

CENTAURI® SIGMA

Model: SIGMA
Klasa użytkowania: H
Klasa dokładności: C
Sprzęt do użytku domowego

INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA





SPIS TREŚCI

MONTAŻ	3
KONSOLA	4
PODSTAWY ĆWICZEŃ	5
OBSŁUGA I PROGRAMY	6
KONSERWACJA	6
PRZESTAWIANIE I PRZECHOWYWANIE	8
DANE TECHNICZNE	8

WAŻNE WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

Instrukcja obsługi stanowi ważny element sprzętu treningowego: przed rozpoczęciem użytkowania sprzętu prosimy dokładnie ją przeczytać. Prosimy zawsze postępować zgodnie z niniejszymi wskazówkami:

OSTRZEŻENIE

Nie używaj przedłużacza pomiędzy bieżnią a gniazdem elektrycznym znajdującym się w ścianie. Maksymalne natężenie prądu dla urządzenia wynosi 10 A. Prąd wyjściowy w gniazdku z natężeniem większym o 10% może być przyczyną nieprawidłowego funkcjonowania bieżni lub przyczynić się do uszkodzenia jej elektroniki. Używając innego natężenia mocy niż to, które jest określone w niniejszej instrukcji ostatecznie doprowadzi do unieważnienia gwarancji oraz roszczeń z tytułu rękojmi.

OSTRZEŻENIE O ZAPOBIEGANIU ZAGROŻENIOM

- Trzymaj ręce z daleka od jakichkolwiek ruchomych części. Nie umieszczaj rąk, stóp lub innych przedmiotów na lub pod bieżnią.
- Nie pozostawiaj bieżni bez nadzoru kiedy jest włączona. Usuń z gniazdka przewód elektryczny kiedy bieżnia nie jest używana a także przed rozłożeniem lub złożeniem bieżni. Aby odłączyć bieżnię od zasilania, najpierw wyłącz ją wyłącznikiem a następnie usuń wtyczkę z gniazdka.
- Wymagany jest szczególny nadzór przez osoby dorosłe podczas użytkowania bieżni przez dzieci, inwalidów lub osoby niepełnosprawne.
- Użytkuj bieżnię tylko w przeznaczonym dla niej celu, opisanym w instrukcji obsługi. Nie używaj przyborów i części nie rekomendowanych przez PLIANT.
- Przed rozpoczęciem użytkowania bieżni upewnij się czy funkcjonuje ona prawidłowo. Nie używaj wadliwego sprzętu.
- Trzymaj przewód z daleka od gorących powierzchni.
- Bieżnia SIGMA nie może być użytkowana na zewnątrz. Bieżnia powinna być przechowywana w zakresie temperatur od +10C do +35C. Wilgotność

powietrza nie może przekraczać 90%.

- Nie wykonuj obsługi lub konserwacji innej niż tej opisanej w instrukcji obsługi. Podane instrukcje muszą być przestrzegane.
- Nigdy nie używaj bieżni jeśli przewód zasilający, gniazdo elektryczne lub urządzenie jest uszkodzone, wilgotne lub zmoczone przez wodę. Zwrócić bieżnię do serwisu w celu dokonania naprawy.
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz pomieszczeń. Utrzymuj pomieszczenie w czystości. Zwróć szczególną uwagę na okruszki, włosy itp., które mogą przedostać się do wnętrza bieżni.
- Nie używaj urządzenia w pomieszczeniu gdzie była rozpylana substancja w aerozolu lub jeśli to pomieszczenie nie jest wentylowane.
- Sprzęt nie jest przeznaczony dla osób o wadze powyżej 135 kg (298 lbs).
- Sprzęt został zaprojektowany do użytku domowego. Gwarancja PLIANT ma zastosowanie tylko przy usterkach i awariach powstałych podczas użytku domowego. Dalsze informacje na temat okresów gwarancji można otrzymać od krajowego dystrybutora PLIANT. Prosimy zwrócić uwagę, że okresy gwarancji obowiązujące w poszczególnych krajach mogą się różnić od siebie.

PROSIMY ZACHOWAĆ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

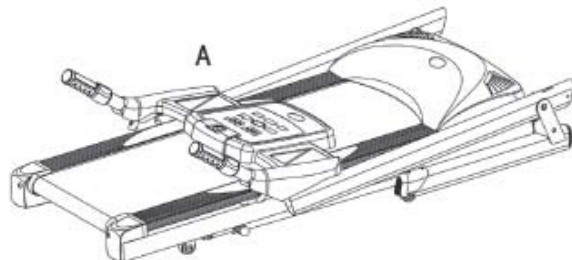
MONTAŻ

Do zmontowania sprzętu potrzebne będą dwie dorosłe osoby. Nie wyjmuj bieżni z opakowania; możesz wykorzystać materiał z opakowania do przykrycia podłogi podczas montażu.

Przed zmontowaniem sprzętu należy upewnić się, czy są wszystkie części:

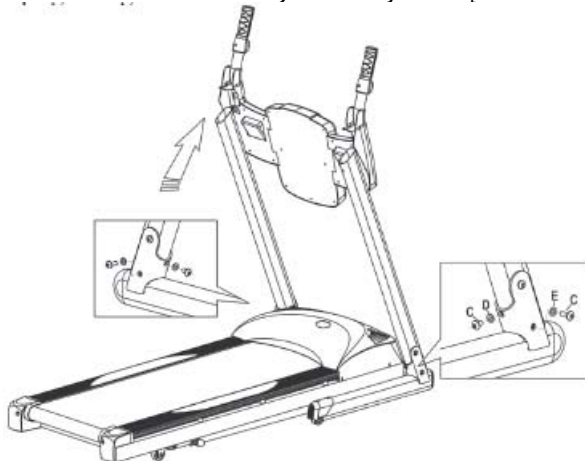
1. Rama
2. Przewód zasilający
3. Narzędzia do montażu (oznakowane są * na liście części zapasowych)- zatrzymaj dołączone narzędzia montażowe, ponieważ mogą one być potrzebne np. do regulacji sprzętu.

W przypadku problemów prosimy o kontakt ze sprzedawcą PLIANT. Kierunki w lewo, prawo, z przodu, z tyłu zostały zdefiniowane jako widziane z pozycji ćwiczącego. Aby uniknąć uszkodzeń usuń materiały ochroniające bieżnię przed jej wyjęciem z pudła. Rozłóż części bieżni wraz z wyposażeniem tak, aby były one ułożone zgodnie z poniższą listą:



Części	Opis	Ilość
A	Rama główna i konsola	1
B	Oślona boczna	2
C	Śruba	6
D	Podkładka	4
E	Podkładka	2
F	Śruba	6
G	Klucz imbusowy	1
H	Wkrętak	1
I	Klucz bezpieczeństwa	1

Podnieś kolumnę wspornika konsoli do góry a następnie umieść śruby (C) i podkładki (D,E) w dolnych otworach ramion kolumny. Dobrze je dokręć.



Wspornik konsoli umieść na ramionach kolumny w

prawidłowej pozycji. Dokręć śruby (C) wraz z podkładkami (D) w górnych otworach ramion kolumny.



Przymocuj osłony boczne (B) śrubami (F) z przodu bieżni i dobrze dokręć.



PRZEWODY ELEKTRYCZNE I UZIEMIENIE

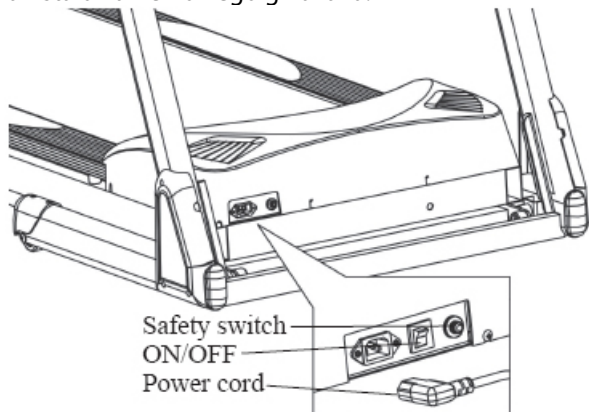
INSTRUKCJE

Podłącz końcówkę przewodu zasilania do gniazda bieżni znajdującego się w lewym przednim rogu. Przed podłączeniem sprzętu do zasilania upewnij się, że lokalne napięcie odpowiada rodzajowi wtyczki: bieżnia działa pod napięciem 110 V lub 230 V.

Bieżnia musi być uziemiona. Jeśli gniazdko elektryczne będzie wadliwe lub uszkodzone, uziemienie nie zabezpieczy Cię przed ryzykiem porażenia prądem. Produkt jest wyposażony w przewód z żyłą ochronną i uziemioną wtyczką. Wtyczka musi być podłączona do gniazda elektrycznego, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie z lokalnymi przepisami. Nie używaj przedłużacza.

ZAGROŻENIE! Niewłaściwe podłączenie przewodu z żyłą ochronną może spowodować ryzyko wstrząsu elektrycznego. Jeżeli nie jesteś pewny czy produkt jest właściwie uziemiony należy sprawdzić to z elektrykiem lub wykwalifikowanym serwisantem.

Nie modyfikuj wtyczki jeżeli gniazdko nie będzie pasowało. Należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie nowego gniazdka.



KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Bieżnia nie może być używana jeżeli klucz bezpieczeństwa nie jest prawidłowo zainstalowany na konsoli; jeżeli klucz przesunie się ze swojego miejsca bieżnia natychmiast zatrzyma się. Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu na konsoli. Upewnij się czy klamra połączona z kluczem jest właściwie przypięta do ubrania; kiedy linka pomiędzy kluczem a klamrą jest napięta upewnij się czy zacisk klamry nie odcepi się od ubrania zanim klucz bezpieczeństwa odłączy się od konsoli.

KONSOLA



KLUCZOWE FUNKCJE

A. SAFETY KEY / KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Monitor i bieżnia mogą być obsługiwane tylko z kluczem umiejscowionym na przycisku klucza bezpieczeństwa; jeśli klucz zostanie przesunięty natychmiast monitor i bieżnia wyłączą się.

B. GŁÓWNE FUNKCJE

1. INCLINE (+) / NACHYLENIE (+)

a. Zwiększanie poziomu nachylenia w przedziale od 0 % do 10 % pokazane jest w okienku wyświetlacza Pulse/Incline. Naciskając jeden raz przycisk (+) nachylenie wzrośnie o 1%. Przyspieszenie przyrostu nachylenia jest możliwe przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku (+) przez 2 sekundy.

b. Naciśnij ten przycisk aby wybrać program.

2. INCLINE (-) / NACHYLENIE (-)

a. Obniżanie poziomu nachylenia w przedziale od 0% do 10% pokazane jest w okienku wyświetlacza Pulse/Incline. Naciskając jeden raz na przycisk (-) nachylenie obniży się o 1%. Przyspieszenie spadku nachylenia jest możliwe poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku (-) przez 2 sekundy.

b. Naciśnij ten przycisk aby wybrać program.

3. START/STOP

Naciśnij ten przycisk aby rozpocząć lub zatrzymać program.

4. ENTER / WEJŚCIE

a. Naciśnij ten przycisk aby potwierdzić wybrany program lub ustawić wartość.

b. Naciśnij ten przycisk aby wyświetlić puls, nachylenie, dystans, kalorie, prędkość.

5. SPEED(+) / PRĘDKOŚĆ (+)

Wzrost poziomu prędkości w przedziale od 0,8 do 16,0 km/h. Naciskając jeden raz przycisk (+) prędkość wzrośnie o 0,2 km/h. Przyspieszenie przyrostu prędkości jest możliwe przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku przez 2 sekundy.

6. SPEED (-) / PRĘDKOŚĆ (-)

Obniżenie poziomu prędkości w skali od 0,8 do 16,0 km/h. Naciskając jeden raz przycisk (-) prędkość spadnie o 0,2 km/h. Przyspieszenie spadku prędkości jest możliwe poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku przez 2 sekundy.

C. SPEED HOT KEYS / SZYBKI WYBÓR PRĘDKOŚCI

3 ustalone prędkości wybierane są przyciskami z pośród 3,6 lub 9, km/h (2,4 lub 6 mln/h) np.: prędkość zmienia się z każdej prędkości do 9 km/h przez naciśnięcie przycisku 9.

D. INCLINE HOT KEYS / SZYBKI WYBÓR NACHYLENIA

3 ustalone poziomy nachylenia wybierane są przyciskami z pośród 2,6 lub 9%, np. poziom nachylenia zmienia się z każdego poziomu do 6% przez naciśnięcie przycisku 6.

E. SPEED QUICK-ACCESS KEYS / WZROST PRĘDKOŚCI - KLAWISZ

SKRÓTU

1. (+): Tak samo jak dla SPEED +

2. (-): Tak samo jak dla SPEED -

F. INCLINE QUICK-ACCESS KEYS / WZROST NACHYLENIA -

KLAWISZ SKRÓTU

1. (+): Tak samo jak dla INCLINE +

2. (-): Tak samo jak dla INCLINE -

OKIENKA WYŚWIETLACZY I ICH ZAKRESY OBSŁUGI

PROGRAM DISPLAY / WYŚWIETLACZ PROGRAMU:

Pokazuje bieżące informacje.

TIME / CZAS: Pokazuje czas ćwiczeń z naliczaniem i odliczaniem. Podczas gdy bieżnia nie pracuje a klucz bezpieczeństwa jest zainstalowany, można wybrać czas przyciskiem ENTER/RESET następnie ustawić jego wartość przyciskiem +/- . Zakres obliczeń obejmuje naliczanie od 00:00 do 99:59 i od 10:00 do 99:00 z odliczaniem w dół. Kiedy odliczanie dojdzie do 00:00, monitor zasygnalizuje to 12 razy zanim bieżnia się zatrzyma.

SPEED / PRĘDKOŚCI: Pokazuje prędkości jakie przewiduje bieżnia. Można je regulować przez naciśnięcie SPEED + lub SPEED - w zakresie od 0,8 do 16 km/h.

DISTANCE / DYSTANS: Pokazuje dystans z w przedziale 0,00 do 999 km/mIn.

CALORIES / KALORIE: Pokazuje kalorie. Zakres obliczeń od 0,00 do 999 Kcal.

PULSE / TĘTNO: Pokazuje wartość tętna.

INCLINE / NACHYLENIE: Pokazuje poziom nachylenia w %.

LED TRACK: 10 LED = 0,4 m / 0,25 mili.

PODSTAWY ĆWICZEŃ

ZALECENIA ZDROWOTNE

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem, aby sprawdzić swój stan zdrowia.
- Jeśli poczujesz nudności, zawroty głowy lub inne niepokojące objawy, natychmiast zaprzestań wykonywania ćwiczeń i skonsultuj się z lekarzem.
- Aby uniknąć bólu i nadwyrężenia mięśni, rozpocznij i zakończ trening ćwiczeniami rozciągającymi.

WARUNKI ĆWICZEŃ

- Upewnij się, czy pomieszczenie do ćwiczeń ma odpowiednią wentylację. Aby uniknąć przeziębienia nie ćwicz w przeciągach.
- Postaw bieżnię na twardej, równej powierzchni. Wolna przestrzeń do bezpiecznego użytkowania bieżni to 120 cm powierzchni z tyłu bieżni oraz po 60 cm z pozostałych jej stron.
- Aby uniknąć uszkodzeń podłogi umieść sprzęt na macie zabezpieczającej.

UŻYWANIE SPRZĘTU

- Po każdym treningu wyłącz bieżnię z gniazda elektrycznego.
- Z urządzenia jednorazowo może korzystać tylko jedna osoba.
- Trzymaj ręce z daleka od jakichkolwiek ruchomych części. Nie umieszczaj rąk, stóp lub innych przedmiotów na lub pod bieżnią.
- Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiednie strój i buty sportowe. Upewnij się, że sznurowadła są dobrze związane. Aby uniknąć niepotrzebnych szkód i zużycia bieżni, upewnij się, że buty są oczyszczone i wolne

od różnego rodzaju zanieczyszczeń takich jak piasek lub małe kamyczki.

ROZPOCZĘCIE SESJI TRENINGOWEJ

- Aby uniknąć bólu i nadwyrężenia mięśni, rozpocznij i zakończ trening ćwiczeniami rozciągającymi.
- Stań na płozie bieżni z lewej lub prawej strony pasa bieżni. Nie stawaj bezpośrednio na pasie.
- Złap się uchwytów aby zachować równowagę podczas wchodzenia i schodzenia z bieżni a także w trakcie ćwiczeń podczas zmiany prędkości. Nie skacz po pasie bieżni kiedy jest on w ruchu.
- W razie poczucia nudności, zawrotów głowy lub innych niepokojących objawów natychmiast zaprzestań wykonywania ćwiczeń i skonsultuj się z lekarzem.

ZAKOŃCZENIE SESJI TRENINGOWEJ

- Nigdy nie zostawiaj klucza bezpieczeństwa w bieżni.
- Użyj głównego wyłącznika mocy aby wyłączyć bieżnię.
- Wyjmij wtyczkę przewodu z gniazdka oraz z bieżni.
- Jeżeli jest to konieczne wytrzyj bieżnię z potu wilgotną ściereczką. Nie używaj rozpuszczalnika.
- Przechowuj przewód i klucz bezpieczeństwa w miejscach bezpiecznych i nieosiągalnych dla dzieci.

JAK MOTYWOWAĆ SIEBIE SAMEGO DO ĆWICZEŃ

W osiągnięciu wybranych celów potrzebne będzie znalezienie motywacji do ćwiczeń, dzięki czemu osiągniesz założone cele: dłuższego życia w zdrowiu i nowej jakości życia.

- Ustal realistyczny cel.
- Posuwaj się krok po kroku zgodnie ze swoim planem.
- Załóż dziennik ćwiczeń i zapisuj w nim postępy.
- Użyj swojej wyobraźni.
- Naucz się samodyscypliny.

Jednym z ważnych aspektów treningu jest wszechstronność. Różnorodność treningów umożliwia wzmacnianie i rozwijanie różnych grup mięśni i pomaga utrzymać motywację.

TĘTNO

Niezależnie od celu jaki sobie wyznaczasz, najlepsze rezultaty osiągniesz trenując na odpowiednim poziomie wysiłku a najlepszą miarą jest własne tętno. Najpierw ustal swoje maksymalne tętno tj. takie tętno gdzie nie wzrasta ono podczas zwiększania wysiłku. Nie znając maksymalnego tętna skorzystaj z poniższej formuły:

$$220 - \text{wiek}$$

Otrzymany wynik jest tylko przybliżoną średnią wartością Twojego maksymalnego tętna. Maksymalne tętno maleje średnio o jedną jednostkę na rok. Jeśli zaliczasz się do grupy osób o podwyższonym ryzyku, poproś lekarza o zmierzenie Twojego maksymalnego

go tętna. Wyróżniliśmy trzy różne strefy tętna, które pomogą Ci zaplanować trening.

BEGINER (POCZĄTKUJĄCY): 50-60% maksymalnego tętna. Odpowiednie również dla osób odchudzających się, rekonwalescentów i tych, którzy nie ćwiczyli od dłuższego czasu. Zalecane są trzy sesje treningowe w tygodniu po co najmniej pół godziny. Regularny trening znacznie polepszy u początkujących wydolność układu oddechowego i krążenia - z pewnością wkrótce odczujesz różnicę.

TRAINER (TRENUJĄCY): 60-70% maksymalnego tętna. Idealny dla poprawy i utrzymania kondycji fizycznej. Nawet jeśli odpowiedni wysiłek rozwija efektywnie serce i płuca, trening ograniczaj do 30 min co najmniej trzy razy w tygodniu. Aby jeszcze bardziej poprawiać kondycję zwiększ częstotliwość albo wysiłek, ale nie oba jednocześnie.

ACTIVE TRAINER (AKTYWNY TRENUJĄCY): 70-80% maksymalnego tętna. Ćwiczenia na tym poziomie przeznaczone są dla osób z dobrą kondycją, które zakładają, że chcą ćwiczyć długo podczas sesji treningowej przy dużym wysiłku.

Obejmij dłońmi oba sensory dotykowe. Pomiar rozpoczyna się w momencie dotknięcia obu sensorów umieszczonych na rękojeściach wspornika. Tętno zostanie pokazane w okienku wyświetlacza PULSE/ INCLINE.

OBSŁUGA I PROGRAMY

1. Włóż klucz bezpieczeństwa.
2. Naciśnij przycisk POWER. Monitor włączy się.
3. Naciśnij przycisk SELECT aby wybrać żądany program.
4. W programie PRO 1 (program ręczny), okno programu wyświetli widok trasy. W programie PRO 2-8 (naciśnij profil programu) okno programu wyświetli wybrany profil. Naciśnij ENTER/SELECT aby zatwierdzić wybrane wartości.
4. W programach PRO 1 i PRO 2-8 naciśnij przycisk +/- aby ustawić żądany czas ćwiczeń. Naciśnij ENTER/SELECT aby zatwierdzić wybrane wartości. Naciśnij START aby rozpocząć odliczanie. W programie PRO 1 nastaw ręcznie nachylenie i prędkość bieżni. W programach PRO 2-8 nachylenie i prędkość zmienia się automatycznie. Podczas treningu możesz również ustawić ręcznie nachylenie i prędkość bieżni w jej całym dostępnym zakresie.

KONSERWACJA

Sprzęt jest bezpieczny w użytkowaniu tylko wtedy kiedy jest okresowo konserwowany i sprawdzany pod kątem jego zużycia i ewentualnych usterek.

OSTRZEŻENIE! Nie wykonuj obsługi, konserwacji innych niż te opisane w instrukcji. Wszystkie inne naprawy muszą być wykonane przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Sprawdzaj raz do roku dokręcenie śrub. Nie dokręcaj ich zbyt mocno.

CZYSZCZENIE I SMAROWANIE BIEŻNI

NIEPRAWIDŁOWE SMAROWANIE BIEŻNI MOŻE

UNIEWAŻNIĆ GWARANCJE!

Wycieraj powierzchnię bieżni, zwłaszcza uchwyty i konsolę z kurzu wilgotną ściereczką lub ręcznikiem. Nie używaj rozpuszczalnika. Użyj specjalnej końcówki od odkurzacza aby ostrożnie odkurzyć wszystkie widoczne elementy (pas, platforma do biegania, boczne prowadnice). Przestrzeń dookoła urządzenia należy również utrzymywać w czystości. Podczas pracy, bieżnia „zbiera” kurz co może być przyczyną problemów podczas użytkowania sprzętu.

Przy średnim poziomie użytkowania bieżni w domu (maksymalnie 60 minut dziennie), stan nasmarowania powinno sprawdzać się raz w miesiącu, jednakże smarować pas tylko wtedy kiedy jest to konieczne. Przy zwiększonym użytkowaniu smarowanie powinno być sprawdzane w krótszych odstępach czasu. Najlepiej to zrobić przed rozpoczęciem sesji treningowej. Sprawdzaj nasmarowanie w następującej kolejności:

1. Upewnij się, że bieżnia jest wyłączona. Wejdz na pas bieżni i stań dokładnie tam gdzie normalnie biegasz.
2. Złap się uchwytów konsoli i pchnij pas stopą co spowoduje przesunięcie się go do tyłu. Pas powinien przesunąć się lekko i równomiernie bez odgłosów.
3. Jeżeli pas przesuwa się nierównomiernie lub nie przesuwa się lekko sprawdź stan jego nasmarowania przesuając rękę pod pasem.

Nasmaruj powierzchnię do biegania postępując zgodnie z poniższą instrukcją:

1. Nałóż końcówkę wylotową na pojemnik aerozoluowy ze smarem T- LUBE S.
2. Podnieś platformę do biegania i zablokuj ją.
3. Wsuń końcówkę wylotową rozpylacza pomiędzy pas a platformę. Postaraj się aby smar dotarł jak najbliżej środka platformy do biegania.
4. Rozpylaj smar przez 2-3 sekundy.
5. Opuść platformę do biegania do jej normalnej pozycji. Bieżnia jest gotowa do użytkowania. Włącz bieżnię do przesmarowania przynajmniej na 5 min.

UWAGA! Smaruj bieżnie tylko smarem silikonowym T-Lube S. Skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem PLIANT w celu zaopatrzenia się w T-Lube S lub zaleceń dotyczących smarowania i konserwacji.

REGULACJA PASA BIEŻNI

Monitoruj pracę pasa podczas ćwiczeń i wyreguluj go jeśli jest to konieczne. Pas powinien biec środkiem

bieżni. Wyrównywanie go nie zawsze jest konieczne i niezbędne zwłaszcza gdy:

- Bieżnia jest umieszczona na równej, solidnej i wypoziomowanej powierzchni a pas jest prawidłowo napięty.

- Ustawienie pasa jest prawidłowe.

Istnieje jednak możliwość, że pas przesuwa się w jedną stronę z powodu stylu biegu użytkownika (np. większe obciążenie jednej nogi). Ustawienie pasa jest możliwe poprzez regulację dwóch śrub z tyłu bieżni.

USTAWIĆ PAS ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ:

1. Włącz bieżnię i zwiększ jej prędkość do 5km/h (3ml/h).
2. Jeżeli pas znosi na lewą stronę, przekręć lewą śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu a prawą śrubę o 1/8 obrotu ale przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara. Jeżeli pas znosi na prawo, przekręć prawą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara a lewą śrubę o 1/4 obrotu w kierunku przeciwnym.
3. Ustawienie pasa jest prawidłowe jeżeli pas pozostaje na środku. Jeśli nie, należy kontynuować nastawianie dopóki pas nie będzie prawidłowo wyregulowany. Jeżeli pas będzie przez dłuższy czas biegł w jedną stronę to krawędź pasa może zostać uszkodzona i bieżnia przestanie działać poprawnie. Gwarancja nie obejmuje jakiegokolwiek uszkodzenia pasa spowodowanego jego nieprawidłowym ustawieniem.

REGULACJA NAPIĘCIA PASA

Pas musi być naciągnięty w momencie kiedy zaczyna ślizgać się na wałkach. Jednakże w normalnych warunkach użytkowania, pas powinien być ustawiony tak luźno jak to tylko jest możliwe! Napięcie pasa jest regulowane przez przekręcenie tych samych śrub, których używamy do ustawień pasa. Jeżeli przekręcanie śrub przy naciąganiu pasa nie przyniesie skutku, prosimy skontaktować się z lokalnym przedstawicielem PLIANT.

1. Zwiększ prędkość bieżni do 5 km/h (3mph).
2. Przekręć obydwie śruby regulujące jednakowo o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
3. Trzymając się uchwytów konsoli spróbuj przesunąć pas na zasadzie tarcia stopami tak jakbyś po nim szedł (jak podczas schodzenia w dół). Jeżeli pas się ślizga, przekręć śruby o kolejne ¼ obrotu i powtórz test. Pas może się przesunąć jeżeli tarcie stopami jest mocne. Jeżeli pas ślizga się pomimo regulacji, prosimy skontaktować się z lokalnym przedstawicielem PLIANT.

AWARIA

Uwaga! Pomimo ciągłych kontroli jakości, mogą wystąpić usterki lub wadliwe działanie sprzętu spowodowane przez jego poszczególne elementy. W większości wypadków nie ma potrzeby oddawania do naprawy całego urządzenia, zazwyczaj wymienia się tylko wadliwą część. Zawsze należy podać nazwę modelu, numer seryjny sprzętu a w przypadku wadliwego

działania podać miejsce i warunki jego użytkowania, rodzaj usterki oraz kod błędu.

Jeżeli zauważysz nienaturalne działanie bieżni, należy wyłączyć ją wyłącznikiem, odczekać 1 minutę i z powrotem włączyć aby ją zrestartować. To powinno usunąć drobne błędy i przywrócić bieżnię do normalnej pracy. Jeśli po zrestartowaniu bieżni przez jej wyłączenie i włączenie, bieżnia nadal nie działa prawidłowo prosimy skontaktować z lokalnym przedstawicielem PLIANT w celu jej sprawdzenia.

Jeżeli potrzebne są części zapasowe, należy zawsze podać model, numer seryjny sprzętu i numery części zapasowej, którą potrzebujesz. Lista części zapasowych znajduje się na końcu podręcznika. Używaj tylko części zapasowych umieszczonych na liście części.

KODY BŁĘDÓW

Użytkownikowi wyświetli się interfejs z informacją o bieżących błędach w funkcjonowaniu urządzenia.

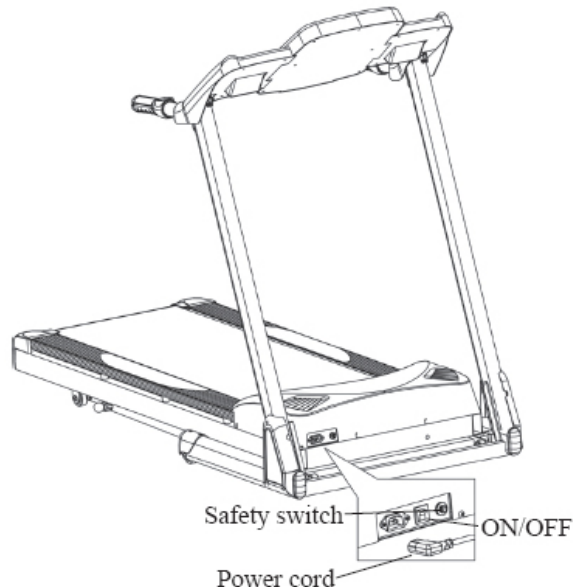
E1: Błąd czujnika prędkości. Wyjmij przewód zasilający z gniazdka i z bieżni, odczekaj 1 minutę i włącz ponownie zasilanie. Jeżeli bieżnia będzie normalnie funkcjonować można kontynuować jej użytkowanie. W innej sytuacji, skontaktuj się z przedstawicielem żeby dokonać przeglądu.

E6, E7: Błąd silnika. Wyjmij przewód zasilania z gniazdka i z bieżni, odczekaj 1 minutę i włącz ponownie zasilanie. Jeżeli bieżnia będzie normalnie funkcjonować można kontynuować jej użytkowanie. W innej sytuacji, skontaktuj się z przedstawicielem żeby dokonać przeglądu.

OBWÓD BEZPIECZEŃSTWA

Urządzenie wyłączy się jeżeli obciążenie bieżni przekroczy dopuszczalną moc. Aby zrestartować urządzenie postępuj zgodnie z poniższą procedurą:

1. Wyjmij przewód zasilania z gniazda bieżni.
2. Wciśnij włącznik bezpieczeństwa.
3. Włóż ponownie przewód do gniazda bieżni.



UWAGA! NIE WCISKAĆ WŁĄCZNIKA BEZPIECZEŃSTWA PRZED WYJĘCIEM PRZEWODU ZASILANIA Z URZĄDZENIA.

Jeżeli po wyłączeniu konsoli pozostawisz bieżnię podłączoną do prądu, to prąd dalej będzie dopływał do konsoli. Bieżnia posiada program bezpieczeństwa, który automatycznie wyłączy urządzenie po 6 godzinach użytkowania. W przypadku automatycznego wyłączenia bieżni postępuj zgodnie z poniższą procedurą aby zrestartować bieżnię:

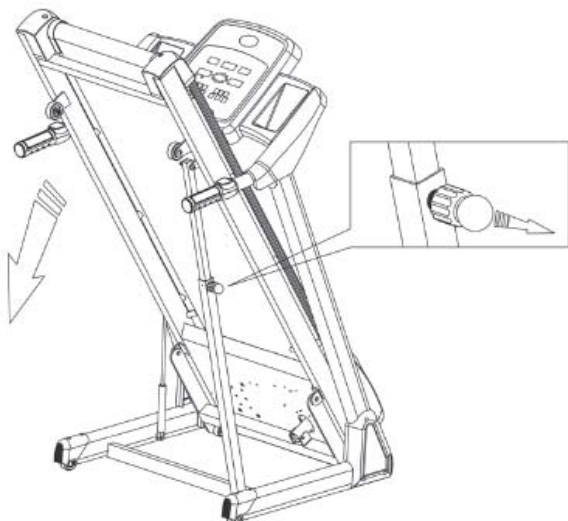
1. Wyjmij przewód zasilania z gniazda bieżni.
2. Włóż ponownie przewód do gniazda bieżni w celu zrestartowania urządzenia.

PRZESTAWIANIE I PRZECHOWYWANIE

Po zakończeniu montażu, możesz złożyć bieżnię do pozycji pionowej w celu jej odstawienia. Aby to zrobić podnieś platformę bieżni aż zostanie zablokowana.

UWAGA! Upewnij się, że było słychać kliknięcie blokady platformy. To oznacza, że platforma została zablokowana w odpowiedniej pozycji i nie spadnie z powrotem w dół.

UWAGA! Upewnij się przed złożeniem platformy, że nachylenie bieżni ustawione jest na 0. Jeżeli nachylenie nie jest ustawione na 0, przy składaniu możesz uszkodzić mechanizm blokujący.



Aby rozłożyć bieżnię w pierwszej kolejności lekko pchnij platformę w stronę konsoli a następnie nadepnij na pedał. Teraz możesz opuścić platformę na podłogę.

UWAGA! Urządzenie zostało wyposażone w bezpieczny mechanizm, który pomaga powoli opuszczać platformę bieżni. Upewnij się, że podczas opuszczania platformy nie ma pod nią dzieci ani żadnych przedmiotów.

PRZESTAWIANIE BIEŻNI

Przed przestawieniem bieżni, upewnij się, że przewód zasilania jest wyjęty z gniazda w bieżni i z gniazdka w ścianie. Złóż platformę do biegania aż do jej zablokowania i przesuwaj sprzęt na kółkach transportowych. Ostrożnie przechyl bieżnię w stronę podłogi. Złap za uchwyty i przesuń bieżnię.

UWAGA! Zachowaj szczególną ostrożność podczas transportowania bieżni po nierównej powierzchni np.: na stopniach. Bieżnia nie powinna być nigdy transportowana do góry schodami przy użyciu kółek. Zamiast tego powinna być wniesiona. Zalecamy podczas transportu użycie maty zabezpieczającej.

UWAGA! Po przeniesieniu bieżni jej pas powinien być wypośrodkowany.

Aby zapobiec wadliwemu działaniu sprzętu, chroń go przed kurzem oraz przechowuj go w suchym pomieszczeniu z jak najmniejszymi wahaniami temperatury. Kiedy bieżnia nie jest używana zawsze wyjmij wtyczkę z gniazdka elektrycznego.

DANE TECHNICZNE

Długość (pozycja przechowywania)	174 cm (93 cm)
Wysokość (pozycja przechowywania)	132 cm (152 cm)
Szerokość	78 cm
Waga	69 kg
Powierzchnia do biegania	43 x 137 cm
Prędkość	0,8 -16 km/h
Zakres nachylenia	0-10%
Silnik	2,5 HP (1,86 kW)

Bieżnia SIGMA spełnia wymogi Dyrektywy EU EMC 89/336 EEC dotyczącej kompatybilności elektromagnetycznej i urządzeń elektrycznych zaprojektowanych do użytkowania z określonymi limitami napięcia(72/23/EEC). Dlatego produkt ten posiada certyfikat CE.

Bieżnia SIGMA spełnia wymogi EN dotyczące ogólnych wymagań bezpieczeństwa i metod badań (EN-957).

Zgodnie z polityką ciągłego ulepszania produktów, PLIANT zastrzega sobie prawo do zmian w specyfikacji bez wcześniejszego poinformowania.

Uwaga: Szczegółowo stosuj się do niniejszej instrukcji podczas montażu, użytkowania i konserwacji sprzętu.

Gwarancją nie są objęte szkody powstałe w wyniku błędnego montażu, złej regulacji lub konserwacji niezgodnej z instrukcją.

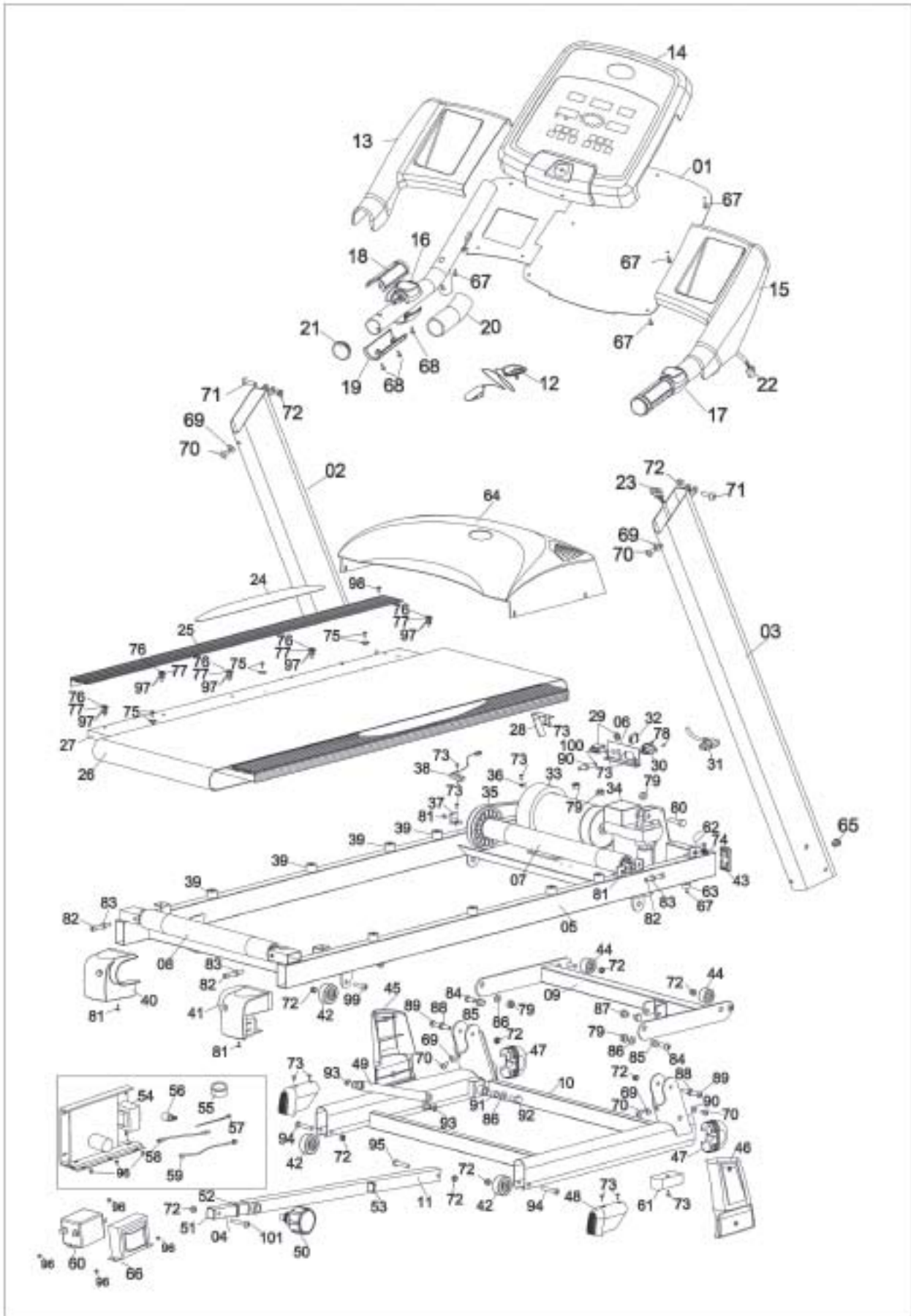
Zmiany lub modyfikacje nie zatwierdzone przez PLIANT powodują utratę prawa do niniejszej gwarancji i rękojmi!

Życzymy Tobie wielu przyjemnych treningów z nowym partnerem PLIANT.



PROFIL PRĘDKOŚCI I NACHYLENIA W PROGRAMACH

	PROGRAM 2	PROGRAM 3	PROGRAM 4	PROGRAM 5	PROGRAM 6	PROGRAM 7	PROGRAM 8
poziom	nachylenie	nachylenie	nachylenie	nachylenie	prędkość	prędkość	prędkość
1	1	1	1	1	2,0	3,0	2,0
2	2	3	2	2	5,0	5,0	3,0
3	1	5	3	1	3,0	6,0	4,0
4	3	6	5	4	6,0	7,0	5,0
5	1	4	6	2	3,0	6,0	5,0
6	4	6	5	5	6,0	5,0	6,0
7	1	7	5	1	3,0	7,0	7,0
8	4	6	3	2	7,0	6,0	8,0
9	2	5	1	3	5,0	5,0	6,0
10	1	4	1	1	2,0	2,0	3,0





Dystrybutor:
ALLTO SPORT Sp. z o.o.
ul. 28 Czerwca 1956r. 390
61-441 Poznań
Polska
tel. +48 61 830 07 37
fax + 48 61 830 07 63
www.alltosport.pl