



## Instrukcja montażu i obsługi



max. 130 kg



~ 60 Min. 



 100 kg  
dł. 187 | szer. 85 | wys. 146

CSTTX50.03.06

Nr art. CST-TX50-3

Bieżnia **TX50**



# Spis treści

<b>1</b>	<b>INFORMACJE OGÓLNE</b>	<b>7</b>
1.1	Dane techniczne	7
1.2	Bezpieczeństwo użytkownika	8
1.3	Bezpieczeństwo elektryczne	9
1.4	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	15
<b>3</b>	<b>INSTRUKCJA OBSŁUGI</b>	<b>20</b>
3.1	Wyświetlacz konsoli	21
3.2	Funkcje przycisków	22
3.3	Funkcje ekranu startowego	23
3.4	Programy	24
3.4.1	Quick-Start	24
3.4.2	Program ręczny	24
3.4.3	Gotowe programy	25
3.4.4	Programy definiowane przez użytkownika	30
3.4.5	Programy sterowane tętnem	31
3.4.6	Test sprawności fizycznej	32
3.5	Funkcja lustra	33
3.5.1	Uruchamianie funkcji lustra poprzez menu główne	33
3.5.2	Uruchomienie funkcji lustra podczas treningu	34
3.5.3	Zakończenie działania funkcji lustra	34
<b>4</b>	<b>PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT</b>	<b>35</b>
4.1	Wskazówki ogólne	35
4.2	Kółka transportowe	35
4.3	Mechanizm składania	35
4.3.1	Składanie bieżni	36
4.3.2	Rozkładanie bieżni	36

<b>5</b>	<b>USUWANIE BŁĘDU, PIELĘGNACJA I KONSERWACJA</b>	<b>37</b>
5.1	Wskazówki ogólne	37
5.2	Usterki i diagnostyka błędów	37
5.3	Kody i lokalizacja błędów	38
5.4	Pielęgnacja i konserwacja	39
5.4.1	Regulacja taśmy bieżni	39
5.4.2	Regulacja naprężenia taśmy bieżni	40
5.4.3	Smarowanie taśmy bieżni	40
5.5	Harmonogram konserwacji i przeglądów	41
<b>6</b>	<b>UTYLIZACJA</b>	<b>41</b>
<b>7</b>	<b>ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW</b>	<b>42</b>
<b>8</b>	<b>ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH</b>	<b>43</b>
8.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	43
8.2	Lista części	44
8.3	Rysunek w rozbiciu na części	47
<b>9</b>	<b>GWARANCJA</b>	<b>48</b>
<b>10</b>	<b>KONTAKT</b>	<b>50</b>

## 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 !

Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com).

### Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

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

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

## STOPKA REDAKCYJNA

Sport-Tiedje GmbH  
Nr 1 w Europie w zakresie fitnessu domowego

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Niemcy

Prezes:  
Christian Grau  
Sebastian Campmann  
Dr Bernhard Schenkel  
Rejestr handlowy HRB 1000 SL  
Sąd Rejonowy Flensburg  
Numer identyfikacyjny VAT DE813211547

## 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.

W związku z ciągłymi zmianami i optymalizacją oprogramowania może zaistnieć konieczność dostosowania instrukcji. Jeśli podczas instalacji lub użytkowania zauważą Państwo jakiegokolwiek niezgodności, prosimy o zapoznanie się z instrukcjami zawartymi w sklepie internetowym. Znajdują się tam zawsze najbardziej aktualne instrukcje.



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!

## 1.1 Dane techniczne

### Ekran TFT - wyświetla:

- + Czas treningu
- + Prędkość
- + Spalone kalorie
- + Dystans
- + Kroki
- + Tętno (w przypadku korzystania z ręcznych czujników tętna lub pasa na klatkę piersiową).

Łączna liczba programów:	23
Programy szybkiego startu:	1
Programy ręczne:	1
Gotowe programy:	17
Programy sterowane tętnem:	2
Programy zdefiniowane przez użytkownika:	2

Typ silnika:	silnik DC
Moc silnika:	3,0 KM

Nachylenie:	0-15
Prędkość:	0,8-18 km/h

### Wymiary i waga

Waga artykułu (brutto, łącznie z opakowaniem) ok.:	112 kg
Waga artykułu (netto, bez opakowania) ok.:	100 kg
Wymiary opakowania (dł. x szer. x wys.) ok.:	191 cm x 88 cm x 37,5 cm
Wymiary urządzenia rozstawionego (dł. x szer. x wys.) ok.:	187 cm x 84,5 cm x 146 cm
Wymiary po złożeniu (dł. x szer. x wys.) ok.:	132,5 cm x 84,5 cm x 152 cm

Maksymalna waga użytkownika:	130 kg
------------------------------	--------

## 1.2 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.
- + Jeśli urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa (Safety Key), klips klucza bezpieczeństwa musi być przymocowany do ubrania przed rozpoczęciem treningu. W razie upadku można wyzwolić wyłącznik awaryjny urządzenia.
- + 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, skózanymi 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 porażenia.
- + 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.



## 1.3 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 dostrojone 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.

## 1.4 Miejsce rozstawienia

### ⚠ OSTRZEŻENIE

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

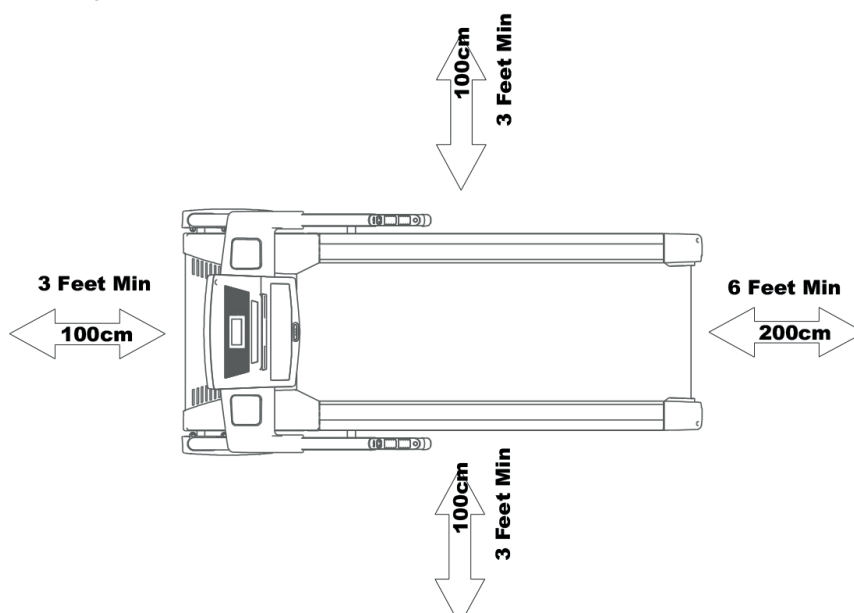
### ⚠ OSTROŻNIE

- + Należy wybrać miejsce ustawienia urządzenia tak, aby przed wejściem na bieżnię zostawiona była odpowiednio duża wolna przestrzeń/strefa bezpieczeństwa o długości conajmniej 2 m i szerokości odpowiadającej szerokości bieżni.
- + 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.

Zalecana wolna przestrzeń:



## 2.1 Wskazówki ogólne



### NIEBEZPIECZEŃSTWO

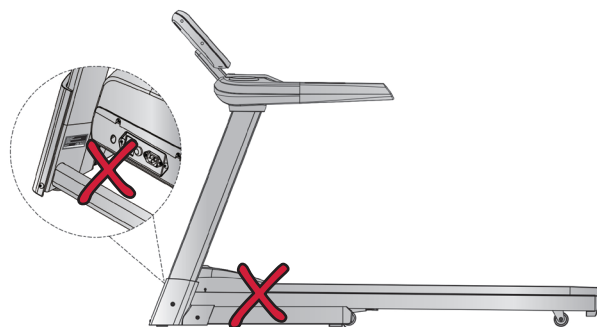
- + Nie zostawiać narzędzi ani materiałów opakowaniowych, takich jak folie lub drobne części, ponieważ dzieci mogłyby się nimi udusić. Podczas montażu urządzenia dzieci nie mogą znajdować się w pobliżu.



### OSTRZEŻENIE

- + Bieżnia jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe, które w przypadku nieprawidłowej obsługi mogą spowodować nagłe rozłożenie się bieżni. Aby uniknąć możliwych obrażeń, nigdy nie ciągnąć za elementy bieżni pokazane na ilustracji. Nigdy nie podejmować próby podnoszenia i przenoszenia bieżni w oznaczonych miejscach.

- + Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, przestrzegać instrukcji dołączonych do urządzenia.



### OSTROŻNIE

- + 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

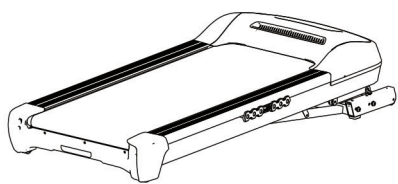
- + Aby przeprowadzenie montażu było tak łatwe, jak to tylko możliwe, niektóre śruby i nakrętki, które będą używane, mogą być już wstępnie zmontowane.
- + Montaż urządzenia najlepiej przeprowadzać w późniejszym, docelowym miejscu instalacji.

## 2.2 Zakres dostawy

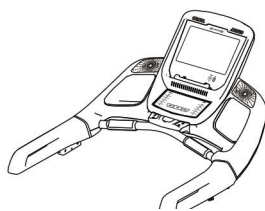
Zakres dostawy składa się z poniżej przedstawionych elementów. Na początku należy sprawdzić, czy dostawa zawiera wszystkie elementy urządzenia i wszystkie narzędzia, oraz czy nie zostały one uszkodzone. W razie reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio z autoryzowanym przedstawicielem.

### OSTROŻNIE

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



Rama główna



Moduł konsoli



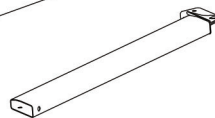
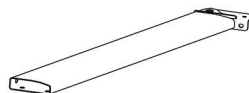
Klucz bezpieczeństwa



Olej silikonowy

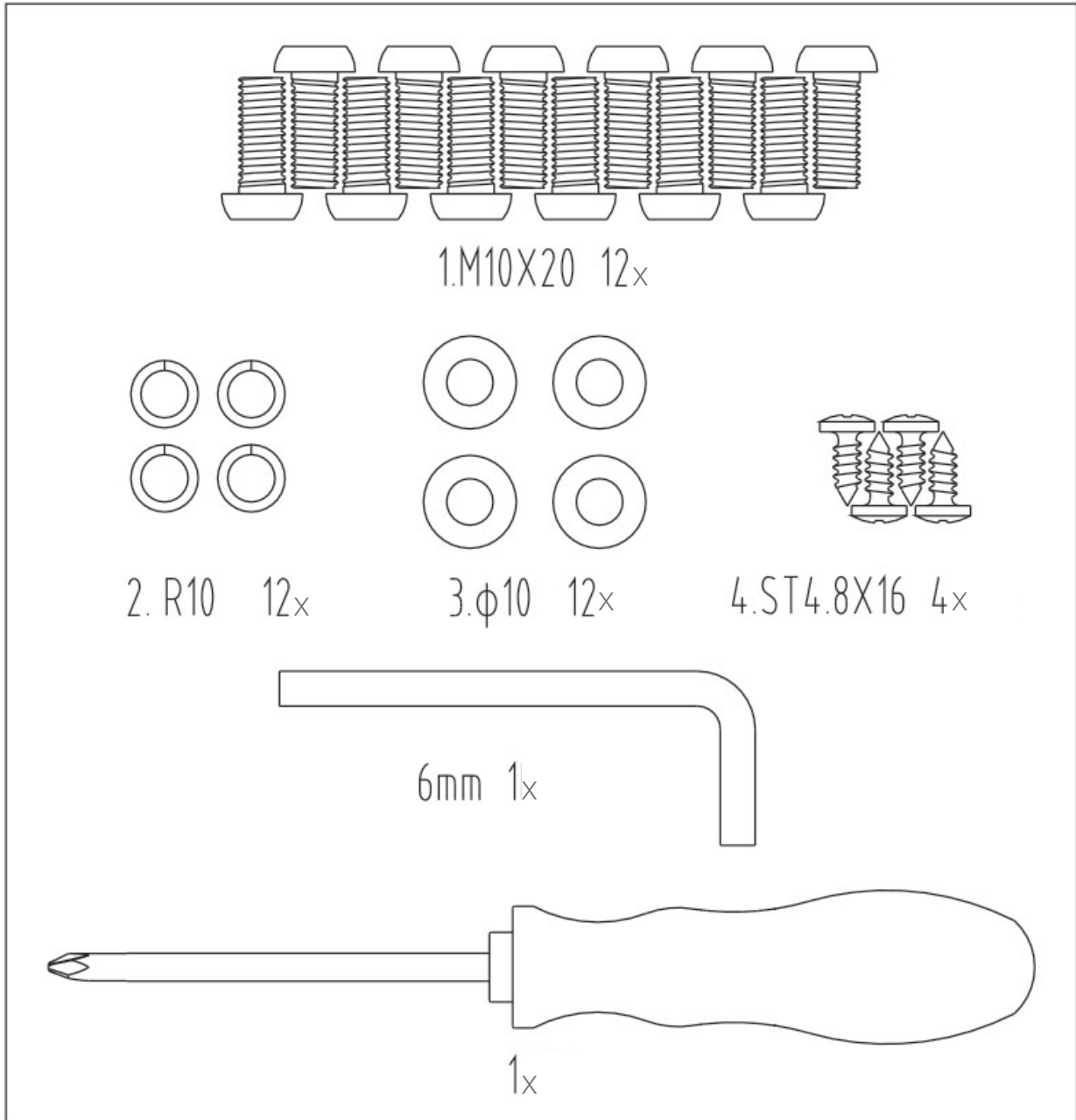


Ośłona

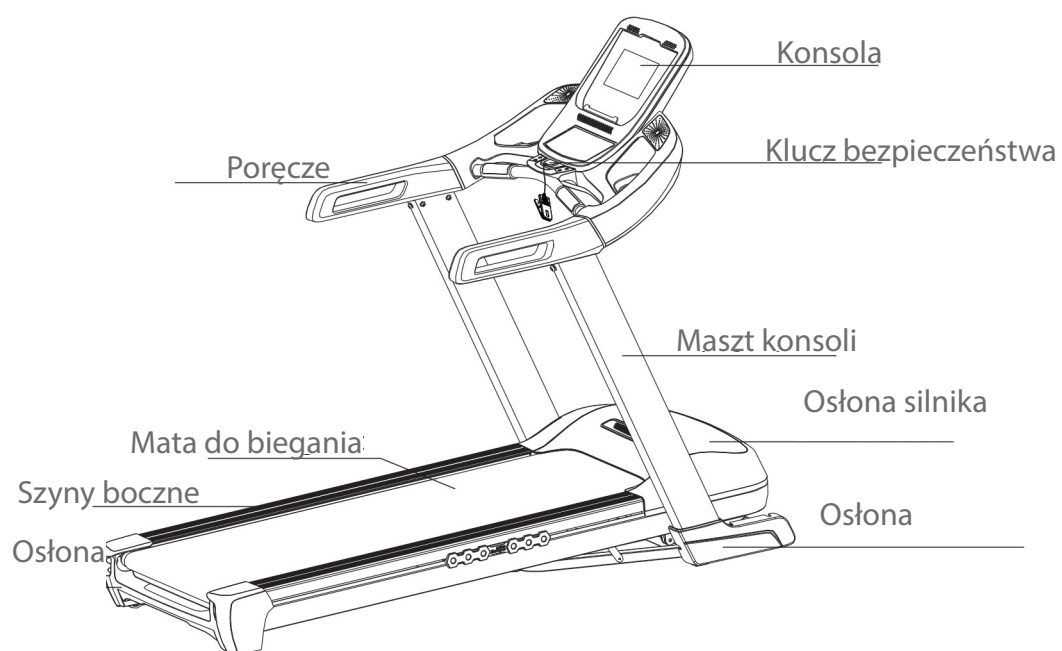


Maszy konsoli

Zestaw montażowy



## 2.1 Rysunek poglądowy



## 2.3 Montaż

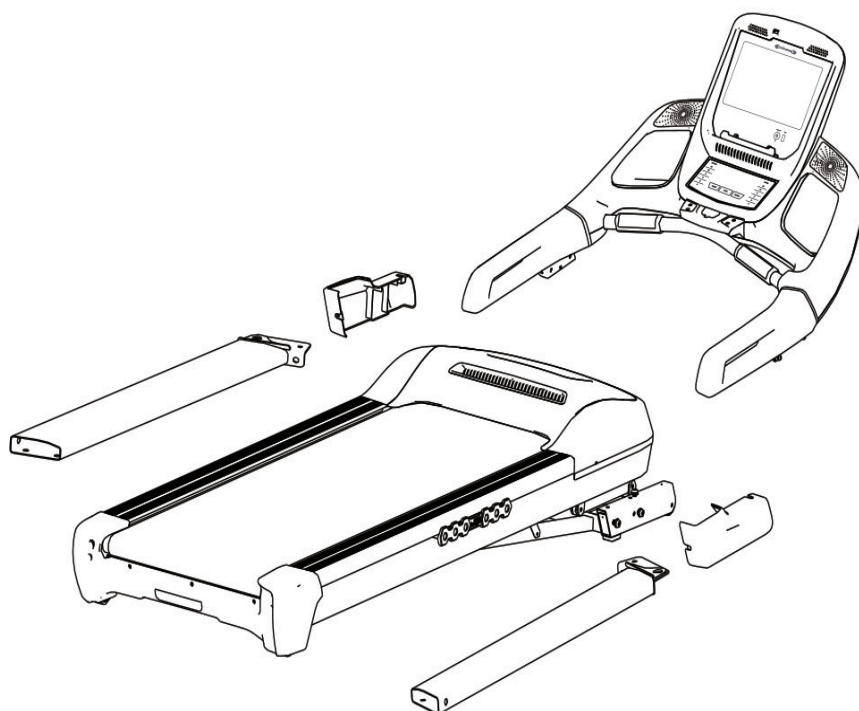
Przed montażem dokładnie przejrzeć poszczególne etapy montażu, a następnie przeprowadzić montaż w podanej kolejności.

### ❶ WSKAZÓWKA

- + Najpierw przykręcić wszystkie dostarczone luzem elementy i sprawdzić ich dopasowanie. Następnie dokręcić śruby za pomocą narzędzia, gdy będzie to konieczne.
- + W przypadku trudności z rozpoznaniem grafiki zalecamy otwarcie instrukcji PDF zapisanej na stronie internetowej na urządzeniu końcowym (np. smartfonie, tablecie lub komputerze). Tam masz możliwość przybliżenia obrazu. Pamiętaj, że aby otworzyć plik, na Twoim urządzeniu końcowym musi być zainstalowany program Adobe Acrobat Reader.

### Krok 1: Sprawdzenie zakresu dostawy

1. Wyjmij z pudełka poszczególne części wchodzące w skład dostawy i ułóż je na podłodze w sposób przedstawiony na rysunku.
2. Sprawdź, czy zawartość przesyłki jest kompletna.

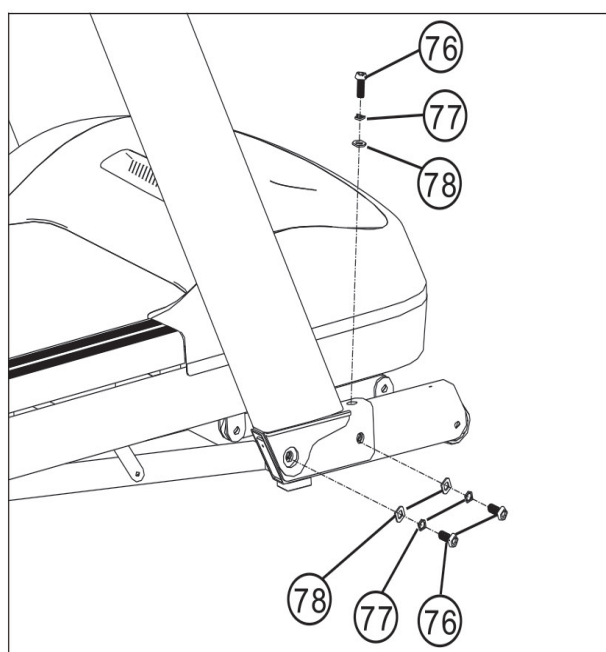
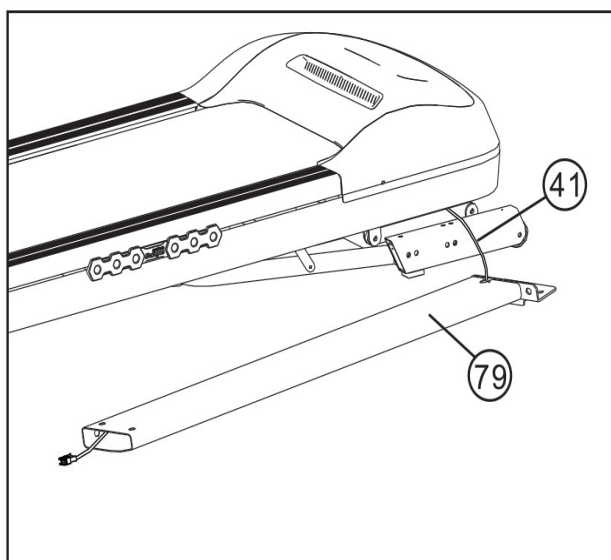


## Krok 2: Montaż masztów konsoli

Przymocuj dwa maszty konsoli (79) do ramy głównej (1) za pomocą trzech śrub (76), trzech pierścieni zabezpieczających (77) i czterech podkładek (78) każdy.

### ⓘ UWAGA

Uważaj, aby w następnym kroku nie przytrzasnąć przewodów.





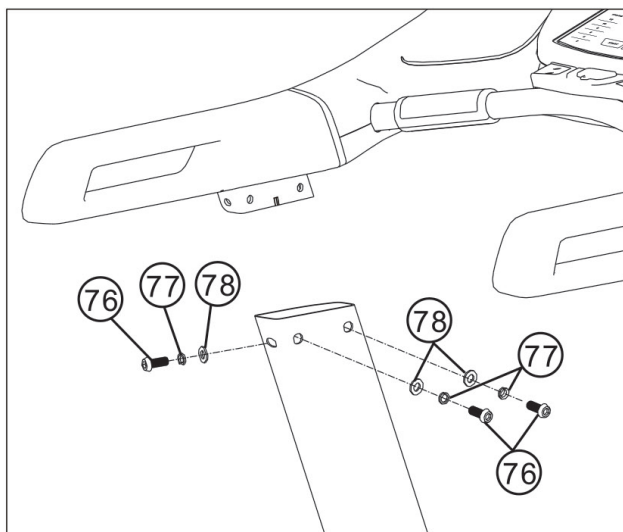
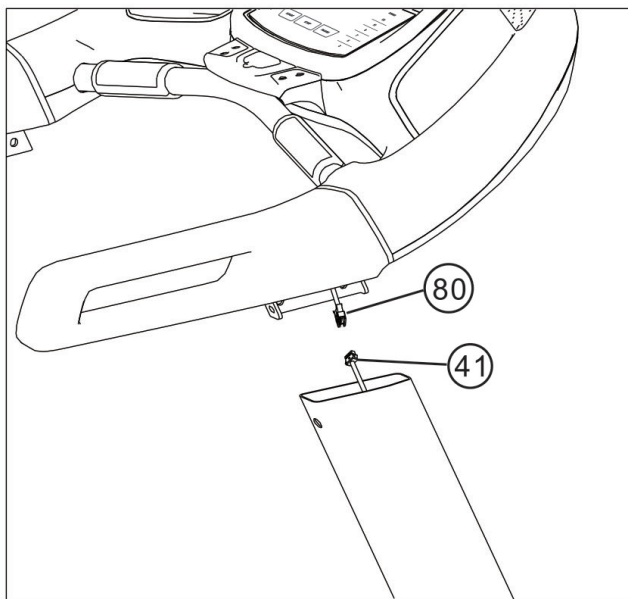
### Krok 3: Montaż modułu konsoli

1. Połącz przewód prawego masztu konsoli (41) z przewodem konsoli (80).

► **UWAGA**

Uważaj, aby nie przytrzasnąć przewodów podczas wykonywania kolejnych czynności.

2. Umieść moduł konsoli na masztach konsoli (79).
3. Przymocuj moduł konsoli do masztów konsoli (79) z każdej strony za pomocą trzech śrub (76), trzech pierścieni zabezpieczających (77) i trzech podkładek (78).

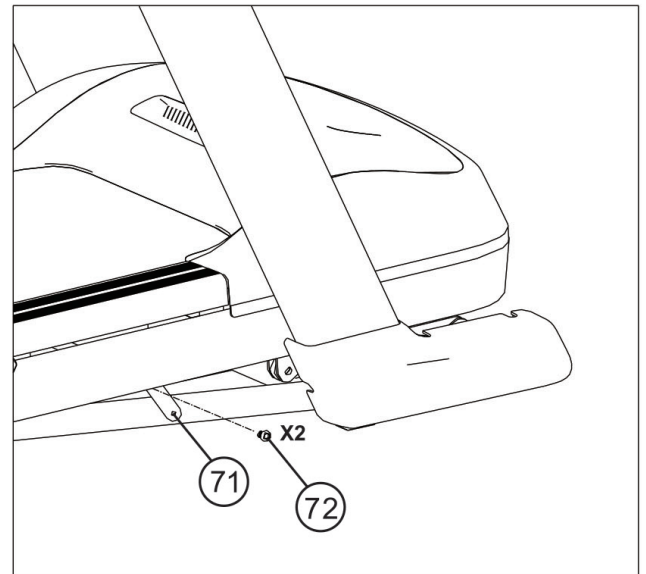
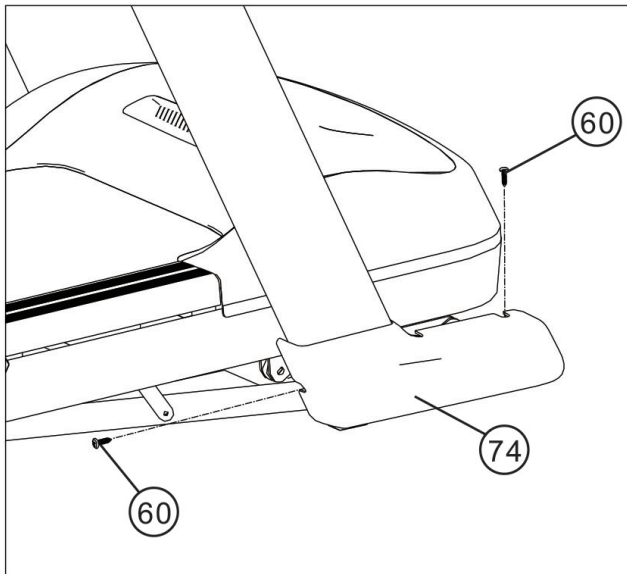


#### Krok 4: Montaż osłon

1. Przymocuj osłony (74) po obu stronach bieżni za pomocą dwóch śrub (60) każdą.
2. Zdejmij zabezpieczenie (71) odkręcając dwie śruby (72).

#### ❗ WSKAZÓWKA:

Nie wyrzucaj zabezpieczenia wraz z jego śrubami. Zamocuj je, jeśli chcesz transportować bieżnię w stanie złożonym.



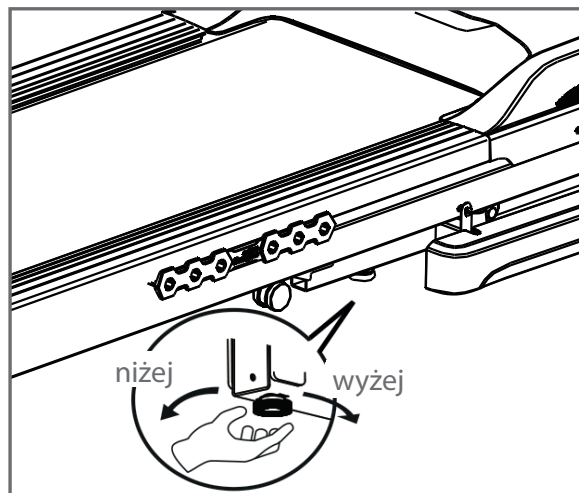
## Krok 5: Wyrównanie nóżek

Jeśli podłoga jest nierówna, należy ustabilizować bieżnię, obracając dwie śruby regulacyjne pod ramą główną.

### OSTRZEŻENIE

Bieżnia jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe, które w przypadku nieprawidłowej obsługi mogą spowodować nagłe rozłożenie się bieżni. Więcej informacji można znaleźć w ogólnych wskazówkach dotyczących montażu w rozdziale zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.

1. Podnieść bieżnię na wybraną stronę i przekręcić śrubę regulacyjną pod ramą główną.
2. Obrócić śrubę w prawo, aby ją odkręcić i podnieść bieżnik.
3. W celu obniżenia bieżnika, obrócić śrubę w lewo.



## Krok 6: Podłączanie urządzenia do sieci

### ► UWAGA

Urządzenie nie może być podłączone do gniazda wtykowego wielokrotnego, w przeciwnym razie nie można zagwarantować, że urządzenie będzie zasilane odpowiednim prądem. Konsekwencją tego mogą być błędy techniczne.

Podłączyć wtyczkę zasilania do gniazdko, które spełnia wymagania opisane w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.

### ① WSKAZÓWKA

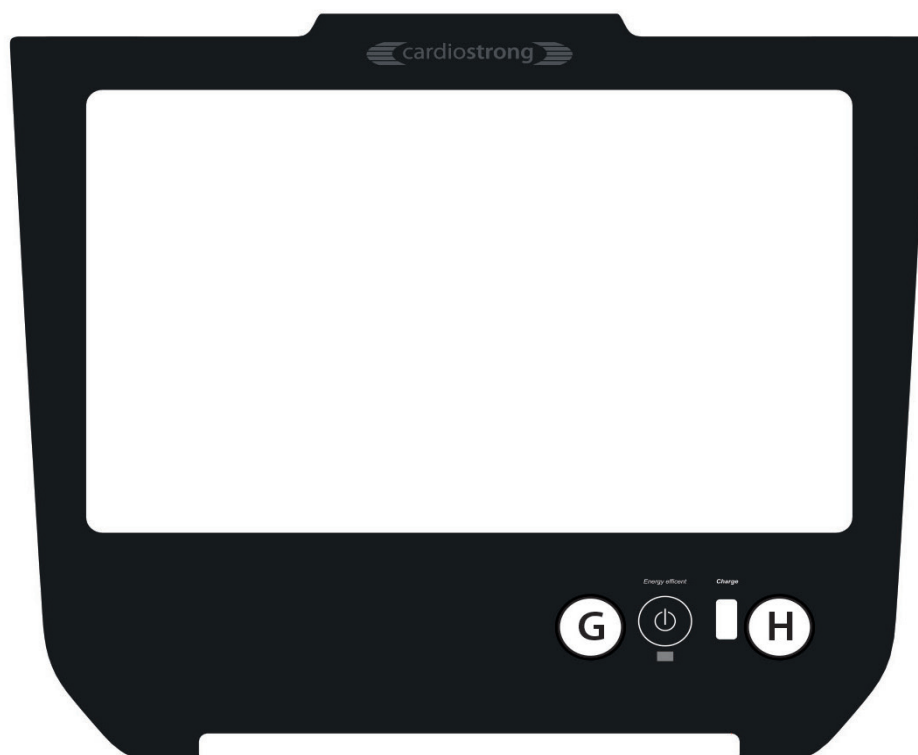
Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulowania urządzenia. Należy zwrócić się do specjalisty o objaśnienie zasad prawidłowego używania produktu.

### SAFETY KEY

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

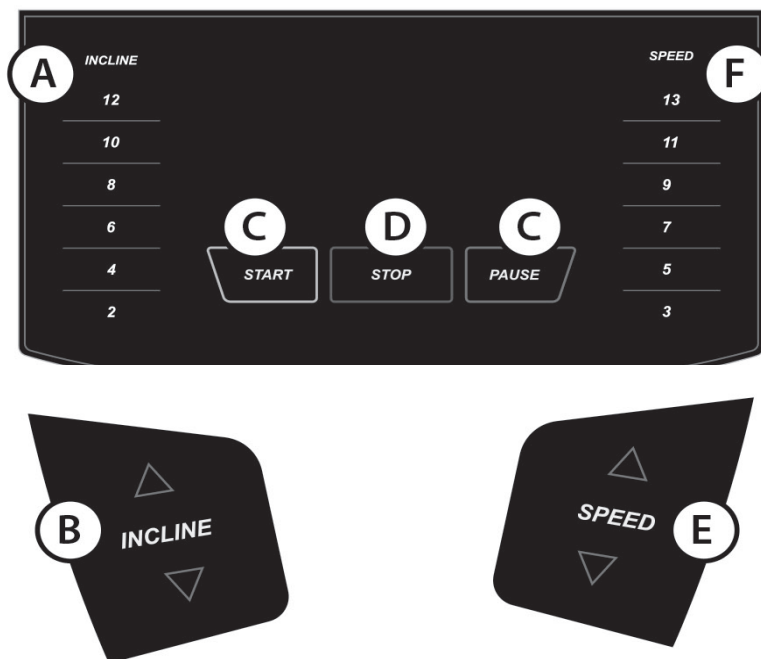
- + W celu zapewnienia użytkownikowi bezpieczeństwa, urządzenie jest wyposażone w wyłącznik awaryjny. Używanie urządzenia jest możliwe tylko wtedy, gdy klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo umieszczony w gnieździe kokpitu. Gdy klucz bezpieczeństwa nie znajduje się w gnieździe, następuje natychmiastowe automatyczne zatrzymanie urządzenia. Dlatego sznurek klucza bezpieczeństwa (Safety Key) z zaciskiem należy przypinać do ubrania przed rozpoczęciem każdego treningu. W razie nagłej potrzeby zatrzymania biegni, utraty kontroli nad prędkością lub wystąpienia innej sytuacji awaryjnej, za pomocą sznurka wyciągnąć klucz bezpieczeństwa z panelu sterowania.
- + Aby w razie przewrócenia się użytkownika klucz bezpieczeństwa mógł odłączyć się od kokpitu, zacisk klucza należy przyczepić mocno do ubrania!
- + Upewnić się, że klucz bezpieczeństwa znajduje się poza zasięgiem dzieci.

### 3.1 Wyświetlacz konsoli



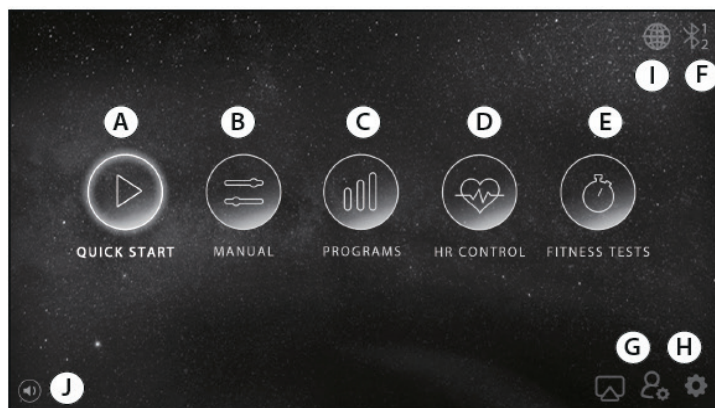
Wyświetlanie	Opis
<b>SPEED (Prędkość)</b>	+ Wyświetlanie aktualnej prędkości w km/h + Zakres wyświetlania: 0,8-20 km/h + Zakres regulacji: 0,8-20 km/h (regulacja co 0,1 km/h)
<b>PULSE (Tętno)</b>	+ Wyświetlanie aktualnego tętna w uderzeniach na minutę
<b>INCLINE (Nachylenie)</b>	+ Wyświetlanie aktualnego poziomego nachylenia + Zakres wyświetlania: 0-15 + Zakres ustawiania: 0-15 (ustawianie w krokach co 1)
<b>TIME (Czas)</b>	+ Wyświetlanie czasu treningu w min.
<b>DISTANCE (Dystans)</b>	+ Wskazanie przebytego dystansu w km
<b>CALORIE (Spalone kalorie)</b>	+ Wyświetlanie spalonych kalorii w kcal

## 3.2 Funkcje przycisków



Przycisk	Opis
<b>INCLINE + -</b>	+ Naciśnij, aby zwiększyć lub zmniejszyć nachylenie.
<b>START/PAUSE</b>	+ Naciśnij, aby rozpocząć lub wstrzymać program. + Podczas gdy program jest wstrzymany, naciśnij, aby wznowić wstrzymany program.
<b>STOP</b>	+ Naciśnij, aby zakończyć program.
<b>SPEED + -</b>	+ Naciśnij, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość.
<b>Przyciski szybkiego wyboru (Incline)</b>	+ Za pomocą przycisków szybkiego wyboru można wybrać określone nachylenie. Możliwe ustawienia to: 2, 4, 6, 8, 10 i 12. Na przykład, jeśli dotkniesz 4, bieżnia automatycznie ustawi 4 poziom nachylenia.
<b>Przyciski szybkiego wyboru (Speed)</b>	+ Można użyć przycisków prędkości, aby wybrać określoną prędkość. Możliwe ustawienia to: 3, 5, 7, 9, 11 i 13. Na przykład, jeśli dotkniesz 7, bieżnia automatycznie ustawi prędkość na 7 km/h.  <b>WSKAZÓWKA</b> Przyciski szybkiego wyboru wskazują prędkość w km/h. W mph są to odpowiednio: 2, 4, 5, 6, 8 i 10 mph.

### 3.3 Funkcje ekranu startowego



#### **A. Quick Start**

Ten program pozwala na rozpoczęcie treningu z wybranym nachyleniem lub prędkością i czasem.

#### **B. Program ręczny**

Ten program pozwala na ustawienie wybranego czasu treningu, wieku i wagi.

#### **C. Programy**

Są to wstępnie ustawione programy z zaprogramowanymi wartościami prędkości lub nachylenia.

#### **D. Programy sterowane tętnem**

Możesz wybrać jeden z dwóch programów sterowanych tętnem.

#### **E. Test ortostatyczny**

Możesz przystąpić do testu Rockport Fitness lub Navy Fitness.

#### **F. Ikona Bluetooth**

Uruchamia połączenie Bluetooth.

#### **G. Ustawienia osobiste**

Na przykład ustaw swoją wagę, wiek i płeć, aby uzyskać dokładniejsze wyliczenie kalorii.

#### **H. Ustawienia urządzenia**

Można dostosować wyświetlane dane np. w jednostkach metrycznych i różne inne ustawienia.

#### **I. Ustawienia językowe**

W tym miejscu można ustawić żądany język: angielski lub niemiecki.

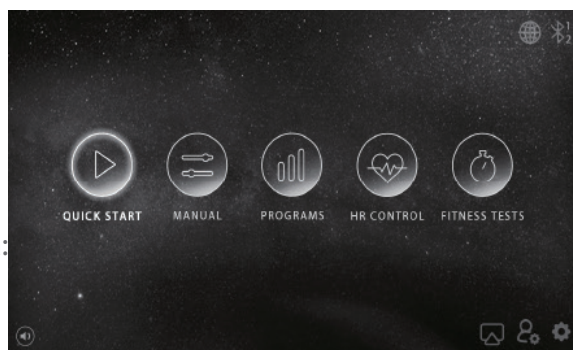
#### **J. Głośność +/-**

Można zwiększyć/zmniejszyć głośność.

## 3.4 Programy

Do Twojej dyspozycji są w sumie 23 programy:

- + Program szybkiego startu: 1
- + Program ręczny: 1
- + Gotowe programy: 17
- + Programy sterowane tętnem: 2
- + Programy zdefiniowane przez użytkownika: 2



### 3.4.1 Quick-Start

Aby uruchomić program, dotknij przycisku Quick Start.

Bieżnia startuje z prędkością 0,8 km/h.

Wszystkie wartości są zwiększane.

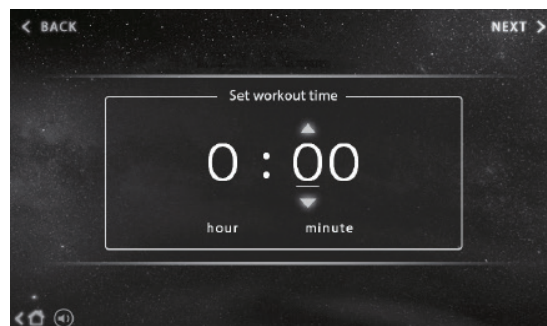
#### ❗ WSKAZÓWKA

Podczas treningu można wprowadzić ustawienia nachylenia i prędkości.

### 3.4.2 Program ręczny

Ten program umożliwia ustawienie czasu treningu i innych ustawień dla optymalnego zużycia kalorii.

1. Naciśnij w "Manuelles Programm" na ekranie dotykowym.
2. Ustaw czas treningu.
3. Podaj swoją wagę i wiek.
4. Naciśnij "Start/Pauza", aby rozpocząć trening.
5. Naciśnij "Start/Pauza", aby wstrzymać trening.
6. Naciśnij "Stop", aby zakończyć trening.



Bieżnia startuje z prędkością 0,8 km/h i nachyleniem 0.

Ustawione wartości odliczane są w dół, pozostałe odpowiednio w górę

#### ❗ WSKAZÓWKA:

Możesz regulować nachylenie i prędkość w trakcie treningu.

Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie wartości treningowych.



### 3.4.3 Gotowe programy

Gotowe programy są podzielone na cztery kategorie: *Weight Loss* (utrata wagi), *Sport-Training* (trening sportowy), *Healthy Living* (zdrowy tryb życia). *Custom* (zdefiniowane przez użytkownika) zostały omówione w sekcji 3.3.4.

Dostępnych jest w sumie 17 gotowych programów profilowych, które różnią się czasem trwania, intensywnością i zmianami intensywności.

Wybierając program, możesz zdecydować, czy zmiany intensywności mają być dokonywane poprzez zmianę nachylenia, czy poprzez zmianę prędkości.



1. Wybierz w menu głównym w "Programy profilowe".
  2. Wybierz jedną z kategorii.
- ❗ **WSKAZÓWKA**  
"Utrata wagi" jest tutaj ustawieniem domyślnym.
3. Wybierz żądany program profilowy.
  4. Wybierz tryb nachylenia lub prędkości.
  5. Wybierz jeden z trzech poziomów intensywności. 1 odpowiada najniższemu, 3 najwyższemu poziomowi.
  6. Ustaw żądany czas treningu.
  7. Wprowadź swój wiek i wagę.
- ❗ **WSKAZÓWKA**  
Na podstawie wagi użytkownika można dokładniej określić wartość kalorii i tętna.
8. Naciśnij "Start/Pauza", aby rozpocząć trening.
  9. Naciśnij "Start/Pauza", aby wstrzymać trening.
  10. Naciśnij "Stop", aby zakończyć trening.

*Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie wartości treningowych.*

### **P-01: Długi, wolny dystans**

(docelowo 40 min)



To świetny trening dla każdego. Początkujący zaczynają od lekkiego treningu i włączają ten program do swojego cotygodniowego treningu, aby poprawić wytrzymałość sercowo-naczyniową. Ten program jest również idealny dla doświadczonych użytkowników w dniach następujących po ciężkim, intensywnym treningu.

### **P-02: Krótkie interwały**

(domyślnie 20 min.)



Krótkie interwały są idealne dla początkujących, którzy chcą skorzystać z zalet treningu interwałowego, ale nie są jeszcze gotowi na dłuższe treningi interwałowe. Są one również idealne dla doświadczonych użytkowników, aby zwiększyć szybkość i sprawność beztlenową. Pamiętaj, aby zmieniać intensywność i czas trwania ćwiczeń, aby zmaksymalizować ogólną sprawność fizyczną. Włącz więc do swojego tygodniowego planu treningowego kilka ćwiczeń interwałowych.

### **P-03: Interwał umiarkowany**

(domyślnie 30 min.)



Kiedy już regularnie ćwiczysz i poprawiłeś kondycję, jesteś gotowy do wykonywania treningu interwałowego o umiarkowanej intensywności. Pamiętaj, że ten trening polega na naprzemiennym stosowaniu łatwych interwałów regeneracyjnych i interwałów o wysokiej intensywności. Będziesz czuć się dobrze podczas ćwiczeń, ponieważ następny interwał regeneracyjny zawsze nadejdzie. Trening ten poprawi Twoją ogólną wytrzymałość aerobową, jednocześnie maksymalizując rozwój sprawności anaerobowej.

## Programy zaawansowane:

### P-04: Długie interwały

(domyślnie 40 min.)



Te ćwiczenia są doskonałe do maksymalizacji spalania kalorii i poprawy sprawności beztlenowej. Podobnie jak w przypadku umiarkowanych interwałów, po każdym treningu o wysokiej intensywności następują interwały regeneracyjne - w celu stałego zwiększania intensywności treningu.

### P-05: Negatywny Interwał 1

(docelowo 30 min)



Ten program oferuje wszystkie korzyści treningu w stałym tempie i motywuje do osiągnięcia stopniowo wyższej, stałej intensywności ćwiczeń, a następnie pozwala na powolne zmniejszanie intensywności ćwiczeń. Polepszając swój ogólny stan zdrowia i kondycję, możesz powoli zwiększać poziom intensywności ćwiczeń w tym treningu.

### P-06: Negatywny interwał 2

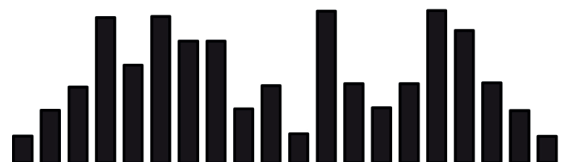
(30 min docelowo)



Trening ten rozpoczyna się od lekkiego wzrostu intensywności ćwiczeń i kończy się stopniowym zmniejszeniem intensywności ćwiczeń. Trening z rosnącą i malejącą intensywnością ćwiczeń jest idealny dla poprawy wytrzymałości aerobowej, sercowo-naczyniowej. Zmniejszanie intensywności ćwiczeń jest również idealne, aby zmaksymalizować spalanie kalorii - ale w dłuższym okresie czasu, np. 40 lub 50 minut.

### P-07: Gra w jazdę

(docelowo 30 min)



Zmienianie intensywności ćwiczeń za pomocą ciągle zmieniających się treningów interwałowych, zaczynając od łatwego tempa i zwiększając je do umiarkowanego/intensywnego tempa, dodaje różnorodności i oferuje wspaniałe korzyści fitness. Według badań nad mózgiem, ciągle zmiany intensywności mają bardzo pozytywny wpływ na poprawę sprawności mózgu.

### P-08: Wspinaczka pod górę

(cel 30 min)



Krok po kroku zwiększaj intensywność ćwiczeń w tym treningu. Celem jest stymulowanie organizmu do poprawy wydolności sercowo-naczyniowej i maksymalnego wzrostu komórek mięśniowych w używanych mięśniach. Zużycie kalorii jest maksymalizowane na najwyższych poziomach. Twoje ciało może trenować dłużej i również korzystać z wysokiej intensywności, gdy zwalniasz i wracasz do poziomu wyjściowego.

### P-09: Piramidalny wzrost

(cel 30 min)



Stopniowy wzrost intensywności jest idealny do poprawy sprawności sercowo-naczyniowej i maksymalizacji wzrostu komórek mięśniowych w używanych mięśniach. Spalanie kalorii jest maksymalizowane podczas szczytowej intensywności. Twoje ciało może trenować dłużej i czerpać korzyści z wysokiej intensywności, gdy stopniowo zwalniasz.

### P-10: Płaskowyz

(docelowo 40 min)



Oferuje wszystkie korzyści innych treningów o stałej intensywności, ale również motywuje do utrzymania wyższej intensywności. Poprawisz swoje zdrowie i kondycję fizyczną, a także przejdziesz do wyższej intensywności przez dłuższy okres czasu.

### P-11: Drabinka

(docelowo 30 min)



Jedną z największych korzyści jest bezpośredni pozytywny wpływ na serce i układ krążenia. Został on specjalnie zaprojektowany, aby zapewnić Twojemu układowi sercowo-naczyniowemu serię coraz trudniejszych ćwiczeń, które poprawią Twoją wytrzymałość tlenową i pobudzą również wytrzymałość beztlenową. Pamiętaj, że jest to wyzwanie na kilka minut, ale każda progresja musi być starannie opracowana, aby zapewnić również interwały regeneracyjne - tak, abyś mógł zmotywować się do poprawy swojej wydolności sercowo-naczyniowej.

### P-12: Górzysty interwał

(docelowo 20 min)



Ten trening jest wyjątkowy, ponieważ ciało czerpie korzyści z treningu interwałowego i dodatkowo ze stopniowego wzrostu intensywności. Zaczynij od poziomu, który jest dla Ciebie przyjemny i stopniowo zwiększaj intensywność. Podczas każdego maksymalnego interwału przesuвай się za każdym razem do jeszcze wyższej intensywności. Podczas interwałów o wyższej intensywności spalasz maksymalną ilość kalorii, jednocześnie pracując nad poprawą swojej wydolności beztlenowej.

### P-13: Stałe tempo

(docelowo 40 min)



Popraw swoją kondycję i pobudź organizm do spalania większej ilości tłuszczu. Jest to idealne wsparcie poprawiające wytrzymałość organizmu. Większość ćwiczeń tego typu skupia się na utrzymaniu stałego obciążenia przez cały czas trwania treningu. Twoim celem jest ćwiczenie z niską, umiarkowaną do wysokiej, umiarkowaną intensywnością przez cały czas trwania treningu.

### P-14: Długi, wolny dystans 2

(40 min. docelowo)



Świetny trening dla każdego! Początkujący mają łatwy start i powinni wykonywać ten trening co najmniej raz w tygodniu, aby wzmocnić wytrzymałość sercowo-naczyniową. Jest to również idealne rozwiązanie dla doświadczonych użytkowników, którzy wykonują ten trening w dniu następującym po ciężkim, intensywnym treningu.

### P-15: Bieg Cardio

(domyślnie 20 min.)



Trening w stałym tempie, ale o wyższej intensywności niż "Długi, wolny dystans". Jest to zaawansowany trening, który zmotywuje Cię do osiągnięcia bardziej wymagającego, stałego tempa i utrzymania go przez cały trening. Jest świetny jako przygotowanie do konkretnego wydarzenia.

### P-16: Krótki interwał

(cel 20 min)



Badania pokazują, że ten trening jest idealny dla użytkowników, którzy chcą schudnąć więcej i poprawić swoją wydajność sercowo-naczyniową. Zmiana intensywności z umiarkowanie wolnej do wysokiej w wielu interwałach i powtarzanie ich maksymalizuje całkowitą liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Kolejną zaletą jest możliwość osobistej decyzji, czy utrzymać wysoką intensywność podczas treningu. Krótkie interwały regeneracyjne pozwalają organizmowi z powodzeniem wykonywać ćwiczenia o wysokiej intensywności przez cały czas trwania treningu.

### P-17: Bieg pod górę

(cel 30 min)



Popraw swoją kondycję i pobudź swój organizm do spalania większej ilości tłuszczu. To idealne wsparcie dla poprawy wytrzymałości. Większość ćwiczeń tego typu skupia się na utrzymaniu stałego obciążenia przez cały czas trwania treningu. Twoim celem jest ćwiczenie z niską, umiarkowaną do wysokiej, umiarkowaną intensywnością przez cały czas trwania treningu.

### 3.4.4 Programy definiowane przez użytkownika

Do dyspozycji są dwa programy definiowane przez użytkownika, które można elastycznie dopasować. Programy te będą zapisane przez konsolę i mogą być wybierane tak jak inne gotowe programy.

1. Naciśnij na "Programy profilowe" w menu głównym.
2. Wybierz kategorię "Własne"
3. Wybierz Użytkownika 1 lub Użytkownika 2.

**① WSKAZÓWKA**

Dla każdego użytkownika można ustawić jeden program.

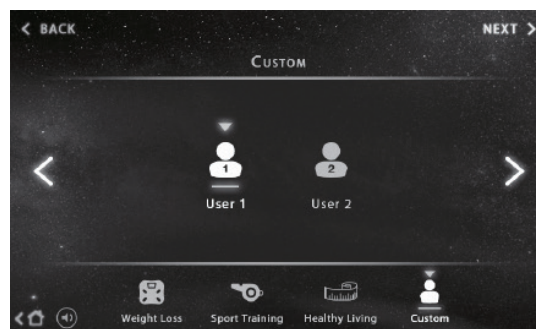
4. Ustaw żądany czas treningu.
5. Podaj swój wiek i wagę.

**① WSKAZÓWKA**

Na podstawie wagi użytkownika można dokładniej określić wartość kalorii i tętna.

6. Ustaw żadaną prędkość i nachylenie dla każdego z 20 segmentów treningu.
7. Naciśnij "Start/Pauza", aby rozpocząć trening.
8. Naciśnij "Start/Pauza", aby wstrzymać trening.
9. Naciśnij "Stop", aby zakończyć trening.

*Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie wartości treningowych.*



### 3.4.5 Programy sterowane tętnem

#### **⚠ OSTRZEŻENIE**

Twój sprzęt do ćwiczeń nie jest urządzeniem medycznym. Pomiar tętna za pomocą tego urządzenia może być niedokładny. Na dokładność wyświetlanego tętna mogą wpływać różne czynniki. Wyświetlane tętno służy wyłącznie jako pomoc treningowa.

#### **📘 WSKAZÓWKA**

Aby uzyskać dokładniejszą informację o tętnie, zalecamy stosowanie paska na klatkę piersiową.



### Program tętna (stały)

Ten program daje Ci możliwość ustawienia wartości tętna, którą utrzymujesz przez cały trening. Możesz zdecydować się na regulację prędkości lub nachylenia, aby utrzymać stałe tętno podczas ćwiczeń.

#### **📘 WSKAZÓWKA**

*Aby utrzymać ustawioną wartość tętna, prędkość lub nachylenie są automatycznie dostosowywane do tętna użytkownika.*

1. Naciśnij w "Programy HF" w menu głównym.
2. Wybierz tryb stały.
3. Wybierz tryb nachylenia lub prędkości.

#### **📘 WSKAZÓWKA**

Bieżnia dostosowuje prędkość lub nachylenie co 10 sekund, aby utrzymać Cię na wybranym poziomie tętna.

4. Ustaw żądany czas treningu.
5. Podaj swój wiek i wagę.

#### **📘 WSKAZÓWKA**

Na podstawie wagi użytkownika można dokładniej określić wartość kalorii i tętna.

6. Naciśnij "Start/Pauza", aby rozpocząć trening.
7. Naciśnij "Start/Pauza", aby wstrzymać trening.
8. Naciśnij "Stop", aby zakończyć trening.

*Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie wartości treningowych.*

## Program tętna (interwał)

Tryb interwałowy programu tętna zapewnia beztlenowy trening wytrzymałościowy poprzez trening z wysokim docelowym tętnem i niskim tętnem regeneracyjnym.

### ❶ WSKAZÓWKA

Po 3-minutowym okresie rozgrzewki, bieżnia automatycznie dostosowuje poziom nachylenia lub prędkość do wybranego maksymalnego docelowego tętna, w zależności od wybranego trybu. Regulacja następuje co 10 sekund, aż do osiągnięcia ustawionej wartości tętna. Następnie bieżnia będzie utrzymywać nachylenie lub prędkość przez 2 minuty. Następnie poziom nachylenia lub prędkość dostosowuje się do ustawionego minimalnego docelowego tętna. Ten interwał powtarza się aż do zakończenia treningu.

1. Naciśnij przycisk Programy HF w menu głównym.
2. Wybierz tryb interwałowy.
3. Wskaż, czy dostosować prędkość lub nachylenie podczas ćwiczeń.
4. Wskaż swój wiek i wagę.

### ❷ WSKAZÓWKA

Na podstawie wagi użytkownika można dokładniej określić wartość kalorii i tętna.

5. Ustaw minimalne docelowe tętno i maksymalne docelowe tętno.
6. Naciśnij "Start/Pauza", aby rozpocząć trening.
7. Naciśnij "Start/Pauza", aby wstrzymać trening.
8. Naciśnij "Stop", aby zakończyć trening.

## 3.4.6 Test sprawności fizycznej

Istnieją dwa testy sprawności fizycznej, w których możesz wziąć udział.

Test sprawności fizycznej Rockport i Test sprawności fizycznej Navy.

- + Test sprawności fizycznej Rockport to test, w którym musisz przejść 1 milę tak szybko, jak to możliwe bez biegania.
- + Do testu sprawności fizycznej Marine musisz przebiec 1,5 mili tak szybko jak potrafisz.




## 3.5 Funkcja lustra

Funkcja lustra umożliwia przeniesienie zawartości ekranu urządzenia mobilnego na wyświetlacz konsoli bieżni poprzez WiFi.

Funkcję lustra można uruchomić na dwa sposoby:

### 3.5.1 Uruchamianie funkcji lustra poprzez menu główne

Przy pierwszym ustawieniu bieżni wykonaj następujące czynności (są one również pokazane na stronie ustawień funkcji lustra).

1. Otwórz menu ustawień funkcji lustra w menu głównym u dołu ekranu. 
2. Teraz podłącz swoje urządzenie mobilne (smartfon lub tablet) do wyświetlonej sieci WiFi konsoli EZCAST.
3. Po nawiązaniu połączenia zostaniesz poproszony o wywołanie konkretnego adresu IP w przeglądarce swojego urządzenia mobilnego (np. Chrome, Opera, Safari lub Firefox). Ten adres IP składa się z czterech bloków liczbowych zawierających od 1 do 3 cyfr, z których każdy oddzielony jest kropką. Za tym adresem IP kryje się menu ustawień sieciowych bieżni.
4. W tym menu można teraz dodać do konsoli bieżni sieć, do której konsola powinna pozostać na stałe podłączona, aby można było korzystać z funkcji lustra. Ta sieć będzie zazwyczaj domyślną siecią domową.
5. Jeśli udało Ci się dodać sieć i wprowadzić hasło, jeśli ma to zastosowanie, zostanie to również zasygnalizowane znakiem ( haczykiem) na wyświetlaczu bieżni.
6. Zamknij teraz przeglądarkę na urządzeniu mobilnym. Teraz możesz ponownie połączyć się z inną siecią WiFi. Aby korzystać z funkcji lustra, upewnij się, że urządzenie mobilne i konsola bieżni znajdują się w tej samej sieci.

#### WSKAZÓWKA


Jeśli już podłączyłeś swoje urządzenie mobilne do konsoli, wystarczy, że ponownie wykonasz poniższy krok i nie musisz wykonywać wszystkich czynności ponownie.

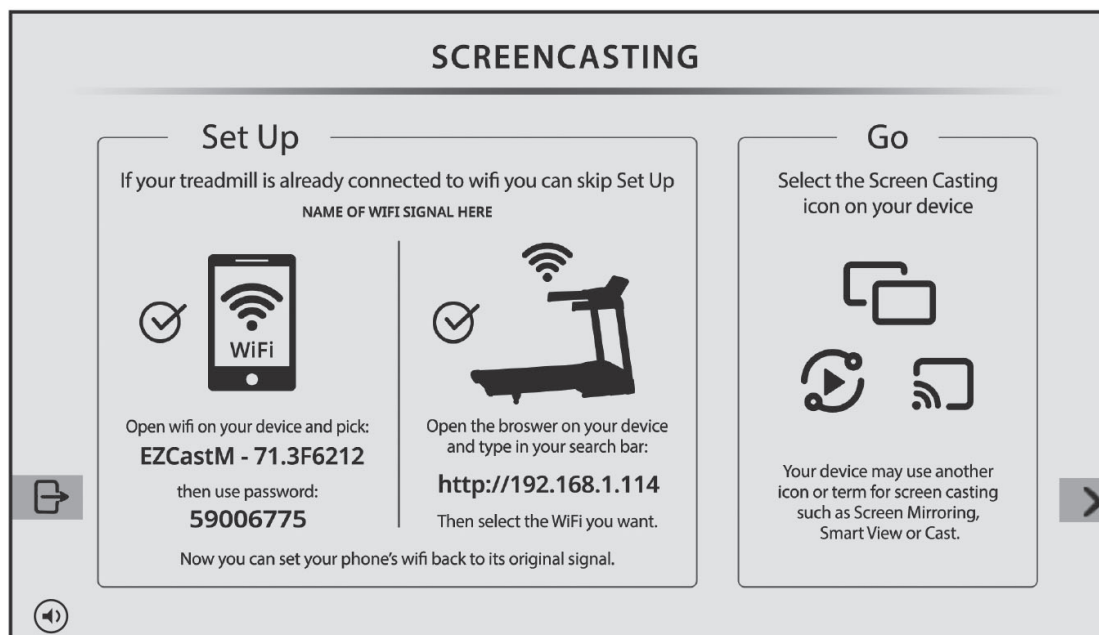
7. Aby wykonać lustrzane odbicie zawartości ekranu z urządzenia mobilnego na wyświetlaczu bieżni, wybierz aplikację do przesyłania ekranu w urządzeniu mobilnym. Prawie wszystkie obecne modele smartfonów mają tę aplikację fabrycznie zainstalowaną i można ją wybrać w okienku szybkiego dostępu. W zależności od producenta, aplikacja może mieć inną nazwę, np. Smart View, Transfer Screen, EZCast, Streaming lub Wireless Projection.

#### WSKAZÓWKA

- + Należy pamiętać, że transmisja obrazu materiałów filmowych chronionych prawem autorskim może być utrudniona lub uniemożliwiona przez dostawcę.
- + Jeśli chcesz przesyłać strumieniowo tylko pliki audio, możesz to zrobić również za pomocą funkcji Bluetooth. Należy pamiętać, że do transmisji dźwięku można sparować zarówno pasywny Bluetooth, jak i telefon komórkowy.

## 3.5.2 Uruchomienie funkcji lustra podczas treningu

1. Aby uruchomić funkcję lustra, dotknij ikony  na dole ekranu.
2. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby nawiązać połączenie między urządzeniem mobilnym a konsolą



3. Naciśnij ikonę  na prawej krawędzi ekranu, aby ukryć dane treningowe.

## 3.5.3 Zakończenie działania funkcji lustra

1. Dotknij ikony  na lewej krawędzi ekranu, aby wyjść z funkcji Mirror.

### WSKAZÓWKA

1. Funkcja lustra jest nadal aktywna w tle. Po ponownym przejściu do menu funkcji lustra, ekran mobilnego urządzenia zostanie ponownie wyświetlony.
2. Aby całkowicie odłączyć sparowane urządzenie mobilne, zatrzymaj transfer na urządzeniu mobilnym.

## 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 10°C do 35°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. Stanąć 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 1.4 zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.

## 4.3 Mechanizm składania



### OSTRZEŻENIE

- + Bieżnia jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe, które w przypadku nieprawidłowej obsługi mogą spowodować nagłe rozłożenie się bieżni. Więcej informacji można znaleźć w ogólnych wskazówkach dotyczących montażu w rozdziale 2.1 zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.
- + Nie podnosić bieżni za taśmę ani tylne rolki transportowe. Elementy te nie zazębiają się i są trudne do chwytania.

### WSKAZÓWKA

Bieżnia jest składana i dlatego zajmuje mało miejsca podczas przechowywania. Stanowi to również ułatwienie podczas transportu.

### 4.3.1 Składanie bieżni

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

- + Nie podłączać urządzenia w stanie złożonym do prądu. Nie próbować uruchamiać urządzenia w stanie złożonym.
- + Przed złożeniem bieżnik musi być całkowicie zatrzymany.

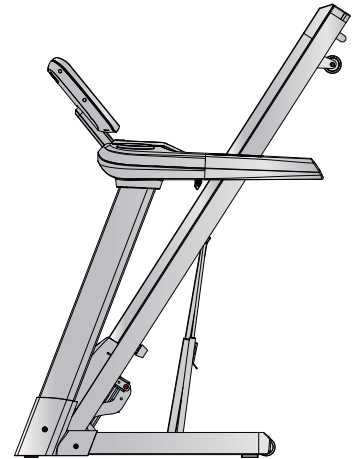
#### ⚠ OSTROŻNIE

- + Nie opierać się o urządzenie w stanie złożonym i nie kłaść na nim niczego, co mogłyby spowodować jego niestabilność lub przewrócenie.

#### ► UWAGA

- + Przed złożeniem usunąć wszelkie przedmioty, które mogą zostać rozlane lub przewrócone, lub uniemożliwiają złożenie bieżni.

1. Wyłączyć urządzenie i wyciągnąć wtyczkę z gniazdka.
2. Chwycić oburącz drążek wsporczy bezpośrednio pod tylną część taśmy bieżni, aby uzyskać stabilny punkt podnoszenia.
3. Upewnić się, że hamulec hydrauliczny jest prawidłowo zablokowany i podnieść bieżnię do przodu.
4. Stać bezpiecznie i sprawdzić, czy mechanizm blokujący jest bezpieczny, ciągnąc urządzenie do tyłu – urządzenie nie powinno się przesunąć.



### 4.3.2 Rozkładanie bieżni

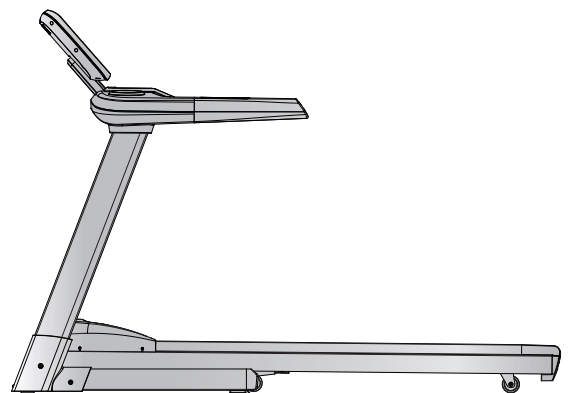
#### ► UWAGA

- + Przed rozłożeniem usunąć wszelkie przedmioty, które mogą zostać rozlane lub przewrócone, lub uniemożliwiają rozłożenie bieżni.

1. Stać za bieżnią i pchnąć lekko urządzenie do przodu w kierunku wyświetlacza.
2. Aby zwolnić blokadę hamulca hydraulicznego, lewą stopą pchnąć górną część hamulca hydraulicznego nieco do przodu, aż blokada się zwolni i możliwe będzie pociągnięcie bieżni do tyłu.
3. Wciąż trzymać bieżnię stabilnie.

*Hamulec hydrauliczny opada samoczynnie i łagodnie.*

4. Po obniżeniu bieżni o  $\frac{2}{3}$  można ją puścić.



## 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
Konsola nie reaguje	Brak klucza zabezpieczającego lub klucz zabezpieczający nieprawidłowo włożony	Sprawdzić, czy klucz zabezpieczający jest włożony i ew. włożyć go
Krzywo ułożona mata Odgłosy tarcia	Niewycentrowana mata	Wycentrować matę zgodnie z instrukcją
Poślizg maty / mata zatrzymuje się	Nieprawidłowe naprężenie pasa / smarowanie	Sprawdzić naprężenie pasa / smarowanie zgodnie z instrukcją
Wyświetlacz nic nie pokazuje / nie działa	+ Przerwany dopływ prądu + Poluzowane połączenie kablowe	+ Włącznik sieciowy do pozycji wł./on + Sprawdzić, czy jest włożony klucz zabezpieczający + Sprawdzić połączenia kablowe

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.

#### + Kod błędu E1 po 3 do 8 sekundach pracy

Ten kod błędu jest najprawdopodobniej spowodowany niewłaściwym połączeniem przewodów lub problemem z czujnikiem prędkości. Sprawdź czy wszystkie przewody zostały prawidłowo połączone podczas montażu.

#### + Kod błędu E1 po kilku minutach pracy

Problem ten pojawia się zazwyczaj, gdy pomiędzy matą do biegania a podestem powstaje zbyt duże tarcie. Najlepiej wyłącz bieżnię, następnie nasmaruj bieżnię i ponownie włącz bieżnię.

#### + Kod błędu E6

Wyłącz urządzenie na 30 sekund, a następnie ponownie włącz. Sprawdź, czy działa regulacja nachylenia. Jeśli problem nadal występuje, sprawdź czy wszystkie przewody zostały prawidłowo połączone podczas montażu i ponownie włącz zasilanie.

**W celu uzyskania technicznej obsługi klienta należy skontaktować się z partnerem umowy.**

## 5.4 Pielęgnacja i konserwacja

Najważniejszą czynnością konserwacyjną jest pielęgnacja taśmy bieżni. Pielęgnacja obejmuje regulację, naprężanie oraz smarowanie taśmy. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń wynikających z nieodpowiedniej konserwacji lub jej braku. Dlatego należy wykonywać regularnie przeglądy konserwacyjne. Podczas regulacji i naprężania taśmy należy postępować bardzo ostrożnie, ponieważ za duże lub za małe naprężenie może uszkodzić urządzenie. Taśma została nastawiona fabrycznie przed wysyłką urządzenia. Jednak może się przestawić podczas transportu.

Jeśli nie możesz zeskanować kodów QR, możesz uzyskać dostęp do wszystkich filmów Sport-Tiedje na YouTube, otwierając YouTube i wpisując "Sport-Tiedje" w polu wyszukiwania.

Po zeskanowaniu kodu QR za pomocą funkcji aparatu fotograficznego lub aplikacji do skanowania kodów QR w smartfonie, w serwisie YouTube otworzy się film na temat ogólnej konserwacji bieżni. Film służy do zilustrowania punktów konserwacji opisanych w niniejszej instrukcji. Pamiętaj, że film może nie być dostępny w Twoim języku lub z odpowiednimi napisami.



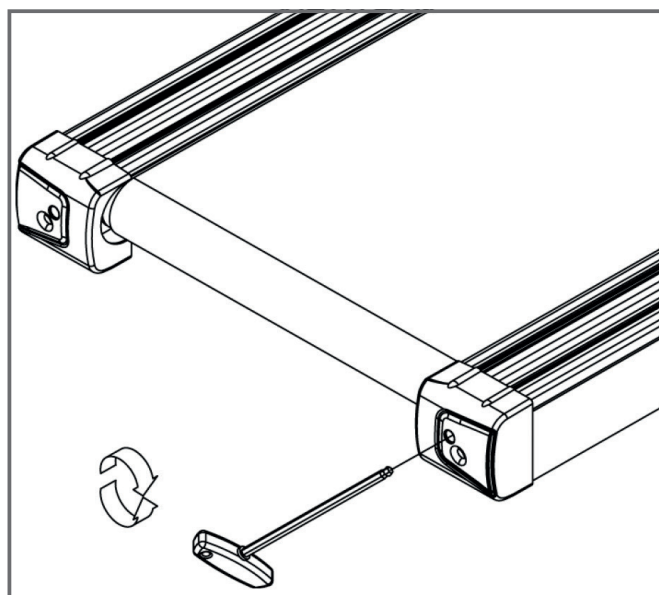
### 5.4.1 Regulacja taśmy bieżni

Podczas trenowania taśma biegowa powinna znajdować się na środku urządzenia i przesuwać się prosto. W zależności od obciążenia ustawienie taśmy może się zmienić. Kolejną przyczyną może być umieszczenie urządzenia na nierównym podłożu.

#### OSTROŻNIE

W trakcie przeprowadzania niniejszej konserwacji nikt nie może znajdować się na bieżni!

1. Urządzenie powinno pracować z prędkością ok. 5 km/h.
2. Jeśli taśma zbacza w lewo, obrócić lewą śrubę regulacyjną na tylnym końcu urządzenia o maks.  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, a prawą śrubę regulacyjną o maks.  $\frac{1}{4}$  w lewo.
3. Jeśli taśma zbacza w prawo, obrócić prawą śrubę regulacyjną na tylnym końcu urządzenia o maks.  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, a lewą śrubę regulacyjną o maks.  $\frac{1}{4}$  w lewo.
4. Następnie obserwować ruch taśmy przez około 30 sekund, ponieważ zmiana nie od razu jest widoczna.
5. Powtarzać te czynności, aż taśma będzie się poruszać prosto. Jeśli nie można wyregulować taśmy, należy skontaktować się z autoryzowanym przedstawicielem.



## 5.4.2 Regulacja naprężenia taśmy bieżni

Jeśli taśma bieżni ślizga się podczas pracy po rolkach (wyczuwalne jest wtedy szarpanie podczas biegania), należy naprężyć taśmę.

W większości przypadków przyczyną ślizgania się jest rozciągnięcie się taśmy w trakcie użytkowania. Jest to zupełnie normalne zjawisko.

### ❶ WSKAZÓWKA

Do naprężania należy używać tych samych śrub regulacyjnych, co do regulacji.

1. Urządzenie powinno pracować z prędkością 5 km/h.
2. Obrócić po kolei lewą i prawą śrubę regulacyjną o maks. ¼ obrotu w prawo.
3. Następnie sprawdzić, czy taśma nadal się ślizga. Jeśli tak, należy ponownie przeprowadzić wyżej opisaną operację.

## 5.4.3 Smarowanie taśmy bieżni

Jeśli taśma nie jest wystarczająco nasmarowana, tarcie znacznie się zwiększa i prowadzi do szybkiego zużycia się taśmy, płyty bieżowej, silnika i blachy. Wyczuwalne zwiększenie tarcia taśmy jest oznaką konieczności nasmarowania taśmy. Smarowanie w ramach konserwacji należy wykonywać przynajmniej raz na 3 miesiące lub co 50 godzin pracy. W zależności od tego, który przypadek wystąpi jako pierwszy.

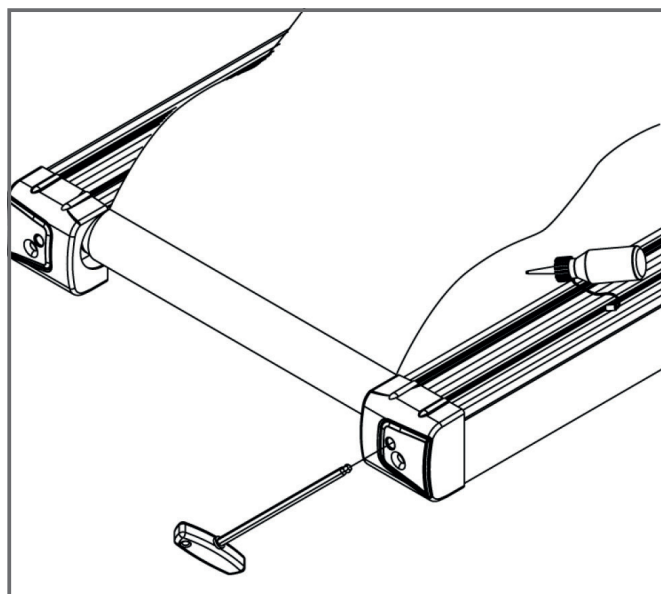
### ❶ WSKAZÓWKA

Jeśli bieżnia jest wyposażona w mechanizm składania, smarowanie można wykonać nawet po złożeniu.

1. Lekko unieść taśmę bieżni.
2. Nałożyć trochę oleju silikonowego lub sprayu silikonowego na cały pas bieżowy i równomiernie go rozprowadzić.
3. Kontynuować ręczne obracanie taśmy w taki sposób, aby cała powierzchnia między taśmą i płytą bieżową była nasmarowana.
4. Zetrzeć nadmiar oleju silikonowego lub sprayu silikonowego.

### ❶ WSKAZÓWKA

Konserwację należy przeprowadzić również po dłuższej przerwie w eksploatacji urządzenia.





## 5.5 Harmonogram konserwacji i przeglądów

Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych działaniem potu, urządzenie należy czyścić po każdym treningu za pomocą wilgotnego ręcznika (bez rozpuszczalników!).

W podanych odstępach czasu należy wykonywać następujące rutynowe czynności:

Element	Co tydzień	Co miesiąc	Co kwartał
Wyświetlacz konsoli	C	P	
Naprężanie taśmy			P
Smarowanie taśmy			P
Plastikowe osłony	C	P	
Śruby i połączenia przewodów			P
Objaśnienie: C = czyszczenie; P = przegląd			

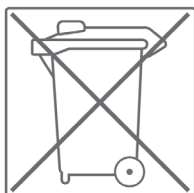
Jeśli nie możesz zeskanować kodów QR, możesz uzyskać dostęp do wszystkich filmów Sport-Tiedje na YouTube, otwierając YouTube i wpisując "Sport-Tiedje" w polu wyszukiwania.

Po zeskanowaniu kodu QR za pomocą funkcji aparatu fotograficznego lub aplikacji do skanowania kodów QR w smartfonie, w serwisie YouTube otworzy się film na temat ogólnej konserwacji bieżnia. Film służy do zilustrowania punktów konserwacji opisanych w niniejszej instrukcji. Pamiętaj, że film może nie być dostępny w Twoim języku lub z odpowiednimi napisami.



## 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 bieżni 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 i służy do smarowania pasa biegowego. W przypadku niektórych bieżni dostępne są również dodatkowe **poręcze**.

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



Poręcze



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:**

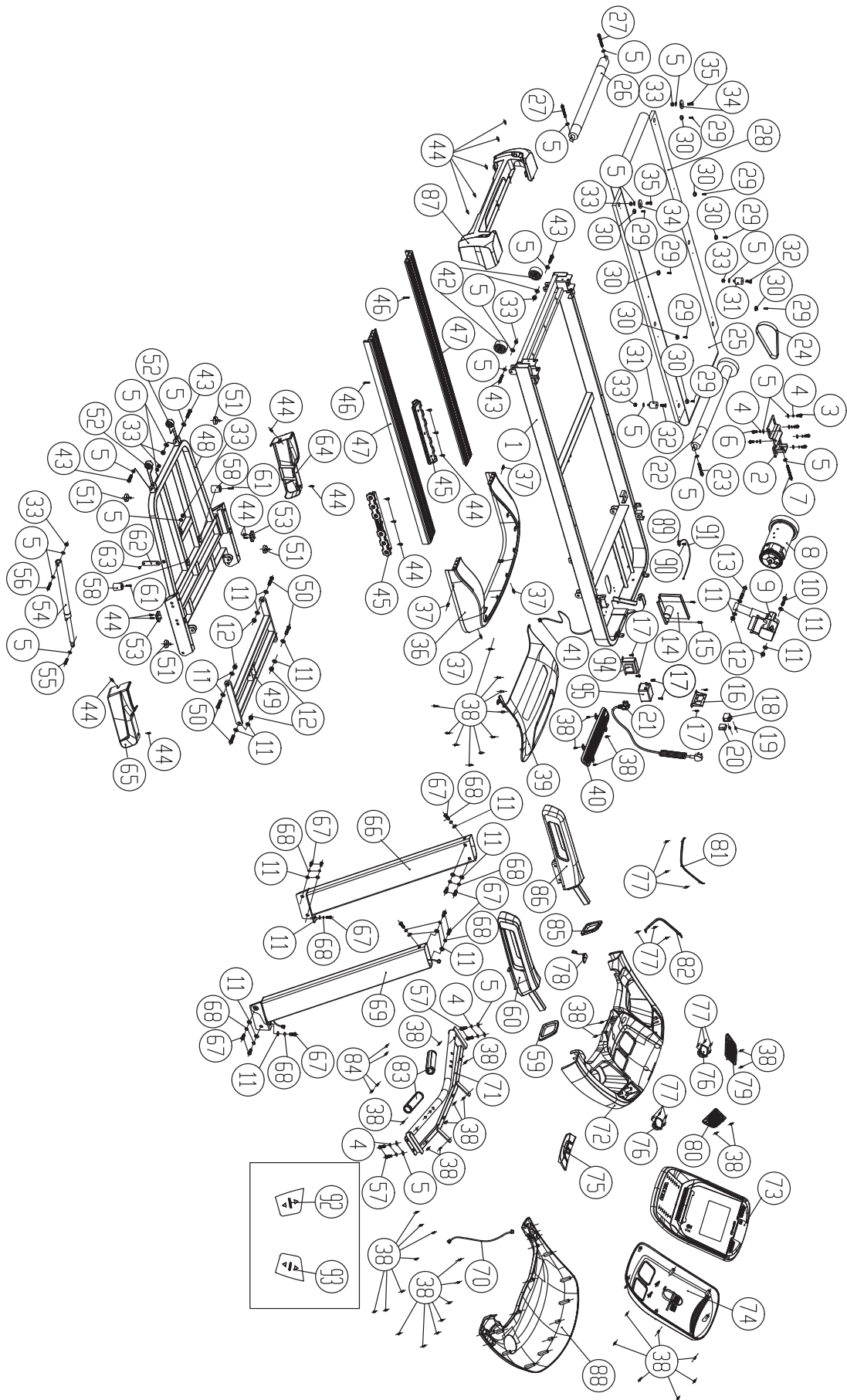
## 8.2 Lista części

Nr	Nazwa (ENG)	Liczba
1	Welding treadmill frame	1
2	Motor seat frame	1
3	Hexagon head bolts M8×16	4
4	Spring washer Ø8×2.1	10
5	Washer Ø8×1.0	30
6	Hexagon head bolts M8×12	2
7	Hexagon socket head screws M8×90	1
8	DC motor	1
9	Incline motor	1
10	Hexagon head bolts M10×45	1
11	Washer Ø10×2	24
12	Hexagon lock nut M10	6
13	Hexagon head bolts M10×60	1
14	MCB	1
15	Cross trough pan head screw M4×16	2
16	Power switch seat	1
17	Cross trough pan head screw M4×10	6
18	Power plug	1
19	Crosstrough pan headself-drilling screw ST3.5×13	2
20	Power switch	1
21	power core	1
22	Front roller	1
23	Hexagon head bolts M8×65	1
24	Motor belt	1
25	Running belt	1
26	Rear roller	1
27	Hexagon socket head screws M8×65	2
28	Running board	1
29	Crosstrough pan headself-drilling screw ST4.2×16	8
30	Side rail buckle	8
31	Running board anti shock part	2

32	Philips countersunk head screw M8x25	2
33	Hexagon lock nut M8	10
34	Rubber part	2
35	Philips countersunk head screw M8x35	2
36	Motor cover 1	1
37	Cross trough pan head screw M5x10	4
38	Crosstrough pan headself-drillingscrew ST4.2x13	49
39	Motor cover 2	1
40	Motor cover insert	1
41	7 pin connector	1
42	Rear wheel	2
43	Hexagon socket button head screws M8x45	4
44	Crosstrough pan headself-drilling screw ST4.8x16	19
45	anti shock part	2
46	Crosstrough pan headself-drilling screw ST4.2x25	2
47	Side rail	2
48	Base frame	1
49	Incline holder	1
50	Hexagon head bolts M10x40	4
51	Adjust the floor mat	4
52	wheel	2
53	Frame holder rubber pad	2
54	cylinder (760x527-45KG)	1
55	Hexagon socket button head screws M8x35	1
56	Hexagon socket button head screws M8x50	1
57	Hexagon socket button head screws M8x16	4
58	Rubber gasket	2
59	Right arm insert	1
60	Right arm	1
61	Crosstrough pan headself-drilling screw ST4.8x25	2
62	Packaging fixed plate	1
63	Cross trough pan head screw M6x16	1
64	left down cover	1
65	right down cover	1

66	left column	1
67	Hexagon socket button head screws M10×20	12
68	Spring washer Ø10×2.5	12
69	right column	1
70	7 pin connector	1
71	Console holder	1
72	Console up cover	1
73	Display board set	1
74	Display back cover	1
75	Button bracket	1
76	Square speaker	2
77	Crosstroughpan headself-drillingscrew ST3x8	14
78	Safety key	1
79	Left speaker cover	1
80	Right speaker cover	1
81	Left cup insert	1
82	Right cup insert	1
83	Heart Rate base	2
84	Crosstroughpan headself-drillingscrew ST2.9x16	4
85	Left arm insert	1
86	Left arm	1
87	Rail end cover	1
88	Console down cover	1
89	Speed sensor bracket	1
90	Truss head cross self tapping screw	1
91	SENSOR	1
92	Quick key overlay(incline)	1
93	Quick key overlay(speed)	1
94	Choke	1
95	Filter	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>SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p> info@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) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p> service-france@fitshop.fr</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
	PL	BE
	<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>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>
	AT	CH
	<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>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)

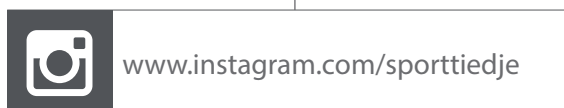
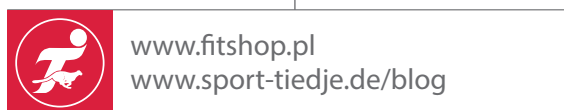
# ŻYJEMY DLA FITNESSU

## 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



