



# Laufband LR 18i



Item No.:4327  
ID: 011111

## Spis treści:

1. Wskazówki bezpieczeństwa
2. Informacje ogólne
  - 2.1 Pakowanie
  - 2.2 Recykling
3. Montaż
  - 3.1 Montaż krok po kroku
  - 3.2 Uwagi dotyczące użytkowania bieżni
    - 3.3.1 Uwagi ogólne
    - 3.3.2 Zasilanie urządzenia.
    - 3.3.3 Składanie bieżni.
    - 3.3.4 Rozkładanie bieżni.
    - 3.3.5 Przemieszczanie bieżni
    - 3.3.6 Przechowywanie
4. Uruchamianie bieżni
5. Funkcje komputera.
  - 5.1 Przyciski komputera
  - 5.2 Funkcje komputera.
6. Konserwacja bieżni.
  - 6.1 Centrowanie pasa bieżni.
  - 6.2 Smarowanie pasa bieżni.
7. Trening
  - 7.1 Zasady ogólne treningu

## 1. Wskazówki bezpieczeństwa

Bieżnia została wyprodukowana zgodnie z DIN EN 957-1/6 class HB oraz najnowszymi standardami bezpieczeństwa.

Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika to 130kg.

Bieżnia powinna być używana zgodnie z przeznaczeniem. Użycie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne. Producent/importer nie ponosi odpowiedzialności za szkody wywołane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.

Bieżnia jest przeznaczona do użytku domowego.

**UWAGA** - Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem urządzenia.

**NIEBEZPIECZEŃSTWO** - Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem elektrycznym odłączyć od instalacji elektrycznej bieżnię przed czyszczeniem i / lub pracami serwisowymi.

**UWAGA** - Aby zmniejszyć ryzyko poparzenia, pożaru, porażenia prądem lub obrażeń ciała osób, zainstaluj bieżnię na płaskiej powierzchni, z dostępem do zasilania 230 V, uziemionego gniazda elektrycznego. Bieżnia powinna być jedynym urządzeniem w obwodzie elektrycznym.

### **Aby uniknąć wypadków i/lub obrażeń ciała należy stosować się do następujących zasad:**

1. Nie wolno zezwalać dzieciom na zabawę na bieżni lub w jej pobliżu.
2. Należy regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i podnóżki są właściwie dokręcone.
3. Wadliwe części należy natychmiast wymienić i/lub nie korzystać z urządzenia zanim nie zostanie naprawione. Należy sprawdzać czy nie wystąpiło zmęczenie materiałowe.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci i wody.
5. Przed uruchomieniem urządzenia należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi.
6. Wokół urządzenia, we wszystkich kierunkach, musi znajdować się wystarczająca ilość wolnego miejsca (przynajmniej 2 x 1 m ).
7. Ustawić urządzenie na stabilnym i płaskim podłożu.
8. Nie należy ćwiczyć bezpośrednio przed lub po spożywaniu posiłków.
9. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek treningu fitness należy przejść badanie lekarskie.
10. Bezpieczeństwo urządzenia jest zapewnione tylko w przypadku regularnego sprawdzania stanu części podlegających zużyciu.
11. Nigdy nie wolno używać urządzenia do ćwiczeń jako zabawki.
12. Nie należy stawać na obudowie, ale tylko na przeznaczonych do tego celu stopniach.
13. Nie zakładać luźnego stroju; należy wkładać odpowiedni strój do ćwiczeń taki, jak na przykład, dres treningowy.
14. Należy zakładać obuwie i nigdy nie wolno ćwiczyć boso.
15. Należy upewnić się czy inne osoby nie przebywają w pobliżu bieżni ponieważ mogą doznać obrażeń spowodowanych przez ruchome części.
16. Nie jest dozwolone stawianie bieżni na balkonie lub na wysokich stopniach.
17. Sprawdź czy wtyczka jest odpowiednio uziemiona.
18. Naprawy elektryczne mogą być przeprowadzane tylko przez elektryka.
19. Zwróć uwagę na wystarczającą odległość pomiędzy kablem zasilającym bieżnię a źródłem ciepła.

## 2. Informacje ogólne

### 2.1 Opakowanie

Materiały zgodne z wymogami środowiskowymi i nadające się do recyklingu:

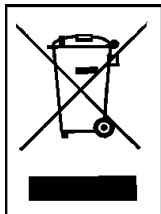
Opakowanie zewnętrzne wykonane z kartonu

Części formowane wykonane z pianki polistyrenowej (PS) bez zawartości CFS.

Ośłony i worki wykonane z polietylenu (PE)

Paski owijające wykonane z polipropylenu (PP)

### 2.2 Recykling



Należy dopilnować, aby zachować opakowanie w razie napraw/ obsługi gwarancyjnej. Urządzenia nie wolno wyrzucać razem z odpadkami domowymi

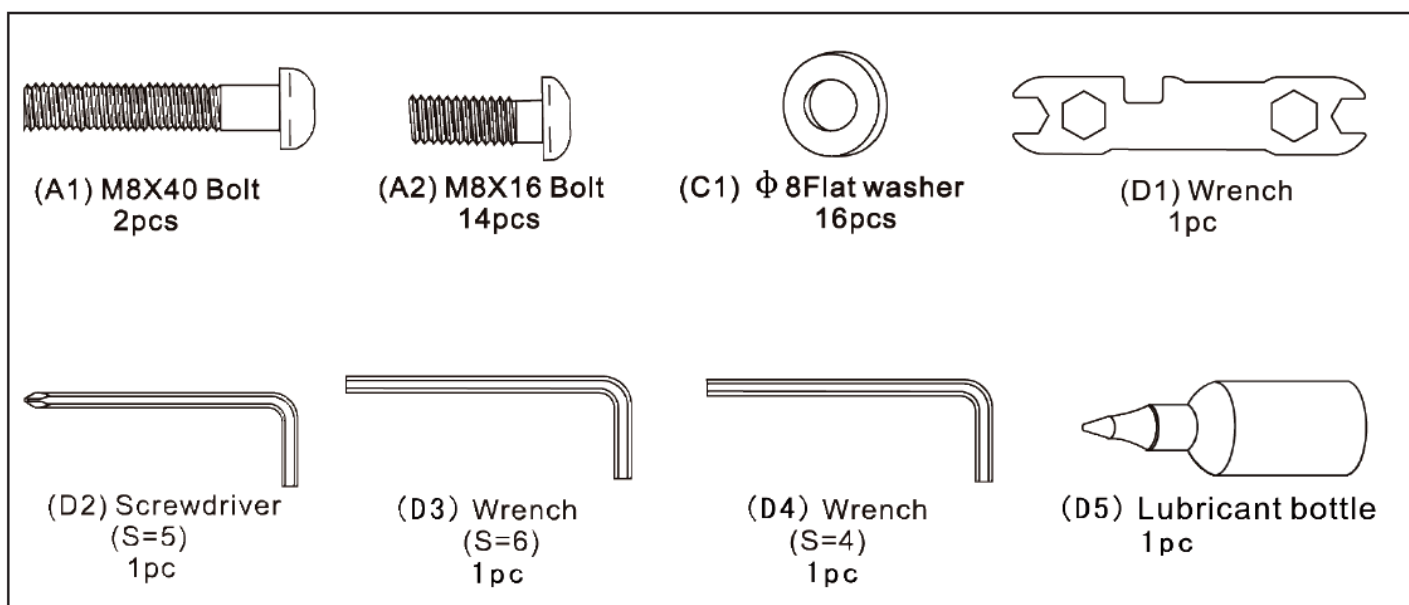
## 3. MONTAŻ

W celu ułatwienia montażu przygotowaliśmy dla Państwa instrukcję krok po kroku. Przed przystąpieniem do montażu proszę przeczytać uważnie instrukcję i wykonać poszczególne czynności.

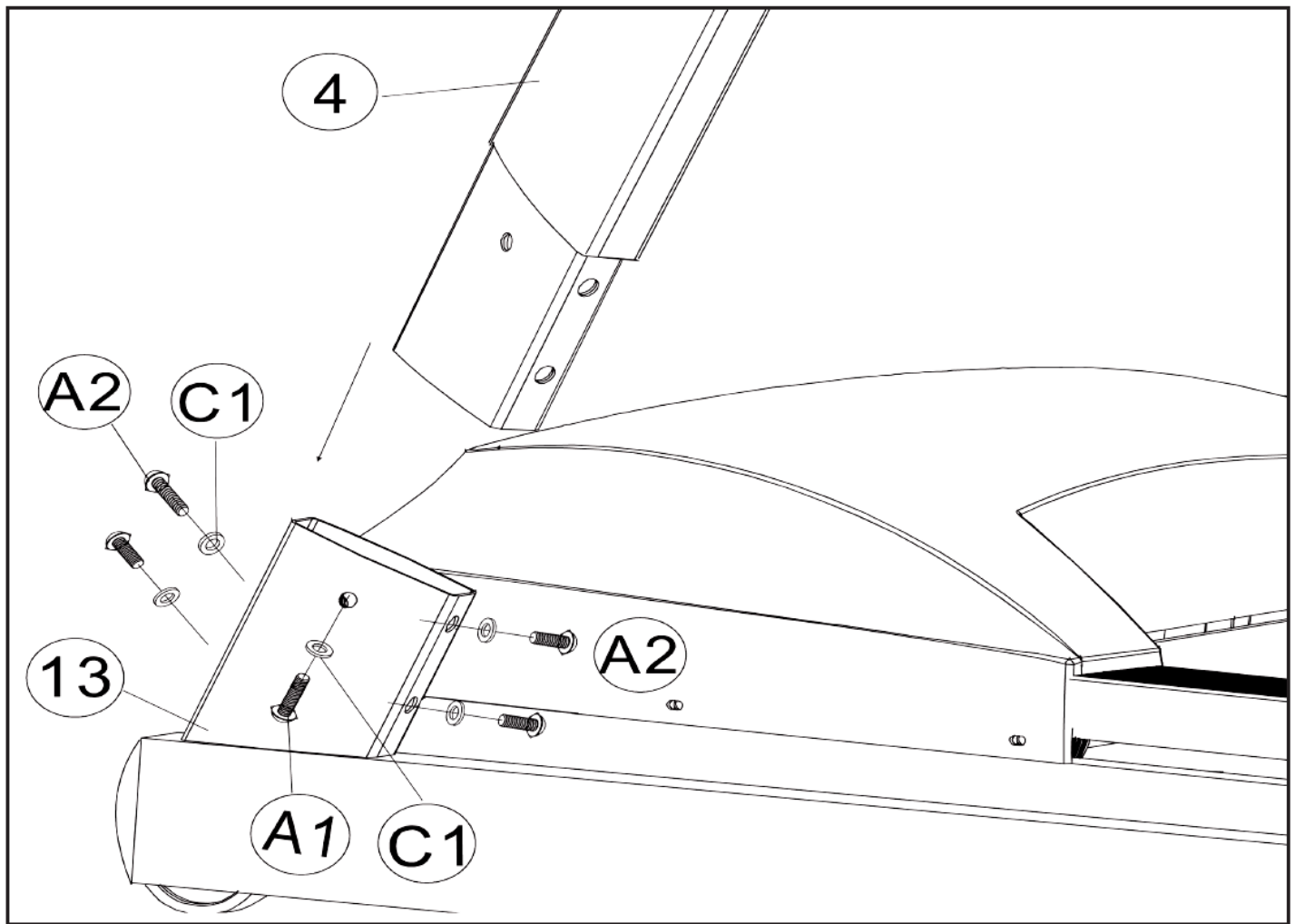
- Rozpakuj wszystkie części i umieść na podłodze.
- Należy upewnić się czy miejsce wokół (przynajmniej 1,5 m) zapewnia swobodę ruchów
- podczas montażu ze wszystkich stron .
- Przed przystąpieniem do montażu upewnij się czy bieżnia ma pokojową temperaturę.
- Aby zapewnić bezpieczeństwo, bieżnia powinna być montowana przez dwie osoby.

### 3.1 Montaż krok po kroku

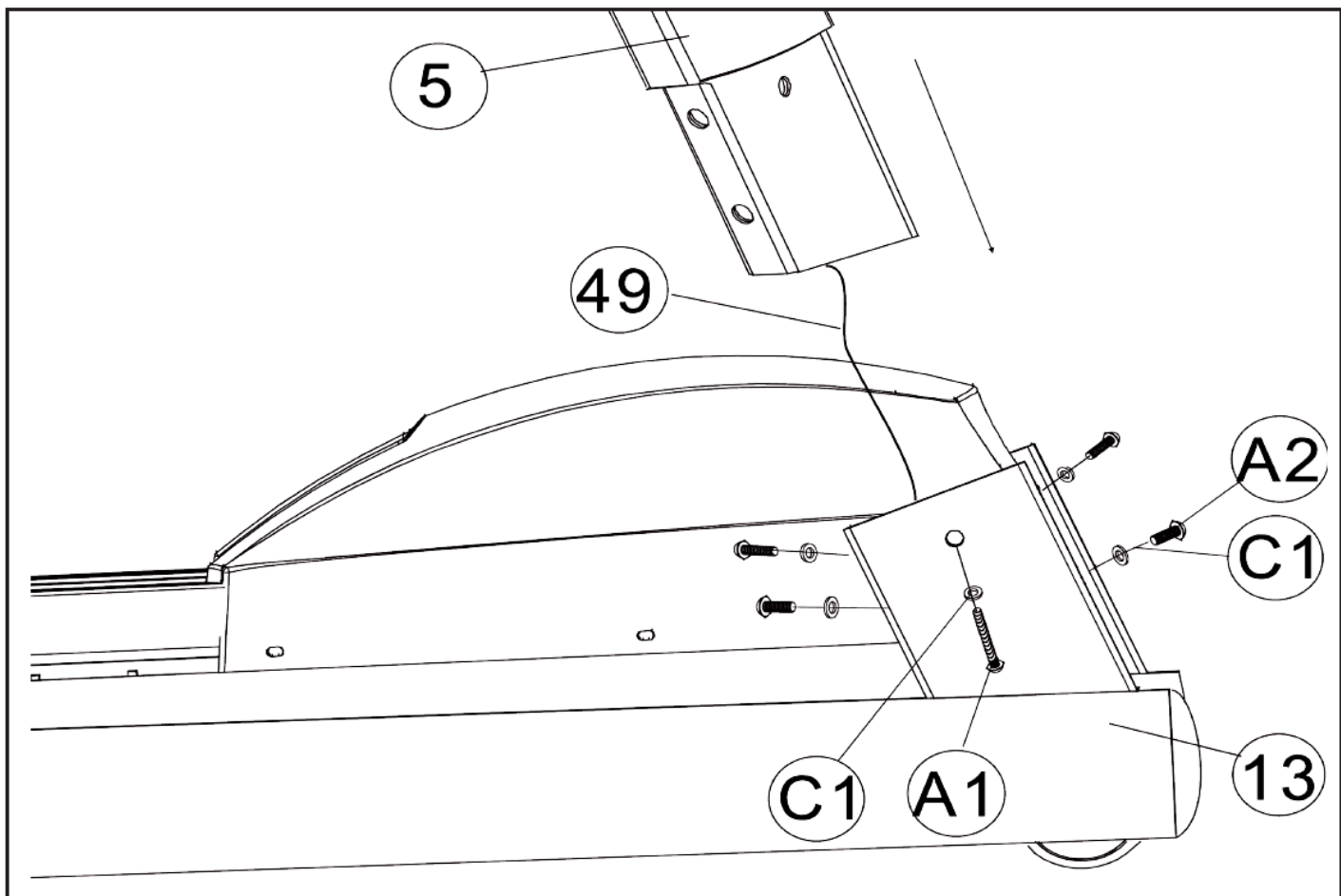
#### LISTA CZĘŚCI



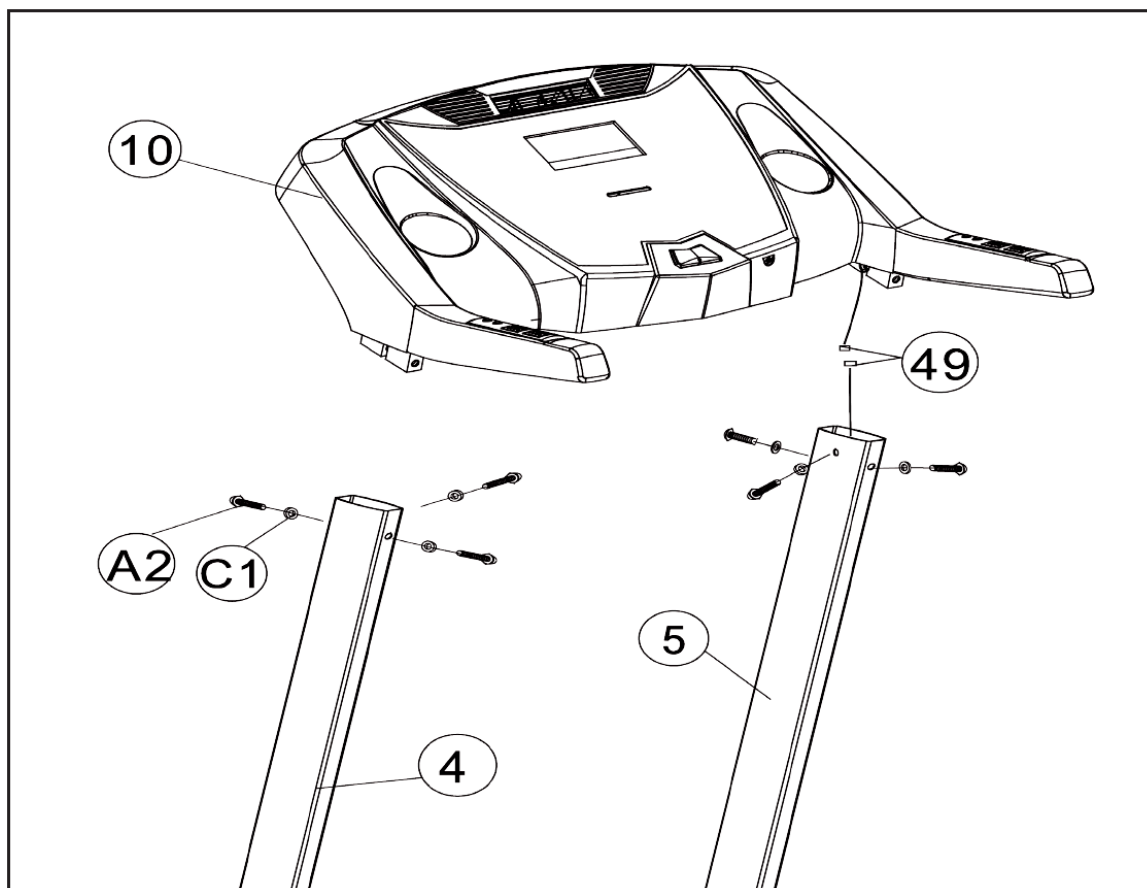
KROK 1



KROK 2



KROK 3 (proszę uważać na kable aby ich nie przyciąć)



### 3.2 Uwagi dotyczące użytkowania bieżni:

- Nie używać na zewnątrz.
- Nie ustawiać w pobliżu źródeł wody i w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności powietrza.
- Upewnij się, że przewód źródła zasilania jest zabezpieczony i nikt o niego nie zahaczy.
- Jeśli bieżnia znajduje się na dywanie, sprawdź czy jest odpowiednia odległość pomiędzy dywanem a pasem bieżni. W przeciwnym razie podłóż pod bieżnię specjalną matę.
- Bezpieczna przestrzeń wokół bieżni wynosi min 2m.

#### 3.2.1 Uwagi ogólne

Podczas zmiany położenia urządzenia grunt musi być twardy.

Bieżnia musi być ustawiona na płaskim podłożu

#### 3.2.2 Zasilanie :

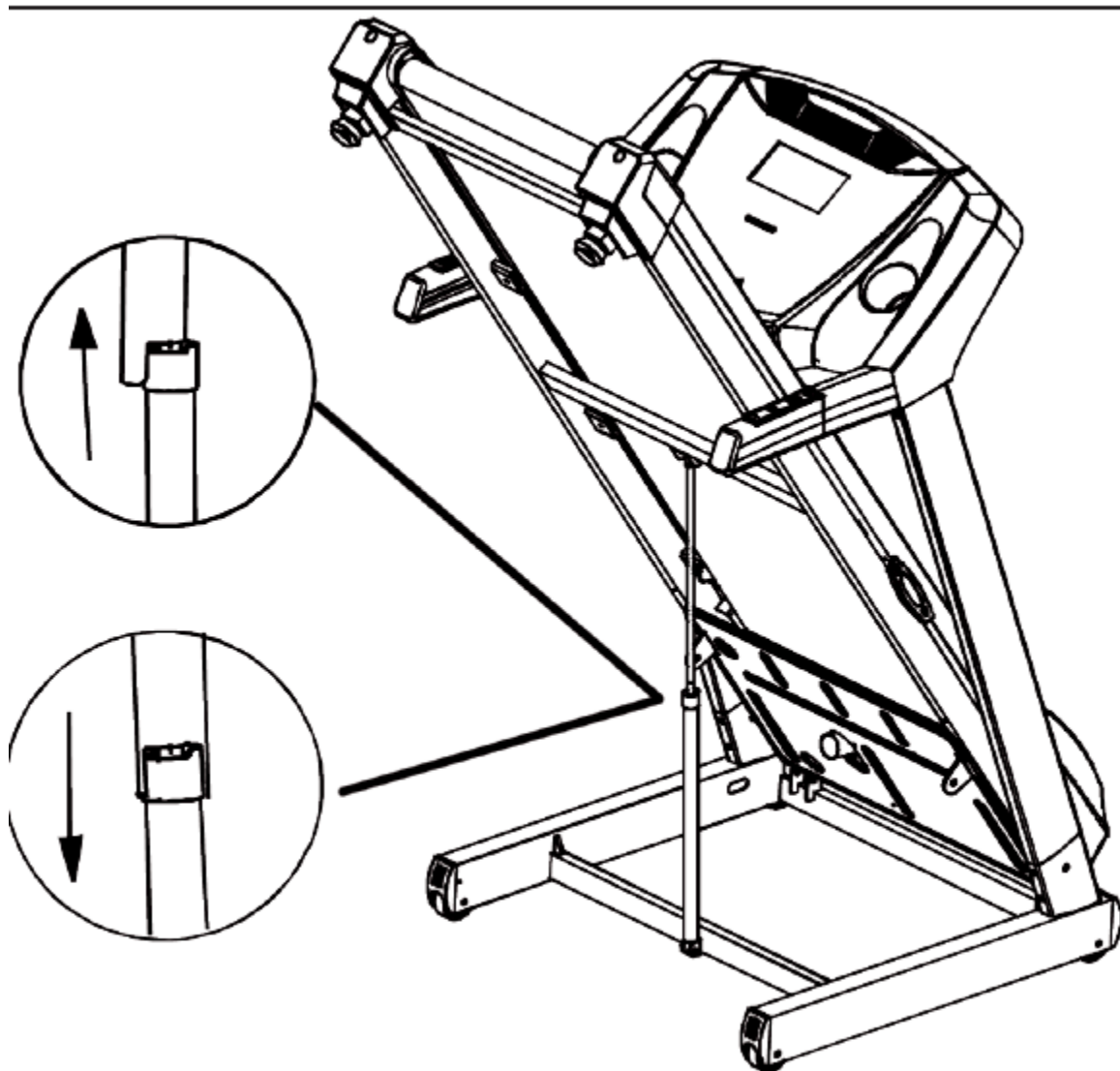
Sprawdź aby bieżnia nie była podłączona do rozgałęźnika (np. łącznie z TV)

#### 3.2.3 Składanie bieżni:

Składanie odbywa się łatwo, dzięki systemowi siłowników. Unoś pas do momentu gdy usłyszysz „klik”. Wówczas pas bieżni jest zablokowany w pozycji pionowej. Bieżnia musi być na najniższym poziomie nachylenia przed podniesieniem (0%).

#### 3.2.4 Rozkładanie bieżni:

Podczas rozkładania bieżni, odblokuj wspornik nogą, wówczas pas bieżni wolno opadnie na dół. System siłowników spowoduje, że pas opadnie samoczynnie, ale proszę asekurować pas ręką.



### 3.3.5 Przemieszczanie bieźni:

Podczas zmiany położenia bieźni, kieruj się następującymi wskazówkami:

- odłącz urządzenie od źródła zasilania.
- złóż urządzenie (nachylenie 0%).
- zmień położenie bieźni za pomocą rolek transportowych zintegrowanych z bieźnią.

### 3.3.6 Dłuższe przechowywanie:

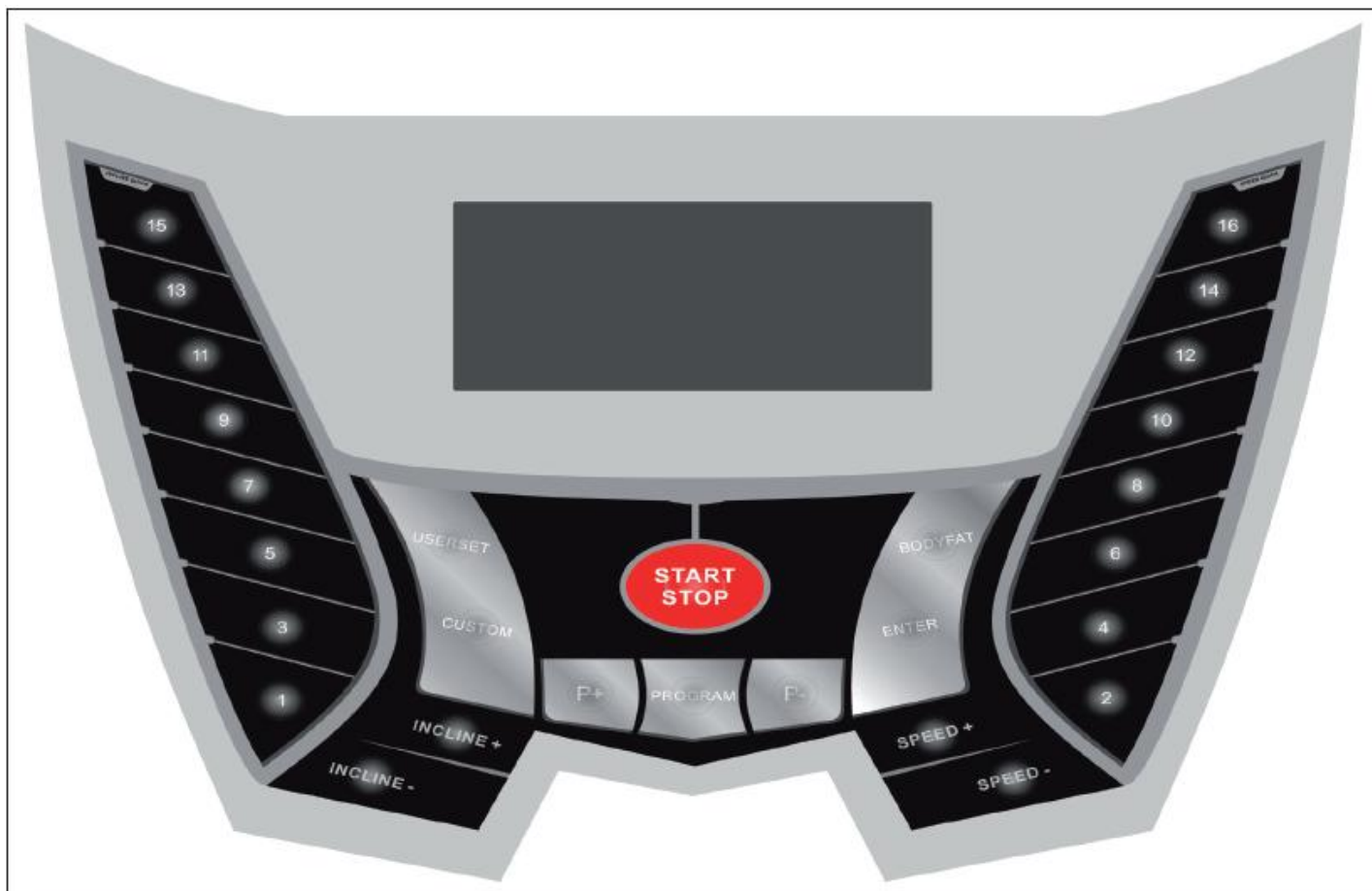
- Wyłącz urządzenie
- Odłącz kabel zasilający
- Usuń klucz bezpieczeństwa i schowaj w miejscu niedostępnym dla dzieci.

## 4. Uruchamianie bieźni

1. Włącz zasilanie.
2. Umieść klucz bezpieczeństwa na konsoli. Bieźnia nie rozpocznie bez tego pracy. Zapnij plastikową końcówkę na ubraniu w sposób zapewniający naciąg sznurka. Uwaga: magnes jest wystarczająco silny w celu zmniejszenia przypadkowych, niespodziewanych przerw. Klip powinien być solidnie przymocowane aby mieć pewność, że się nie odcepi. Ćwiczenie bez takiego zabezpieczenia nie są dozwolone, gdyż w razie upadku bieźnia się nie zatrzyma, co może prowadzić do obrażeń ciała.
3. Aby bezpiecznie zatrzymać bieźnię użyj przycisku STOP
4. Jeśli zatrzymasz bieźnię poprzez pociągnięcie klucza bezpieczeństwa, kiedy nachylenie nie będzie wynosiło 0%, konieczne jest wyzerowanie jego wartości, po umieszczeniu klucza w konsolecie, za pomocą przycisku STOP. W przeciwnym wypadku bieźnia się nie uruchomi.
5. Używaj poręczy podczas wchodzenia i schodzenia z bieźni. Podczas ćwiczenia patrz przed siebie, na konsolę. Jeśli chcesz wyłączyć bieźnię, przyciśnij STOP i poczekaj, aż pas zupełnie się zatrzyma.
6. W razie konieczności nagłego zatrzymanie bieźni postępuj wg podanego schematu: pociągnij za klucz bezpieczeństwa, złap się poręczy, przeskocz na stopnie na bokach obudowy, poczekaj, aż pas całkowicie się zatrzyma, naciśnij przycisk STOP
7. Przed wejściem na pas biegowy należy uruchomić bieźnię do małej prędkości stojąc na stopkach znajdujących się na bokach bieźni a następnie wejść na poruszający się pas. Nie wolno uruchamiać bieźni stojąc na pasie biegowym.



## 5. Komputer



### 5.1 Przyciski komputera

#### **START-STOP:**

#### **CUSTOM:**

Profil i indywidualne ustawienia mogą być zapisane dla każdego użytkownika

#### **USER:**

Umożliwia aktywowanie zapisanego programu

#### **BODYFAT:**

Umożliwia pomiar tkanki tłuszczowej

#### **ENTER:**

Służy do akceptowania wprowadzonych wartości

#### **INCLINE +/-:**

Zwiększenie/zmniejszenie nachylenia. Dłuższe przytrzymanie spowoduje automatyczne szukanie wartości.

#### **SPEED +/-:**

Zwiększenie/zmniejszenie wartości danej funkcji oraz prędkości. Dłuższe przytrzymanie spowoduje automatyczne szukanie wartości.

#### **QUICK INCLINE:**

Szybka zmiana wartości danej funkcji i nachylenia

#### **QUICK SPEED:**

Szybka zmiana wartości danej funkcji i prędkości

## 5.2 Funkcje komputera

### 5.2.1 Szybki start

1. Włącz zasilanie
2. Umieść klucz bezpieczeństwa w konsolecie. Usłyszysz sygnał dźwiękowy, okna pulsu/kalorii oraz szybkości/przebytego dystansu będą wyświetlać 0, a w największym oknie będzie migać symbol serca.
3. Przyciśnij START aby uruchomić bieżnię. Pas zacznie poruszać się z szybkością 1km/h, nachylenie będzie wynosić 0%.
4. Podczas treningu używaj przycisków SPEED aby dostosować szybkość oraz INCLINE aby dostosować nachylenie. Możesz w tym celu użyć także przycisków szybkiego wybierania.
5. Jednokrotne użycie przycisku START/STOP powoduje wprowadzenie urządzenia w stan wstrzymania (240sek.). Naciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku przez min. 3 sek. powoduje reset ustawień, można rozpocząć nowy trening.

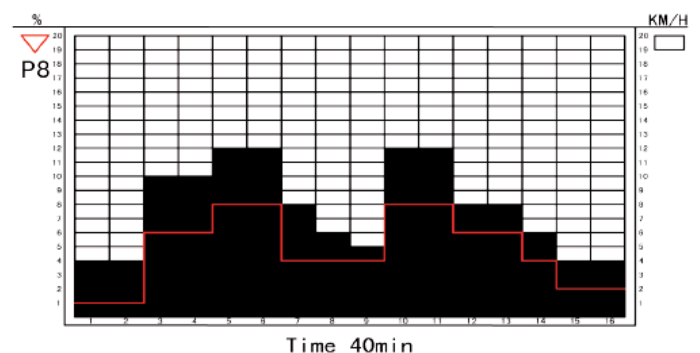
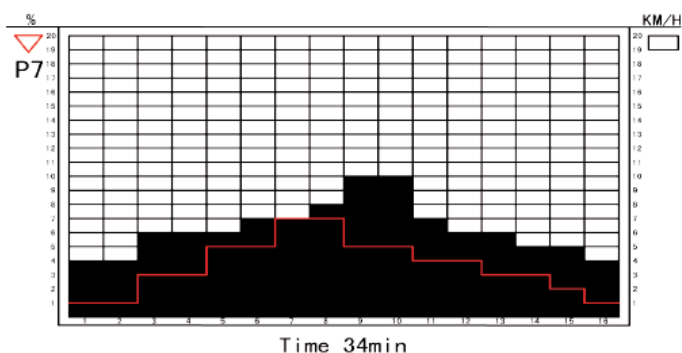
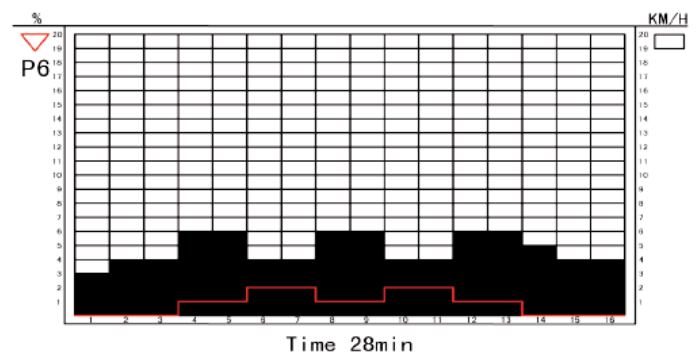
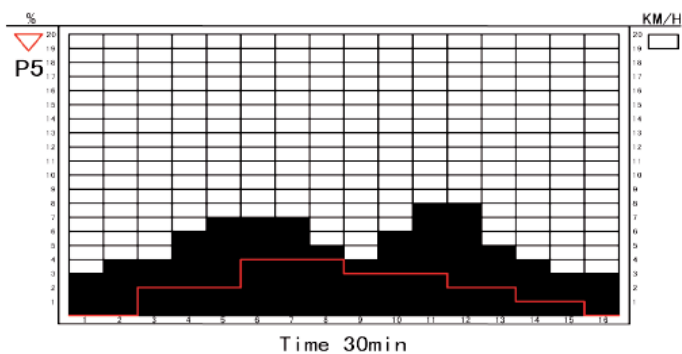
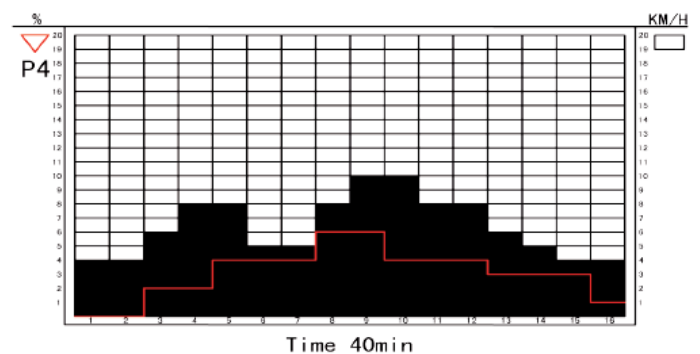
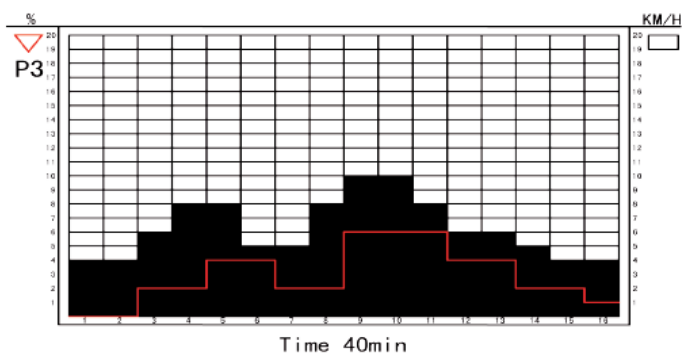
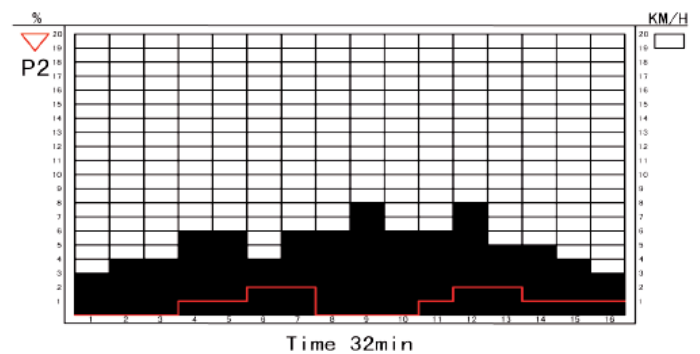
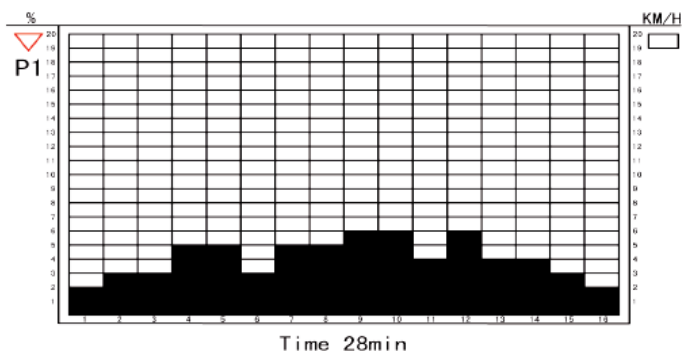
## 5.2.2 Programy treningowe P1-P18

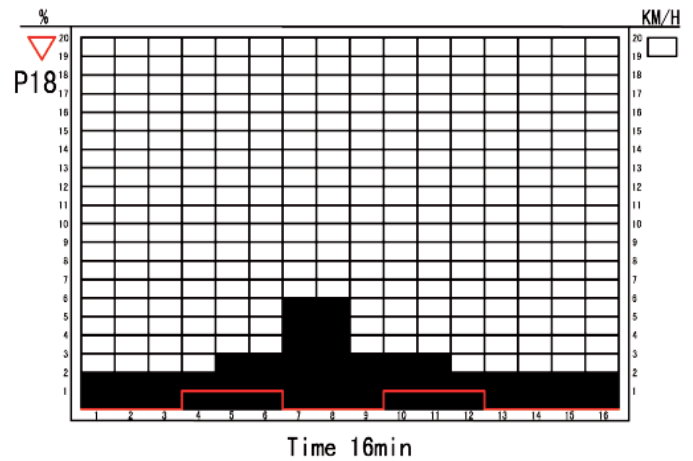
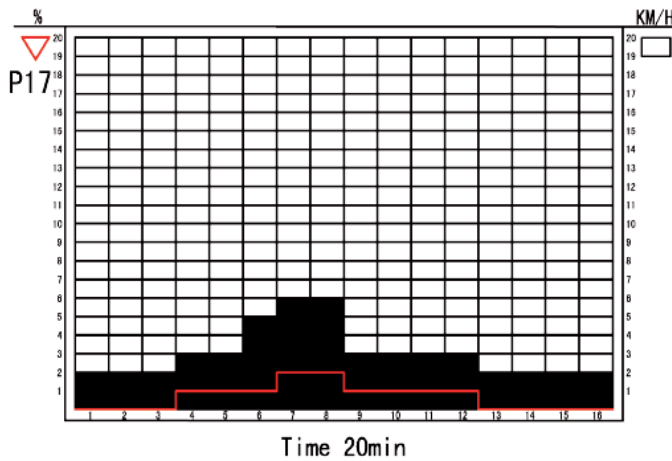
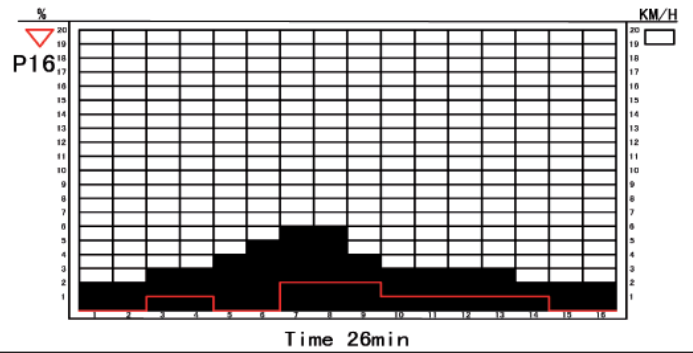
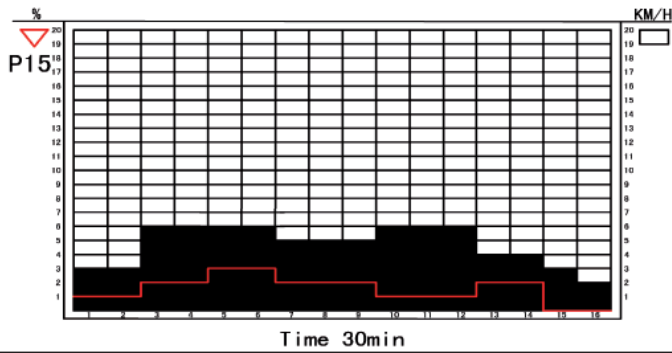
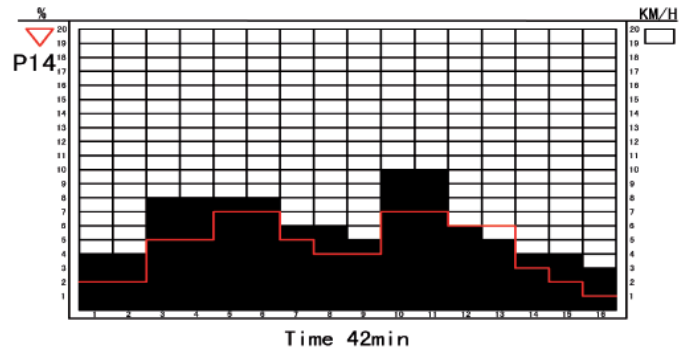
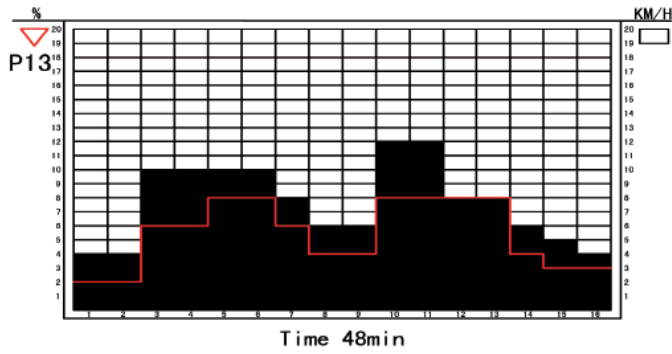
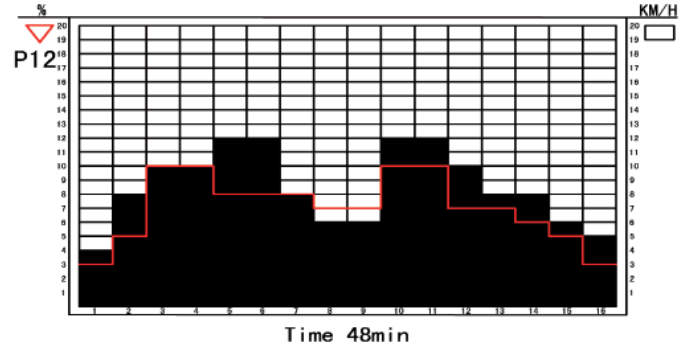
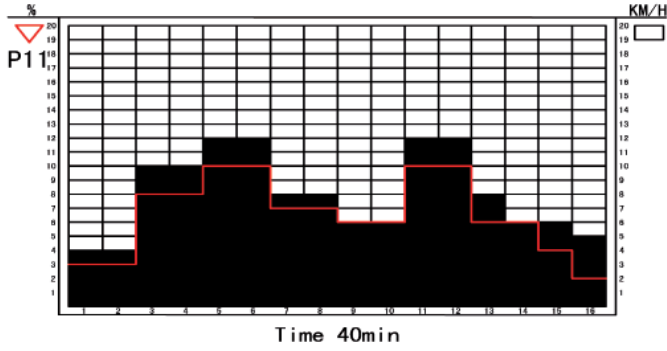
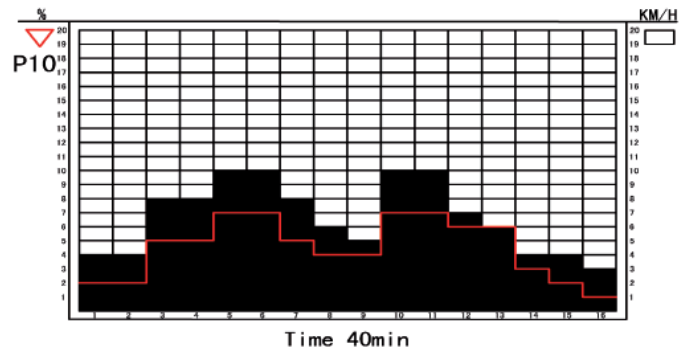
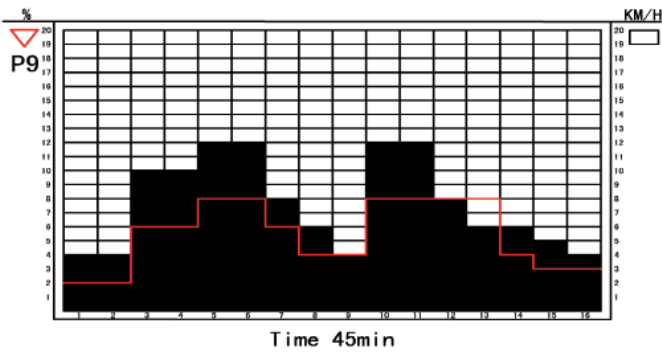
Naciśnij przycisk PROGRAM i użyj przycisków P+ lub P- aby wybrać program: P1-P9 a następnie zatwierdź wybór przyciskiem ENTER.

Bieżnia przyjmie domyślne ustawienia czasu, które można zmienić wciskając INCLINE +/- lub SPEED +/- . Po naciśnięciu START/STOP bieżnia zacznie pracę.

**P1:** Program 5000m (bieżnia zatrzyma się po 5000m)

### Program graphics





### **5.2.3: Program indywidualny**

Włączamy bieżnię i wciskamy USER-SET. Przyciskami P+ P- wybieramy program i naciskamy ENTER. Następnie ustawiamy czas trwania programu, domyślnie ustawione jest 16 minut, po czym wciskamy ENTER. Pierwsza kolumna wyświetlacza zacznie mrugać.

Teraz można ustawić wartości nachylenia i prędkości w każdej z kolumn (jest ich 16). Do kolejnej kolumny przechodzimy po zaakceptowaniu przyciskiem ENTER.

Po ustawieniu wartości we wszystkich kolumnach przyciśnij ENTER, komputer zasygnalizuje zmiany. Aby zapisać indywidualne ustawienia naciśnij raz jeszcze USER-SET. Zapisany profil wyświetli się na wyświetlaczu.

Aby powrócić do trybu ćwiczeń naciśnij START/STOP.

Aby włączyć zapisany program indywidualny naciśnij CUSTOM w stanie gotowości bieżni, wyświetlacz pokaże PROGRAM 1. Naciskając CUSTOM wyświetlacz będzie pokazywał 2-5. Po kolejnym przyciśnięciu CUSTOM bieżnia powróci do stanu gotowości. Program indywidualny jest aktywny jeśli pokazuje się na wyświetlaczu. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć trening.

### **5.2.4 Pomiar tkanki tłuszczowej**

Włącz bieżnię i naciśnij przycisk BODYFAT

Wprowadź przyciskami P+ P- kolejne wartości takie jak: płeć, waga, wzrost i wiek, akceptując każdą wartość przyciskiem ENTER. Po wprowadzeniu wszystkich wartości rozpocznie się pomiar (obie dłonie muszą się znajdować na czujnikach pulsu).

Na koniec pomiaru wyświetli się procentowa zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie lub w przypadku nieudanego pomiaru pokaże się -----.

Pomiar tkanki tłuszczowej jest pomiarem orientacyjnym i nie może służyć do celów medycznych.

## 6. Konserwacja bieżni

Do czyszczenia pasa bieżni nie wolno używać środków chemicznych ani twardych szczotek.

Centrowanie pasa bieżni.

Podczas ćwiczeń jedna noga naciska na pas mocniej niż druga. W związku z tym, pas będzie zmieniał swoje położenie, co powoduje wycentrowanie. Podczas długiego użytkowania bieżni wymagane jest centrowanie. W tym wypadku należy kierować się instrukcją. Na końcu płyty bieżni znajdują się dwie śruby, służące do centrowania.

– proszę obracać śrubę nie więcej niż o 1 obrót

– odcinek obrotu śruby z jednej strony pasa powinien odpowiadać drugiej stronie

Jeśli skończysz centrowanie, zacznij chodzić po bieżni ok. 5 min, z prędkością 6km/h. Jeśli pas bieżni jest nadal niewycentrowany, wycentruj ponownie.

Jeżeli pas przesuwają się w stronę lewą wówczas:

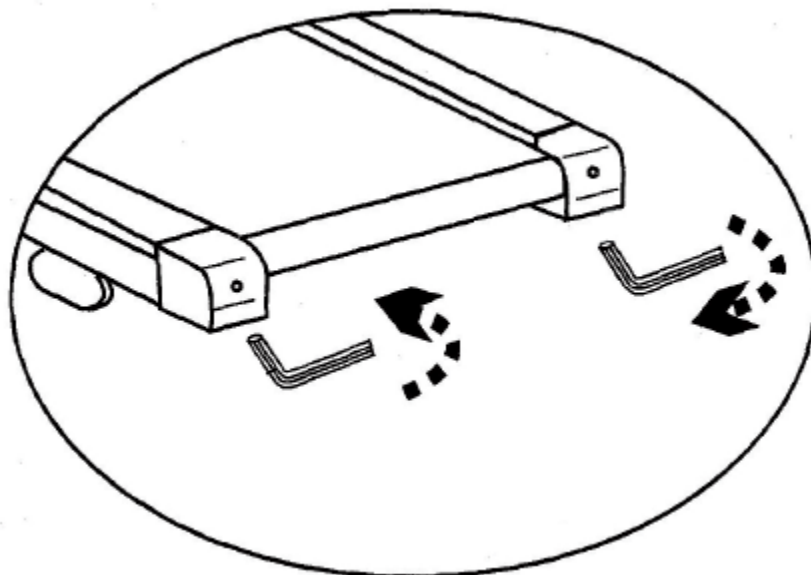
– obróć lewą śrubę o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara

– obróć prawą śrubę o 1/2 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara

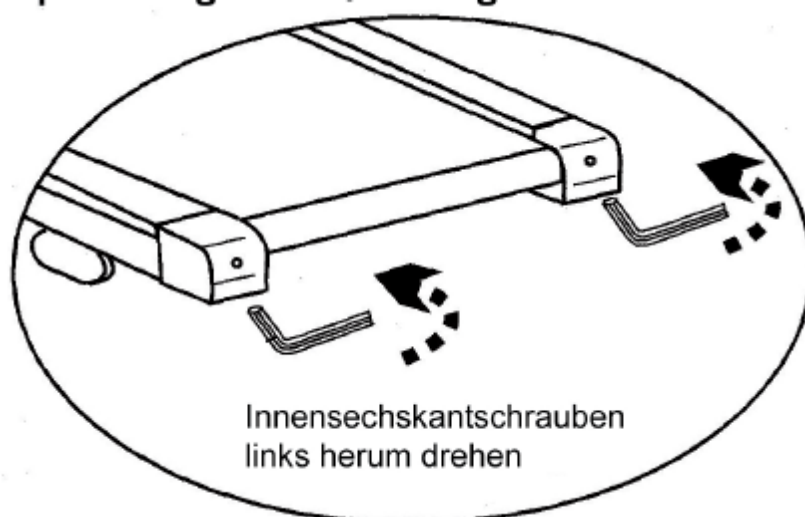
Jeżeli pas przesuwają się w stronę prawą wówczas:

– obróć lewą śrubę o 1/2 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara

– obróć prawą śrubę o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara



Po dłuższym czasie użytkowania bieżni może być konieczne naciągnięcie pasa bieżni, który w wyniku rozciągnięcia się, może ślizgać się na rolkach. W celu naciągnięcia pasa obracamy obydwie śruby przeciwnie do wskazówek zegara o ½ obrotu.



Smarowanie pasa bieżni:

Odporodnie smarowanie pasa bieżni minimalizuje tarcie. Smarowanie bieżni przed pierwszymi ćwiczeniami nie jest konieczne. Smarowanie powinno być wykonywane co 3 miesiące, jeżeli bieżnia użytkowana jest przynajmniej 3 razy w tygodniu po 30 min.

Przed sprawdzeniem nasmarowania, upewnij się że bieżnia jest odłączona od źródła zasilania. Włóż dłoń pomiędzy pas a płytę bieżni. Jeśli czujesz nadal silikon, wówczas nie jest wymagane smarowanie. Jeśli natomiast czujesz że pas jest suchy, konieczne jest jego nasmarowanie.

Sposób wykonania smarowania:

1) Zatrzymaj pas.

2) Unieś odrobinę pas następnie wprowadź silikon pomiędzy pas a płytę na całej szerokości.

Włącz na moment bieżnię, aby nasmarować drugą stronę pasa.

3) Włącz bieżnię z prędkością 1km/h. Chodź po bieżni od lewej do prawej strony w celu rozprowadzenia silikonu.

## 7. Instrukcja treningu

Trening na bieżni to idealny trening ruchowy dla ćwiczenia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

Uwagi ogólne treningu:

- Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku
- Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno
- Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni – ćwiczenia rozluźniające lub rozciągające
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.
- Po zakończeniu treningu, wykonaj ćwiczenia rozciągające

### 7.1 Częstotliwość treningu

W celu zwiększenia sprawności fizycznej i kondycji na dłuższy okres czasu, zaleca się trening przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu dla osoby dorosłej, pozwalająca na uzyskanie długookresowej kondycji lub spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu Twojej sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do jednego dziennie. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

### 7.2 Intensywność treningu

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

### 7.3 Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w optymalnym zakresie aerobowym, który dopasowuje się według wieku oraz minimalnej i maksymalnej wartości pulsu. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swój docelowy puls na wykresie lub kieruj się programami.

80 % treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym ( do 75% tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy. Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do twojego programu treningowego czy formy fizycznej.

Uwaga:

Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego).

W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

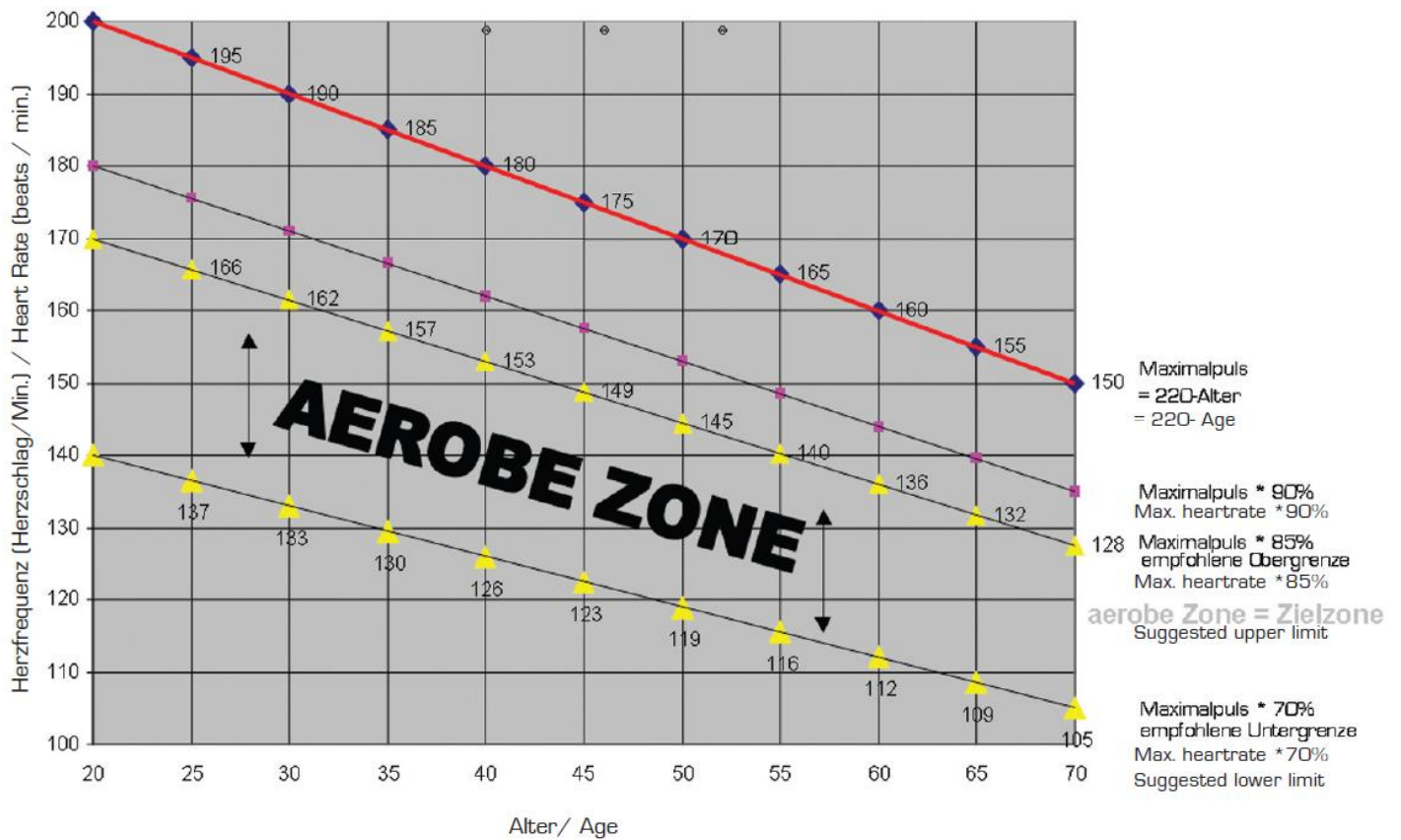
### 7.4 Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna.

Ta zasada dotyczy początkujących, ambitnych amatorów, a także zawodowców. W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

W celu efektywnej konfiguracji treningu kardio zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70 % - 85 % tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna:





Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
3. minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe

Przez pierwsze tygodnie treningu zaleca się, by trening wykonywany był na poziomie dolnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 70 %) lub niższym

- Przez kolejne 2 - 4 miesiące, zwiększaj intensywność stopniowo, aż do osiągnięcia górnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 85 %), jednak nie wykonuj treningu ponad siły.
- Jeśli jesteś w dobrej formie, ćwicz co jakiś czas na niższej intensywności aerobowej, aby zapewnić sobie skuteczną regenerację. DOBRY trening to taki, który jest mądrze zaplanowany, z uwzględnieniem regeneracji we właściwym czasie. W przeciwnym razie, dochodzi do przetrenowania i spadku formy.
- Po każdym treningu w wysokich zakresach tętna powinien następować trening regenerujący w niższych zakresach (do 75% tętna maksymalnego). W miarę wzrostu formy, wymagane jest ćwiczenie o wyższej intensywności, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki.

Obliczenia dla tętna treningowego/wysiłkowego:

$220 \text{ uderzenia pulsu na minutę} - \text{wiek} = \text{indywidualne tętno maksymalne (100 \%)}.$

Tętno treningowe

Dolna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0.70$

Górna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0.85$

7.5 Czas trwania treningu

Trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia, aby zapobiec kontuzji.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego biegu.

Trening właściwy:

15 do 40 minut intensywnego jednak nie ponad siły treningu o intensywności wymienionej powyżej.

Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego biegu. Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

-Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, ciało spala cukry zmagazynowane w mięśniach:

-Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.

-Po 30/40 min. rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym spalany podczas ćwiczeń