22	Wird nicht benötigt	No need		0
E23	Netzkabel	Power cable		1
E24	Spannungskabel, braun	AC single wire brown	200mm	1
E25	Spannungskabel, braun	AC single wire brown	350mm	2
E26	Spannungskabel, blau	AC single wire blue	350mm	2
E27	Massekabel	Grounding cable		1
E28	Laufbanddeck	Running deck		1
E29	Magnetring	Magnet ring		1
E30	Magnetring	Magnet ring		1
F01	Filter	Filter		1
F02	Induktor	Inductor		1
F03	AC Kabel	AC cable		1
F04	Massekabe	Ground wire		1
F05	Schraube	Screw		4
G01	Blue tooth Modul	Blue tooth module		1
G02	BT Verbindungskabel	BT connection cable		1
G03	Schraube	Screw		4

H01	Brustgurt Sensor	Wireless receiver	1
H02	Kabel für Herzfrequenz	HRC connecting wire	1
J01	Lautsprecher	Speaker	2
J02	Lautsprecherkabel	Wire for speaker	2
J03	Schrauben für Lautsprecher	Screws for speaker	8
K01	USB Buchse	USB port	1
K02	USB Verbindungskabel	USB connection wire	1
K03	Schraube	Screw	2
L	Computer zusammengebaut	Computer assembly	1
M	Handlauf zusammengebaut	Handrail assembly	1
D	Not-Aus-Schlüssel- Set	Emergency key set	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,
www.finnlo.com.pl