



## Instrukcja montażu i obsługi



max. 150 kg



~ 90 Min.



131 kg  
dł 145 | szer. 88 | wys. 165

CSTEX90PLUST.01.06

Nr art. CST-EX90-PLUS-T

Orbitrek **EX90 Touch**



# Spis treści

<b>1</b>	<b>INFORMACJE OGÓLNE</b>	<b>7</b>
1.1	Bezpieczeństwo użytkownika	8
1.2	Bezpieczeństwo elektryczne	9
1.3	Miejsce rozstawienia	10
<b>2</b>	<b>MONTAŻ</b>	<b>11</b>
2.1	Wskazówki ogólne	11
2.2	Zakres dostawy	12
2.3	Montaż	14
<b>3</b>	<b>INSTRUKCJA OBSŁUGI</b>	<b>23</b>
3.1	Wyświetlacz konsoli	23
3.2	Funkcje przycisków	24
3.3	Uruchamianie urządzenia i ustawienia początkowe	24
3.4	Programy treningowe	26
3.4.1	Program szybkiego startu	26
3.4.2	Program sterowany ręcznie	27
3.4.3	Programy profilowe	27
3.4.4	Program sterowany mocą wat	28
3.4.5	Programy sterowane tętnem	28
3.5	Funkcja Recovery	29
3.6	Dziennik treningowy	30
3.7	Multimedia i aktualizacje oprogramowania	31
3.7.1	Dostęp do aplikacji z menu głównego	32
3.7.2	Odtwarzanie aplikacji podczas treningu	32
<b>4</b>	<b>PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT</b>	<b>33</b>
4.1	Wskazówki ogólne	33
4.2	Kółka transportowe	33
<b>5</b>	<b>USUWANIE BŁĘDU, PIELEGNACJA I KONSERWACJA</b>	<b>34</b>
5.1	Wskazówki ogólne	34
5.2	Usterki i diagnostyka błędów	34
5.3	Kody i lokalizacja błędów	35
<b>6</b>	<b>UTYLIZACJA</b>	<b>35</b>
<b>7</b>	<b>ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW</b>	<b>36</b>

8	ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	37
8.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	37
8.2	Lista części	38
8.3	Rysunek w rozbiciu na części	42
9	GWARANCJA	44
10	KONTAKT	46

## Szanowny Kliencie!

Dziękujemy za wybór sprzętu fitness marki cardiostrong®. Cardiostrong oferuje wysokiej jakości urządzenia fitness do użytku domowego, które są optymalnie dostosowane do warunków panujących w domu. Pozwalają one na trening w domu niezależnie od pogody lub pory dnia. Urządzenia marki Cardiostrong oferują programy treningowe i zakres wydajności dla wszystkich poziomów zaawansowania. Więcej informacji można znaleźć na stronach: [www.fitshop.pl](http://www.fitshop.pl) lub [www.cardiostrong.de](http://www.cardiostrong.de). Życzymy miłego treningu!

### Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Urządzenie może być używane wyłącznie w celu zgodnym z jego przeznaczeniem.

Urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego i półprofesjonalnego (np. szpitale, kluby, hotele, szkoły, itp.). Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku komercyjnego lub profesjonalnego (np. studio fitness).

#### ► UWAGA

W konsoli tego urządzenia zastosowano oprogramowanie, które jest idealnie dopasowane do sprzętu. Proszę nie dokonywać żadnych nieprzewidzianych ingerencji, np. instalowanie zewnętrznych aplikacji. Może to pogorszyć funkcjonalność konsoli lub doprowadzić ją do stanu bezużyteczności. Przeprowadzaj tylko niezbędne aktualizacje w ramach Software Updater.

## OGRANICZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI



©2011 cardiostrong jest to zarejestrowana marka firmy Sport-Tiedje GmbH. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wszelkie wykorzystanie marki bez pisemnej zgody firmy Sport-Tiedje jest zabronione.

Produkt i instrukcja mogą zostać zmienione. Dane techniczne mogą zostać zmienione bez wcześniejszego powiadomienia.

## DOTYCZY NINIEJSZEJ INSTRUKCJI

Przed montażem i pierwszym użyciem urządzenia należy dokładnie zapoznać się z całą instrukcją. Instrukcja pomoże w szybkim montażu i objaśni zasady bezpiecznego korzystania z urządzenia. Wszystkie osoby trenujące na urządzeniu (zwłaszcza dzieci i osoby z niepełnosprawnością fizyczną, sensoryczną, psychiczną i motoryczną) muszą zostać najpierw poinformowane o niniejszej instrukcji i jej zawartości. W razie wątpliwości odpowiednie osoby muszą nadzorować używanie urządzenia.

Urządzenie zostało skonstruowane zgodnie z najnowszym stanem wiedzy w zakresie bezpieczeństwa i techniki. Potencjalne źródła zagrożeń, które mogłyby spowodować uraz, zostały wyeliminowane, na ile było to możliwe. Montaż należy przeprowadzić prawidłowo, zgodnie z instrukcją montażu. Wszystkie elementy urządzenia muszą być prawidłowo zamocowane. W razie potrzeby instrukcję należy przeczytać jeszcze raz w celu usunięcia ewentualnych usterek.

Należy ściśle przestrzegać podanych zasad bezpieczeństwa i konserwacji. Każde użycie niezgodne z powyższymi zasadami może skutkować zagrożeniem dla zdrowia, wypadkami lub uszkodzeniami urządzenia, za które ani producent ani sprzedawca nie ponoszą odpowiedzialności.



Następujące wskazówki dotyczące bezpieczeństwa można znaleźć w niniejszej instrukcji obsługi:

### ► UWAGA

Ta wskazówka oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w razie jej nieprzestrzegania mogą spowodować szkody materialne.

### ⚠ OSTROŻNIE

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej nieprzestrzegania mogą prowadzić do lekkich lub nieznaczących obrażeń!

### ⚠ OSTRZEŻENIE

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej naruszania mogą prowadzić do ciężkich obrażeń lub śmierci!

### ⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej naruszenia prowadzą do ciężkich obrażeń lub śmierci!

### ⓘ WSKAZÓWKA

Tego rodzaju wskazówka zawiera pozostałe, przydatne informacje.

Niniejszą instrukcję należy starannie przechowywać jako źródło informacji na temat prac konserwacyjnych i zamawiania części zamiennych!

**Sprawdzaj regularnie swoją konsolę TFT pod kątem ewentualnych aktualizacji oprogramowania  
Jeśli są dostępne, pamiętaj o wykonaniu aktualizacji.**

## Ekran TFT wyświetla dane:

- + Prędkość w km/h
- + Czas treningu w min
- + Dystans treningu w km
- + Rytm (obroty na minutę)
- + Spalone kalorie w kcal
- + Tętno (w przypadku korzystania z ręcznych czujników lub paska na klatkę piersiową)
- + Zużycie energii w watach
- + Poziom oporu

System oporu: elektronicznie regulowany hamulec magnetyczny  
Poziomy oporu: 16

## Specyfikacja wat

Min. i maks. waty przy 60 RPM: 59-258 watów  
Min. i maks. waty przy 100 RPM: 135 - 562 watów  
Zakres regulacji w programie watomym: 30-400 watów (regulacja co 5 watów)

Pamięć użytkownika: 4  
Program szybkiego startu: 1  
Programy manualne: 3  
Gotowe programy: 60  
Programy sterowane mocą wat: 1  
Programy sterowane tętnem: 4

Masa koła zamachowego: 12 kg  
Szerokość kroku: 11 cm

Elektroniczna regulacja długości kroku:  
Bezstopniowa w zakresie od 18" (45 cm) do 26" (65 cm)

## Waga i wymiary:

Waga artykułu (brutto, wraz z opakowaniem): 144 kg  
Waga artykułu (netto, bez opakowania): 131 kg  
Wymiary opakowania (dł. x szer. x wys.): ok. 140 cm x 115 cm x 49 cm  
Wymiary urządzenia rozstawionego (dł. x szer. x wys.): ok. 145 cm x 88 cm x 165 cm

Maksymalna waga użytkownika: 150 kg

## 1.1 Bezpieczeństwo użytkownika

### NIEBEZPIECZEŃSTWO

- + Przed rozpoczęciem używania urządzenia należy zapytać lekarza rodzinnego, czy trening jest odpowiedni ze zdrowotnego punktu widzenia. Dotyczy to przede wszystkim osób, które mają dziedziczną skłonność do nadciśnienia lub schorzeń serca, osób powyżej 45. roku życia, palaczy, osób o podwyższonym poziomie cholesterolu, osób otyłych i/lub osób, które w ciągu ostatniego roku nie uprawiały regularnie żadnego sportu. Jeśli znajdujesz się pod farmakologiczną opieką medyczną mającą wpływ na tętno, wówczas absolutnie konieczne jest zasięgnięcie konsultacji lekarskiej.
- + Należy pamiętać, że zbyt intensywny trening może poważnie zagrażać zdrowiu. Należy również mieć na uwadze, że systemy kontroli pulsu mogą być niedokładne. W razie wystąpienia oznak osłabienia, nudności, zawrotów głowy, bólów, duszności lub innych nieprawidłowych symptomów należy natychmiast przerwać trening i w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

### OSTRZEŻENIE

- + Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci poniżej 14 roku życia jest niedozwolone.
- + Dzieci nie powinny przebywać bez opieki w pobliżu urządzenia.
- + Osoby niepełnosprawne muszą posiadać zgodę lekarską i pozostawać pod ścisłym nadzorem zawsze, gdy korzystają z urządzenia treningowego.
- + Z urządzenia nie może korzystać kilka osób jednocześnie.
- + Ręce, stopy i inne części ciała, włosy, odzież i osoby należy trzymać z dala od ruchomych elementów urządzenia, ponieważ mogą zaczepić się w urządzeniu.
- + Podczas używania urządzenia nie nosić luźnej odzieży; używać odpowiedniej odzieży sportowej. Obuwie sportowe powinno mieć odpowiednie podeszwy, najlepiej z gumy lub innych antypoślizgowych materiałów. Nieodpowiednie są buty z obcasami, skórzanymi podeszwami, korkiem lub kolcami. Nigdy nie trenować na bosą.

### OSTROŻNIE

- + Jeśli urządzenie wymaga podłączenia do sieci za pomocą przewodu zasilającego, należy upewnić się, że nie stwarza on potencjalnego ryzyka potknięcia.
- + Podczas trenowania w strefie ruchów urządzenia nie mogą przebywać żadne inne osoby, aby uniknąć zagrożenia względem użytkownika i osób postronnych.

### UWAGA

- + Do otworów urządzenia nie wolno wkładać żadnych przedmiotów.



## 1.2 Bezpieczeństwo elektryczne

### NIEBEZPIECZEŃSTWO

- + Aby zapobiec niebezpieczeństwu porażenia prądem elektrycznym, po zakończeniu treningu, przed zmontowaniem lub rozmontowaniem oraz przed konserwacją lub czyszczeniem urządzenia należy wyciągnąć jego wtyczkę z gniazdka. Podczas wyciągania wtyczki nie ciągnąć za przewód.

### OSTRZEŻENIE

- + Dopóki wtyczka jest podłączona do gniazdka ściennego, nie wolno zostawiać urządzenia bez nadzoru. W czasie nieobecności przewód zasilający należy odłączyć w celu uniemożliwienia nieprawidłowego używania urządzenia przez osoby postronne lub dzieci.
- + W razie uszkodzenia lub usterki przewodu zasilającego lub wtyczki należy zwrócić się do autoryzowanego przedstawiciela. Do czasu naprawy nie użytkować urządzenia.

### UWAGA

- + Urządzenie wymaga podłączenia do sieci 220-230 V z napięciem sieciowym 50 Hz.
- + Urządzenie można podłączać wyłącznie za pomocą dostarczonego z nim przewodu zasilającego bezpośrednio do uziemionego gniazdka. Przedłużacze muszą spełniać wymagania przepisów VDE. Przewód zasilający należy całkowicie rozwinąć.
- + Gniazdko musi być zabezpieczone bezpiecznikiem zwłocznym 16 A.
- + Nie wprowadzać żadnych zmian w przewodzie ani we wtyczce.
- + Przewód zasilający należy chronić przed wodą, wysoką temperaturą, olejem i ostrymi krawędziami. Nie umieszczać przewodu pod urządzeniem lub dywanem i nie stawiać na nim żadnych przedmiotów.
- + Jeśli zakupione urządzenie posiada konsolę TFT, należy regularnie przeprowadzać aktualizacje oprogramowania. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby przeprowadzić aktualizację.
- + Systemy i oprogramowanie urządzeń z konsolami TFT są dostrójone do preinstalowanych aplikacji. Nie instaluj żadnych innych aplikacji na konsoli.

### WSKAZÓWKA

- + Preinstalowane aplikacje w konsolach TFT są aplikacjami zewnętrznych producentów. Sport-Tiedje nie ponosi odpowiedzialności za dostępność, funkcjonalność i zawartość tych aplikacji.

## 1.3 Miejsce rozstawienia

### OSTRZEŻENIE

- + Nie stawiać urządzenia w głównych przejściach ani drogach ewakuacyjnych.

### OSTROŻNIE

- + Sugeruje się postawić urządzenie w miejscu, które zapewnia swobodny dostęp do niego. Po bokach urządzenia zaleca się zachowanie odległości min. 30 cm, a z przodu i z tyłu min. 15 cm. Są to minimalne odległości gwarantujące bezpieczeństwo podczas ćwiczeń. W celu zapewnienia wyższego komfortu podczas treningu zaleca się minimalny odstęp 60 cm po bokach i 45 cm przed i za urządzeniem.
- + Upewnić się, że sala treningowa jest dobrze wentylowana podczas ćwiczeń i że nie ma przeciągów.
- + Wybrać miejsce ustawienia urządzenia tak, aby zarówno przed urządzeniem, jak i obok niego zostawiona była odpowiednio duża wolna przestrzeń/strefa bezpieczeństwa.
- + Powierzchnia ustawienia i montażowa urządzenia powinna być równa, wytrzymała i solidna.

### UWAGA

- + Urządzenie może być używane wyłącznie w budynku, w odpowiednio ogrzewanych i suchych pomieszczeniach (temperatura otoczenia od 10°C do 35°C). Niedozwolone jest używanie pod gołym niebem oraz w pomieszczeniach o dużej wilgotności powietrza (powyżej 70%), takich jak baseny.
- + W celu ochrony cennych materiałów podłogowych (parkiet, laminat, korek, dywany) i wygładzenia drobnych nierówności, należy zastosować ochronną matę na podłogę.

### 2.1 Wskazówki ogólne

- ⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO**
  - + Nie zostawiać narzędzi ani materiałów opakowaniowych, takich jak folie lub drobne części, ponieważ dzieci mogłyby się nimi udusić. Podczas montażu urządzenia dzieci nie mogą znajdować się w pobliżu.
- ⚠ OSTRZEŻENIE**
  - + Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, przestrzegać instrukcji dołączonych do urządzenia.
- ⚠ OSTROŻNIE**
  - + Nie otwierać opakowania urządzenia, gdy leży na boku.
  - + Podczas montażu należy zapewnić sobie wystarczającą przestrzeń na ruch w każdym kierunku.
  - + Montaż urządzenia muszą przeprowadzić min. dwie osoby dorosłe. W razie wątpliwości należy skorzystać z pomocy trzecia osoby, która posiada wiedzę techniczną.
- ▶ UWAGA**
  - + Aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia i podłogi, wykonywać montaż na podkładce lub opakowaniu kartonowym.
- ⓘ WSKAZÓWKA**
  - + Aby przeprowadzenie montażu było tak łatwe, jak to tylko możliwe, niektóre śruby i nakrętki, które będą używane, mogą być już wstępnie zmontowane.
  - + Montaż urządzenia najlepiej przeprowadzać w późniejszym, docelowym miejscu instalacji.

## 2.2 Zakres dostawy

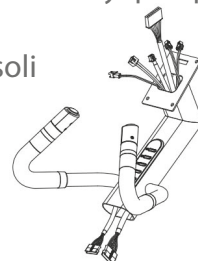
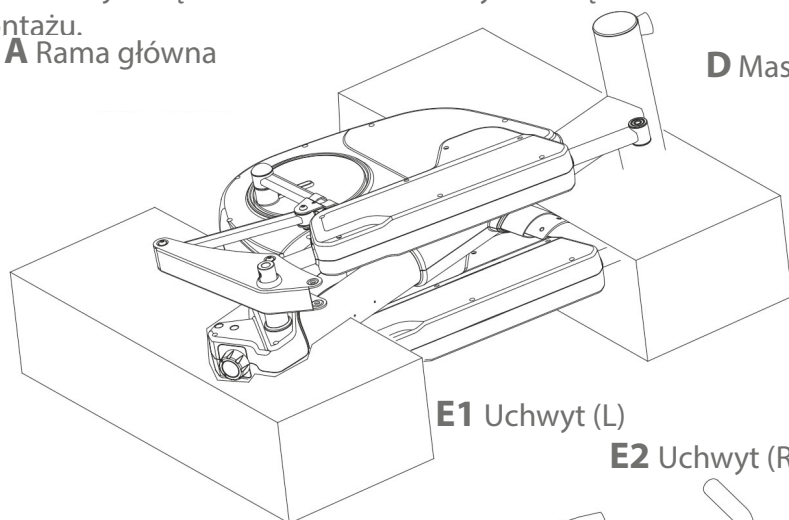
Zakres dostawy składa się z poniżej przedstawionych elementów. Na początku należy sprawdzić, czy dostawa zawiera wszystkie elementy urządzenia i wszystkie narzędzia, oraz czy nie zostały one uszkodzone. W razie reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio z autoryzowanym przedstawicielem.

### ⚠ OSTROŻNIE

Jeśli brakuje części z zakresu dostawy lub są one uszkodzone, nie należy przeprowadzać montażu.

**A** Rama główna

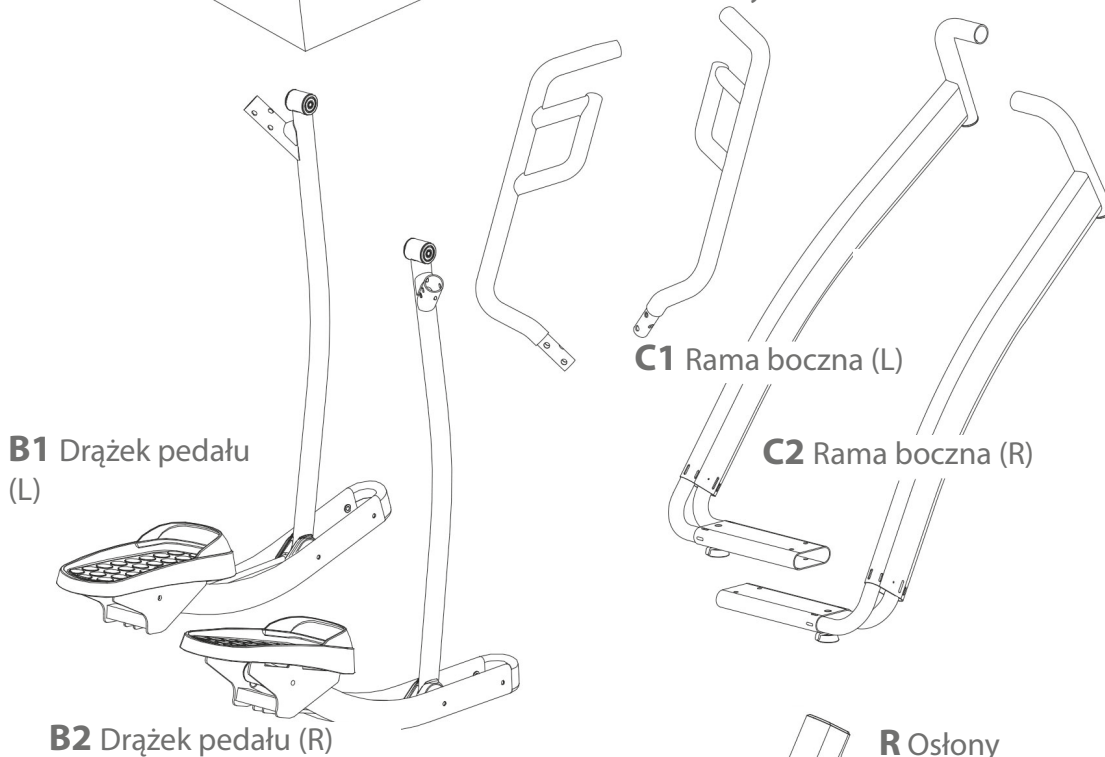
**D** Maszt konsoli



**E1** Uchwyt (L)

**H** Uchwyt na butelkę

**E2** Uchwyt (R)



**B1** Drążek pedału (L)

**B2** Drążek pedału (R)

**C1** Rama boczna (L)

**C2** Rama boczna (R)

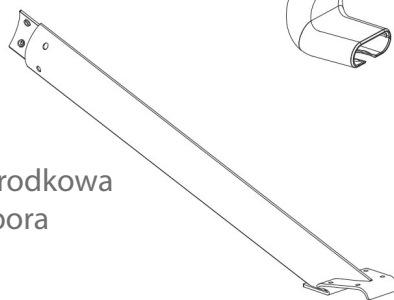
**R** Osłony



**G** Konsola

**F2** Wspornik

**F1** Środkowa podpora



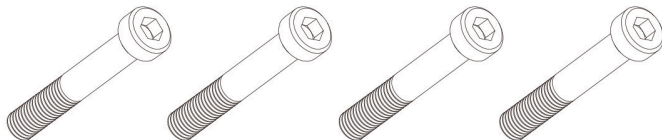
(J2) Śruba M4X16



(J3) Śruba M4X6



(J4) Śruba M8X55



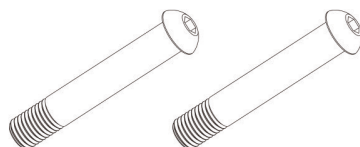
(J5) Podkładka M8



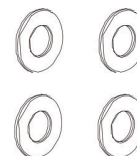
(J6) Śruba M8X20



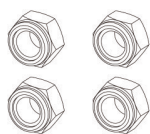
(J7) Śruba M12X73



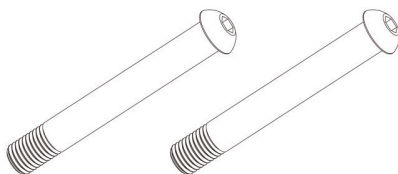
(J8) Podkładka M12



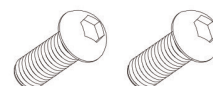
(J9) Nakrętka M12



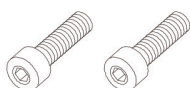
(J10) Śruba M12X109



(J13) Śruba M8X16



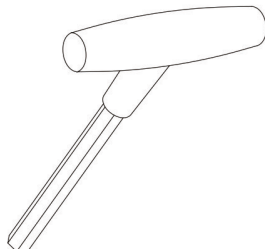
(J14) Śruba M5



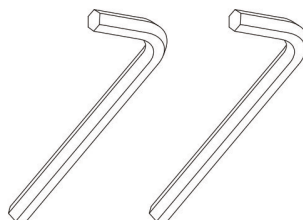
4m/m



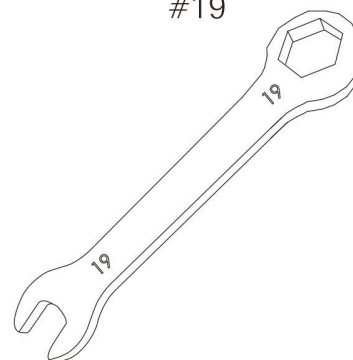
5m/m



6m/m\*2



#19



## 2.3 Montaż

Przed montażem dokładnie przejrzeć poszczególne etapy montażu, a następnie przeprowadzić montaż w podanej kolejności.

### ❗ WSKAZÓWKA

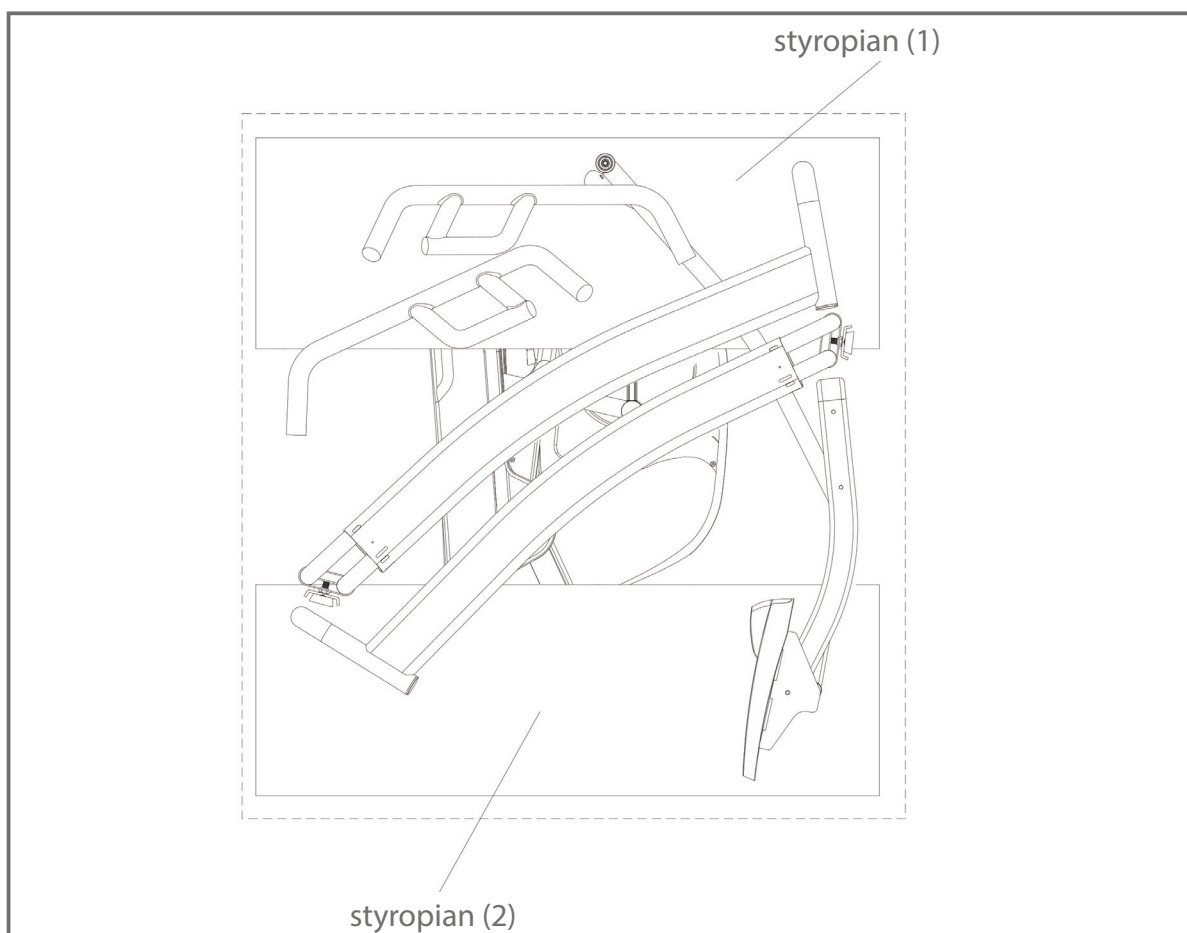
Najpierw przykręcić wszystkie dostarczone luzem elementy i sprawdzić ich dopasowanie. Następnie dokręcić śruby za pomocą narzędzia, gdy będzie to konieczne.

### Krok 1: Rozpakowanie

1. Zdejmij górny styropian (1) i (2) i pozostaw ramę główną (A) oraz dolny styropian (3) i (4) w kartonie, aż zostaniesz poproszony o ich rozpakowanie.
2. Wyciągnij konsolę, maszt konsoli oraz śruby i narzędzia.

### ⚠ UWAGA

Ze względów bezpieczeństwa prosimy nie odblokowywać drążków pedałów za pomocą odpowiedniego pokrętła, dopóki nie zostaniesz poinstruowany o tym na końcu instrukcji.



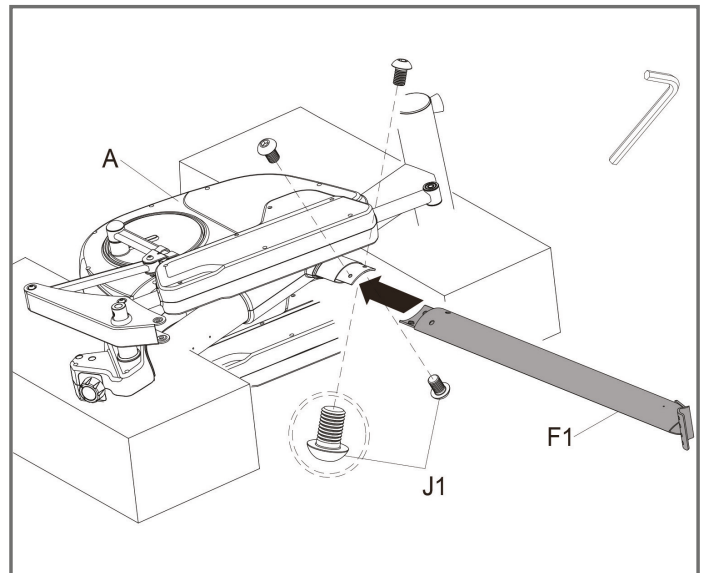
## Krok 2: Montaż środkowej podpory (F1)

1. Odkręć dwie śruby (J1) z ramy głównej (A) i dwie śruby (J1) z środkowej podpory (F1).
2. Połącz podporę (F1) z ramą główną (A) za pomocą wcześniej poluzowanych czterech śrub (J1).
3. Dokręć mocno śruby.

### ❗ WSKAZÓWKA

Przed przejściem do kroku 3 montażu upewnij się, że cztery śruby (J1) są dobrze dokręcone.

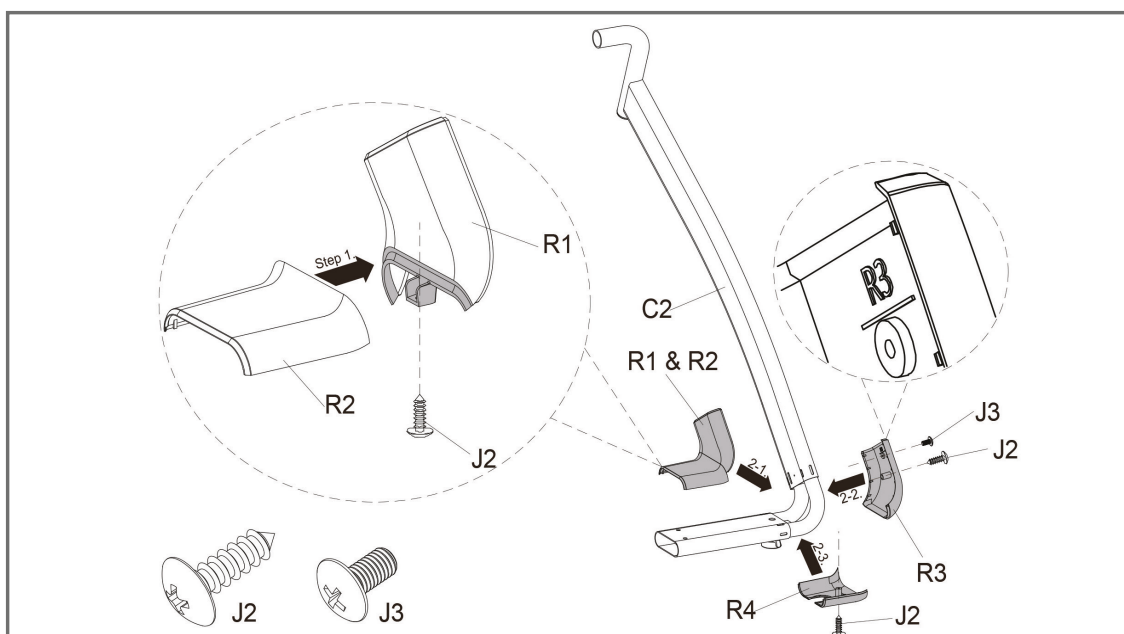
Narzędzie: klucz imbusowy 6 mm



## Krok 3: Montaż dolnych osłon ramy (L+R)

1. Połącz ze sobą obie osłony (R1 i R2) za pomocą śruby (J2).
2. Postępuj zgodnie z krokami 2.1 do 2.4, aby przymocować osłony.
  - 2.1. Zamontuj osłony (R1 & R2) na prawej ramie bocznej (C2).
  - 2.2. Zamontuj osłonę (R3) na ramie bocznej (C2).
  - 2.3. Zamontuj osłonę (R4) na ramie bocznej (C2).
  - 2.4. Zamocuj osłony najpierw śrubą (J3), a następnie dwoma śrubami (J2), jak pokazano na rysunku.
3. Powtórz te czynności po lewej stronie z osłonami (L1 do L4).
4. Dokręć mocno śruby.

Narzędzie: 4 mm (wkrećak krzyżowy Phillips)



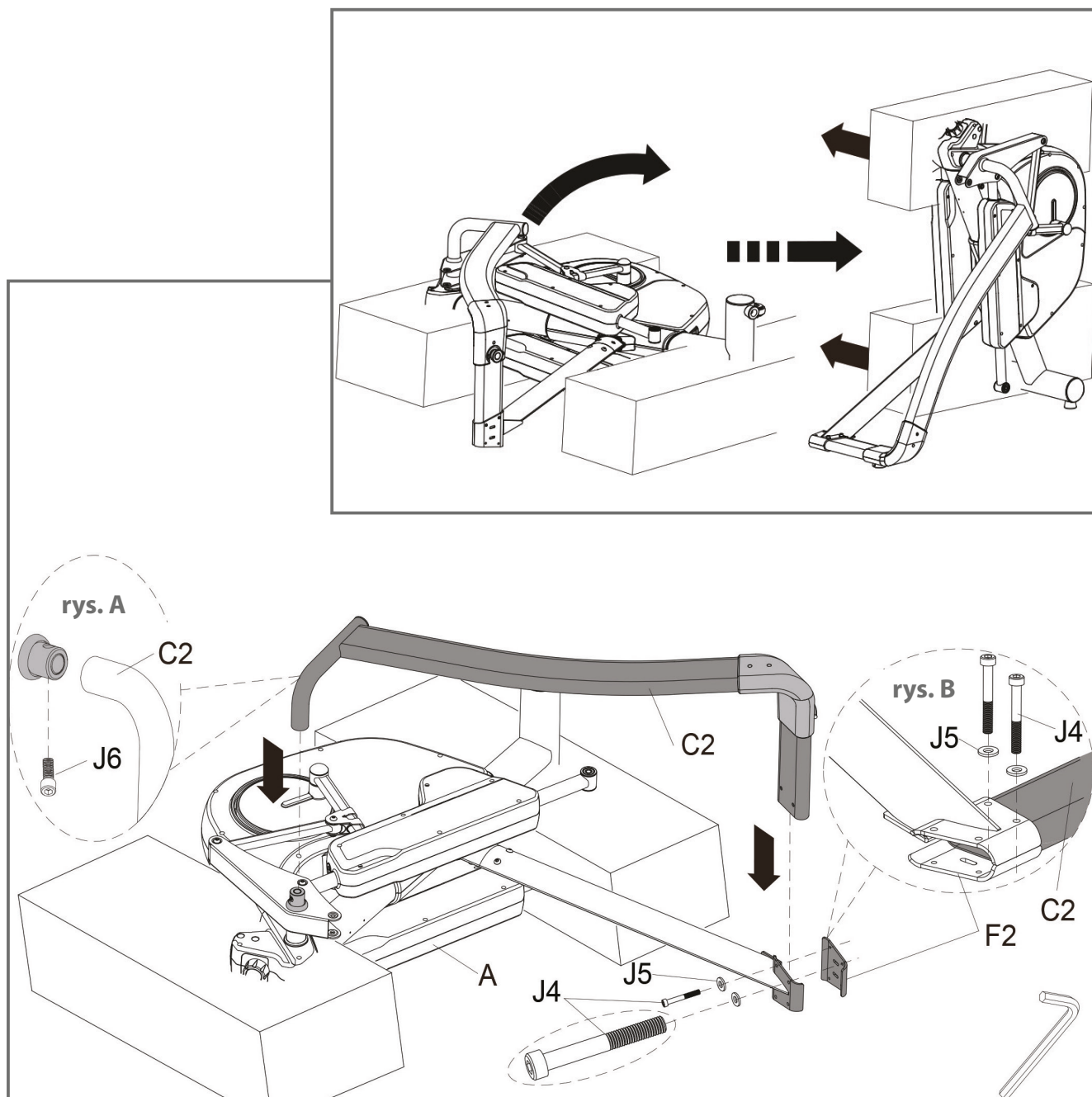
#### Krok 4: Montaż prawej ramy bocznej (C2)

1. Przymocuj prawą ramę boczną (C2) do ramy głównej (A) za pomocą jednej śruby (J6) u góry (rys. A) i dwóch śrub (J4) z podkładkami (J5) ze wspornikiem (F2) na dole (rys. B).

► **UWAGA**

Nie dokręcaj jeszcze całkowicie śrub (J6 i J4).

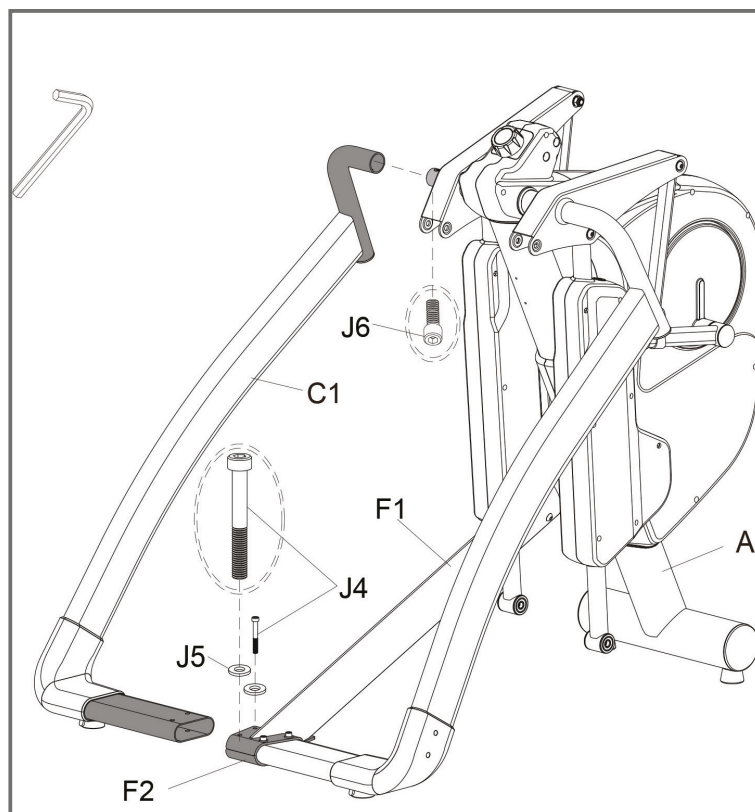
2. Podnieś ramę główną (A) przy pomocy dwóch osób i usuń styropian (patrz rys. po prawej).





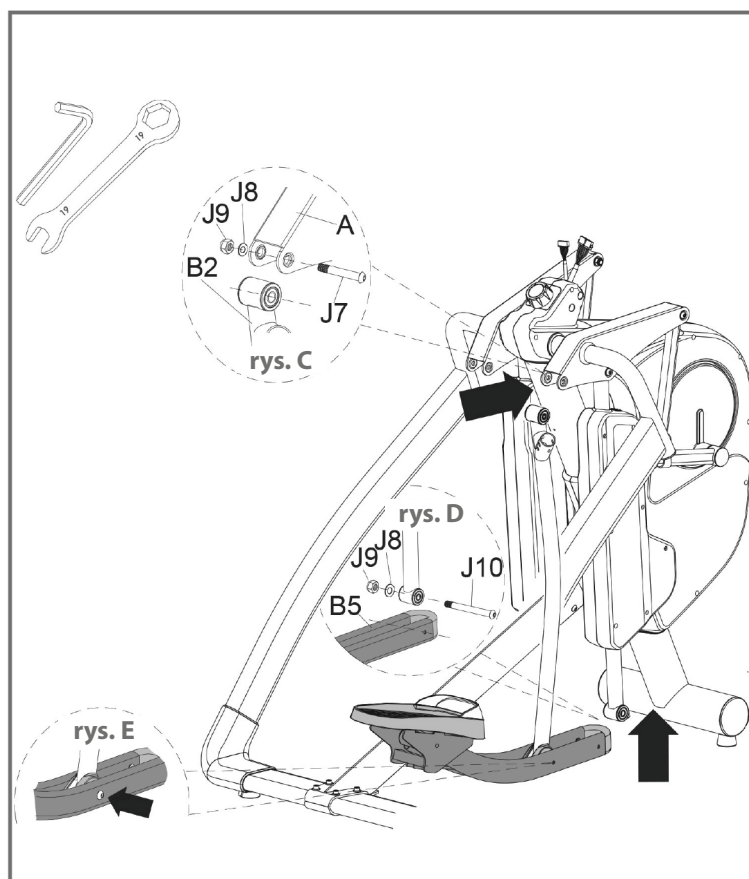
### Krok 5: Montaż lewej ramy bocznej (C1)

1. Połącz lewą ramę boczną (C1) z ramą główną (A) za pomocą jednej śruby (J6) u góry i dwóch śrub (J2) oraz wspornika (F2) na dole.
2. Teraz możesz dokręcić wszystkie śruby z poprzednich kroków (J6, J4).



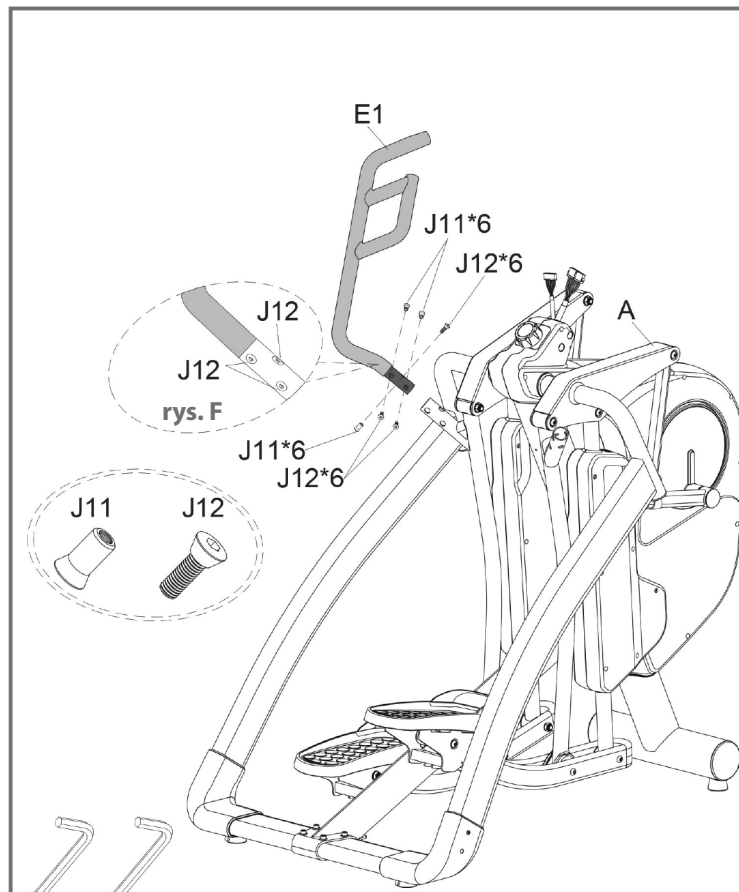
### Krok 6: Montaż drążków pedałów

1. Połącz prawy drążek pedału (B2) u góry z ramą główną (A) i zamocuj go za pomocą nakrętek (J9), podkładek (J8) i śrub (J3) jak na rys. C.
2. Zamocuj drążek pedału do dolnej części ramy głównej za pomocą śruby (J5), podkładki (J8) i nakrętki (J9) jak na rys. D.
3. Dokręć śrubę (J5) i nakrętkę (J9); patrz rys. E.
4. Powtórz procedurę dla lewego drążka pedału (B1).



## Krok 7: Montaż uchwytów

1. Odkręć sześć wstępnie zamontowanych śrub (J12 i J11) z lewego uchwytu (E1).
2. Połącz lewy uchwyt (E1) z ramą główną (A) dokręcając wszystkie śruby (J12 i J11) za pomocą dwóch kluczy imbusowych 6mm; Patrz Rys. F.
3. Powtórz procedurę dla prawego uchwytu (E2).



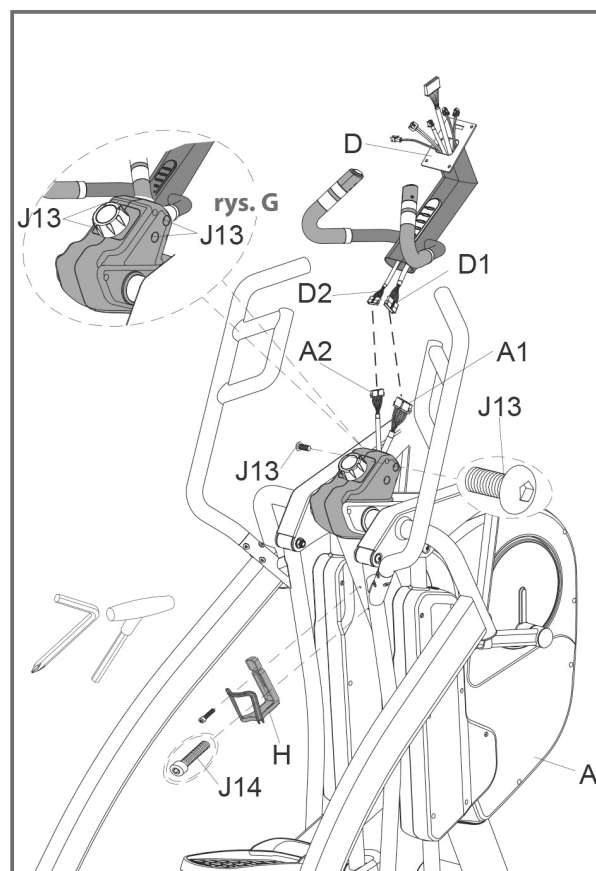
## Krok 8: Montaż masztu konsoli i uchwytu na butelkę

1. Połącz przewody (D1 i D2) z masztu konsoli (D) z przewodami (A1 i A2) z ramy głównej (A).

### ► UWAGA

Uważaj, aby nie przygnieść przewodów.

2. Przymocuj maszt konsoli (D) do ramy głównej (A) za pomocą dwóch śrub (J13) i dwóch wstępnie wkręconych śrub (J13), patrz rys. G.
3. Przymocuj uchwyt na butelkę (H) do ramy głównej (A) za pomocą dwóch śrub (J14).
4. Dokręć mocno śruby.



## Krok 9: Montaż konsoli

1. Poluzuj cztery wstępnie zamontowane śruby (G1) z konsoli (G).
2. Podłącz przewody (D1, D2, D14 & D16) oraz przewody czujników tętna (D4) z masztu konsoli z konsolą.

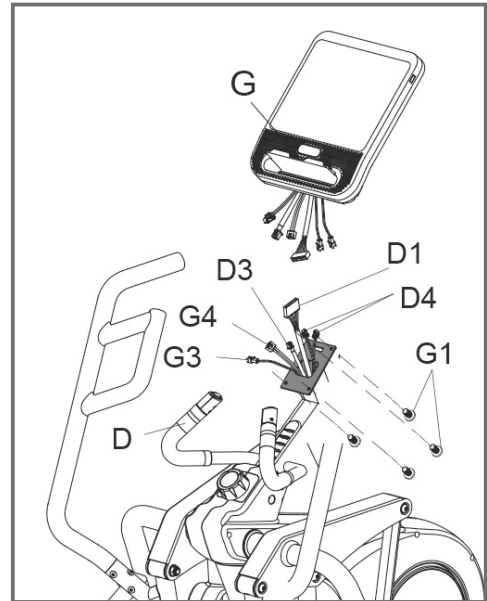
### ❗ WSKAZÓWKA

Upewnij się, że przewody są prawidłowo ze sobą połączone. Wsuń nadmiar przewodów do obudowy masztu konsoli (D).

### ▶ UWAGA

Uważaj, aby nie przygnieść przewodów.

3. Zamocuj konsolę (G) na maszcie konsoli (D) za pomocą czterech śrub (G1).
4. Dokręć mocno śruby.

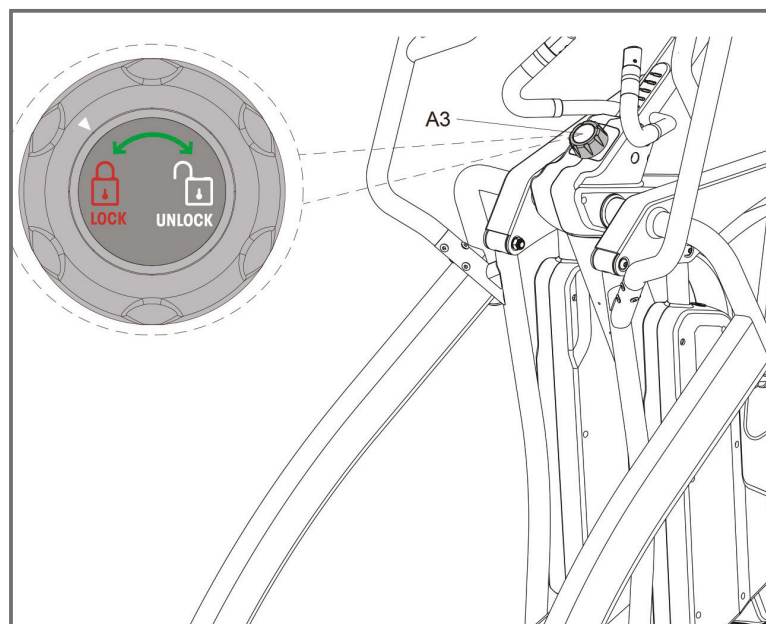


## Krok 10: Blokowanie drążków pedałów (B1 i B2)

### ⚠ UWAGA

- + Drążki pedałów powinny być zawsze zablokowane, gdy urządzenie nie jest używane.
- + Nigdy nie należy blokować drążków pedałów, gdy urządzenie jest jeszcze w ruchu, tylko po całkowitym zatrzymaniu.

W tym celu przekręć pokrętkę (A3) do pozycji "LOCK", aby zablokować drążki pedałów (B1 i B2) i zapobiec ewentualnym obrażeniom.

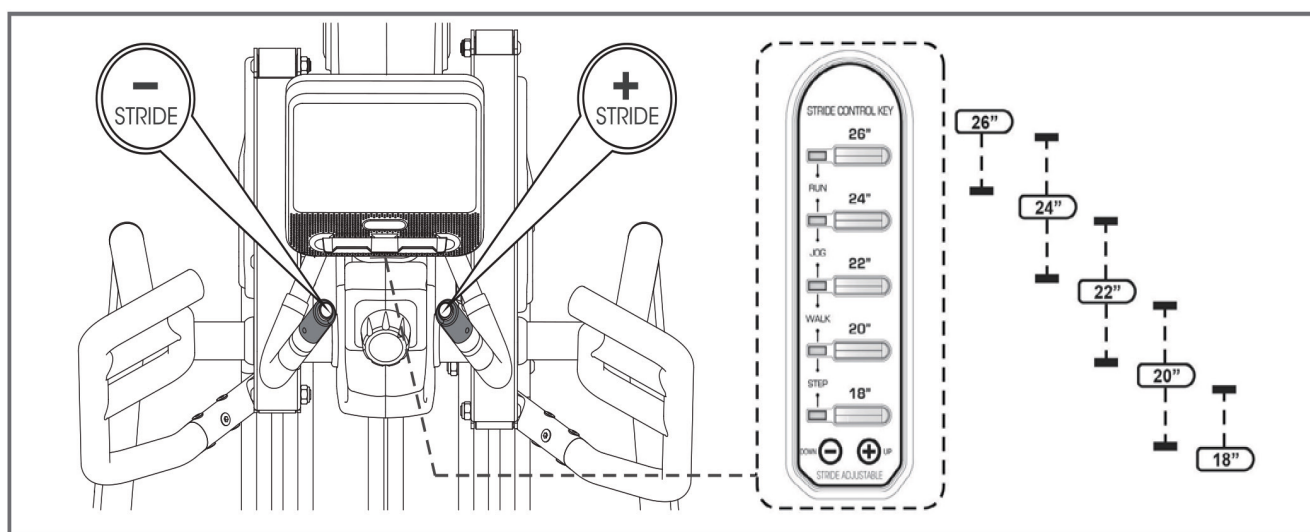


## Krok 11: Przyciski funkcyjne do precyzyjnej regulacji długości kroku

1. Zarówno na lewym jak i prawym końcu uchwytu z czujnikami tętna znajduje się przycisk. Lewy przycisk ma następującą funkcję: precyzyjne, bezstopniowe zmniejszanie aktualnej długości kroku. Prawy przycisk ma następującą funkcję: precyzyjne, bezstopniowe zwiększanie aktualnej długości kroku.
2. Przy zmniejszaniu długości kroku sygnał DOWN na przycisku funkcyjnym świeci na zielono. Przy zwiększaniu długości kroku sygnał UP na przycisku funkcyjnym świeci na czerwono.

### ❗ WSKAZÓWKA

Przycisk do precyzyjnej regulacji nie reaguje, dopóki długość kroku nie będzie zmieniona za pomocą przycisku, a dioda LED będzie migać. Przycisk działa tylko wtedy, gdy świeci się dioda LED. Jeśli trening zostanie przerwany, wystarczy nacisnąć dowolny przycisk regulacji długości kroku i można kontynuować trening.



## Krok 12: Regulacja długości kroku

Zgodnie z indywidualnymi potrzebami, długość kroku można ustawić lub zmienić na 18", 20", 22", 24" lub 26", jak pokazano na wyświetlaczu

LED. Do ustawienia długości kroku służy 5 przycisków szybkiego wyboru. Następnie możesz użyć przycisków UP i DOWN, aby dokonać dokładnej regulacji długości kroku w sposób płynny.

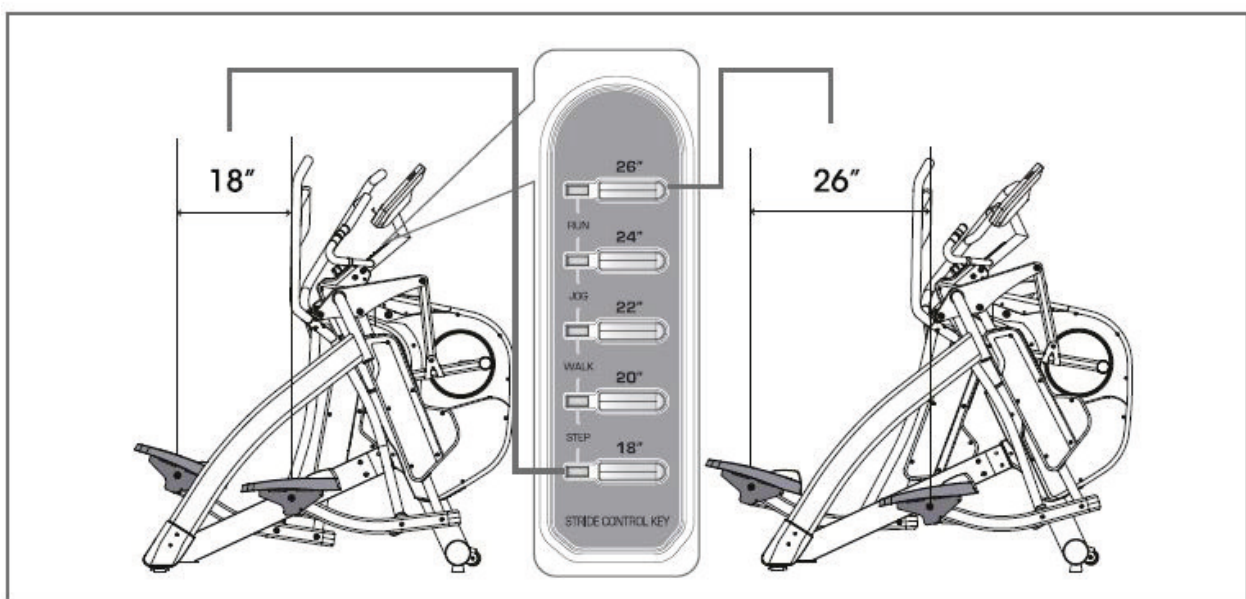
Istnieje wiele powodów, dla których użytkownik może chcieć dostosować długość kroku. Po pierwsze, ze względu na wzrost: użytkownik niższy niż 1,65m może czuć się bardziej komfortowo z długością kroku 18" (ok. 46cm) do 22" (ok. 56cm), podczas gdy użytkownik wyższy niż 1,65cm może czuć się bardziej komfortowo z długością kroku 22" (ok. 56cm) do 26" (ok. 66cm).

Co więcej, przy większych prędkościach, użytkownik może potrzebować dostosować długość kroku, aby symulować swoją zwykłą długość kroku podczas joggingu/biegania. Innym powodem, dla którego użytkownik może chcieć dostosować długość kroku podczas ćwiczeń jest to, że może angażować różne grupy mięśni: krótka długość kroku wykorzystuje inne mięśnie w nogach i ciele niż długa długość kroku. Krótka długość kroku przypomina bardziej wchodzenie po schodach, a długa długość kroku bardziej przypomina jazdę na nartach biegowych.

Podczas treningu zmiana oporu lub wykonywanie przysiadów trzymając się kierownicy może również pomóc w dalszej izolacji tych mięśni.

### ❗ WSKAZÓWKA

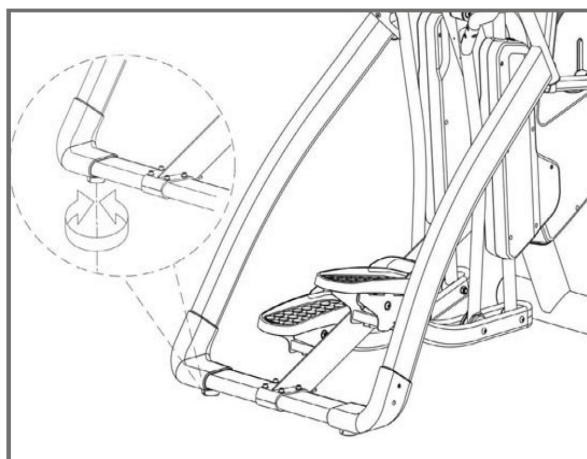
- + Nie istnieje właściwa lub niewłaściwa długość kroku dla użytkownika. Wybierz długość kroku, przy której czujesz się najbardziej komfortowo.
- + Po aktywowaniu silnika długości kroku usłyszysz, jak silnik odblokowuje się i reguluje. Jak tylko silnik osiągnie żadaną długość kroku, usłyszysz kliknięcie i silnik zablokuje się w odpowiedniej pozycji.



### Krok 13: Wyrównanie podstaw

Jeśli podłoga jest nierówna, możesz ustabilizować urządzenie, obracając dwie śruby regulacyjne znajdujące się pod ramą główną.

1. Podnieś urządzenie na wybraną stronę i przekręć śrubę regulacyjną pod ramą główną.
2. Obróć śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby ją odkręcić i podnieść urządzenie.
3. Obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby opuścić urządzenie.



### Krok 14: Podłączenie urządzenia do sieci zasilającej

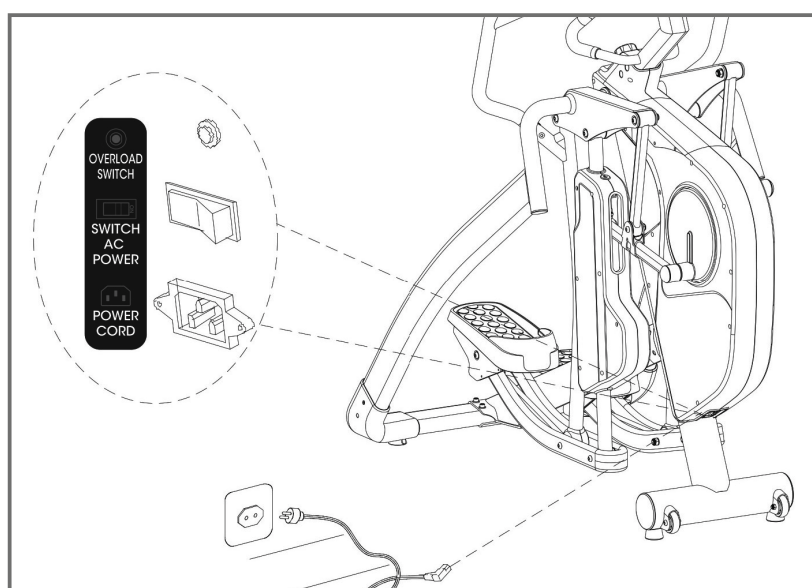
#### ► UWAGA

Urządzenie nie może być podłączone do gniazda wielokrotnego, w przeciwnym razie nie można zagwarantować, że urządzenie będzie zasilane wystarczającą mocą. Może to skutkować wystąpieniem błędów technicznych.

1. Podłącz przewód do złącza na ramie głównej.
2. Podłącz wtyczkę sieciową do gniazdka zgodnego ze specyfikacją w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.

#### ⓘ WSKAZÓWKA

Wyłącznik przeciążeniowy chroni przed zwarciami. Przycisk wyskakuje przy przeciążeniu. Wyłącz przełącznik zasilania, a następnie włącz go ponownie, aby ponownie uruchomić urządzenie.



## 3 INSTRUKCJA OBSŁUGI

### ① WSKAZÓWKA

Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulowania urządzenia. Należy zwrócić się do specjalisty o objaśnienie zasad prawidłowego używania produktu.

### 3.1 Wyświetlacz konsoli



<b>Time/Czas</b>	Zakres wyświetlania: 0:00–99:59 Zakres ustawień: 0–99 (minut)
<b>Speed/Prędkość</b>	Zakres wyświetlania: 0,0–99,9 (km/ml)
<b>U/min (obroty na minutę)</b>	Zakres wyświetlania: 0–999
<b>Calories/Kalorie</b>	Zakres wyświetlania: 0–999 Zakres ustawień: 0–990
<b>Pulse/Tętno</b>	Zakres wyświetlania: 0–230 Zakres ustawień: 0–230
<b>Wat</b>	Zakres wyświetlania: 0–999 Zakres ustawień: 30–400
<b>Level/Opór</b>	Zakres wyświetlania: 1–16 Zakres ustawień: 1–16
<b>Distance/Dystans</b>	Zakres wyświetlania: 0–99.9 Zakres ustawień: 0–99.0

## 3.2 Funkcje przycisków

<b>Przycisk QUICK START</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Przycisk ten służy do włączania konsoli.</li><li>+ Gdy konsola jest w trybie oszczędzania energii, urządzenie można aktywować za pomocą przycisku Quick Start.</li><li>+ Za pomocą tego przycisku można uruchomić program szybkiego startu - Quick Start .</li></ul>
-----------------------------	--

## 3.3 Uruchamianie urządzenia i ustawienia początkowe

1. Naciśnij przycisk Quick Start, aby włączyć konsolę.
2. Otworzy się menu główne.
3. Naciśnij na godzinę i datę.

### ❶ WSKAZÓWKA

Upewnij się, że opcja automatycznego wykrywania czasu i daty jest wyłączona. Jeśli ten element jest włączony, świeci się na turkusowo.

4. Wprowadź ręcznie godzinę i datę. Aby to zrobić, najpierw wybierz miasto w swojej strefie czasowej w czwartym wierszu i, jeśli to konieczne, ustaw czas w wierszu powyżej. Ustaw w drugiej kolumnie aktualną datę.
5. Następnie podłącz urządzenie do sieci WLAN: wróć do ustawień, dotknij WLAN i połącz się ze swoją siecią.

### ❶ WSKAZÓWKA

Jeśli pomimo udanego połączenia z internetem otrzymasz komunikat "Połączony, brak internetu", nie jest to powód do niepokoju. Jest to błąd tłumaczenia, a połączenie internetowe powinno nadal istnieć. Następnie poczekaj kilka sekund, aż pojawi się komunikat "Ta sieć nie ma dostępu do Internetu. Pojawi się komunikat " Zachować połączenie?", zaznacz pole "Nie pytaj ponownie o tę sieć" i potwierdź przyciskiem "Tak".

6. Możesz teraz aktywować automatyczne wykrywanie czasu i daty.
7. Na koniec wykonaj pierwszą aktualizację dla oprogramowania konsoli.
8. Powróć do ustawień.
9. Wybierz "Software Update".
10. Aby zaktualizować oprogramowanie, dotknij "Update".

### ❶ WSKAZÓWKA

- + Podczas aktualizacji urządzenie nie może być używane ani wyłączone.
- + Sprawdzaj w regularnych odstępach czasu, czy dostępna jest kolejna aktualizacja i przeprowadzaj ją w sposób opisany powyżej.

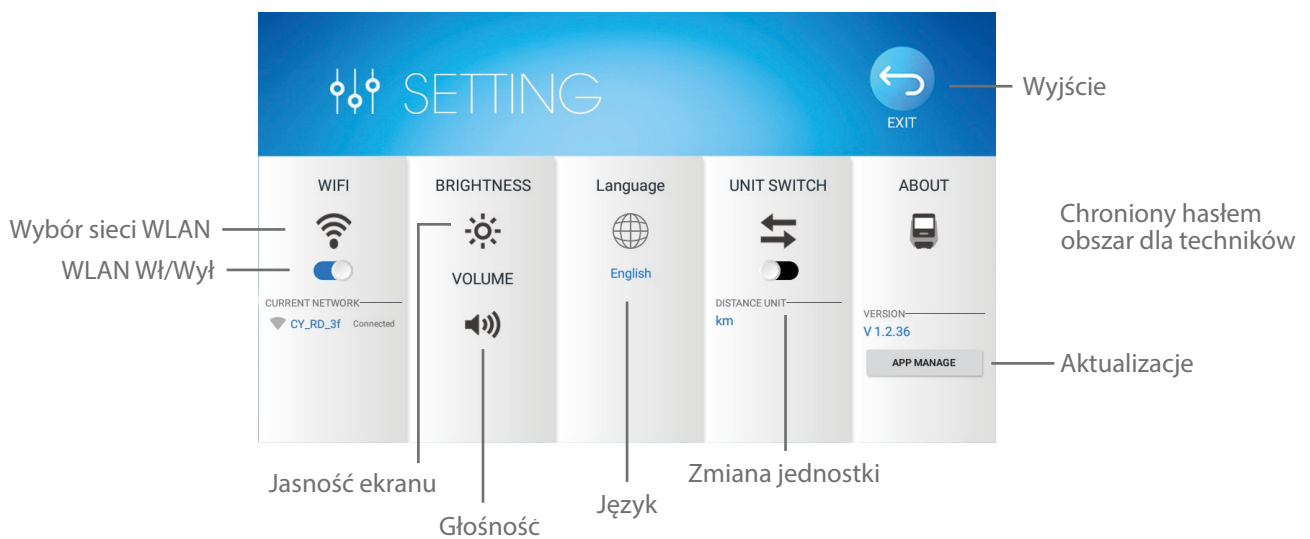
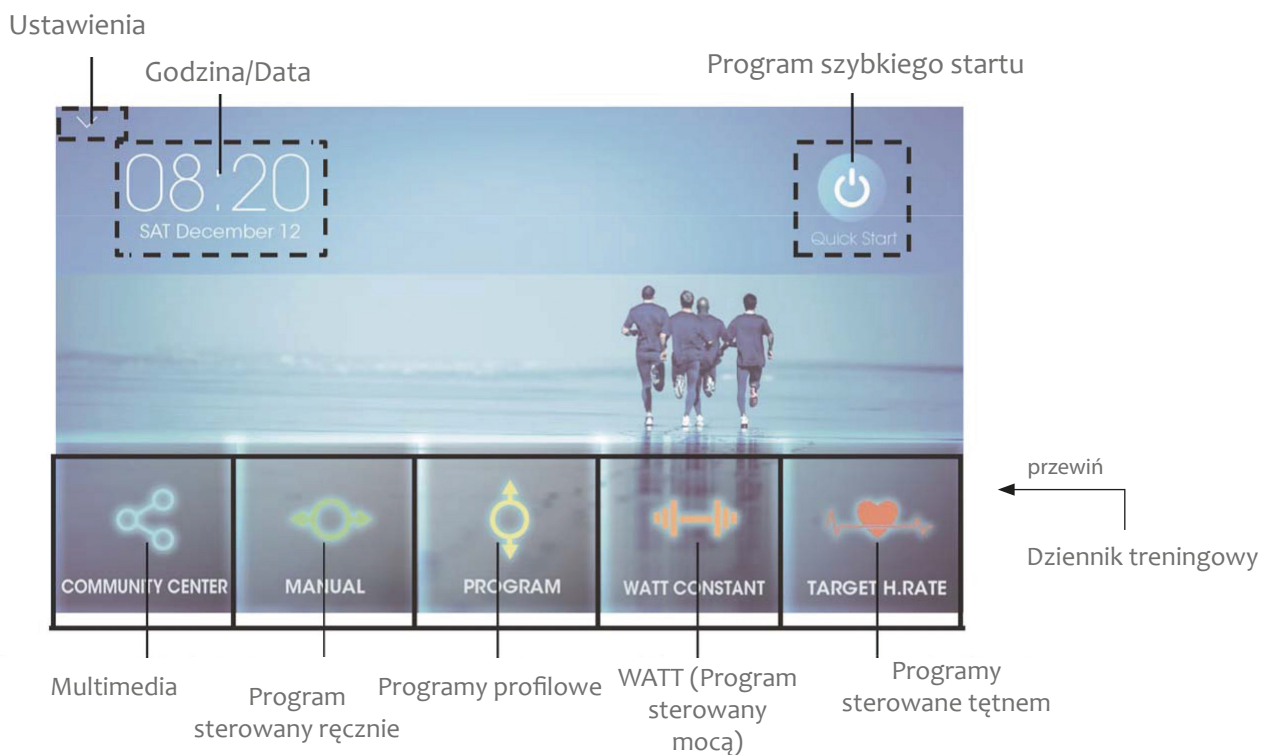


Otwórz ustawienia. Tutaj możesz ustawić następujące funkcje:

- + WLAN
- + Jasność
- + Głośność
- + Język
- + Jednostka (metryczna lub imperialna)
- + Wykonywanie aktualizacji oprogramowania i aplikacji

► **UWAGA**

W konsoli tego urządzenia zastosowano oprogramowanie, które jest idealnie dopasowane do sprzętu. Proszę nie dokonywać żadnych nieprzewidzianych ingerencji, np. instalowanie zewnętrznych aplikacji. Może to pogorszyć funkcjonalność konsoli lub doprowadzić ją do stanu beżużyteczności. Przeprowadzaj tylko niezbędne aktualizacje w ramach Software Updater.



## 3.4 Programy treningowe

Do dyspozycji masz wiele różnych programów. Należą do nich:

- + Program szybkiego startu
- + Programy manualne
- + Programy profilowe
- + Program sterowany wat
- + Programy tętna

### ❗ WSKAZÓWKA

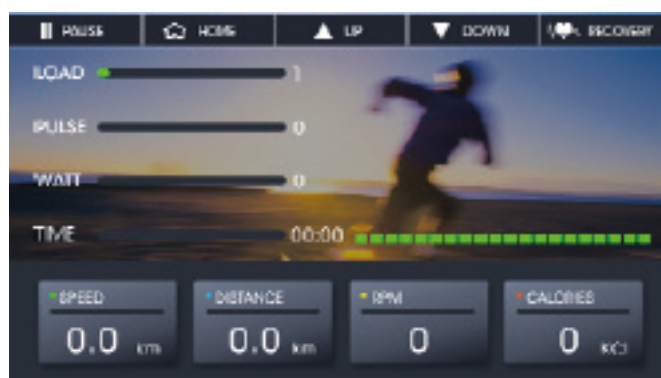
Profil użytkownika U0 pełni funkcję profilu gościa. Wszelkie dane treningowe nie są przechowywane. Jeśli wybierzesz profil gościa U0, musisz ustawić wartości wieku, wzrostu, wagi i płci dla każdego programu. Funkcja pamięci jest możliwa tylko w przypadku profilu użytkownika U1-U4. Przy profilach użytkownika U1-U4 ustawione wartości są zapisywane i nie muszą być ponownie ustawiane oddzielnie dla każdego programu.

### 3.4.1 Program szybkiego startu

1. Aby uruchomić program Szybki start, dotknij "Quick-Start " w menu głównym lub naciśnij przycisk Quick-Start.

*Program się rozpoczyna.*

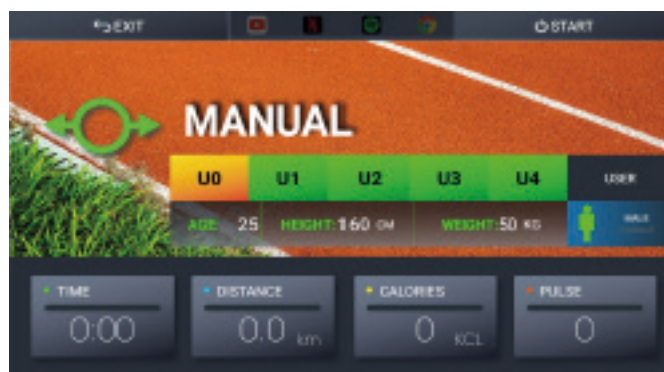
2. Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, dotknij strzałek.
3. Aby wstrzymać program, dotknij przycisku "Pause".
4. Aby kontynuować program, dotknij przycisku "Continue".
5. Aby wyjść z programu i powrócić do menu głównego, dotknij przycisku Home.



### 3.4.2 Program sterowany ręcznie

W trybie manualnym można trenować w oparciu o jedną lub kilka indywidualnie ustawionych wartości docelowych.

1. Aby wybrać program ręczny, wybierz "Manual" w menu głównym.
2. Wybierz jeden z profili użytkownika (U0-U4).
3. Ustaw jedną lub więcej wartości docelowych dla czasu, dystansu i/lub kalorii.
4. Aby uruchomić program, naciśnij przycisk START.



*Program się rozpoczyna. Wszystkie ustawione wartości są odliczane w dół.*

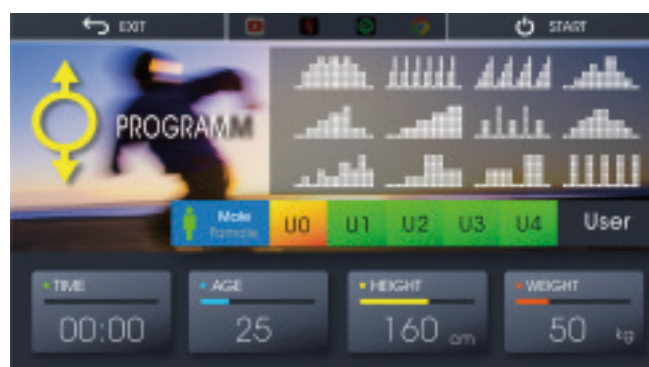
5. Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, dotknij strzałek.
6. Aby wstrzymać program, dotknij przycisku "Pause".
7. Aby kontynuować program, dotknij przycisku "Continue".
8. Aby wyjść z programu i powrócić do menu głównego, dotknij przycisku Home.

### 3.4.3 Programy profilowe

1. Aby wybrać programy profilowe, dotknij "Program" w menu głównym.
2. Wybierz jeden z profili użytkownika (U0-U4).
3. Wybierz jeden z 60 programów profilowych.
4. Ustaw żądany czas treningu.
5. Aby rozpocząć program, dotknij przycisku Start.

*Program się rozpoczyna.*

6. Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, dotknij strzałek.
7. Aby wstrzymać program, dotknij przycisku "Pause".
8. Aby kontynuować program, dotknij przycisku "Continue".
9. Aby wyjść z programu przed upływem ustawionego czasu treningu i powrócić do menu głównego, dotknij przycisku Home.



### 3.4.4 Program sterowany mocą wata

1. Aby wybrać program Watt, dotknij "Watt constant" w menu głównym.
2. Wybierz jeden z profili użytkownika (U0-U4).
3. Ustaw żądany czas treningu i moc w watach.
4. Aby rozpocząć program, dotknij przycisku Start.



Program się rozpoczyna. Na dole ekranu zobaczysz, czy powinieneś pedałowac szybciej czy wolniej, aby utrzymac ustawioną moc.

5. Aby wstrzymać program, dotknij przycisku "Pause".
6. Aby kontynuować program, dotknij przycisku "Continue".
7. Aby zakończyć program przed upływem ustawionego czasu treningu i powrócić do menu głównego, dotknij przycisku Home.

### 3.4.5 Programy sterowane tętnem

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

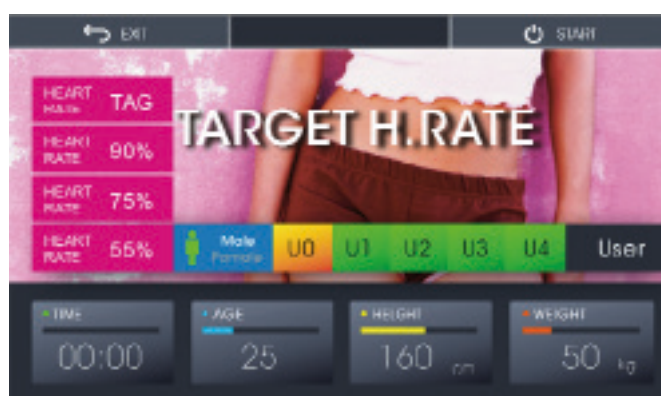
Twoje urządzenie do ćwiczeń nie jest sprzętem medycznym. Pomiar tętna z tego urządzenia może być niedokładny. Na dokładność wyświetlanego tętna mogą wpływać różne czynniki. Wyświetlane tętno służy wyłącznie jako pomoc treningowa.

Do dyspozycji masz cztery programy sterowane tętnem. Wybierz jedno z trzech wstępnie ustawionych docelowych wartości tętna (55%, 75% lub 90% maksymalnego tętna) lub wybierz opcję Target i ręcznie wprowadź docelowe tętno. Twoje maksymalne tętno jest określane przez konsolę w zależności od wprowadzonego wieku. Do tych programów zalecamy używanie kompatybilnego pasa piersiowego.

#### ℹ WSKAZÓWKA

Jeśli ćwiczysz bez pasa piersiowego, musisz trzymać ręczne czujniki pulsu obiema rękami przez cały czas trwania tych programów.

1. Aby wybrać programy sterowane tętnem, dotknij "Target H.Rate" w menu głównym.
2. Wybierz jeden z profili użytkownika (U0-U4).
3. Wybierz 55%, 75%, 90% lub wartość docelową.
  - 3.1. Jeśli wybrałeś wartość Target, ustaw teraz pożądane docelowe tętno.
4. Ustaw żądany czas treningu.
5. Aby rozpocząć program, dotknij przycisku Start.



*Program się rozpoczyna.*

6. Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, dotknij strzałek.
7. Aby wstrzymać program, dotknij przycisku "Pause".
8. Aby kontynuować program, dotknij przycisku "Continue".
9. Aby wyjść z programu przed upływem ustawionego czasu treningu i powrócić do menu głównego, dotknij przycisku Home.

### 3.5 Funkcja Recovery

Po zakończonym treningu możesz skorzystać z funkcji recovery, aby sprawdzić swoje tętno regeneracyjne, a tym samym poziom sprawności fizycznej.

1. Aby sprawdzić tętno regeneracyjne, wybierz Recovery.
2. Chwyć obiema rękami za ręczne czujniki pulsu.

*Po 60 sekundach pojawi się Twój wynik w postaci znaku (F1-F6), gdzie F1 to najlepszy wynik, a F6 to najgorszy wynik.*

Ćwicz regularnie, aby poprawić swoją kondycję i tętno regeneracyjne.



### 3.6 Dziennik treningowy

Urządzenie oferuje możliwość korzystania z dziennika treningowego i tym samym zapisywania swoich treningów.

#### Po zakończeniu treningu

Po zakończeniu programu treningowego na wyświetlaczu zapala się napis "WORKOUT".

1. Aby zapisać dane treningowe w dzienniku treningowym, najpierw wybierz "SAVE", a następnie "HOME", aby wyjść ze strony.
2. Jeśli nie chcesz zapisać danych treningowych, wybierz bezpośrednio "HOME" i wróć do menu głównego.

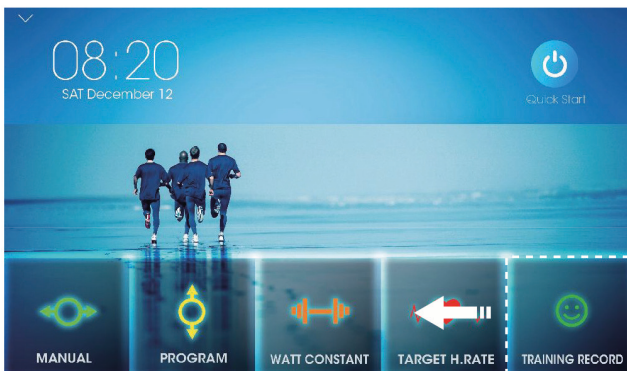


#### Wyświetlanie dziennika treningowego

Aby wyświetlić zapisane sesje treningowe w dzienniku treningowym, przesunij palcem w lewo, a następnie wybierz "TRAINING RECORD" w prawym dolnym rogu menu głównego. Wyświetlony zostanie kalendarz bieżącego miesiąca.

#### ⓘ WSKAZÓWKA

Możesz przełączać się pomiędzy miesiącami przesuwając palcem w lewo i w prawo.



Jeżeli dzień kalendarzowy jest oznaczony kolorem pomarańczowym, to znaczy, że w tym dniu została zapisana sesja treningowa. Wybierz odpowiedni dzień, aby zobaczyć bardziej szczegółowe dane treningu. Możesz również usunąć zapisane dane treningowe, dotykając ikonę kosza.



## 3.7 Multimedia i aktualizacje oprogramowania

### ► UWAGA

Sprawdzaj regularnie swoją konsolę TFT pod kątem ewentualnych aktualizacji oprogramowania. Jeśli są dostępne nowe aktualizacje, koniecznie je wykonaj. Jeśli aktualizacje nie będą przeprowadzane przez dłuższy czas, może to doprowadzić do wystąpienia problemów technicznych z konsolą.

Aby zapewnić funkcjonowanie fabrycznie zainstalowanych aplikacji, należy je również regularnie aktualizować. Aby przeprowadzić odpowiednią aktualizację, wystarczy postępować zgodnie z instrukcjami na wyświetlaczu. Należy pamiętać, że system dostosowany jest do fabrycznie zainstalowanych aplikacji. Proszę nie instalować żadnych innych aplikacji na konsoli. Nie można zagwarantować, że będą one działać prawidłowo. Instalowanie dodatkowych aplikacji może prowadzić do wystąpienia problemów technicznych.

### ❶ WSKAZÓWKA

- + Preinstalowane aplikacje są produkowane i dostarczane przez zewnętrznych producentów. Mogą wystąpić zmiany w tych aplikacjach. Dostępność tych aplikacji również może się zmieniać. Sport-Tiedje/ Fitshop nie ponosi odpowiedzialności za dostępność, funkcjonalność i zawartość tych aplikacji.
- + Gdy konsola jest w trybie MULTIMEDIA, nie może wejść w tryb oszczędzania energii. Jeśli konsola nie jest używana, należy wyjść z trybu MULTIMEDIA i powrócić do menu głównego. Poza trybem multimedialnym konsola przechodzi w tryb oszczędzania energii po 5 minutach.

W strefie multimedii masz dostęp do szerokiej gamy aplikacji. Należą do nich:

- + YouTube
- + Netflix
- + Spotify
- + Chrome
- + iRoute
- + Kinomap

### 3.7.1 Dostęp do aplikacji z menu głównego

W ten sposób można wykorzystać tylko program Quick Start.

1. Wybierz "COMMUNITY CENTER" w menu głównym.
2. Wybierz dowolną aplikację.
3. Dotknij strzałki znajdującej się przy lewej krawędzi ekranu.
4. Następnie wybierz Quick Start i program zostanie uruchomiony.

### 3.7.2 Odtwarzanie aplikacji podczas treningu

#### ❶ WSKAZÓWKA

Dostęp do aplikacji podczas treningu jest możliwy tylko w ramach programu manualnego lub jednego z programów profilowych.

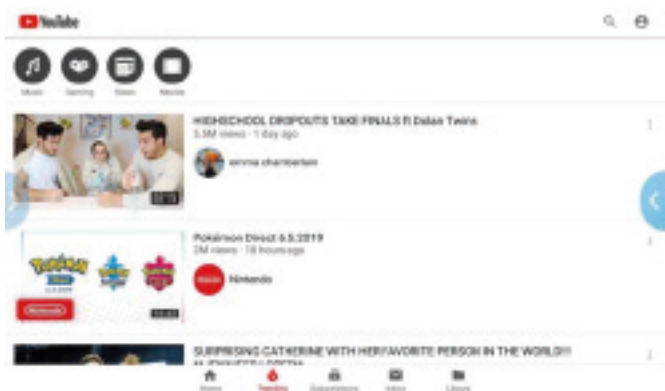
1. Uruchom żądany program.
2. Aby skorzystać z aplikacji podczas treningu, wstrzymaj na krótko program i dotknij żądanej aplikacji u góry ekranu.
3. Następnie dotknij przycisku "CONTINUE", a aplikacja się otworzy.

#### ❷ WSKAZÓWKA

Uruchamianie aplikacji może chwilę potrwać.

4. Aby kontynuować trening, dotknij strzałki przy lewej krawędzi ekranu i wybierz Quick-Start .

*Wybrana aplikacja działa teraz równoległe do uruchomionego programu.*





## 4.1 Wskazówki ogólne

### ⚠ OSTRZEŻENIE

- + Miejsce przechowywania należy wybrać tak, aby można było wykluczyć nieuzasadnione użycie przez osoby trzecie lub dzieci.
- + Jeśli urządzenie nie jest wyposażone w kółka transportowe, to musi zostać zdemontowane przed transportem.

### ► UWAGA

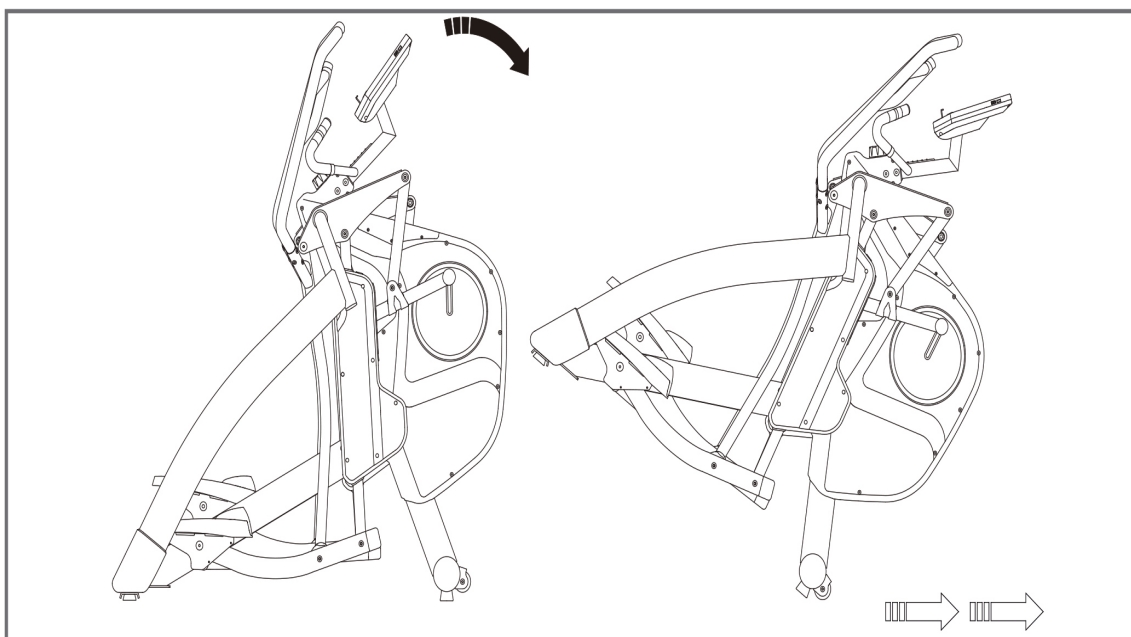
- + Upewnić się, że w wybranym miejscu przechowywania urządzenie jest chronione przed wilgocią, kurzem i brudem. Miejsce przechowywania powinno być suche i dobrze wentylowane, ze stałą temperaturą otoczenia od 5°C do 45°C.

## 4.2 Kółka transportowe

### ► UWAGA

Jeśli urządzenie ma być przemieszczane po szczególnie delikatnych i miękkich podłogach, takich jak parkiet, deski podłogowe lub laminaty, należy obłożyć trasę transportu, na przykład kartonem lub podobnym materiałem, aby uniknąć ewentualnego uszkodzenia podłoża.

1. Stań za urządzeniem i podnosić je, aż ciężar przejdzie na kółka transportowe. Następnie można łatwo ustawić urządzenie do nowej pozycji. W przypadku dłuższych odcinków transportowych urządzenie należy zdemontować i bezpiecznie zapakować.
2. Wybrać nowe miejsce ustawienia, przestrzegając wskazówek w rozdziale 1.3 zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.



## 5.1 Wskazówki ogólne



### OSTRZEŻENIE

- + Nie dokonywać niewłaściwych zmian w urządzeniu.



### OSTROŻNIE

- + Uszkodzone lub zużyte elementy mogą negatywnie wpływać na bezpieczeństwo użytkownika i trwałość urządzenia. Dlatego uszkodzone i zużyte elementy należy natychmiast wymieniać. W takich przypadkach należy zwracać się do autoryzowanego przedstawiciela. Nie wolno używać urządzenia, dopóki nie zostanie ono naprawione. W razie potrzeby używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.

### UWAGA

- + Oprócz wymienionych tutaj instrukcji i zaleceń dotyczących konserwacji i pielęgnacji, mogą być wymagane dodatkowe usługi serwisowe i/lub usługi naprawcze – uprawnienia do ich wykonywania mają wyłącznie autoryzowani technicy serwisowi.

## 5.2 Usterki i diagnostyka błędów

Podczas produkcji urządzenie jest poddawane regularnym kontrolom jakości. Mimo to mogą wystąpić usterki i nieprawidłowe działanie. Często przyczynami takich usterek są pojedyncze elementy i zwykle wystarczy je wymienić. Najczęstsze usterki i sposoby ich usuwania można znaleźć w poniższym przeglądzie. Jeśli pomimo wykonania tych czynności urządzenie nie działa prawidłowo, należy zwrócić się do swojego autoryzowanego przedstawiciela.

Błąd	Przyczyna	Usuwanie
Koła napędowe chwieją się lub hałasują	Luźne koło napędowe	Dokręcić nakrętkę (pamiętać o gwincie lewoskrętnym / prawoskrętnym)
Wyświetlacz nic nie pokazuje / nie działa	Poluzowane połączenia kablowe	Sprawdzić połączenia kablowe
Urządzenie chwieje się	Urządzenie nie stoi prosto	Wyregulować nóżki
Stopnie skrzypią	Poluzowane stopnie	Dokręcić śruby stopni
Skrzypienie	Poluzowane lub zbyt mocno dokręcone połączenia śrubowe	Sprawdzić połączenia śrubowe
Piszczące szyny	Szyny lub rolki bieżne zabrudzone lub suche szyny	Przeczyścić szyny i następnie asmarować je silikonem niezawierającym tłuszczu

Brak wyświetlania tętna	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Źródła zakłóceń w pomieszczeniu</li> <li>+ Nieodpowiedni pasek na klatce piersiowej</li> <li>+ Nieprawidłowa pozycja paska na klatce piersiowej</li> <li>+ Uszkodzony pasek na klatce piersiowej lub wyczerpana bateria</li> <li>+ Uszkodzony wskaźnik tętna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Usunąć źródła zakłóceń (np. telefon komórkowy, WLAN, kosiarka robotyczna lub odkurzacz robotyczny itp.)</li> <li>+ Użyć odpowiedniego paska na klatce piersiowej (patrz ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW)</li> <li>+ Poprawić ułożenie paska na klatce piersiowej i/lub zwilżyć elektrody</li> <li>+ Wymienić baterie</li> <li>+ Sprawdzić, czy możliwe jest wyświetlanie tętna w oparciu o tętno ręki</li> </ul>
-------------------------	--	--

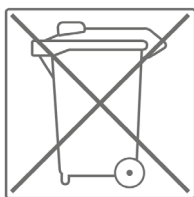
### 5.3 Kody i lokalizacja błędów

Układ elektroniczny urządzenia przez cały czas wykonuje testy. W razie odchyłek na wyświetlaczu pojawia się kod błędu i następuje zatrzymanie normalnej pracy ze względu na bezpieczeństwo użytkownika.

**W sprawie serwisu technicznego należy skontaktować się z firmą Sport-Tiedje.**

## 6 UTYLIZACJA

Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenia nie wolno go wyrzucać razem z odpadami gospodarczymi, tylko należy je oddać do recyklingu za pośrednictwem punktu zbierania zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Bliższe informacje na ten temat można uzyskać od właściwej instytucji gminnej zajmującej się usuwaniem odpadów.



Materiały mogą być powtórnie wykorzystywane zgodnie z ich oznaczeniem. Ponowne wykorzystanie jako surowce wtórne lub inne formy ponownego wykorzystania zużytych urządzeń jest ważnym wkładem w ochronę środowiska.

## 7 ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW

Aby Twój trening był jeszcze przyjemniejszy, wydajniejszy i piękniejszy, do urządzenia fitness zalecamy dodanie odpowiednich akcesoriów. W przypadku orbitreków może to być na przykład **mata podłogowa**, która sprawia, że sprzęt fitness stoi stabilniej i chroni podłogę przed potem, lub **silikon w sprayu**, który utrzymuje ruchome części w dobrym stanie.

Jeżeli zakupiłeś urządzenie fitness do treningu bazującym na pulsie i chcesz trenować w zgodzie z częstotliwością uderzeń serca, to konieczne polecamy używanie **pasa piersiowego**, zapewniającego optymalne przenoszenie częstotliwości uderzeń serca.

Nasza oferta akcesoriów zapewnia najwyższą jakość i sprawia, że trening jest jeszcze lepszy. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o kompatybilnych akcesoriach, najlepiej przejść do strony szczegółów produktu w naszym sklepie internetowym (najprostszym sposobem jest wprowadzenie numeru artykułu w polu wyszukiwania powyżej), a następnie do zalecanych akcesoriów na tej stronie. Ewentualnie można użyć dostarczonego kodu QR. Oczywiście można również skontaktować się z naszym działem obsługi klienta: telefonicznie, przez e-maila, w jednym z naszych oddziałów lub za pośrednictwem naszych kanałów w mediach społecznościowych. Chętnie doradzimy!



Mata podłogowa



Pas piersiowy



Ręczniki



Spray silikonowy



Żel kontaktowy

## 8.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu

W celu zagwarantowania możliwie jak najlepszej obsługi, należy przygotować **nazwę modelu**, **numer artykułu**, **numer seryjny**, **rysunek złożeniowy** oraz **zestawienie części**. Odpowiednie możliwości kontaktu można znaleźć w rozdziale 10 niniejszej instrukcji obsługi.

### ❗ WSKAZÓWKA

Numer seryjny urządzenia jest unikalny. Znajduje się on na białej naklejce. Dokładne położenie tej naklejki pokazano na poniższym rysunku.



Wprowadzić numer seryjny w odpowiednim polu.

**Numer seryjny:**

**Marka/kategoria:**

**Oznaczenie modelu:**

**Numer artykułu:**

## 8.2 Lista części

Nr	Nazwa (ENG)	Liczba	Nr	Nazwa (ENG)	Liczba
A	MAIN FRAME	1	A28	SCREW M3x10	2
A1	SENSOR WIRE 900mm	1	A29	SCREW M8x10	2
A2	CONTROLLER WIRE 500mm	1	A30	TRANSPORTATION WHEEL	2
A3	KONB	1	A31	SCREW M12x53	4
A4	CONNECTION SLICE 40 (4T)	4	A32	PRESSING PIPE	1
A5	INCLINE MOTOR SENSOR WIRE	2	A33	WASHER $\Phi 10 \times \Phi 23 \times 2T$	3
A8	INCLINE MOTOR CONTROL BOX	1	A34	BEARING 6200 (MRB)	2
A9	SCREW M5x10	2	A35	SCREW M10x30	1
A10	ADAPTOR	1	A36	JSHAPE SCREW M6	1
A11	DC WIRE 600mm	1	A37	WIRE (AC POWER SWITCH TO POWER CORD)	1
A12	SOCKET	2	A38	WASHER M6x $\Phi 16 \times \Phi 29.2 \times 2T$	1
A13	NUT	1	A39	GROUND WIRE	1
A14	SCREW M3x8	4	A40	POWER CORD	1
A15	SENSOR WIRE 100mm	1	A41	FLYWHEEL $\Phi 327$	1
A15-1	SENSOR WIRE HOUSING	1	A42	NUT 3/8"	2
A15-2	SENSOR WIRE HOUSING SCREW	1	A43	TENSION CABLE 400mm	1
A16	MOTOR	1	A44	SCREW M5x10	4
A17	WIRE (OVERLOAD SWITCH TO AC POWER SWITCH)	1	A45	TURING PLATE	2
A18	BEARING 6005zz (TPX)	2	A46	CRANK	2
A19	BRAKE DEVICE (3T)	1	A47	BEARING NUT	1
A20	SCREW M6x43	1	A47-1	BUSH $\Phi 25.2 \times \Phi 29.2 \times 54.5 \text{mm}$	1
A21	SCREW M8x16	1	A47-2	BUSH $\Phi 25.2 \times \Phi 29.2 \times 5 \text{mm}$	1
A22	WASHER M10	2	A48	SCREW M8x25	4
A23	OVERLOAD SWITCH	1	A49	AXLE $\Phi 25 \times 160 \text{mm}$	1
A24	"WIRE (OVERLOAD SWITCH TO AC POWER SWITCH)"	1	A50	MAGNETIC $\Phi 15 \times 7$	1
A25	POWER CONNECTION WIRE	1	A51	BELT WHEEL $\Phi 360$ (J10)	1
A26	SWITCH AC POWER	1	A52	BELT 530 (1355mm) Xj8	1
A27	POWER CORD SOCKET	1	A53	NUT M8	14
			A54	OSCILLATING AXLE BASE ( R )	1
			A55	OSCILLATING AXLE BASE ( L )	1

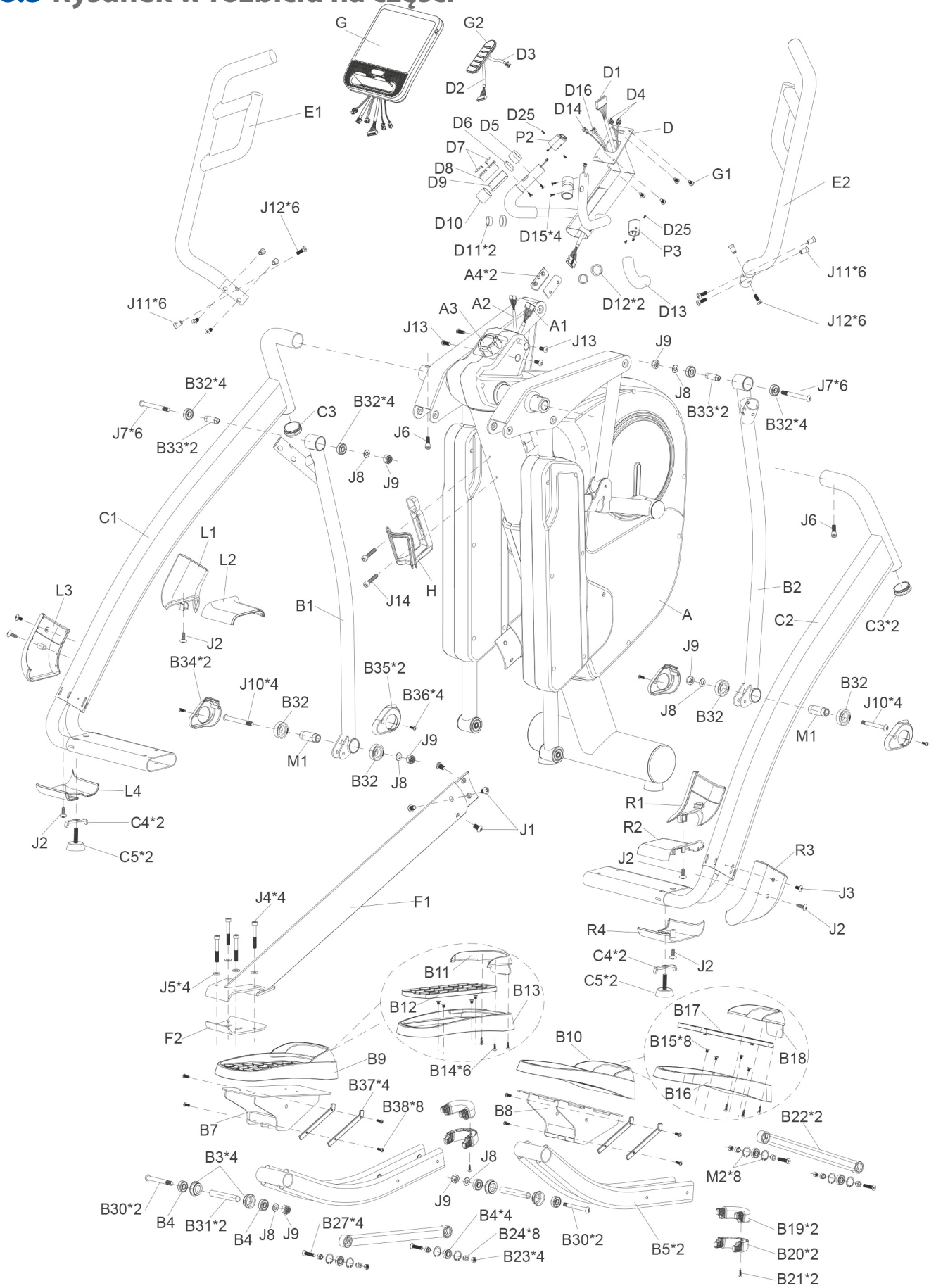
A56	HANDLEBAR SUPPORTING CO-VER	2	A95	SCREW 5/32"x3/4" (M4x19mm)	12
A57	BEARING 6905 (TPX)	2	A96	NUT M6	2
A58	END CAP $\Phi$ 4"	2	A97	SIDE DECORATION HOUSING SET ( L )	2
A59	FIX CUSHION $\Phi$ 50TPR	2	A98	SIDE DECORATION HOUSING SET ( R )	2
A60	WASHER M6x2Tx $\Phi$ 19	2	A99	FRONTSIDE DECORATION COVER	2
A61	SCREW3/16"x5/8	2	A100	SCREW M4x20	8
A62	FRONT CONNECTING SHAFT	2	A101	END CAP	4
A63	END CAP	1	A102	SMALL CHAIN COVER ( L )	1
A64	BUSH $\Phi$ 12.1x $\Phi$ 16x20mm	4	A103	MAIN CHAIN COVER ( L )	1
A65	CLIP (36)	8	A104	UPPER DECORATION HOUSING	1
A66	BEARING 6004 (TPX)	2	A105	SMALL CHAIN COVER ( R )	1
A67	BEARING SLEEVE $\Phi$ 42x3T	8	A106	MAIN CHAIN COVER ( R )	1
A68	SCREW M8x45	2	A107	SCREW M4x12	8
A69	NUT M4	10	A108	MOTOR SENSOR WIRE HOUSING	2
A71	CRANK CONNECTING SHAFT	2	A109	MOTOR SENSOR WIRE HOUSING SCREW	2
A72	BEARING 2203 (MRB)	2	A110	END CAP	2
A73	NUT M10	2	A111	CRANK HOUSING	2
A74	CLIP (R40)	2	A112	SCREW	2
A75	BUSH $\Phi$ 12.1x $\Phi$ 16x10.5mm	4	A113	SIDE DECORATION HOUSING SCREW	4
A76	SCREW M4x38mm	4	B1	PEDAL SUPPORTING TUBE ( L )	1
A77	FLAT KEY 7x7x20mm	2	B2	PEDAL SUPPORTING TUBE ( R )	1
A80	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE	2	B3	BEARING SLEEVE	4
A81	WASHER M10x $\Phi$ 27x2T	2	B4	BEARING 6201 (TPX)	8
A82	SCREW M10x40mm	2	B5	LOWER PEDAL SUPPORTING TUBE	2
A84	BRAKE	1	B7	PEDAL BRACKET ( L )	1
A85	SPRING	1	B8	PEDAL BRACKET ( R )	1
A87	AXLE FOR MOTOR PUSH ROD	2	B9	PEDAL REST ( L )	1
A89	NYLON SLEEVE	8	B10	PEDAL REST ( R )	1
A90	PUSH ROD BRACKET (FRONT)	2	B11	FRONT COVER PEDAL ( L )	1
A91	END CAP	1			
A93	PUSH ROD BRACKET (REAR)	2			
A94	SCREW M8x20	8			

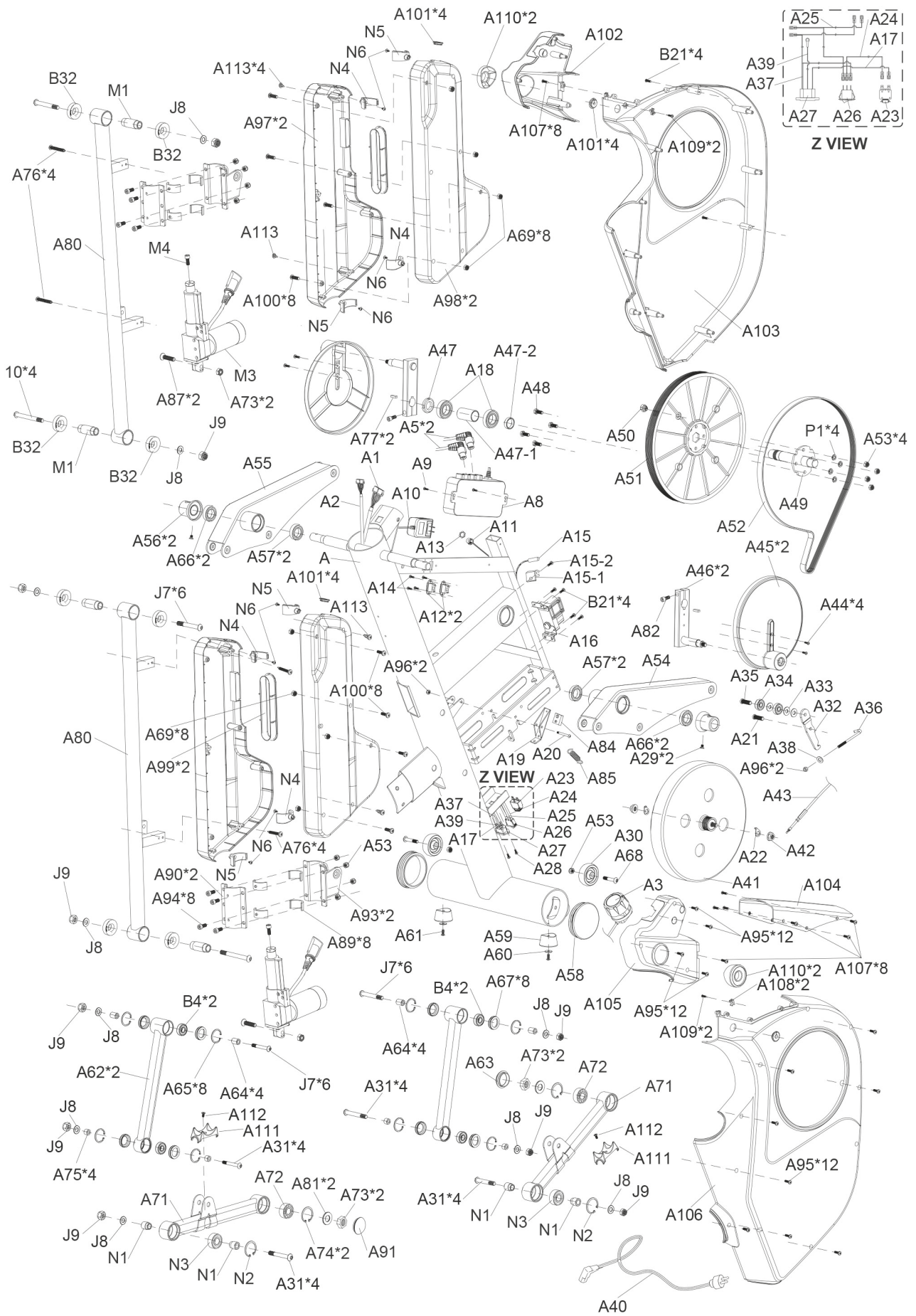
B12	CUSHION PAD ( L )	1	D3	SENSOR WIRE 300mm	1
B13	PEDAL ( L )	1	D4	HANDLE PULSE WIRE	2
B14	SCREW 5/32"x5/8" (M4x15mm)	6	D5	HANDLE PULSE RING Φ31.8x0.9Tx19.5mm	2
B15	SCREW M6x10mm	8			
B16	PEDAL ( R )	1	D6	SPACER RING Φ32x30.4	2
B17	CUSHION PAD ( R )	1	D7	HANDLE PULSE	4
B18	FRONT COVER PEDAL ( R )	1	D8	UPPER HANDLE PULSE HOUSING	2
B19	UPPER CAP FOR PEDAL SUPPORTING 20x60	2	D9	LOWER HANDLE PULSE HOUSING	2
B20	LOWER CAP FOR PEDAL SUPPORTING 20x60	2	D10	HANDLE PULSE RING Φ31.8x0.9Tx30.5mm	2
B21	SCREW 5/32"x1/2"	8	D11	PLASTIC PIPE	2
B22	MIDDLE PEDAL SUPPORTING ROD	2	D12	"FOAM SPACER RING Φ32xΦ25.8x-10mm"	2
B23	NUT M8	4			
B24	BUSH Φ8x(Φ12+Φ15)	8	D13	SPONG HDR Φ23x3Tx150mm	2
B25	BEARING 6001 (TPX)	4	D14	SENSOR WIRE	1
B27	SCREW M8x45	4	D15	SCREW M3x8	4
B30	SCREW M12x133	2	D16	SENSOR WIRE	1
B31	BUSH Φ15xΦ12.35x90mm	2	D25	SCREW	4
B32	BEARING 6003zz	16	E1	HANDLE BAR ( L )	1
B33	BUSH	2	E2	HANDLE BAR ( R )	1
B34	PEDAL HOUSING ( R )	2	F1	CENTRAL SUPPORTING TUBE	1
B35	PEDAL HOUSING ( L )	2	F2	IRON BRACKET	1
B36	SCREW	4	G	CONSOLE	1
B37	PEDAL REINFORCEMENT STRIP	4	G1	CONSOLE SCREW M5x10	4
B38	SCREW	8	G2	STRIDE LED SENSOR BOARD	1
C1	SIDE CONNECTING TUBE ( L )	1	H	WATER BOTTLE HOLDER	1
C2	SIDE CONNECTING TUBE ( R )	1	J1	SCREW M10x16	4
C3	END CAP	2	J2	SCREW M4x16	6
C4	ADJUSTED NUT	2	J3	SCREW M4x6	2
C5	ADJUSTED END Φ50	2	J4	SCREW M8x55	4
D	CONSOLE SUPPORTING TUBE	1	J5	WASHER M8x18	4
D1	SENSOR WIRE 350mm	1	J6	SCREW M8x20	2
D2	SENSOR WIRE 200mm	1	J7	SCREW M12x73	6



J8	WASHER M12x20	16
J9	NUT M12	16
J10	SCREW M12x109	4
J11	HANDLE BAR SCREW	6
J12	HANDLE BAR SCREW	6
J13	SCREW M8x16	4
J14	WATER BOTTLE HOLDER SCREW	2
L1	SIDE TUBE COVER SET (L1)	1
L2	SIDE TUBE COVER SET (L2)	1
L3	SIDE TUBE COVER SET (L3)	1
L4	SIDE TUBE COVER SET (L4)	1
M4	SCREW	2
N1	BUSH $\Phi$ 12.05*17*21.2mm	4
N2	CLIP (R40)	2
N3	BEARING 2203(MRB)	2
N4	SPACER RING (L)	4
N5	SPACER RING (R)	4
N6	SCREW	8
M1	BUSH	6
M2	CLIP R32	8
M3	MOTOR	2
P1	SPRING WASHER M8	4
P2	TOGGLE LOAD -	1
P3	TOGGLE LOAD +	1
R1	SIDE TUBE COVER SET (R1)	1
R2	SIDE TUBE COVER SET (R2)	1
R3	SIDE TUBE COVER SET (R3)	1
R4	SIDE TUBE COVER SET (R4)	1

### 8.3 Rysunek w rozbiciu na części





Urządzenia treningowe cardiostrong® są poddawane surowej kontroli jakości. Jeśli jednak zakupione u nas urządzenie treningowe nie działa prawidłowo, prosimy wtedy o kontakt z naszymi podanymi punktami serwisowymi. Chętnie pomożemy również telefonicznie za pośrednictwem infolinii technicznej.

### **Opis usterek**

Urządzenie treningowe może stale zapewniać trening wysokiej jakości. Jeśli jednak wystąpią problemy, należy najpierw zapoznać się z instrukcją obsługi. W sprawie dalszego rozwiązywania problemów należy zwracać się do firmy Sport-Tiedje lub zadzwonić na naszą bezpłatną infolinię serwisową. W celu jak najszybszego rozwiązania problemu należy jak dokładnie opisać usterkę.

Dodatkowo, oprócz gwarancji ustawowej, udzielamy gwarancji na wszystkie zakupione u nas urządzenia treningowe zgodnie z poniższymi warunkami.

**Jednocześnie Twoje ustawowe uprawnienia nie zostają naruszone.**

### **Właściciel gwarancji**

Właścicielem gwarancji jest pierwsza osoba kupująca lub każda osoba, która otrzymała nowo zakupiony produkt od pierwszej osoby kupującej.

#### **Okresy gwarancji**

Z dniem dostawy towaru rozpoczyna się okres gwarancji. Okres gwarancji poszczególnych produktów znajduj Państwo na naszej stronie online.

### **Koszty naprawy**

Wedle naszego uznania przeprowadzimy naprawę, wymianę uszkodzonych elementów lub kompletną wymianę. Części zamienne, które są montowane podczas montażu urządzenia przez klienta, zostaną wymienione przez właściciela gwarancji i nie są elementem naprawy. Po upływie okresu gwarancji obowiązuje tylko gwarancja na części, która nie obejmuje kosztów naprawy, montażu i wysyłki.

### **Okresy użytkowania są zgodne z poniższą deklaracją:**

- + Używanie w domu: wyłącznie używanie prywatne, tylko w prywatnych gospodarstwach domowych do 3 godzin dziennie
- + Użytkowanie półprofesjonalne: do 6 godzin dziennie (np. rehabilitacja, hotele, kluby, firmowe siłownie)
- + Używanie profesjonalne: więcej niż 6 godzin dziennie (np. studio fitness)

### **Serwis gwarancyjny**

W okresie gwarancji urządzenia mające wady materiału lub wykonania zostaną przez nas naprawione lub wymienione. Wymienione urządzenia i ich części stają się naszą własnością. Świadczenia gwarancyjne nie powodują wydłużenia okresu gwarancji ani nie rozpoczynają nowej gwarancji.

## Warunki gwarancyjne

W celu dochodzenia roszczeń gwarancyjnych należy koniecznie podjąć następujące działania:

Skontaktować się poprzez e-mail lub telefonicznie z serwisem. Jeśli produkt na gwarancji wymaga przesłania do naprawy, koszty pokrywa sprzedający. Po upływie okresu gwarancji kupujący ponosi koszty transportu i ubezpieczenia. Jeśli usterka podlega gwarancji, otrzymają Państwo naprawione lub nowe urządzenie.

### Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń wskutek:

- + nieodpowiedniego, nieprawidłowego obchodzenia się z produktem,
- + czynników atmosferycznych (wilgoć, wysoka temperatura, przepięcie, pył, itp.),
- + nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa, którym podlega produkt,
- + nieprzestrzegania zaleceń instrukcji obsługi,
- + użycia nadmiernej siły (np. uderzenia, spadnięcia),
- + ingerencji, które nie zostały wykonane przez autoryzowanego technika serwisowego
- + prób naprawy na własną rękę.

### Dowód zakupu i numer seryjny

W razie usterki na gwarancji wymagane jest przedstawienie odpowiedniej faktury. W celu umożliwienia jednoznacznej identyfikacji wersji modelu oraz na potrzeby naszej kontroli jakości, przy każdym zgłoszeniu serwisowym potrzebny jest nam numer seryjny urządzenia. Numer seryjny i numer klienta należy mieć już przy kontaktowaniu się z naszą infolinią serwisową. Ułatwi to nam dalsze załatwianie sprawy.

W razie problemów ze znalezieniem numeru seryjnego urządzenia treningowego dalszych informacji udzielić może personel naszego serwisu.

### Serwis pogwarancyjny

Indywidualną ofertę możemy złożyć również w przypadku usterek urządzenia treningowego po upływie okresu gwarancji lub w przypadkach nieobjętych gwarancją, np. normalne zużycie. W celu szybkiego i taniego rozwiązania problemu należy skontaktować się z naszym serwisem. W takich przypadkach klient ponosi koszty przesyłki.

### Komunikacja

Wiele problemów można rozwiązać już na etapie rozmowy z nami jako specjalistą. Wiemy, jak ważne dla użytkowników sprzętu treningowego jest szybkie i proste rozwiązywanie problemów, aby mogli oni bez przerw kontynuować swoje treningi. Dlatego również my jesteśmy zainteresowani szybkim rozwiązaniem problemów – bez zbędnej biurokracji. W związku z tym należy przed rozmową przygotować swój numer klienta oraz numer seryjny niesprawnego urządzenia.

DE	DK	FR
<p><b>TECHNIK</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-900</p> <p>☎ +49 4621 4210-698</p> <p>✉ technik@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden.</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +33 (0) 189 53 09 84</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p>✉ info@fitshop.fr</p> <p>🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
<p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p>✉ info@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>PL</b></p> <p><b>TECHNIKA I SERWIS</b></p> <p>☎ 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p>✉ info@fitshop.pl</p> <p>🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.</p>	<p><b>BE</b></p> <p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p>✉ info@fitshop.be</p> <p>🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>

UK	NL	INT
<p><b>CUSTOMER CARE</b></p> <p>☎ +44 141 737 2249 or +44 141 876 3972</p> <p>✉ customercare@powerhouse-fitness.co.uk</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage.</p>	<p><b>TECHNISCHE DIENST &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ info@fitshop.nl</p> <p>🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p><b>TECHNICAL SUPPORT &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-944</p> <p>✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage.</p>
	<p><b>AT</b></p> <p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@sport-tiedje.at</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>CH</b></p> <p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@sport-tiedje.ch</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>

Na tej stronie internetowej można znaleźć szczegółowy przegląd włącznie z adresem i godzinami otwarcia wszystkich oddziałów grupy Sport-Tiedje zarówno w kraju, jak i za granicą:

[www.fitshop.pl/nasze-filie](http://www.fitshop.pl/nasze-filie)

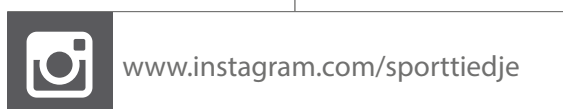
# ŻYJEMY DLA FITNESSU

## SKLEP INTERNETOWY I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Obecnie firma Sport-Tiedje, z ponad 70 oddziałami, jest największym w Europie sprzedawcą domowych urządzeń fitness i jednym z najbardziej renomowanych sprzedawców internetowych sprzętu fitness na świecie. Klienci prywatni zamawiają produkty za pośrednictwem 25 sklepów internetowych w swoim języku narodowym lub wybierają opcję złożenia na miejscu. Ponadto firma zaopatruje obiekty fitness, hotele, kluby sportowe, firmy i placówki fizjoterapeutyczne w profesjonalny sprzęt do treningu wytrzymałościowego i siłowego.

Firma Sport-Tiedje oferuje szeroki wybór sprzętu fitness znanych producentów, wysokiej jakości rozwiązania własne i kompleksowe usługi, np. usługi montażowe oraz doradztwo w zakresie nauk o sporcie przed i po zakupie. Ponadto przedsiębiorstwo zatrudnia wielu sportowców, trenerów fitness i sportowców wyczynowych.

Odwiedź nas na naszych kanałach mediów społecznościowych lub na naszym blogu!



**TAURUS**

**cardiostrong**

**BODYCRAFT**

**cardiojump**

**DUKEFITNESS**

**DARWIN**

Notatki



Notatki

Notatki



