

G6442 Pioneer Classic



PRODUCENT:



EXERCYCLE S.A
P.O. BOX 195
01080 Vitoria
Spain

DYSTRYBUTOR:



DEL SPORT SP. Z O. O.

ul. Syrokomli 16
03-335 WARSZAWA
tel: +48 (22) 811-01-02, 811-07-39
fax: (22) 674-41-42
e-mail: delsport@delsport.com.pl
www.delsport.com.pl

Fig.0

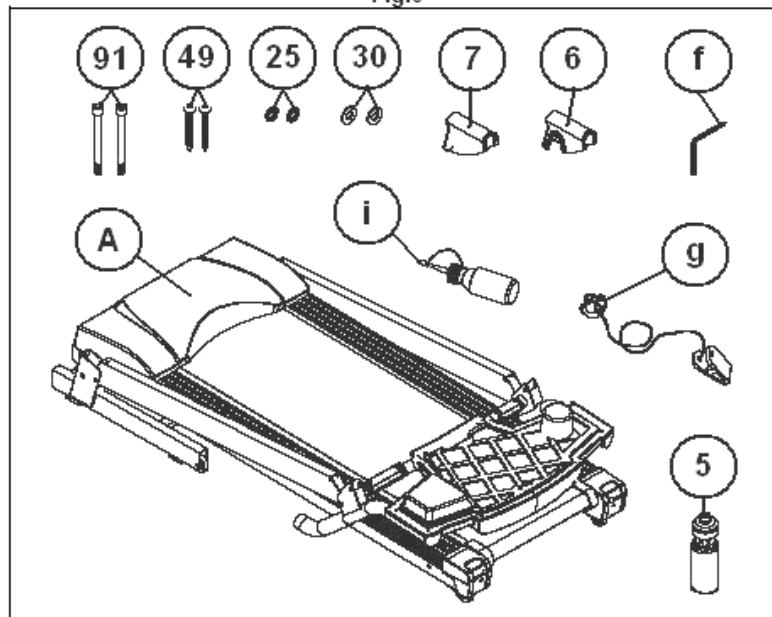


Fig.1

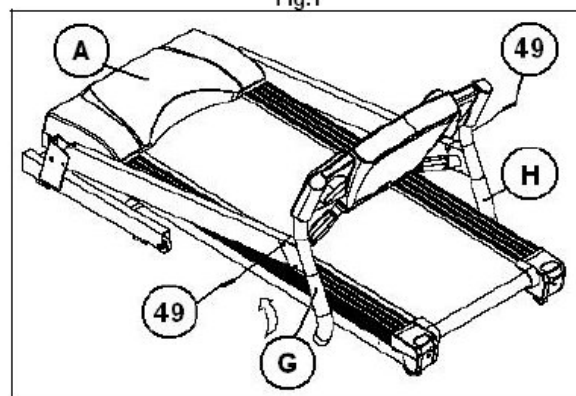


Fig.2

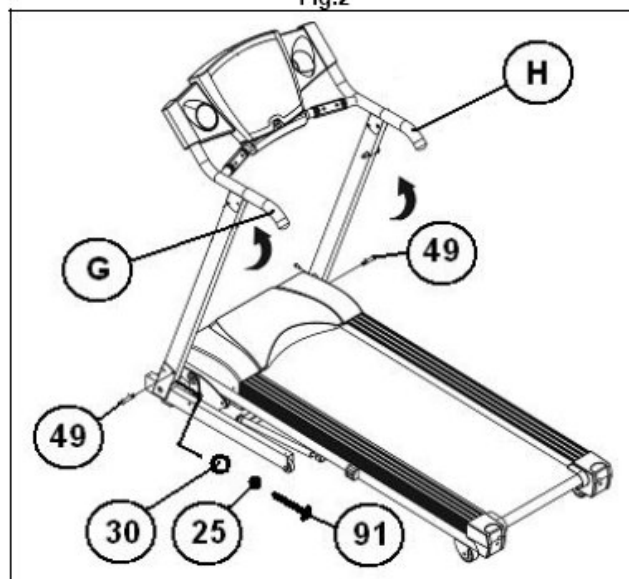


Fig.3

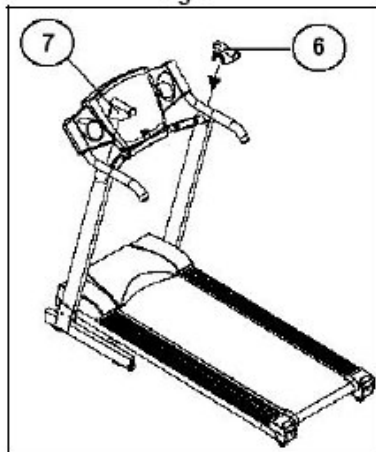


Fig.4

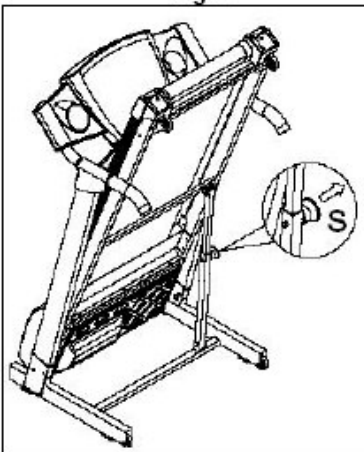


Fig.4A

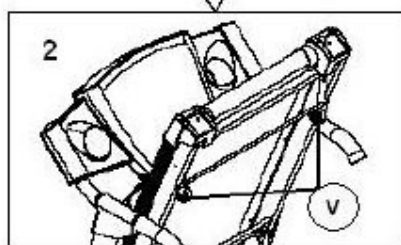
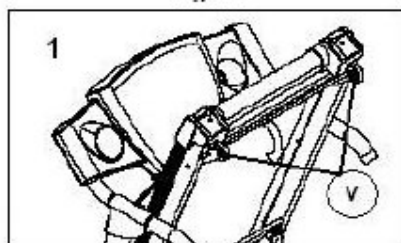


Fig.5



Fig.6

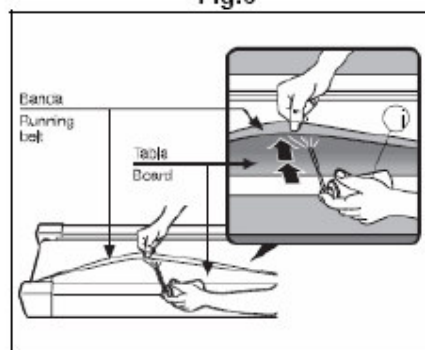
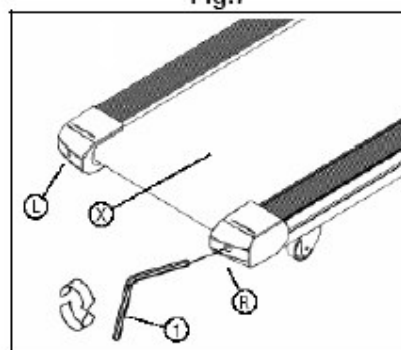


Fig.7



Ogólne wskazówki

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia.

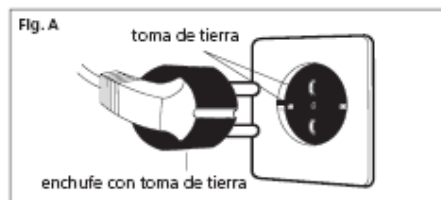
UWAGA! Zanim rozpoczniesz jakiekolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. Zanim rozpoczniesz korzystanie z bieżni, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na bieżni.
4. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą wyłącznie o użytku domowym.
5. Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.
6. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.
7. Odłączając urządzenie od gniazdka nie ciągnij za przewód elektryczny.
8. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni, a tylna część bieżni powinna być oddalona o minimum 2 metry od ściany. Nie ustawiaj bieżni w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By uchronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: dywanik, kawałek materiału.
9. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
10. Bieżnia wyposażona jest w przewód elektryczny, upewnij się czy podłączasz urządzenie do gniazdka z uziemieniem i czy wtyczka pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.
11. Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa. Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu. Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać.
Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przy pomocy klipsa przypnij do ubrania przewód klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.
12. Jednocześnie z bieżni może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 115kg.
13. Nie zeskakuj z bieżni, gdy jest w ruchu. Oprzyj się na poręczy przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni i aby regulować prędkość korzystaj z przycisków, które znajdują się na wyświetlaczu.
14. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów bieżni. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod bieżnię.
15. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. By uniknąć obrażeń ciała i niepotrzebnego zużycia taśmy bieżni, sprawdź czy twoje buty nie są zabrudzone.
16. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji.
17. Nadmierne smarowanie bieżni może zabrudzić podłogę, dywan, wykładzinę...itd.
18. Nie zatrzymuj się na bieżni, gdy jest w ruchu.
19. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieżni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieżnia się zatrzyma.

Instrukcja bezpieczeństwa:

Urządzenie wyposażone jest w uziemienie, które gwarantuje bezpieczeństwo użytkowania.

Urządzenie powinno być podłączone do obwodu o napięciu 220-240 Volt.



Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

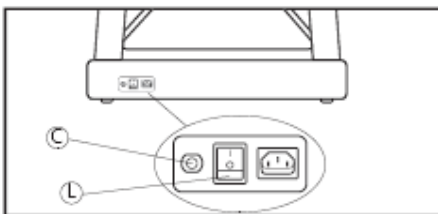
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączać urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego (fig.A). Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. Gdy wtyczka nie pasuje do twojego gniazdka elektrycznego, zastąp ją inną, która będzie odpowiednia. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem „BH”.
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Dzieci oraz osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
6. Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
7. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
8. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
9. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
10. By wyłączyć urządzenie, ustaw włącznik „L” w pozycji „O”, a następnie odłącz urządzenie od instalacji elektrycznej.

Ochrona:

Bieżnia jest wyposażona w system zabezpieczający obwody, zarówno elektryczne jak i elektroniczne.

System zabezpieczający zostanie uruchomiony jeśli urządzenie będzie przegrzane lub przeciążone. Jeżeli tak się stanie:

1. Włącznik (L) ustaw w pozycji „O” (OFF).
2. Naciśnij przycisk (C), by zresetować urządzenie.
3. Następnie włącznik (L) ustaw w pozycji „I” (ON), urządzenie znów będzie gotowe do działania.



Jeśli system zabezpieczający uaktywnia się zbyt często to przyczyną mogą być:

- nieodpowiednie warunki
- brak odpowiedniego nasmarowania taśmy bieżni
- stosowanie smarów zawierających rozpuszczalniki
- zbyt wysokie napięcie taśmy bieżni.

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego z uziemieniem. Przełącz przycisk (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

Montaż:

Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części (fig.0). Zaleca się aby bieźnię składały dwie osoby.

(91) Korpus urządzenia; (G) Osłona lewa; (H) osłona prawa (91) Śruba na klucz ampulowy (M8x90); (49) Śruba na klucz ampulowy M8x40; (30) Podkładka M8; (25) Podkładka M8; (f) Klucz ampulowy 5mm; (g) Klucz bezpieczeństwa; (i) Pojemnik ze smarem; (5) Bidon.

1. Chwyć za poręcze (G) i (H) i unieś je w kierunku wskazanym przez strzałki, tak jak zostało to pokazane na fig.1, przykręć je śrubami (49).
2. Następnie nałóż osłonę lewą (G) i prawą (H), tak jak zostało to pokazane na fig.2 i dokręć je śrubami (49) i (91).
3. Załóż lewą i prawą osłonę (7) i (6), tak jak zostało to pokazane na fig.3.

Składanie

Zanim rozpoczniesz składanie bieźni zatrzymaj ją i odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego.

Jedną ręką pociągnij za pokrętkę (S) w kierunku wskazanym przez strzałkę (fig.4). Następnie nie puszczając pokrętki (S) unieś podstawę bieźni (patrz fig.4), aż usłyszysz „Klik” i bieźnia zostanie zablokowana w pozycji pionowej (fig.4).

Przechowuj bieźnię w suchym pomieszczeniu o niewielkich wahanach temperatury.

Rozkładanie

Aby rozłożyć bieźnię wykonaj odwrotne czynności do tych opisanych powyżej. Wyciągnij pokrętkę (S), tak jak zostało to pokazane na fig.4 i powoli opuść podstawę bieźni na ziemię.

Upewnij się czy w pobliżu bieźni nie znajdują się żadne przedmioty, które mogłyby utrudnić rozkładanie.

Kąt nachylenia

Urządzenie posiada dwustopniową regulację kąta nachylenia. Uwaga! Upewnij się czy urządzenie zostało wyłączone. Następnie złóż je w sposób opisany powyżej. Aby ćwiczyć przy niskim kącie nachylenia ustaw tylną belkę z kółkami w pozycji numer 1 fig.4A. Aby zwiększyć kąt nachylenia bieźni ustaw ją w pozycji 2 fig.4A.

Transport i przechowywanie

Bieźnia została wyposażona w kółka umożliwiające przemieszczanie (P) (fig.5). Zanim rozpoczniesz przemieszczanie upewnij się czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego i poprawnie złożone (patrz instrukcja składania powyżej). Nie przesuwaj bieźni po nierównej powierzchni.

Konserwacja

Pas bieźni należy smarować co 25-30h użytkowania!

By tarcie pomiędzy taśmą bieźni, a podstawą bieźni było jak najmniejsze, używaj specjalistycznych smarów (spray silikonowy (i)), które należy nakładać na wewnętrzną stronę taśmy (w zależności od indywidualnego stylu biegania powinno się nakładać większą ilość preparatu w miejscach, w których częściej stawiamy stopy podczas ćwiczenia). Nakładaj smar w środkowej części podstawy (fig.6). Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieźni. By napiąć taśmę (fig.7), ustaw prędkość urządzenia na 4km/h i kluczem ampulowym 6mm i wyreguluj śruby oznaczone literami (R i L), wykonując obrót zgodny ze wskazówkami zegara.

Wypośrodkowanie taśmy bieźni:

Nie prawidłowe ustawienie bieźni na czterech punktach oparcia może doprowadzić do przemieszczeń bocznych taśmy. Taśma bieźni (X) była wielokrotnie sprawdzana i przeszła wnikliwe kontrole jakości. Aczkolwiek, ze względu na wagę i indywidualny sposób biegania każdego użytkownika, taśma może lekko przesunąć się na którąś stronę. Przed wypośrodkowaniem taśmy, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h.

Jeśli taśma bieźni przesunięta jest na prawą stronę – wykonaj śrubą (R- po prawej stronie urządzenia) $\frac{1}{4}$ obrotu, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt mocno przesunięta w lewą stronę, lekko obróć śrubę (R) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (fig.7)

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na lewą stronę – wykonaj śrubą (L- po lewej stronie urządzenia) $\frac{1}{4}$ obrotu w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w prawą stronę, lekko obróć śrubą (L) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (fig.7)

Nadmierne napięcie taśmy bieżni może doprowadzić do utraty prędkości, a także do deformacji taśmy. Dlatego też miej na uwadze fakt, iż osiągnie się jednakowy rezultat (jednakową pozycję taśmy) poprzez obrót, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara śrubą po prawej stronie urządzenia (R) jak i poprzez obrót wykonany w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara śrubą umieszczoną po lewej stronie urządzenia (L). Więc jeśli chcemy wypośrodkować taśmę bieżni, przemieszczoną nadmiernie w jedną ze stron, operuj obiema śrubami, by uniknąć nadmiernego napięcia taśmy bieżni.

Kondycja fizyczna:

Być w dobrej formie fizycznej tzn. żyć pełnią życia. Obecnie prowadzi się przede wszystkim siedzący tryb życia. Nasza dieta staje się coraz bardziej obfita w kalorie i tłuszcze. Lekarze są zgodni, co do tego, że regularne uprawianie sportu wpływa na poprawę naszego samopoczucia, kondycji fizycznej, pozwala na kontrolę wagi, a także działa odprężająco.

Regularne wykonywanie ćwiczeń na pewnym poziomie przez minimum 15/20 minut to tzw. ćwiczenia aerobowe, czyli takie, w którym przede wszystkim dotlenia się organizm. Są to na ogół ćwiczenia, które wykonuje się bez przerw. Poza zapotrzebowaniem organizmu na cukier i tłuszcz, ciało domaga się również tlenu. Regularne ćwiczenie poprawia zdolność mięśni do przyswajania tlenu, co zwiększa wydolność płuc i serca oraz wpływa korzystnie na krążenie. W skrócie energia generowana podczas wykonywania ćwiczeń spala kilokalorie, potocznie zwane kaloriami

Ćwiczenie, a kontrola wagi:

Pokarmem dla naszego organizmu jest między innymi energia (kalorie).

Wzrost wagi ciała jest skutkiem spożywania większej ilości kalorii, niż ta, którą nasz organizm jest w stanie spalić. I na odwrót, tracimy na wadze, gdy spalimy więcej kalorii, niż dostarczyliśmy naszemu organizmowi. Tylko po to, by utrzymać wszystkie funkcje życiowe nasze ciało w stanie spoczynku spala ok. 70 kalorii na godzinę, tylko po to by utrzymać wszystkie funkcje życiowe.

Tabela poniżej pokazuje średnie zapotrzebowanie na energię (spalanie kalorii podczas wykonywania różnych sportów) podczas wykonywania różnych czynności:

Czynność	ilość spalonych kalorii w ciągu 1h
Marsz.....	140
Prace domowe.....	150
Pływanie (400m/h).....	300
Taniec.....	350
Szybki marsz (6km/h).....	370
Tenis.....	420
Jazda na rowerze (30km/h).....	500
Squash.....	690

Program ćwiczeń:

Program ćwiczeń będzie się różnił w zależności od wieku i kondycji fizycznej. By osiągnąć jak najlepsze rezultaty, zalecalibyśmy konsultacje z lekarzem, który dobierze program ćwiczeń do indywidualnych potrzeb każdego.

Bez względu na to czy Twoim celem jest poprawienie kondycji fizycznej, kontrola wagi czy rehabilitacja, pamiętaj, że program ćwiczeń musi przebiegać stopniowo, musi być zaplanowany i różnorodny. Zalecamy ćwiczenie od 3 do 5 razy w tygodniu po 20-25 minut.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, pamiętaj o 2-3minutowej rozgrzewce. Rozpocznij od niewielkiej prędkości.

Ochroni to twoje mięśnie przed zakwasami i przygotuje Twój organizm na wysiłek fizyczny.

Kolejnym krokiem jest ćwiczenie przez 15-20 minut w rytmie, który pozwoli na uregulowanie pracy serca na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę lub pomiędzy 75 – 85 w przypadku osób o dobrej kondycji fizycznej. Z czasem, gdy poprawi się już nasza forma fizyczna możemy podzielić czas ćwiczenia na: fazę pierwszą, która przebiegać będzie na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę i fazę drugą na poziomie 75 – 85 uderzeń. Oczywiście

należy pamiętać, że nie wolno przekraczać poziomu 85 uderzeń na minutę (strefa ćwiczeń aerobowych) i nie dochodzić do maksymalnego rytmu serca.

Tuż przed zakończeniem ćwiczeń istotne jest również rozluźnienie mięśni. Wystarczy przez ostatnie 2 -3 minuty maszerować z niewielką prędkością, aż do chwili, gdy puls zejdzie poniżej 65 uderzeń na minutę. Dzięki temu unikniesz bólu mięśni, zwłaszcza po intensywnym ćwiczeniu. Wskazane są również, po zakończeniu programu ćwiczenia rozluźniające na podłodze.

Czyszczenie:

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego.

Odkurz powierzchnię bieżni, a w szczególności poręcze i wyświetlacz, przy pomocy szmatki lub wilgotnego ręcznika. Nie używaj rozpuszczalników.

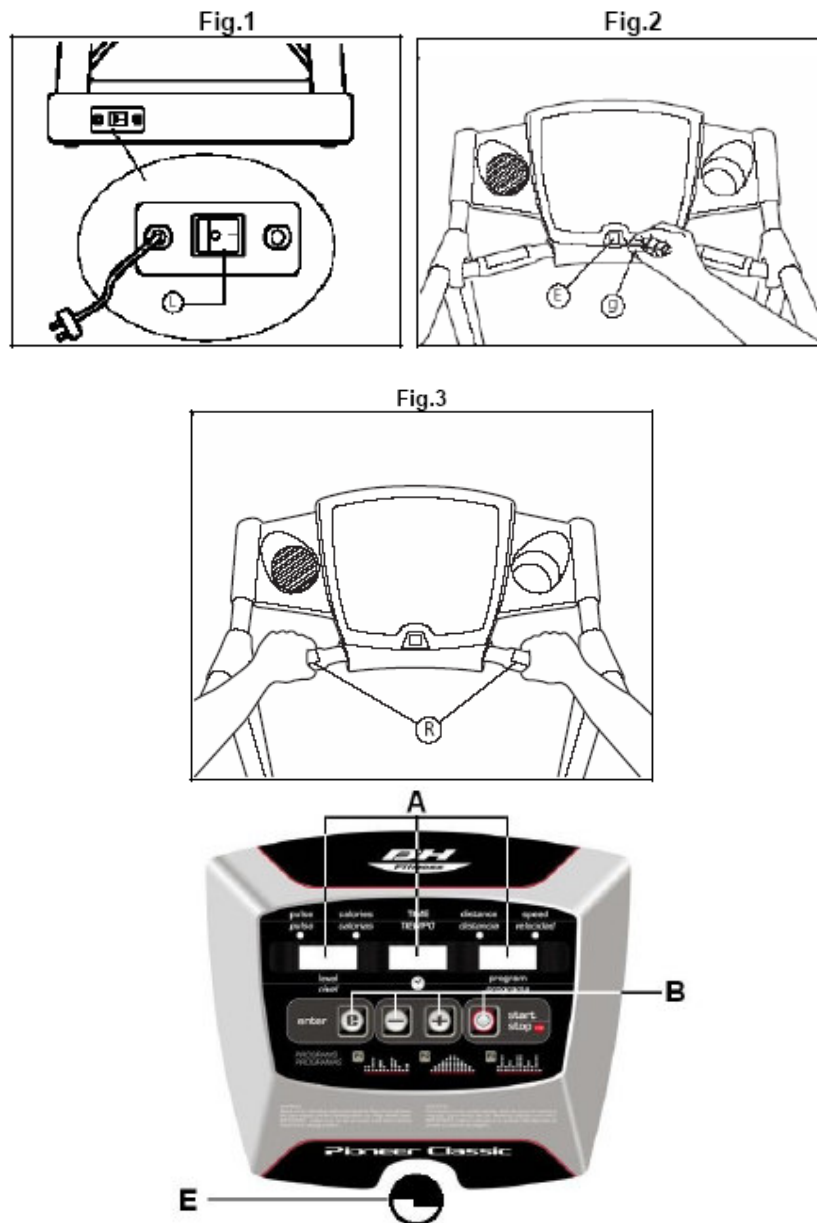
Możesz korzystać z odkurzacza przy czyszczeniu wszystkich widocznych elementów (jak: taśma bieżni, stelaż...itd.).

Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio przymocowane i połączone.

Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużytą lub osłabioną taśmę bieżni, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu urządzenia, prosimy o konsultacje z najbliższym serwisem firmy BH.

WYŚWIETLACZ





ELEMENTY WYŚWIETLACZA:

A: W okienkach pojawią się jednocześnie następujące funkcje: Puls/Kalorie, Poziom, Czas, Prędkość/ Dystans, Program.

B: Na konsoli wyświetlacza znajdują się 4 przyciski: ENTER, +/-; STOP/START.

E: Klucz bezpieczeństwa (Klucz bezpieczeństwa musi znajdować się na swoim miejscu, aby urządzenie zaczęło działać).

WŁĄCZANIE

Podłącz urządzenie (fig.1) do gniazdka elektrycznego z uziemieniem, następnie przełącz włącznik (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

Klucz bezpieczeństwa (g) powinien znajdować się na swoim miejscu (E)(fig.2). W innym wypadku urządzenie nie zacznie działać. Po umieszczeniu klucza bezpieczeństwa (g) na odpowiednim miejscu (E), zabrzmi charakterystyczny dźwięk i wyświetlacz wskaże wartość 00:00, co oznacza, że urządzenie jest przygotowane do treningu (READY).

Instrukcja obsługi:

Tryb „Manual - ręczne ustawianie funkcji”:

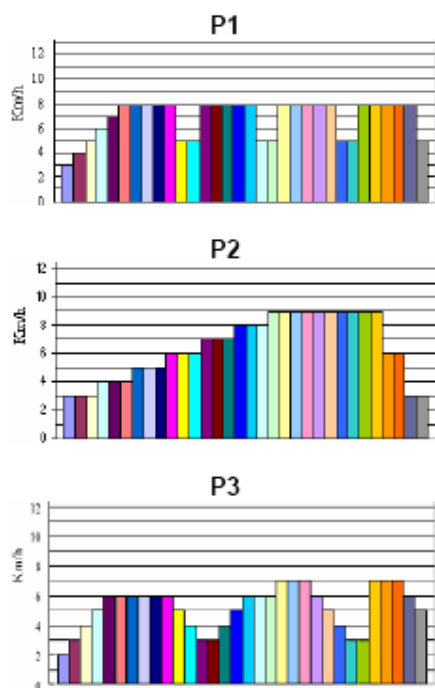
Po naciśnięciu przycisku START/STOP, po upływie 3 sekund, które pojawią się na wyświetlaczu czasu urządzenie zacznie działać (z prędkością 1,0 km/h). W trybie Manual można regulować prędkość (od 1 km/h do 14 km/h) przyciskając „+” by przyspieszyć i „-”, żeby zwolnić.

Urządzenie zatrzyma się natychmiast po naciśnięciu przycisku STOP lub wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa.

PROGRAMY

Wyświetlacz ma zaprogramowanych 4 różne programy ćwiczeń: MANUAL P0, P1, P2, P3.

W programach od P1 do P3 można regulować poziom trudności w skali od L1 do L3, dzięki czemu ilość zaprogramowanych ustawień zwiększa się do 9 (patrz grafiki programów obok).



Program P1-P3

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), naciśnij przycisk ENTER i zamigocze dioda programu P1, następnie przyciskami +,- można wybrać program od P1 do P3. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Następnie w okienku pojawi się poziom (L1-L3). Przyciskami +/- wybierz poziom przy jakim chcesz trenować. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór. Zacznie migotać okienko funkcji Czas (TIME). Przyciskami +/- określ czas trwania treningu (od 5 do 99 minut). Standardowy czas trwania programu to 32 minuty. Naciśnij ENTER lub START, by rozpocząć trening.

ZATRZYMANIE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa (g) oraz przycisk STOP.

Klucz bezpieczeństwa (g) powinien znajdować się na miejscu (E), tak jak jest to pokazane na (fig.2). Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie przypnij do ubrania klips przewodu klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. By znów rozpocząć ćwiczenie, umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu.

Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.

Natychmiast po naciśnięciu START/STOP urządzenie zatrzyma się. By uruchomić ponownie urządzenie należy nacisnąć START.

POMIAR PULSU

Aby zmierzyć puls należy obie dłonie umieścić na czujnikach pomiaru pulsu (R), które znajdują się na konsoli wyświetlacza (fig.3). Pomiar pulsu pojawi się na monitorze po upływie kilku sekund.

Wiele czynników może wpływać na wynik pomiaru.

Pomiar pulsu jest przybliżony.

Pytania i odpowiedzi:

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Nie włącza się wyświetlacz | 1.a) upewnij się czy urządzenie jest podłączone do zasilania elektrycznego, czy włącznik jest ustawiony w pozycji „I” i czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na właściwym miejscu. | 1.a) podłącz urządzenie do zasilania elektrycznego; Ustaw włącznik w pozycji I i umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu. |
| 2. Włącza się wyświetlacz, ale nie działa silnik | 2.a) sprawdź czy włącznik bezpieczeństwa jest wciśnięty | 2.a) wyłącz urządzenie, następnie przełącz włącznik bezpieczeństwa oraz nasmaruj bieżnię |
| 3. Naelektryzowanie powierzchni bieżni | 3.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana
3.b) sprawdź napięcie taśmy bieżni
3.c) sprawdź napięcie pasa transmisyjnego | 3.a) nasmaruj taśmę bieżni
3.b) napnij taśmę bieżni
3.c) napnij pas transmisyjny |
| 4. Urządzenie się zatrzymuje | 4.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana | 4.a) włącznik ustaw w pozycji 0 i nasmaruj taśmę bieżni |
| 5. Naelektryzowanie poręczy | 5.a) sprawdź czy gniazdko elektryczne posiada uziemienie | |
| 6. Przemieszczanie się taśmy bieżni | 6.a) sprawdź czy podłoga jest równa
6.b) sprawdź czy urządzenie stoi równo i stabilnie | 6.a) wypoziomuj bieżnię regulując jej ustawienie ruchomymi nóżkami |

- Na wyświetlaczu pojawia się E1
- Na wyświetlaczu pojawia się E6-E7

- błąd czujnika prędkości/sygnału przekazu
- błąd funkcji regulacji „kąta nachylenia”



“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza.

Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.

Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Masa sprzętu: 52 kg”