



INTEGRA HS-2800LB

Běžecký pás elektrický



Elektrisches Laufband



Tapis de course



Treadmill



Bieżnia elektryczna



Bežecký pás



Електрична бігова доріжка



Scan me
www.hop-sport.com

ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
---	---

CZ NÁVOD K POUŽITÍ	3
-------------------------------------	---

DE BEDIENUNGSANLEITUNG	21
---	----

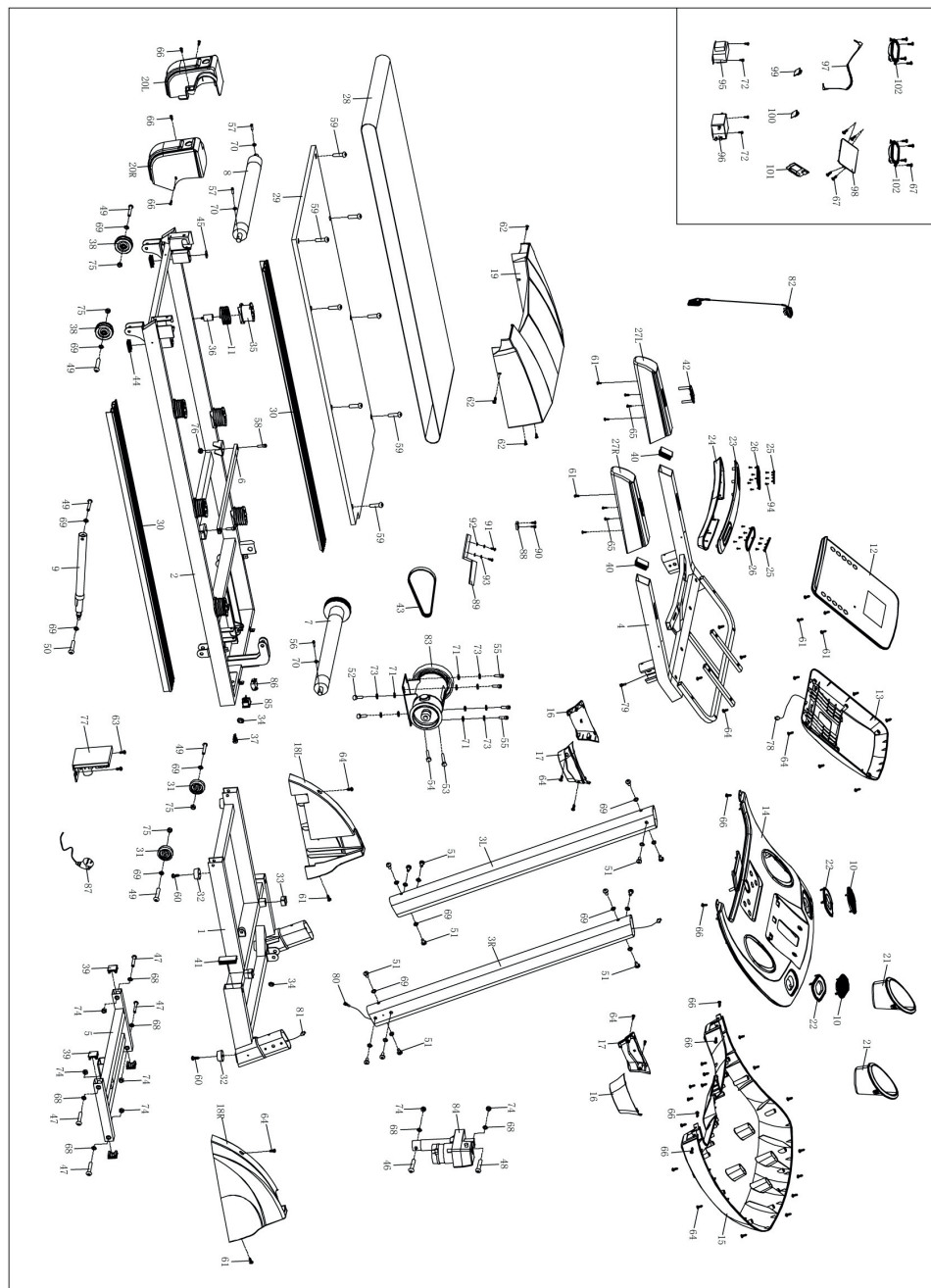
FR INSTRUCTIONS D'UTILISATION	39
--	----

GB INSTRUCTION.	57
--------------------------------	----

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI.	75
---------------------------------------	----

SK NÁVOD NA POUŽITIE	93
---------------------------------------	----

UA ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ.	111
--	-----





PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

Úplnou bezpečnost a účinnost při používání tohoto zařízení je možné dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení smontované a používané v souladu s pokyny. Běžecský pás by měl být pečlivě sestaven a motor zakryt příslušným krytem. Zařízení musí být správně připojeno k napájecímu zdroji. Nezapomeňte informovat uživatele zařízení o všech omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nezodpovídáme za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.

Před zahájením tréninku byste se měli poradit s lékařem nebo specialistou. To je obzvláště důležité pro lidi starší 35 let nebo kteří v minulosti měli zdravotní problémy.

1. Běžecský pás je určen pouze pro domácí použití. Zařízení lze používat pouze k určenému účelu.
2. Zařízení je určeno k použití dospělými osobami. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
3. Běžecský pás položte na rovný a čistý povrch bez dalších předmětů. Běžecský pás nepokládejte na hrubý koberec, protože by to mohlo narušit správné větrání. Běžecský pás neumísťujte do blízkosti vody nebo venku.
4. Nikdy nezapínejte běžecský pás, když na něm stojíte. Když je zapnuto napájení a je nastavena rychlost, pás může dočasně zastavit, dokud se začne plynule pohybovat. Vždy stůjte na bočních kolejničkách, dokud se pás nezačne pohybovat.
5. Před použitím běžecského pásu se ujistěte, že přezka s bezpečnostním klíčem je připevněna k oděvu.
6. Při cvičení na běžícím pásu noste vhodný oděv. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech. Vždy noste běžecskou obuv nebo obuv vhodnou na aerobik s gumovou podrážkou.
7. Nezačínajte cvičit dříve než 40 minut po jídle.
8. Během prvního tréninku se držte rukojeti zařízení, dokud se neseznámíte s obsluhou zařízení.
9. Během tréninku udržujte děti a domácí zvířata mimo zařízení.
10. Přestaňte okamžitě cvičit, pokud během cvičení cítíte těsnost nebo bolest v hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus, potíže s dýcháním, závrať nebo jiné nepohodlí. Před návratem na cvičení se poraďte s lékařem nebo odborníkem.
11. Netahejte napájecí kabel ani neměňte zástrčku kabelu; Na kabel nepokládejte těžké předměty a neumísťujte jej do blízkosti zdroje tepla. Nepoužívejte zásuvku s několika otvory, protože by to mohlo způsobit požár nebo zranění v důsledku zásahu elektrickým proudem.
12. Pokud běžecský pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo neúmyslných změn rychlosti, stroj se zastaví po odpojení bezpečnostního klíče od konzoly.
13. Když se zařízení nepoužívá, odpojte napájení. Po přerušení napájení netahejte napájecí kabel, aby nedošlo k jeho poškození. Zasuňte zástrčku do zabezpečené zásuvky s uzemňovacím obvodem.
14. Do žádné části zařízení nekládejte předměty ani součásti, které by mohly zařízení poškodit.
15. Běžecský pás je zařízení určené pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní použití. Aby nedošlo k poškození, skladujte zařízení na suchém, rovném a čistém místě, mimo přímé sluneční světlo. Nepoužívejte produkt k jiným účelům než k tréninku.
16. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože by jej mohl poškodit nebo způsobit zkrat.
17. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
18. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
19. Bezpečnostní oblast kolem běžícího pásu: 1 000 x 2 000 mm.
20. Zařízení používejte pouze tehdy, když je to technicky správně. Pokud během užívání zjistíte vadné komponenty nebo slyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
21. Neprovádějte na zařízení žádné nastavení ani modifikace, než které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoli problémů se obraťte na servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
22. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Maximální přípustná hmotnost je 150 kg.

Seznam dílů

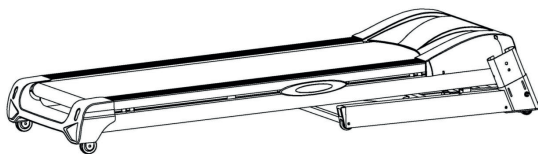
Č.	Popis	Ks.
1.	Hlavní rám	1
3.	Sloupek	2
4.	Konzola	1
11.	Podpěra	1
19. L/R	Levý / pravý kryt	1/1
26. L/R	Levý / pravý kryt	1/1
27. L/R	Levý / pravý kryt	1/1
50.	Šestihranný šroub	14
65.	Šroub M5x8	11
69.	Šroub ST4x16	50
73.	Podložka o10x1,2	18
88.	Horní prodlužovací kabel	1
89.	Dolní prodlužovací kabel	1
90.	Kabel ovladače	1



Montážní návod

Poznámka! Před úplnou montáží zařízení nezapínejte napájení. K montáži použijte nástroje dodané se zařízením.

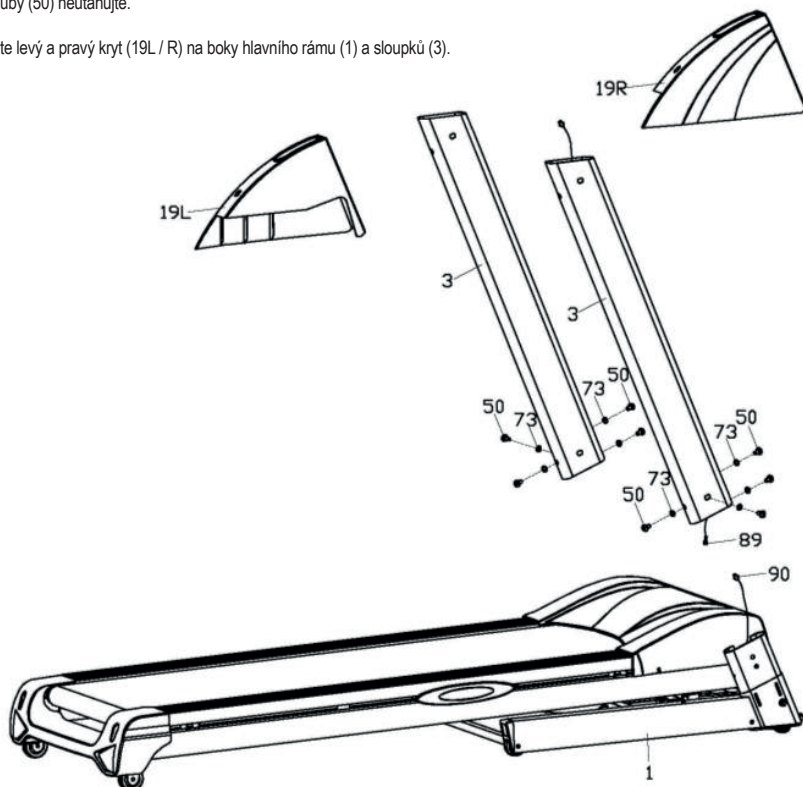
- 1** Otevřete krabici, vyjměte části a položte tělo běhícího pásu na rovný povrch.



- 2**
1. Připojte kabel ovladače (90) a spodní prodlužovací kabel (89).
 2. Připojte sloupky (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (50) a podložek (73).

Pozor! Šrouby (50) neutahujte.

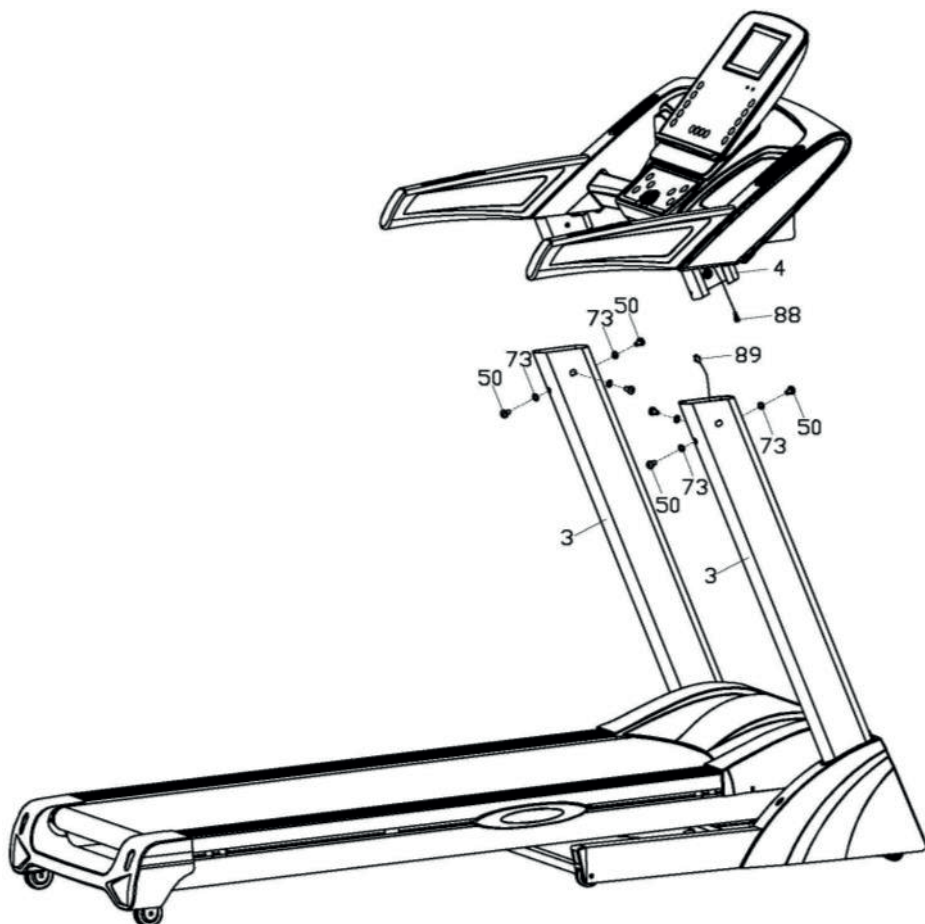
3. Umístěte levý a pravý kryt (19L / R) na boky hlavního rámu (1) a sloupků (3).





3

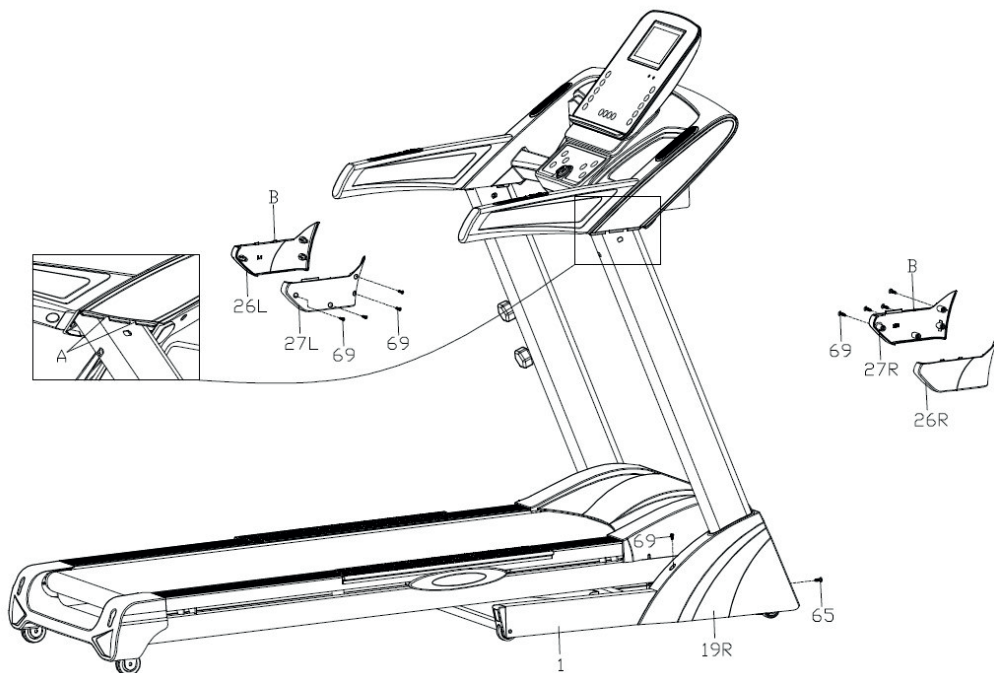
1. Připojte horní prodlužovací kabel (88) a spodní prodlužovací kabel (89).
2. Připojte konzolu (4) k sloupkům (3) pomocí šroubů (50) a podložek (73). Utáhněte všechny šrouby.





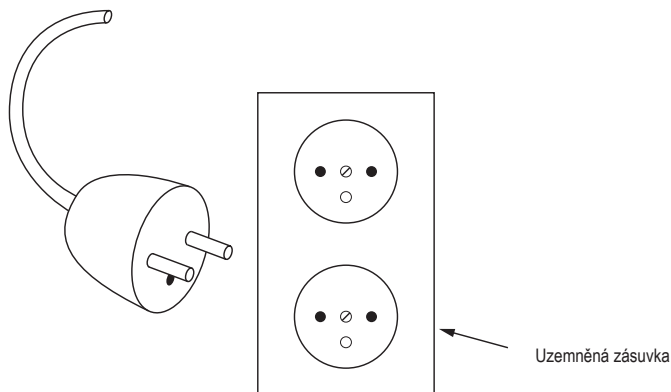
4

1. Připevněte levý a pravý kryt (19L / R) k hlavnímu rámu pomocí vrutů (69) a šroubů (65).
2. Zašroubujte levý a pravý kryt stranou B (27L / R) na stranu A konzoly (4) pomocí šroubů (69), poté nasadte kryty (26L / R).



Pozor! Proveďte montáž podle výše uvedených pokynů a bezpečně dotáhněte šrouby. Po dokončení montáže a před použitím běžeckého pásu zkontrolujte, zda je vše v pořádku.

Uzemnění



Běžecý pás musí být uzemněn. V případě poruchy uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektřinu, aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem. Produkt je vybaven uzemňovacím kabelem pro zařízení a uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné, řádně nainstalované zásuvky, uzemněné v souladu se všemi místními zákony a vyhláškami.

NEBEZPEČÍ! Nesprávné připojení uzemňovacího převodu může způsobit úraz elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, zda je výrobek správně uzemněn, ověřte si to spolu s profesionálním elektrikářem nebo se servisním technikem. Neměňte zástrčku dodanou s výrobkem – pokud neseď se zásuvkou, obraťte se na elektrikáře, aby Vám namontoval vhodnou zásuvku.

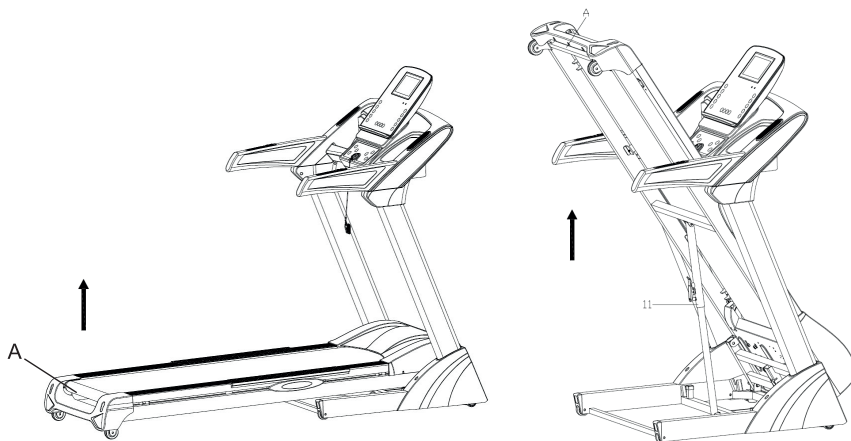
Tento produkt je určen k použití na napětovém obvodu 220–240V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka znázorněná na obrázku výše. Zkontrolujte, zda je zařízení připojeno k zásuvce stejné konfiguraci jako zástrčka. Pro toto zařízení nepoužívejte adaptéry (výše uvedená schéma slouží pouze pro informaci, skutečná zástrčka a zásuvka závisí na zemi importu).

CZ Složení běžeckého pásu



Pozor! Před montáží běžeckého pásu odpojte napájecí kabel z elektrické zásuvky.

Zvedněte základnu běžeckého pásu na místě označeném šipkou (A), dokud nebude svislá a neuslyšíte zvuk. Podpěra (11) bude zablokována.

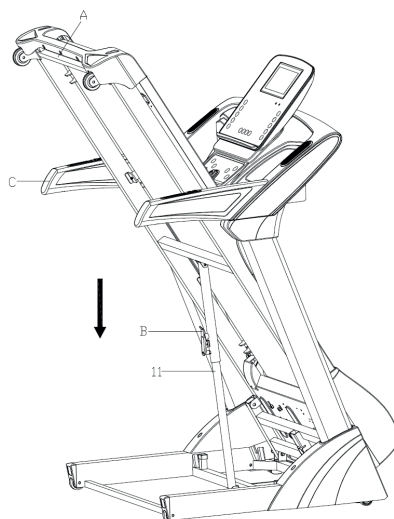


CZ Rozložení běžeckého pásu



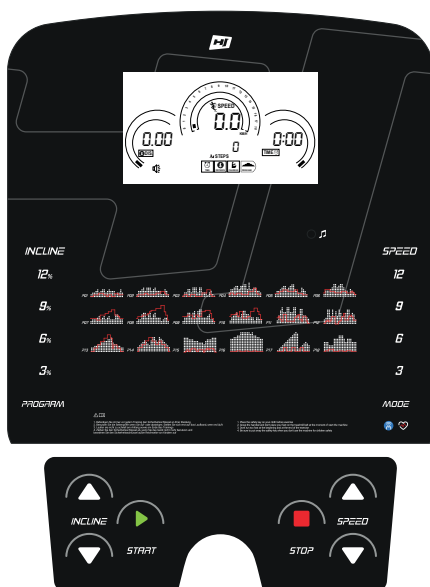
Pozor! Při rozložení běžeckého pásu se ujistěte, že v blízkosti nejsou žádní lidé ani zvířata.

Uchopte základnu běžeckého pásu v místě označeném šipkou (A) a nohou jemně odemkněte podpěru (11) v místě označeném šipkou (B). Zatáhněte základnu běžeckého pásu dolů do polohy označené C. Po chvíli začne automaticky klesat. Z bezpečnostních důvodů zajistěte ji pád rukama.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

TIME	Zobrazení času tréninku.
PULSE	Zobrazuje aktuální tep.
SPEED	Zobrazuje rychlost.
DIS.	Zobrazuje ujetou vzdálenost. Chcete-li přepnout zobrazení zobrazovaných funkcí stiskněte tlačítko MODE.
CAL.	Zobrazuje spálené kalorie. Chcete-li přepnout zobrazení zobrazovaných funkcí stiskněte tlačítko MODE.
INCL.	Zobrazuje stupeň sklonu. Chcete-li přepnout zobrazení zobrazovaných funkcí stiskněte tlačítko MODE.
STEP	Zobrazuje aktuální počet provedených kroků.
PO 1 /	Zobrazí vybraný program.



3. Funkce tlačítek

	Stisknutím tohoto tlačítka spustíte zařízení. Spustí se při nejnižší rychlosti nebo rychlosti výchozího programu po odpočítávání 3 sekund.
	Stisknutím tohoto tlačítka zastavíte stroj. Rychlost se sníží, dokud se nezastaví.
PROGRAM	Stisknutím tohoto tlačítka vyberte jeden z programů: P1 – – P18, U01-03, FAT.
MODE	V pohotovostním režimu stiskněte toto tlačítko pro výběr režimu: odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti, odpočítávání kalorií.
	Přizpůsobení rychlosti. Stiskněte nebo pro nastavení rychlosti běžeckého pásu před zahájením tréninku nebo pro změnu rychlosti během běhu.
	Nastavení sklonu. Stisknutím tlačítka nebo nastavíte sklon běžeckého pásu před zahájením tréninku nebo změníte sklon během běhu.
SPEED 12/9/6/3	Rychle upravte rychlost. (Na pravé straně panelu).
INCLINE 12%/9%/6%/3%	Rychle změňte stupeň sklonu. (Na levé straně panelu).

4. Hlavní funkce

Stiskněte vypínač, všechna okna na displeji se rozsvítí. Zařízení přejde do pohotovostního režimu.

4.1. Rychlý start

- Vložte bezpečnostní klíč a stiskněte . Za 3 sekundy se běžecký pás začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Pomocí tlačítek / SPEED upravte rychlost podle potřeby nebo pomocí tlačítek / INCLINE nastavte stupeň sklonu.
- Stisknutím tlačítka nebo vyjmutím bezpečnostního klíče běžecký pás zastavíte.

4.2. Režim odpočítávání

- Stisknutím MODE vyberte režim odpočítávání času, režim odpočítávání vzdálenosti, režim odpočítávání kalorií. Displej zobrazí výchozí data a bude blikat. Současně stiskněte / pro nastavení hodnot dat.
- Stiskněte a běžecký pás se začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Rychlost můžete změnit pomocí / SPEED a sklon pomocí / INCLINE.
- Když odpočítávání dosáhne nuly, běžecký pás se plynule zastaví a v okně SPEED se zobrazí slovo: END. Po 5 sekundách přejde zařízení do pohotovostního režimu.
- Můžete také stisknout nebo vyjmout bezpečnostní klíč a zastavit běžící pás.

4.3. Předdefinované programy

- Stisknutím tlačítka PROG vyberte jeden z přednastavených programů: P1 – P18. Když vyberete program, okno hodnoty času zobrazí výchozí data a bude blikat.



- Potom můžete nastavit hodnotu času pomocí $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- Každý z přednastavených programů byl rozdělen do 20 částí. Čas každého cvičení = čas programu / 20.
- Stiskněte $\blacktriangleright$ a stroj začne pracovat s úrovní rychlosti a stupně sklonu vyhrazeného první části vybraného programu.
- Po dokončení první části zařízení pípne třikrát a automaticky se přesune na další. Rychlost a sklon se automaticky změní na vyhrazené hodnoty pro další část.
- Po dokončení všech částí vybraného programu se rychlost sníží, sklon se vrátí na úroveň 0 a běžecký pás se plynule zastaví. Zařízení vydá zvukový signál a v okně SPEED se zobrazí slovo: END. Po 5 sekundách přejde zařízení do pohotovostního režimu.
- Během cvičení můžete změnit rychlost běhu pomocí $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ SPEED a sklon pomocí $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ INCLINE. Kdy program postupuje do další části tréninku, hodnoty rychlosti a sklonu se vrátí k nastavení vyhrazeného programu.
- Můžete také stisknout $\blacksquare$ nebo vyjmout bezpečnostní klíč a zastavit běžící pás.

4.4. Tabulka dat

Program \ Čas		Nastavení času / 20 = časové intervaly (části programů)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Rychlost	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Sklon	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Rychlost	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Sklon	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Rychlost	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
	Sklon	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	Rychlost	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Sklon	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Rychlost	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Sklon	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Rychlost	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Sklon	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Rychlost	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Sklon	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Rychlost	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Sklon	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Rychlost	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Sklon	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Rychlost	2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3



Program \ Čas		Nastavení času / 20 = časové intervaly (části programů)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P11	Rychlost	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Rychlost	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Rychlost	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	Sklon	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P14	Rychlost	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	Sklon	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P15	Rychlost	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	Sklon	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P16	Rychlost	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	Sklon	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P17	Rychlost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	Sklon	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P18	Rychlost	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	Sklon	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

4.5. Uživatelské programy

- Stisknutím tlačítka PROG vyberte jeden z uživatelských programů: U1, U2, U3 a potvrďte výběr tlačítkem MODE.
- Nastavte parametry pro první sekci: rychlost pomocí / SPEED, sklon pomocí / INCLINE. Stisknutím tlačítka MODE potvrďte výběr.
- Stejným způsobem nastavte hodnoty parametrů ve zbývajících částech.
- Všechny parametry v každé sekci budou trvale uloženy. Můžete je kdykoli změnit podle výše popsaných kroků.
- Chcete-li zahájit trénink s jedním z uživatelských programů, stiskněte PROG., vyberte jeden z uživatelských programů a stiskněte . Stroj začne pracovat s rychlostí a stupněm sklonu věnovaným první části vybraného programu.
- Po dokončení první části zařízení pipne třikrát a automaticky se přesune na další. Rychlost a sklon se automaticky změní na vyhrazené hodnoty pro další část.
- Po dokončení všech částí vybraného programu se rychlost sníží, sklon se vrátí na úroveň 0 a běžecký pás se plynule zastaví. Zařízení vydá zvukový signál a v okně SPEED se zobrazí slovo: END. Po 5 sekundách přejde zařízení do pohotovostního režimu.
- Během cvičení můžete změnit rychlost běhu pomocí / RYCHLOST a sklon pomocí / INCLINE. Kdy program postupuje do další části tréninku, hodnoty rychlosti a sklonu se vrátí k nastavení vyhrazeného programu.
- Můžete také stisknout nebo vyjmout bezpečnostní klíč a zastavit běžící pás.

5. Měření tělesného tuku – BODY TAT TEST

- Pokud je zařízení v pohotovostním režimu, stiskněte PROG. a vyberte program měření tělesného tuku – FAT.



- Stisknutím **MODE** nastavíte parametry měření: F1 – pohlaví, F2 – věk, F3 – výška, F4 – hmotnost. K tomu použijte tlačítka / **SPEED**.
- Pro potvrzení zadaných údajů stiskněte **MODE**.
- Po potvrzení nastavených parametrů se na displeji zobrazí F5.
- Držte dotykové senzory oběma rukama. Po asi 5 sekundách se na displeji zobrazí výsledek měření.

5.1. Zobrazení dat a nastavení parametrů

Parametry	Rozsah
F1 – Pohlaví 01 = muž / 02 = žena	01–02
F2 – Věk	10–99
F3 – Výška (cm)	100–200
F4 – Váha (kg)	20–150

5.2. Výsledek měření

BMI	Úroveň
< 19	Podváha
19–26	Správná hmotnost
26–30	Nadváha
> 30	Obezita

Pozor! Měření tělesného tuku je přibližné měření, nelze jej použít pro lékařské účely.

6. Režim spánku

Pokud se běžící pás nepoužívá déle než 10 minut, přejde do režimu spánku. Stisknutím libovolného tlačítka obnovíte provoz běžeckého pásu.

7. Bezpečnostní klíč

Pro rychlé zastavení běžícího pásu vytáhněte bezpečnostní klíč. Běžecký pás se zastaví, všechna data budou resetována, všechna okna zobrazí „— — —“ a stroj vydá zvukový signál. Dokud nebude vložen bezpečnostní klíč, budou všechny operace blokovány.

8. Funkce MP3

Během provozu běžeckého pásu propojte přehrávač MP3 s kabelem MP3 pomocí vstupu umístěného na boku panelu.

9. Připojení přes *Bluetooth* / Trénink s aplikací FitShow

Pro připojení běžeckého trenažéru k mobilnímu zařízení přes *Bluetooth* můžete sledovat tréninkové parametry v telefonu. Chcete-li tuto funkci použít, stáhněte si aplikaci FitShow věnovanou tomuto běžeckému pásu. Aktuální verze jsou k dispozici na AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).



10. Telemetrický pás

- Telemetrický pás se k zařízení připojuje přes *Bluetooth*.
- Umístěte pás přímo na hrudníku a začněte trénovat.
- Výsledek měření pulsu bude viditelný na displeji.



11. Zobrazení dat a rozsah nastavení

	Rozsah zobrazení	Výchozí nastavení	Rozsah nastavení
Rychlost (km/h)	1,0–20,0	–	–
Čas (min:s)	15	–	0–15
Vzdálenost (km)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:59
Kalorií (kcal)	0,00–99,9	1,0	0,5–99,0
Kalorie (kcal)	0–999	50	10–990



Před řádným tréninkem byste měli provádět protahovací cvičení. Správně zahřáté svaly snižují riziko zranění, takže prvních 5 až 10 minut zahřejte tělo. Poté proveďte protahovací cvičení podle níže uvedených pokynů. Po tréninku můžete znovu provést stejná cvičení.

1.

Mírně se ohněte kolena, pomalu se nakloňte dopředu, záda a uvolněné ruce, ruce se snaží dotýkat prstů na nohou. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a pak se narovnejte. Cvičení opakujte třikrát.

2.

Když sedíte na podlaze, položte jednu nohu rovně, ohněte druhou nohu v kolenně tak, aby se celá noha ohnuté nohy dotýkala rovné nohy. Zkuste se rukou dotknout prstů na nohou rovné nohy. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a poté relaxujte. Cvičení opakujte třikrát pro každou nohu.

3.

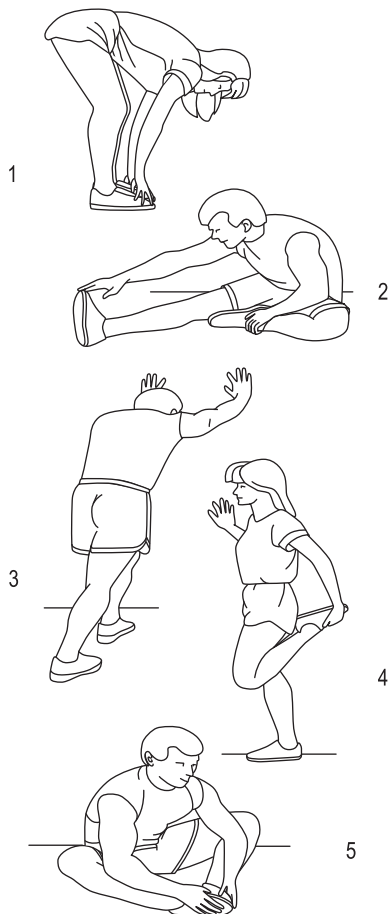
Položte obě ruce na zeď, mírně ohněte jednu nohu na koleno a položte nohu přímo ke zdi. Vysuňte druhou nohu dozadu, kolenní kloub by měl být narovnaný, noha směřující ke zdi by se měla dotýkat země celou plochou. V této poloze držte 10 až 15 sekund a poté uvolněte. Cvičení opakujte třikrát pro každou nohu.

4.

Pravou rukou podepřete zeď nebo stůl, abyste udrželi rovnováhu. Pak natáhněte levou ruku dozadu, abyste pomalu chytili levou nohu a vytáhli ji do hýždě, dokud nepocítíte napětí ve svalectech na předních stehnech. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a poté relaxujte. Cvičení opakujte třikrát pro každou nohu.

5.

Sedněte si na podlahu, ohněte kolena a upravte je tak, aby se chodidla navzájem dotýkaly podrážkami. Uchopte rukama nohy, zkuste je stisknout lokty tak, abyste cítili roztahování na vnitřní straně stehů. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a poté relaxujte. Cvičení opakujte třikrát.





- Pokud máte více než 35 let nebo trpíte zdravotními obtížemi / chronickými onemocněními, nebo pokud se jedná o první trénink na tomto typu zařízení, před zahájením tréninků se poraďte s lékařem nebo odborníkem. Může vám pomoci vypracovat vhodný harmonogram cvičení přizpůsobený vašemu věku a zdravotnímu stavu, určit rychlost pohybu a intenzitu cvičení.
- Přestaňte okamžitě cvičit, pokud během cvičení cítíte napětí nebo bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepohodlí. Před návratem na trénink se poraďte s lékařem nebo odborníkem.
- Před použitím běžeckého pásu se naučte, jak ovládat zařízení, jak ho spouštět, zastavovat, nastavovat rychlost atd. Nestoupejte na běžecký pás, aniž byste si přečetli tyto informace. Zařízení můžete používat až po provedení těchto činností.

Rozcvička

- Postavte se na protiskluzové kolejnice na obou stranách a uchopte rukojeti oběma rukama. Pokuste se vyrovnat. Nastavte nízkou rychlost, přibližně 1,6 ~ 3,2 km/h, a pak jednou nohou zkontrolujte běžecký pás.
- Po zkontrolování rychlosti můžete vejít do běžeckého pásu, začít běžet a zvyšovat rychlost z 3 na 5 km/h. Tuto rychlost nechte asi 10 minut a potom zastavte zařízení.

Hlavní trénink

- Před zahájením cvičení zkontrolujte a naučte se, jak nastavit rychlost a sklon běžeckého pásu.
- Kráčejte konstantní rychlostí asi 1 km a ušetřete čas, bude to trvat asi 15–25 minut. Pokud se pohybujete rychlostí 4,8 km/h, bude to trvat asi 12 minut za 1 km.
- Pokud se cítíte pohodlně při konstantní rychlosti, můžete zvýšit rychlost i sklon. V této fázi, abyste nepocítili žádné nepohodlí, nezvyšujte do značné míry rychlost a sklon běžícího pásu.

Zvýšení intenzity

- Proveďte 2-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu při rychlosti 4,8 km/h okolo 2 minut, pak zvýšte rychlost na 5,3 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom zvýšte rychlost na 5,8 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom přidejte 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud nebudete cítit, že váš dech je rychlejší (ale stále se budete cítit dobře).
- Proveďte 5-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu s rychlostí 4 až 4,8 km/h, pak každé 2 minuty pomalu zvyšujte rychlost o 0,3 km/h, dokud nedosáhnete stabilní a optimální rychlosti, při které můžete cvičit 45 minut. Pokud chcete zvýšit intenzitu, můžete si udržet rychlost během jednoho hodinového televizního programu, pak ji v průběhu každé reklamy zvýšit o 0,3 km/h a pak se vrátit na původní rychlost. Všimněte si nejlepší účinnost spalování kalorií během reklam a zvýšení srdeční frekvence. Nakonec snižte rychlost krok za krokem na další 4 minuty.

Frekvence tréninků

- Naplánujte si tréninkový rozvrh nejen pro potěšení, ale také pro zvýšení efektivity tréninků. Doporučuje se provádět cvičení 3 až 5 krát týdně, v cyklech trvajících od 15 do 60 minut.
- Intenzitu běhu můžete ovládat nastavením rychlosti a sklonu běžeckého pásu. Doporučujeme, abyste původně nenastavovali sklon, protože změny sklonu jsou účinným způsobem, jak zvýšit intenzitu cvičení.
- Pokud máte zkušenosti s tréninkem na běžeckém pásu, můžete si zvolit normální rychlost chůze nebo joggingu. Pokud jste však nikdy nevykonávaly tréninky na zařízení tohoto typu, můžete postupovat podle pokynů uvedených níže:
 - rychlost 1,0–3,0 km/h (chůze – velmi pomalé tempo),
 - rychlost 3,0–4,5 km/h (chůze – pomalé tempo),
 - rychlost 4,5–6,0 km/h (normální rychlost chůze),
 - rychlost 6,0–7,5 km/h (rychlá chůze),
 - rychlost 7,0–9,0 km/h (jogging),
 - rychlost 9,0–12,0 km/h (běh),
 - rychlost 12,0–14,5 km/h (běh pro středně pokročilé),
 - rychlost > 14,5 km/h (běh pro pokročilé).



Varování! Před čištěním nebo opravou zařízení ho vždy odpojte od napájení.

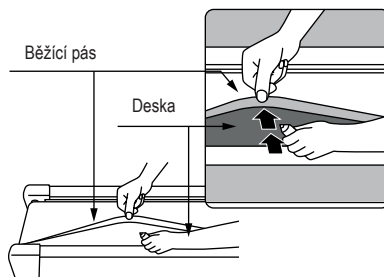
Čištění

- Udržování běžícího pásu v čistotě výrazně prodlouží jeho životnost.
- Běžecský pás udržujte čistý, pravidelně odstraňujte prach.
- Čistěte obě strany běžeckého pásu, jakož i boční kolejnice.
- K čištění zařízení použijte měkký hadřík navlhčený vodou. Nepoužívejte silné látky ani ostré čisticí materiály, které mohou zařízení poškodit.
- Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.
- Na běžeckém pásu vždy noste čistou běžeckou obuv, čímž se sníží hromadění nečistot pod pásem.

Varování! Před odpojením krytu motoru vždy odpojte zařízení z elektrické zásuvky. Kryt motoru vytáhněte nejméně jednou ročně a vysajte prostor motoru.

Mazání běžícího pásu a desky

1. Tento model běžeckého pásu je mazán výrobcem. Tření mezi běžeckou plochou a pásem hraje velmi důležitou roli při provozu a životnosti běžeckého pásu, což vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelná kontrola desky. Pokud zjistíte poškození desky, musíte se obrátit na naše servisní oddělení.
3. Frekvence mazání závisí na provozních podmínkách.
4. Plochu doporučujeme namazat podle následujícího harmonogramu:
 - nízká frekvence používání (méně než 3 hodiny týdně) – jednou ročně,
 - průměrná frekvence používání (3–5 hodin / týden) – každých šest měsíců,
 - intenzivní frekvence používání (více než 5 hodin týdně) – každé tři měsíce.
5. Doporučuje se použití beztukového maziva.

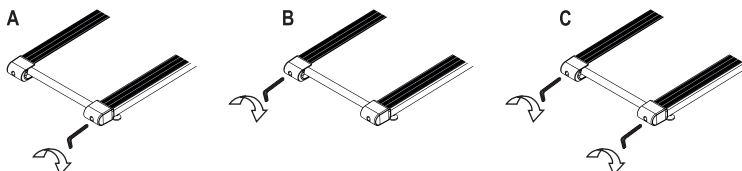


Po každých 300 km ujetých kilometrů, vám zařízení připomene, abyste namazali pás – zobrazí na obrazovce ikonu připomenutí a vysílá zvukový signál. Chcete-li zprávu ukončit, stiskněte tlačítko STOP.

Poznámka! Jakékoli opravy běžeckého pásu vyžadují profesionálního servisu.

Centrování běžeckého pásu

1. Pro udržení dlouhé životnosti zařízení, doporučujeme po každém nepřetržitém dvouhodinovém tréninku odpojit běžecský pás od zdroje napájení na 10 minut.
2. Volně nainstalovaný běžecský pás se během běhu stěží posouvá a může způsobit, že uživatel během cvičení sklouzne. Příliš velké napětí (napnutí) běžecského pásu může způsobit snížení výkonu motoru a vytvořit větší tření mezi válečkem a pásem.
3. Běžecský pás položte na vodorovný povrch. Zapněte běžecský pás s rychlostí asi 6–8 km/h.
 - Pokud je pás posunut směrem doprava, vytáhněte pravý zadní koncový kryt, otočte seřizovacím šroubem na pravé straně o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a potom běžte, dokud pás není vystředěn (obr. A).
 - Pokud je pás posunut směrem doleva, vytáhněte levý zadní koncový kryt, otočte seřizovacím šroubem na levé straně o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a potom běžte, dokud pás není vystředěn (obr. B).
 - Pokud pás stále není vystředěn, opakujte výše uvedené kroky, dokud pás není vystředěn.
 - Napnutí běžeckého pásu občas upravte tak, aby se zabránilo jeho uvolnění během tréninku. Vytáhněte koncové kryty, otáčejte levým a pravým seřizovacím ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky a pak znovu začněte běh. Zkontrolujte napnutí pásu, dokud bude správně napnutý (obr. C).



Problém	Řešení
Displej nefunguje.	1. Odpojte a znovu připojte napájecí zástrčku. 2. Zkontrolujte, zda jsou kabely z počítače a spodní řídicí desky správně připojeny. 3. Vyměňte pojistku. 4. Vyměňte řídicí desku.
Pás se náhle zastaví.	1. Běžecský pás restartujte stisknutím tlačítka START. 2. Odpojte běžecský pás od napájení, počkejte chvíli a poté jej znovu zapněte.
Když uživatel vstoupí na stroj, pás se zastaví. Pás stroje se uvolnil.	Nastavte pás podle pokynů v příručce.
Ochrana proti nárazu. Hodnota vstupního napětí je nižší, než je požadováno.	1. Zkontrolujte, zda je napájení správně. Pokud je nižší, změňte napětí na potřebné pro provoz běžecského pásu a resetujte zařízení. 2. Zkontrolujte zapojení kabelů k motoru. Zkontrolujte ovládací panel a v případě potřeby jej vyměňte.
Signál snímače rychlosti není přijímán ovládacím panelem.	1. Pokud snímač rychlosti nepracuje, zkontrolujte, zda svítí signální světlo senzoru. Pokud ne, může to znamenat poruchu snímače. Vyměňte ho za nový. 2. Zkontrolujte, zda je zástrčka snímače rychlosti správně připojena. Pokud ne, odpojte ji a znovu se připojte. 3. Zkontrolujte poškození magnetického senzoru. Pokud zjistíte poškození, nahraďte jej novým.



Výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Maximální výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Čistá hmotnost	~92,00 kg
Rozsah rychlosti	1,0–20,0 km/h



Záruční podmínky

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na nakoupené zboží po dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Reklamací můžete nahlásit:
 - prostřednictvím stránky <https://hegen.cz/info/reklamace-zaruka/>
Po odeslání žádosti Vám bude přiděleno individuální číslo reklamace.
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36,
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
3. Po podání reklamace bude servisní pracovník kontaktovat Žadatele a informovat o dalších krocích. V případě potřeby můžete servis kontaktovat telefonicky: **+ 420 296 330 522**.
4. Pokud zařízení vyžaduje opravu v servisu, bude vyzvednuto na náklady Prodávajícího. Za tímto účelem by mělo být připraveno kompletní zboží spolu s příslušenstvím a údaji umožňujícími identifikaci Žadatele (číslo objednávky, osobní a kontaktní údaje).
5. Vady nebo poškození zařízení odhalené během záruční doby budou bezplatně odstraněny do 14 pracovních dnů ode dne dodání zařízení do servisu. Pokud je nutné přivést díly ze zahraničí, může být lhůta pro opravu prodloužena.
6. V záručním řízení platí ustanovení Občanského zákoníku platné v zemi dodání zboží.
7. Záruka se nevztahuje na spotřební materiál, jako jsou kabely, popruhy, gumové prvky, pěnové úchyty, houby, pedály atd.
8. Záruka se nevztahuje na škody způsobené používáním zařízení v rozporu se zásadami uvedenými v této příručce.
9. Záruka platí v Německu, České republice, Polsku, na Slovensku, ve Francii a Velké Británii, a na Ukrajině.

Záruční a pozáruční servis

Veškeré záruční a pozáruční opravy provádí distributor zařízení.

Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika

+ 420 296 330 522 – Infolinka
info@hegen.cz

Tato záruka na prodané spotřební zboží nevylučuje, neomezuje, ani nepozastavuje práva kupujícího vyplývající z rozporu zboží s kupní smlouvou.

CZ Ochrana životního prostředí



Tento výrobek je dodáván v obalu, aby byl chráněn před možným poškozením během přepravy. Obaly jsou vyrobené ze surovin, které lze recyklovat. Tyto materiály vyhazujte podle jejich typu.



Opotřebovaná elektrická zařízení (včetně počítačů) jsou druhotné suroviny – nesmí se vyhazovat do kontejnerů na domovní odpady, protože mohou obsahovat látky nebezpečné pro lidské zdraví a životní prostředí! Prosíme o aktivní podporu efektivního hospodaření s přírodními zdroji a ochranu životního prostředí, použité zařízení odevzdejte do sběrný pro skladování druhotných surovin – použitých elektrických zařízení.



**LESEN SIE DAS GESAMTE HANDBUCH SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE DAS GERÄT VERWENDEN.
BEWAHREN SIE DAS HANDBUCH ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.**

Die maximale Sicherheit und Effektivität bei der Benutzung kann nur dann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß der Bedienungsanleitung zusammengebaut und gebraucht wird. Das Laufband sollte sorgfältig zusammengebaut, der Motor mit dem Plastikgehäuse bedeckt und der Netzstecker ordnungsgemäß an die Stromversorgung angeschlossen werden.

Alle Nutzer sollen vor dem Gebrauch über alle in der Bedienungsanleitung enthaltenen Hinweise, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sein. Der Verkäufer und Hersteller sind nicht für Unfälle, Verletzungen oder Schäden verantwortlich, welche durch das nicht Einhalten der in dieser Anleitung vorgeschriebenen Regeln entstanden sind.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben.

1. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden.
2. Das Gerät ist für Erwachsene bestimmt. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen stehen.
3. Stellen Sie das Gerät nur auf einer sauberen, ebenen Oberfläche auf. Stellen Sie es nie auf einen dicken Teppich, da dieser die korrekte Belüftung beeinträchtigen könnte. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.
4. Starten Sie das Gerät nie, wenn Sie auf dem Laufband stehen. Nach dem Einschalten und Einstellen der Geschwindigkeit kann eine kurze Pause entstehen, bevor sich das Band in Bewegung setzt. Stellen Sie sich zuerst immer auf die seitlichen Teilen des Rahmens.
5. Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Laufbands, dass der Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt ist.
6. Tragen Sie beim Training auf dem Laufband angemessene Kleidung. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten. Tragen Sie immer Laufschuhe mit Gummisohlen.
7. Das Training erst 40 Minuten nach der letzten Mahlzeit starten.
8. Halten Sie sich während des ersten Trainings an den Griffen fest, bis Sie sich wohl fühlen und sich mit der Bedienung des Geräts vertraut gemacht haben.
9. Halten Sie Kinder und Haustiere während des Trainings vom Gerät fern.
10. Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie während des Trainings Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren. Konsultieren Sie vor der Rückkehr zum Training einen Arzt oder Spezialisten.
11. Das Kabel darf nicht verlängert und der Stecker darf nicht umgetauscht werden. Das Kabel kann nicht in der Nähe von Wärmequellen oder unter schweren Gegenständen platziert werden. Für Stromversorgung verwenden Sie keine Steckdosen mit mehreren Steckplätzen, da es zu einem Stromausfall, Brand oder zu Verletzungen führen kann.
12. Sollte das Band plötzlich schneller laufen, weil die Elektronik ausgefallen ist oder die Geschwindigkeit versehentlich erhöht wurde, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel. So kommt das Band sofort zum Stillstand.
13. Wird das Gerät nicht benutzt, sollte immer der Netzstecker aus der Steckdose gezogen werden. Stecken Sie das Netzkabel des Gerätes nur in eine geerdete Steckdose.
14. Stecken Sie keine Gegenstände oder Komponenten ein, die das Gerät beschädigen könnten.
15. Das Laufband ist ein Gerät für den Innenbereich und nicht für den Außenbereich. Um Schäden zu vermeiden, lagern Sie das Gerät an einem trockenen und sauberen Ort, fern von direkter Sonneneinstrahlung. Verwenden Sie das Produkt nicht für andere Zwecke als für Trainingszwecke.
16. Vermeiden Sie den Computer mit Wasser in Kontakt zu bringen, da dies ihn beschädigen oder einen Kurzschluss verursachen könnte.
17. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
18. Jeweils von nur einer Person kann das Gerät benutzt werden.
19. Der Sicherheitsbereich um das Laufband soll 1000 x 2000 mm betragen.
20. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, beenden Sie das Training. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
21. Nehmen Sie keine anderen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Kontaktinformationen finden Sie später im Handbuch).
22. Das Gerät wurde gemäß EN 957-6:2010+A1:2014 hergestellt.
23. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 150 kg.

Stückliste

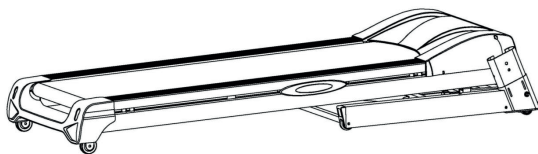
Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1.	Hauptrahmen	1
3.	Profile	2
4.	Konsole	1
11.	Stütze	1
19. L/R	Abdeckung links/rechts	1/1
26. L/R	Abdeckung links/rechts	1/1
27. L/R	Abdeckung B links/rechts	1/1
50.	Sechskantschraube	14
65.	Schraube M5x8	11
69.	Schraube ST4x16	50
73.	Unterlegscheibe o10x1.2	18
88.	Oberes Verlängerungskabel	1
89.	Unteres Verlängerungskabel	1
90.	Steuerkabel	1



Montageanleitung

Achtung! Schließen Sie das Gerät erst ans Stromnetz an, wenn es komplett montiert ist. Verwenden Sie zur Montage die mit gelieferten Werkzeuge.

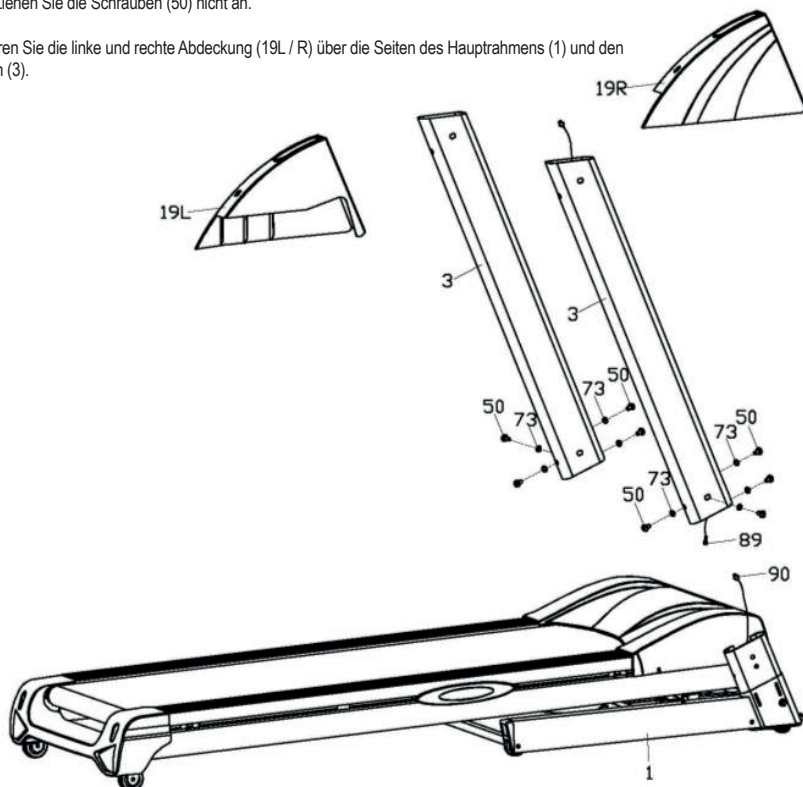
- 1 Öffnen Sie den Karton, nehmen Sie die Teile heraus und legen Sie den Laufbandkörper auf eine ebene Fläche.



- 2
 1. Schließen Sie das Steuerkabel (90) und das untere Verlängerungskabel (89) an.
 2. Befestigen Sie die Profile (3) mit den Schrauben (50) und Unterlegscheiben (73) am Hauptrahmen (1).

Achtung! Ziehen Sie die Schrauben (50) nicht an.

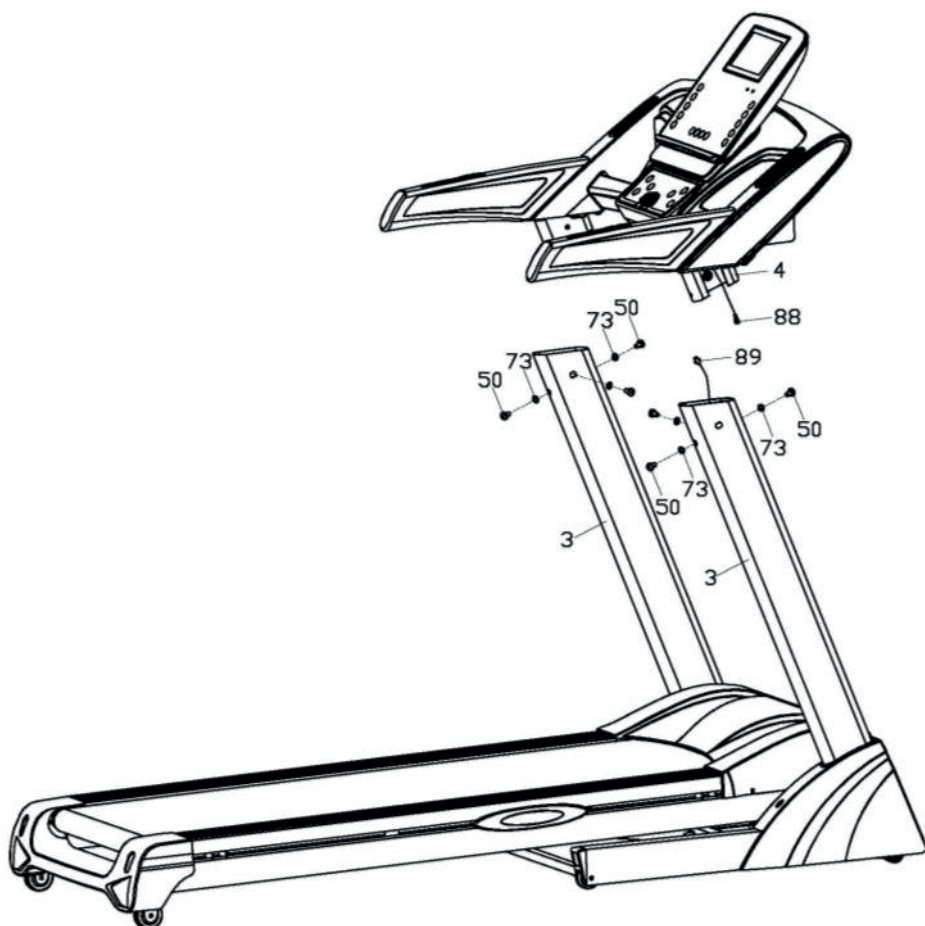
3. Platzieren Sie die linke und rechte Abdeckung (19L / R) über die Seiten des Hauptrahmens (1) und den Profilen (3).





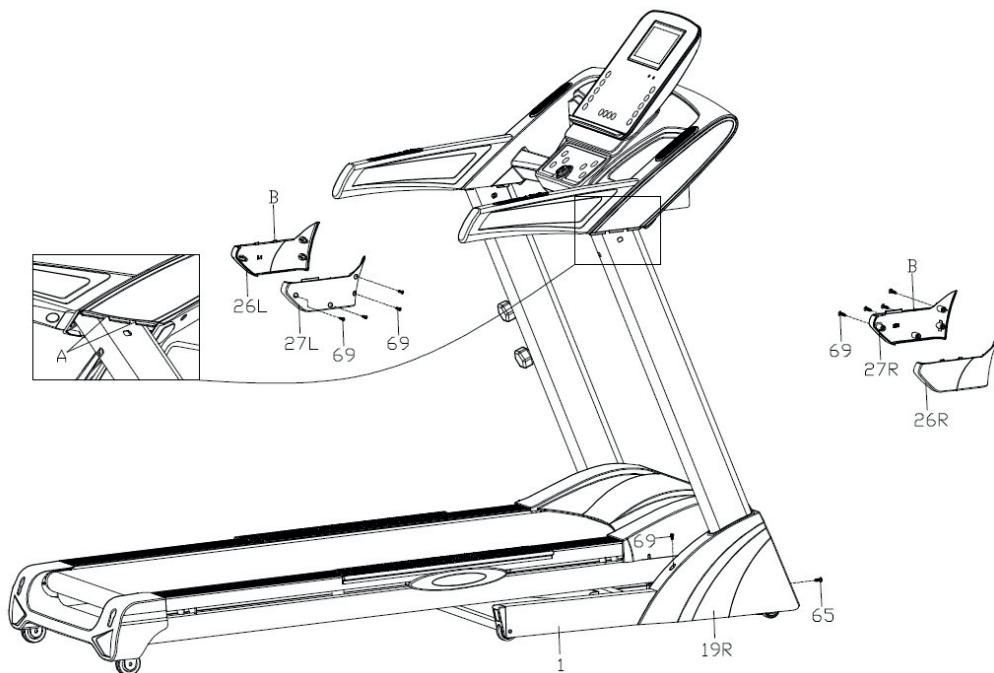
3

1. Schließen Sie das obere Verlängerungskabel (88) und das untere Verlängerungskabel (89) an.
2. Befestigen Sie die Konsole (4) mit den Schrauben (50) und Unterlegscheiben (73) an die Profile (3). Ziehen Sie alle Schrauben fest.





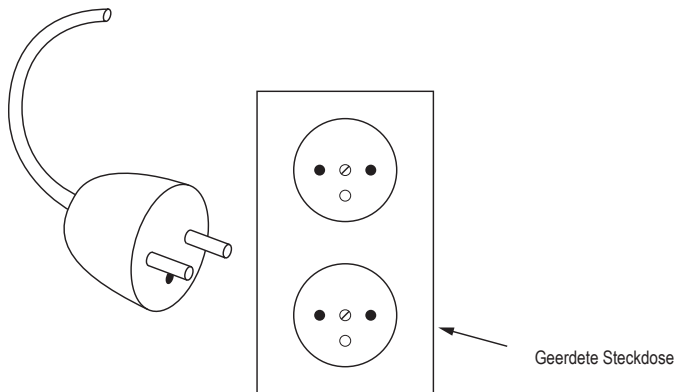
- 4**
1. Befestigen Sie die linke und rechte Abdeckung (19L/R) mit Schrauben (69) und Schrauben (65) am Hauptrahmen.
 2. Schrauben Sie die linke und rechte Abdeckung mit der B-Seite (27L/R) mit den Schrauben (69) an die A-Seite der Konsole (4) und befestigen Sie dann die Abdeckungen (26L/R).



Achtung! Führen Sie die Montage gemäß den obigen Anweisungen durch und ziehen Sie die Schrauben fest an. Überprüfen Sie nach Abschluss der Montage und bevor Sie das Laufband verwenden, ob alles in Ordnung ist.



Geräteerdung



Dieses Gerät muss geerdet werden. Sollte es Funktionsstörungen aufweisen, vermindert Erdung das Risiko eines elektrischen Stromschlags. Das Gerät ist mit einem Kabel mit Erdungsstecker ausgerüstet. Der Stecker muss in einer dafür vorgesehenen geerdeten Steckdose angebracht werden.

ACHTUNG! Der unsachgemäße Anschluss des Erdungsleiters kann eine Stromschlaggefahr zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Wartungstechniker, falls Sie im Zweifel darüber sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet wurde. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät mitgelieferten Stecker vor, falls dieser nicht in die Steckdose passt. Lassen Sie stattdessen eine passende Steckdose von einem qualifizierten Elektriker einbauen.

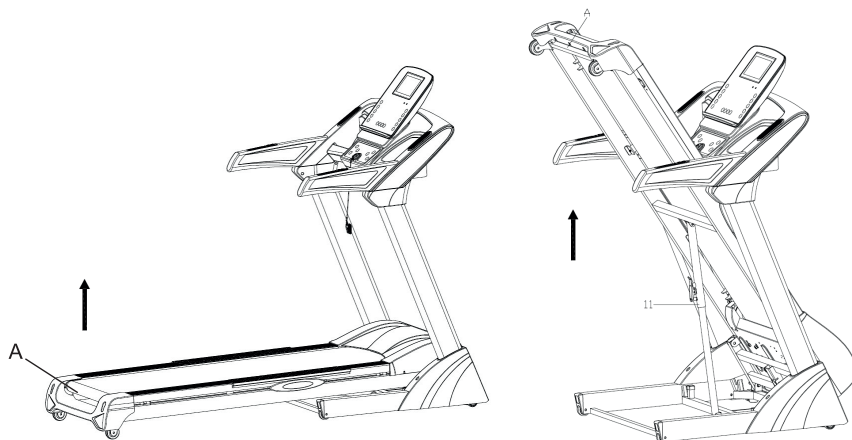
Dieses Gerät ist für den Anschluss an einen Stromkreis mit einer Nennspannung von 220–240 Volt vorgesehen. Es verfügt über einen ähnlich dem in der Abbildung (A) unten dargestellten Erdungsstecker. Stellen Sie sicher, dass das Gerät an eine Steckdose mit gleicher Spannung angeschlossen ist. Man darf auf keinen Fall einen Adapter nutzen (unten wird nur ein Beispielfoto dargestellt, die richtige Steckdose und der Stecker hängen vom Land ab).

DE Zusammenklappen



Achtung! Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose, bevor Sie das Laufband zusammenklappen.

Heben Sie das Ende des Laufdecks vorsichtig an der durch den Pfeil (A) angegebenen Stelle an, bis es vertikal ist und Sie einen Ton hören. Die Stütze (11) rastet ein.

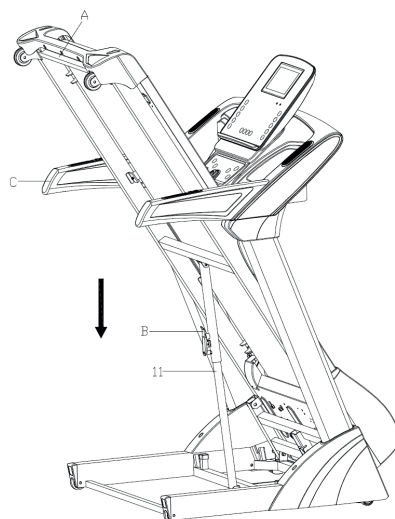


DE Aufklappen



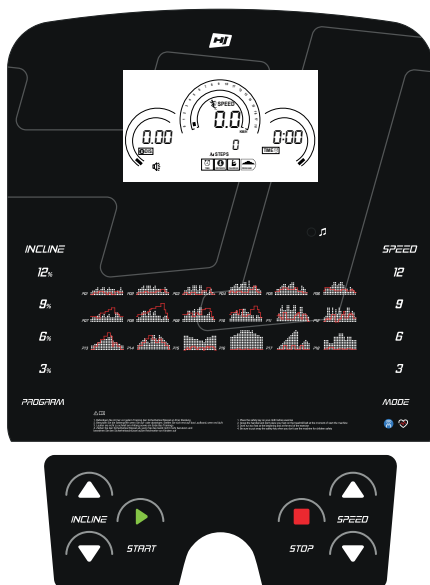
Achtung! Stellen Sie sicher, dass sich keine Personen oder Tiere in der Nähe befinden, wenn Sie das Laufband ausklappen.

Fassen Sie an das Ende des Laufbands an der durch den Pfeil (A) angegebenen Stelle und entriegeln Sie die Stütze (11) mit Ihrem Fuß vorsichtig an der durch den Pfeil (B) angegebenen Stelle. Ziehen Sie das Laufband in die mit C gekennzeichnete Position. Nach einem Moment beginnt es sich automatisch abzusenken. Aus Sicherheitsgründen sichern Sie den Fall des Laufbands mit Ihren Händen.





1. Display



2. Display

	Trainingszeitanzeige.
	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an.
	Zeigt die Geschwindigkeit an.
	Zeigt die zurückgelegte Strecke an. Um die Ansicht der angezeigten Funktionen zu wechseln, drücken Sie die MODE-Taste.
	Zeigt die verbrannten Kalorien an. Um die Ansicht der angezeigten Funktionen zu wechseln, drücken Sie die MODE-Taste.
	Zeigt den Grad der Neigung an. Um die Ansicht der angezeigten Funktionen zu wechseln, drücken Sie die MODE-Taste.
	Zeigt die aktuelle Anzahl der durchgeführten Schritte an.
	Zeigt das ausgewählte Programm an.



3. Tasten

	Drücken Sie diese Taste, um das Gerät zu starten. Es startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder mit der Geschwindigkeit des Standardprogramms nach einem Countdown von 3 Sekunden.
	Drücken Sie diese Taste, um die Maschine anzuhalten. Die Geschwindigkeit verringert sich auf halt.
PROGRAM	Drücken Sie diese Taste, um eines der Programme auszuwählen: P1 – – P18, U01-03, FAT.
MODE	Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste, um einen Modus auszuwählen: Countdown, Entfernungs-Countdown, Kalorien-Countdown.
	Geschwindigkeitsanpassung. Drücken Sie  oder  , um die Geschwindigkeit des Laufbands vor Beginn des Trainings einzustellen oder um die Geschwindigkeit während des Laufs zu ändern.
	Neigungsverstellung. Drücken Sie  oder  , um die Neigung des Laufbands vor Beginn des Trainings einzustellen oder um die Neigung während des Laufs zu ändern.
SPEED 12/9/6/3	Geschwindigkeit schnell einstellen. (Auf der rechten Seite des Panels).
INCLINE 12%/9%/6%/3%	Ändern Sie schnell den Neigungsgrad. (Auf der linken Seite des Panels).

4. Trainingsprogramme und Funktionen

Drücken Sie den Netzschalter, alle Fenster auf dem Display leuchten auf. Das Gerät wechselt in den Standby-Modus.

4.1. Schnellstart

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie . In 3 Sekunden beginnt sich der Laufgurt mit der niedrigsten Geschwindigkeit an zu bewegen.
- Verwenden Sie  /  SPEED, um die Geschwindigkeit nach Ihren Wünschen einzustellen, oder  /  INCLINE, um den Neigungsgrad einzustellen.
- Drücken Sie  oder entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, um das Laufband anzuhalten.

4.2. Countdown Modus

- Drücken Sie MODE, um den Zeit-Countdown, den Entfernungs-Countdown oder den Kalorien-Countdown auszuwählen. Das Display zeigt die Standarddaten an und blinkt. Drücken Sie gleichzeitig  / , um die Datenwerte einzustellen.
- Drücken Sie  und der Laufgurt beginnt sich mit der langsamsten Geschwindigkeit an zu bewegen.
- Sie können die Geschwindigkeit mit  /  SPEED und die Neigung mit  /  INCLINE ändern.
- Wenn der Countdown Null erreicht, stoppt der Laufgurt sanft und das SPEED-Fenster zeigt Folgendes an: END. Nach 5 Sekunden wechselt das Gerät in den Standby-Modus.
- Sie können auch  drücken oder den Sicherheitsschlüssel abziehen und das Laufband anhalten.

4.3. Vorinstallierte Programme

- Drücken Sie PROG. um eins der voreingestellten Programme auszuwählen: P1 – P18. Wenn Sie ein Programm auswählen, werden im



Zeitwertfenster die Standarddaten angezeigt und blinken.

- Sie können den Zeitwert dann mit $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ einstellen.
- Jedes der Voreingestellten Programme wurde in 20 Segmente unterteilt. Zeit jeder Übung = Programmzeit / 20.
- Drücken Sie $\blacktriangleright$ und das Gerät beginnt mit der Geschwindigkeit und dem Neigungsgrad zu arbeiten, die dem ersten Segment des ausgewählten Programms zugeordnet wurde.
- Wenn das erste Segment fertig ist, piept das Gerät dreimal und wechselt automatisch zum nächsten. Die Geschwindigkeit und Neigung ändern sich automatisch auf die festgelegten Werte für das nächste Segment.
- Wenn alle Segmente des ausgewählten Programms abgeschlossen sind, nimmt die Geschwindigkeit ab, die Neigung kehrt auf Stufe 0 zurück und der Laufgurt stoppt reibungslos. Das Gerät piept und das Wort: END wird im SPEED-Fenster angezeigt. Nach 5 Sekunden wechselt das Gerät in den Standby-Modus.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ SPEED und die Neigung mit $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ INCLINE ändern. Während das Programm zum nächsten Segment des Trainings übergeht, werden die Geschwindigkeits- und Neigungswerte auf die entsprechenden Programmeinstellungen zurückgesetzt.
- Sie können $\blacksquare$ drücken oder den Sicherheitsschlüssel abziehen um das Laufband anzuhalten.

4.4. Aufstellung von Trainingsprogrammen

Program		Zeit	Trainingszeit / 20 = Trainingszeit des einzelnen Trainingssegments																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Geschwindigkeit		2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Neigung		1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Geschwindigkeit		2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Neigung		1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Geschwindigkeit		1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
	Neigung		1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	Geschwindigkeit		3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Neigung		2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Geschwindigkeit		2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Neigung		3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Geschwindigkeit		2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Neigung		3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Geschwindigkeit		2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Neigung		4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Geschwindigkeit		2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Neigung		4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Geschwindigkeit		2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Neigung		5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Geschwindigkeit		2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Neigung		5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3



Program \ Zeit		Trainingszeit / 20 = Trainingszeit des einzelnen Trainingssegments																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P11	Geschwindigkeit	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Neigung	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Geschwindigkeit	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Neigung	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Geschwindigkeit	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	Neigung	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P14	Geschwindigkeit	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	Neigung	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P15	Geschwindigkeit	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	Neigung	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P16	Geschwindigkeit	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	Neigung	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P17	Geschwindigkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	Neigung	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P18	Geschwindigkeit	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	Neigung	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

4.5. Benutzerprogramm

- Drücken Sie PROG. Um eines der Benutzerprogramme auszuwählen: U1, U2, U3 und bestätigen Sie mit der MODE-Taste.
- Stellen Sie die Parameter für das erste Segment ein: Geschwindigkeit mit $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ SPEED, Steigung mit $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ INCLINE. Drücken Sie die MODE-Taste, um jede Auswahl zu bestätigen.
- Stellen Sie die Parameterwerte in den anderen Segmenten auf die gleiche Weise ein.
- Alle Parameter in jedem Segment werden dauerhaft gespeichert. Sie können sie jederzeit ändern, indem Sie die oben beschriebenen Schritte ausführen.
- Um mit einem der Benutzerprogramme zu trainieren, drücken Sie PROG. Wählen Sie eines der Benutzerprogramme aus und drücken Sie $\blacktriangleright$. Die Maschine beginnt mit der Geschwindigkeit und dem Neigungsgrad zu arbeiten, die für das erste Segment des ausgewählten Programms vorgesehen sind.
- Wenn das erste Segment fertig ist, piept das Gerät dreimal und wechselt automatisch zum nächsten. Die Geschwindigkeit und Neigung ändern sich automatisch auf die festgelegten Werte für das nächste Segment.
- Wenn alle Segmente des ausgewählten Programms abgeschlossen sind, nimmt die Geschwindigkeit ab, die Neigung kehrt auf Stufe 0 zurück und der Laufgurt stoppt reibungslos. Das Gerät piept und das Wort: END wird im SPEED-Fenster angezeigt. Nach 5 Sekunden wechselt das Gerät in den Standby-Modus.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ SPEED und die Steigung mit $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ INCLINE ändern. Während das Programm zum nächsten Segment des Trainings übergeht, werden die Geschwindigkeits- und Neigungswerte auf die entsprechenden Programmeinstellungen zurückgesetzt.
- Sie können auch $\blacksquare$ drücken oder den Sicherheitsschlüssel abziehen und das Laufband anhalten.

5. Körperfettmessung – BODY FAT

- Wenn sich das Gerät im Standby-Modus befindet, drücken Sie PROG. und wählen Sie das Körperfettmessprogramm – FAT.



- Drücken Sie **MODE**, um die Messparameter einzustellen: F1 – Geschlecht, F2 – Alter, F3 – Größe, F4 – Gewicht. Verwenden Sie dazu die Tasten $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ **SPEED**.
- Um die eingegebenen Daten zu bestätigen, drücken Sie **MODE**.
- Nach Bestätigung der eingestellten Parameter zeigt das Display F5 an.
- Halten Sie die Pulssensoren mit beiden Händen fest. Nach ca. 5 Sekunden zeigt das Display das Messergebnis an.

5.1. Datenanzeige und Parametereinstellung

Parameter	Bereich
F1 – Geschlecht 01 = mann / 02= faru	01–02
F2 – Alter	10–99
F3 – Körpergröße (cm)	100–200
F4 – Gewicht (kg)	20–150

5.2. Messergebnis

BMI	Obesity level
< 19	Untergewicht
19–26	Ideal Gewicht
26–30	Übergewicht
> 30	Fettleibigkeit

Warnung! Die Messung von Körperfett ist eine ungefähre Messung und kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

6. Schlafmodus

Wenn das Laufband länger als 10 Minuten nicht benutzt wird, wechselt es in den Schlafmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Laufbandbetrieb wiederherzustellen.

7. Sicherheitsschlüssel

Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus, um das Laufband schnell anzuhalten. Das Laufband wird angehalten, alle Daten werden zurückgesetzt, in allen Fenstern wird „— — —“ angezeigt und das Laufband piept. Bis zum Einstecken des Sicherheitsschlüssels werden alle Vorgänge blockiert.

8. MP3-Funktion

Schließen Sie einen MP3-Player mit dem MP3-Kabel über den Eingang an der Seite des Bedienfelds an, während das Laufband läuft.

9. Verbindung über *Bluetooth* herstellen / Training mit der FitShow-APP

Nachdem Sie das Laufband über Bluetooth mit einem mobilen Gerät verbunden haben, können Sie die Trainingsparameter auf Ihrem Telefon überwachen.



Laden Sie zur Verwendung dieser Funktion die FitShow-APP herunter, die diesem Laufband gewidmet ist. Die aktuellen Versionen sind im AppStore (iOS) und im Google Play Store (Android) verfügbar.

10. Telemetriegürtel

- Der Telemetriegürtel wird über *Bluetooth* mit dem Gerät verbunden.
- Plazieren Sie den Gürtel direkt auf Ihrer Brust und beginnen Sie mit dem Training.
- Das Ergebnis der Pulsmessung wird auf dem Display angezeigt.



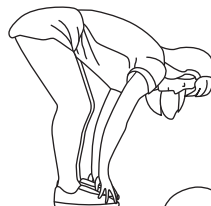
11. Datenanzeige und Einstellbereich

	Angezeigter Bereich	Voreingestellter Wert	Einstellbereich
Geschwindigkeit (km/h)	1,0–20,0	–	–
Neigung (%)	15	–	0–15
Zeit (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:59
Distanz (km)	0,00–99,9	1,0	0,5–99,0
Kalorien (kcal)	0–999	50	10–990

Vor dem Training ist es empfehlenswert Dehnübungen zu machen. Die weiter beschriebenen Dehnübungen sollen erst nach einer kurzen Aufwärmung durchgeführt werden. Sie können die Übungen nach dem Training wiederholen.

1.

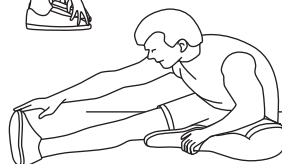
Beugen Sie Ihren Körper mit geraden Knie über die Hüfte nach vorne und versuchen Sie mit Ihren Fingerspitzen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.



1

2.

Sitzen Sie mit einem ausgestreckten Bein. Das andere Bein zu sich ziehen und die Fußsohle an die Innenseite des anderen Beins halten. Mit einer Hand versuchen Sie an Ihre Zehen vom ausgestreckten Bein zu fassen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Kehren Sie in die sitzende Position und wiederholen Sie die Übung dreimal.



2

3.

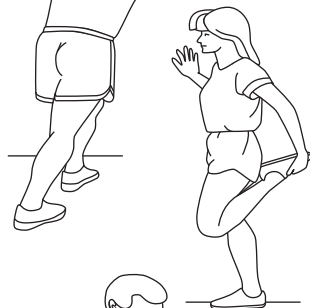
Beide Hände gegen eine Wand setzen, ein Bein leicht im Knie beugen und den Fuß gerade gegen die Wand richten. Strecken Sie das andere Bein nach hinten – das Kniegelenk sollte gestreckt sein, der zur Wand gerichtete Fuß sollte den Boden komplett berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Stellen Sie sich wieder aufrecht und wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein.



3

4.

Halten Sie mit einer Hand an eine Wand die Balance und fassen Sie mit der anderen Hand den Fuß. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an Ihren Oberschnekel. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Stellen Sie sich wieder aufrecht und wiederholen Sie die Übung dreimal.



4

5.

Setzen Sie sich auf den Boden, beugen Sie die Knie und platzieren Sie diese so, dass sich die beiden Sohlen berühren. Fassen Sie Ihre Füße mit den Händen und versuchen Sie, die Beine mit den Ellbogen nach unten zu drücken, so dass Sie Spannung in der Innenseite Ihrer Oberschenkel fühlen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Kehren Sie in die sitzende Position und wiederholen Sie die Übung dreimal.



5



- Wenn Sie über 35 Jahre alt sind, an gesundheitlichen Beschwerden/chronischen Krankheiten leiden oder wenn dies das erste Training für diese Art von Geräten ist, konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder Spezialisten. Es kann Ihnen helfen, einen geeigneten Trainingsplan zu entwickeln, der an Ihr Alter und Ihren Gesundheitszustand angepasst ist und um die Bewegungsgeschwindigkeit und die Intensität des Trainings zu bestimmen.
- Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie Folgendes spüren: Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden während des Trainings. Konsultieren Sie vor der Rückkehr zum Training einen Arzt oder Spezialisten.
- Bevor Sie das Laufband benutzen, informieren Sie sich, wie man dieses startet, steuert und stoppt. Fangen Sie mit dem Training nicht an, falls Sie die in der Anleitung angegebene Information nicht gelesen haben.

Aufwärmphase

- Stellen Sie sich auf die rutschfesten Seitenteile und fassen Sie sich an die Haltegriffe mit beiden Händen. Schalten Sie das Laufband ein und geben Sie zu Beginn eine geringe Geschwindigkeit ein 1,6 bis 3,2 km/h.
- Stellen Sie zuerst einen Fuß auf die Lauffläche – sollte die Geschwindigkeit optimal sein, können Sie sich auf das Gerät mit beiden Füßen stellen und mit dem Training beginnen. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 3 bis 5 km/h. Trainieren Sie mit dieser Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang, anschließend stoppen Sie das Gerät.

Trainingsphase

- Vor dem Training informieren Sie sich, wie man die Geschwindigkeit und Neigung vom Laufband einstellen kann.
- Gehen Sie ungefähr 1 Kilometer mit konstanter Geschwindigkeit und notieren Sie die Trainingszeit. Es nimmt in der Regel 15–25 Minuten ein. Falls Sie die Geschwindigkeit auf 4,8 km/h steigern, soll es Ihnen ca. 12 Minuten in Anspruch nehmen.
- Wenn Sie sich bei konstanter Geschwindigkeit wohl fühlen, können Sie sowohl die Geschwindigkeit als auch die Neigung erhöhen. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes nicht wesentlich, um keine Beschwerden zu verspüren.

Trainingsintensität

- Wärmen Sie sich auf dem Laufband 2 Minuten lang mit der Geschwindigkeit 4,8 km/h auf, steigern Sie die Geschwindigkeit auf 5,3 km/h und laufen Sie weitere 2 Minuten. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 5,8 km/h und laufen Sie noch 2 Minuten. Alle 2 Minuten soll die Geschwindigkeit um 0,3 km/h gesteigert werden, Sie spüren, dass Ihr Herz schneller schlägt und Sie schneller atmen müssen (Sie sollen sich aber auf jeden Fall wohl fühlen und keine unangenehmen Schmerzen haben).
- Machen Sie eine kurze Aufwärmphase (5 Minuten) mit der Geschwindigkeit 4 bis 4,8 km/h, dann erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise alle 2 Minuten um 0,3 km/h bis Sie eine optimale Geschwindigkeit erreichen mit der Sie 45 Minuten trainieren können. Während des Trainings können Sie sich eine einstündige Fernsehserie anschauen, wobei Sie bei jeder Werbepause die Geschwindigkeit um 0,3 km/h erhöhen. Wenn das TV-Programm wieder anfängt, können Sie wieder mit der ursprünglichen Geschwindigkeit trainieren. Notieren Sie sich die Bestzeit nach dem Trainingsende. Die letzten 4-5 Minuten sollte man mit minimaler Geschwindigkeit gehen.

Trainingshäufigkeit

- Planen Sie Ihr Training nicht nur zum Vergnügen, sondern auch, um die Effektivität Ihres Trainings zu steigern. Es wird empfohlen, 3 bis 5 Mal pro Woche Übungen von 15 bis 60 Minuten durchzuführen.
- Sie können die Intensität Ihres Laufs steuern, indem Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes anpassen. Wir empfehlen, dass Sie die Neigung zunächst nicht einstellen, da Neigungsänderungen eine effektive Möglichkeit sind, die Trainingsintensität zu erhöhen.
- Wenn Sie Erfahrung im Laufbandtraining haben, können Sie Ihre normale Geh – oder Jogginggeschwindigkeit wählen. Wenn Sie jedoch noch nie mit diesem Gerätetyp trainiert haben, können Sie den folgenden Plan verwenden:
 - Geschwindigkeit 1,0–3,0 km/h (minimales Tempo, sehr langsames Gehen),
 - Geschwindigkeit 3,0–4,5 km/h (langsames Gehen),
 - Geschwindigkeit 4,5–6,0 km/h (normales Gehen),
 - Geschwindigkeit 6,0–7,5 km/h (schnelles Gehen),
 - Geschwindigkeit 7,5–9,0 km/h (Joggen),
 - Geschwindigkeit 9,0–12,0 km/h (Laufen),
 - Geschwindigkeit 12,0–14,5 km/h (Laufen für Mittel-Fortgeschrittene),
 - Geschwindigkeit > 14,5 km/h (Laufen für Fortgeschrittene).



Achtung! Bevor Sie mit der Reinigung beginnen, schalten Sie das Laufband aus und ziehen den Stecker raus.

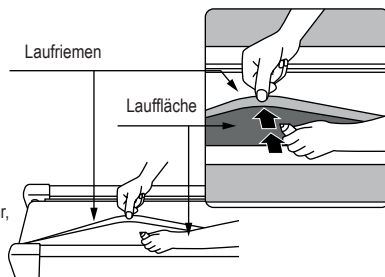
Reinigung

- Wenn Sie das Laufband sauber halten, verlängert sich die Lebensdauer erheblich.
- Halten Sie Ihre Geräte sauber, indem Sie regelmäßigen Staub entfernen.
- Reinigen Sie beide Seiten des Laufriemens sowie die Seitenschienen.
- Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts ein weiches, leicht mit Wasser angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keine starken Substanzen oder scharfen Reinigungsmittel, die das Gerät beschädigen können.
- Entfernen Sie nach jedem Gebrauch alle Schweiß- und Schmutzspuren vom Gerät.
- Tragen Sie immer saubere Laufschuhe auf dem Laufband. Dadurch wird die Ansammlung von Schmutz unter dem Laufbandgurt verringert.

Achtung! Bevor Sie die Motorabdeckung abnehmen, schalten Sie das Laufband aus und ziehen den Stecker raus. Mindestens einmal pro Jahr sollte die Motorabdeckung abgebaut werden um den Staub unter der Abdeckung zu saugen.

Schmierung der Lauffläche

1. Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbandes hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, daß Ihr Laufband einwandfrei funktioniert.
2. Sollten Sie feststellen, dass die Lauffläche beschädigt ist, kontaktieren Sie unseren Kundenservice.
3. Die Häufigkeit der Schmierung hängt von den Betriebsbedingungen ab.
4. Es wird empfohlen, die Lauffläche nach folgendem Schema zu schmieren:
 - geringe Nutzungsintensität (weniger als 3 Stunden pro Woche) – einmal im Jahr,
 - mittelintensiver Betrieb (3-5 Stunden pro Woche) – alle sechs Monate,
 - sehr intensiver Betrieb (über 5 Stunden pro Woche) – alle drei Monate.
5. Die Verwendung eines nicht fettenden Schmiermittels wird empfohlen.

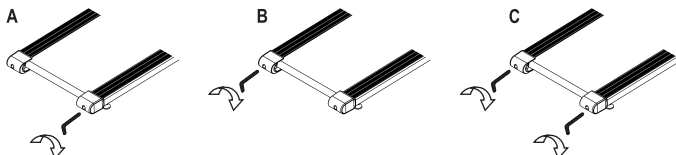


Nach jeden 300 km erinnert Sie das Gerät daran, den Riemen zu schmieren. Auf dem Bildschirm wird ein Erinnerungssymbol angezeigt und ein Tonsignal abgegeben. Drücken Sie die STOP-Taste, um die Nachricht zu beenden.

Achtung! Reparaturen am Laufriemen erfordern einen Besuch in einem professionellen Servicecenter.

Den Laufriemen ausrichten

1. Es wird empfohlen, das Laufband nach jedem ununterbrochenen zweistündigen Training 10 Minuten lang von der Stromquelle zu trennen.
2. Ein locker installierter Laufriemen bewegt sich während des Laufs kaum und kann dazu führen, dass der Benutzer während des Trainings abrutscht. Zu viel Spannung des Laufriemens kann die Motorleistung beeinträchtigen und eine größere Reibung zwischen Walze und Riemen erzeugen.
3. Stellen Sie das Laufband auf eine grade Fläche. Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6-8 km/h laufen.
 - Wenn sich der Riemen nach rechts bewegt, ziehen Sie die rechte hintere Endkappe heraus, drehen Sie die Einstellschraube rechts im Uhrzeigersinn um eine Vierteldrehung und laufen Sie dann, bis der Riemen zentriert ist (Abb. A).
 - Wenn sich der Riemen nach links bewegt, ziehen Sie die linke hintere Endkappe heraus, drehen Sie die Einstellschraube links im Uhrzeigersinn um eine Vierteldrehung und laufen Sie dann, bis der Riemen zentriert ist (Abb. B).
 - Wenn der Laufriemen immer noch nicht ausgerichtet ist, wiederholen Sie die obigen Schritte, bis der Laufriemen zentriert ist.
 - Passen Sie die Spannung des Laufriemens von Zeit zu Zeit an, um zu verhindern, dass er sich durch das Training löst. Ziehen Sie die hinteren Endkappen heraus, drehen Sie die linken und rechten Einstellschrauben um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie sie neu. Überprüfen Sie die Riemenspannung, bis sie richtig gespannt ist (Abb. C).



DE Fehlerbehebung



Problem	Lösungsvorschlag
Das Display funktioniert nicht.	1. Trennen Sie den Netzstecker und schließen Sie ihn wieder an. 2. Überprüfen Sie, ob die Kabel vom Computer und der unteren Steuerplatine richtig angeschlossen sind. 3. Ersetzen Sie die Sicherung. 4. Steuerkarte ersetzen.
Der Laufriemen stoppt plötzlich.	1. Starten Sie das Laufband neu, indem Sie die START-Taste drücken. 2. Trennen Sie das Laufband vom Netzteil, warten Sie eine Minute und schalten Sie es dann wieder ein.
Der Laufriemen stoppt, wenn der Benutzer das Laufband betritt.	Der Laufriemen hat sich gelöst. Stellen Sie den Riemen gemäß den Anweisungen im Handbuch ein.
Aufprallschutz. Die Eingangsspannung ist niedriger als erforderlich.	1. Überprüfen Sie, ob die Versorgungsspannung korrekt ist. Wenn es niedriger ist, ändern Sie die Spannung am Laufband, die für den Betrieb erforderlich ist, und setzen Sie das Gerät zurück. 2. Überprüfen Sie die Verkabelung zum Motor. Überprüfen Sie das Bedienfeld und ersetzen Sie es gegebenenfalls.
Geschwindigkeitssignal wird nicht empfangen.	1. Wenn der Geschwindigkeitssensor nicht funktioniert, prüfen Sie ob Sensordiode leuchtet. Falls nicht, kann das bedeuten, dass der Sensor beschädigt ist und muss ersetzt werden. 2. Prüfen Sie ob der Stecker des Sensors richtig angeschlossen wurde. Falls nicht, versuchen Sie ihn erneut anzuschließen. 3. Prüfen Sie ob der Magnetsensor nicht beschädigt ist. Sollten Sie irgendwelche Beschädigungen feststellen, tauschen Sie ihn unbedingt gegen einen neuen aus.

DE Technische Parameter



Motorleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nennleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nettogewicht	~92,00 kg
Geschwindigkeit	1,0-20,0 km/h



Gewährleistungsbedingungen

1. Im Namen des Gewährleistungsgebers übernimmt der Verkäufer für das vertriebene Gerät eine Gewährleistung von 24 Monaten ab dem Kaufdatum.
2. Sie haben folgende Möglichkeiten um Ihre Reklamation zu melden:
 - via Reklamationsformular auf der Internetseite: www.hop-sport.de/reklamation/
 - via E-Mail: service@hegen-group.de
 - unter der folgenden Rufnummer: **+49 040-228690201**
 - schriftlich an folgende Adresse:
Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland
3. Nachdem Sie Ihre Reklamation eingereicht haben, warten Sie bitte auf eine Rückmeldung von unserem Service-Mitarbeiter, der Sie über weitere Vorgehensweise informiert. Sollten Sie an uns Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: **+49 040-228690201**.
4. Der vollständige Artikel sollte zusammen mit dem Zubehör an die vom Verkäufer angegebene Adresse geschickt oder für die Abholung vorbereitet werden.
5. Mängel und Beschädigungen, die innerhalb der Gewährleistungsfrist entstanden sind, werden innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des defekten Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder die Ersatzteile aus dem Ausland geliefert werden müssen, kann die Reparaturdauer verlängert werden.
6. Bei Gewährleistungsbestimmungen gelten die Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuches, die für das Land der Warenlieferung gelten.
7. Verschleißteile wie z.B. Kunstlederteile, Schaumstoffgriffe, Pedale usw. sind von der Gewährleistung ausgeschlossen.
8. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.
9. Diese Gewährleistung ist in Deutschland, Tschechien, Polen, Frankreich, Ukraine, Großbritannien und der Slowakei gültig.

Service während und nach Ablauf der Gewährleistungsfrist

Alle Reparaturen während und nach Ablauf der Gewährleistungsfrist werden von dem Gerätehändler durchgeführt.

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

040-228690200 Service-Hotline
040-228690201 Reklamationen
service@hegen-group.de

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

Ansprüche des Käufers bezüglich der dem Vertrag nicht entsprechenden Ware werden von dieser Gewährleistung nicht ausgeschlossen, nicht eingeschränkt und nicht für ungültig erklärt.

DE Umweltschutz



Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallentsorgung.



Gebrauchte elektrische Geräte (einschließlich eines Computers) sind recycelbare Materialien – sie dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden, da sie Substanzen enthalten können, die für die menschliche Gesundheit und die Umwelt gefährlich sein können! Bitte helfen Sie aktiv beim wirtschaftlichen Umgang mit natürlichen Ressourcen und beim Umweltschutz, indem Sie dieses Gerät bei der entsprechenden Rücknahmestelle abgeben.



AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT L'INTÉGRALITÉ DU MANUEL. CONSERVEZ LE MANUEL POUR LES RÉFÉRENCES FUTURES.

Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être atteintes si l'équipement est assemblé et utilisé conformément aux instructions. Le tapis de course doit être soigneusement assemblé, le moteur recouvert du couvercle. L'appareil doit être correctement connecté à l'alimentation. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou des blessures causés par des actions contraires aux règles énoncées dans ce manuel.

Avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou qui ont eu des problèmes de santé dans le passé.

1. Le tapis de course pour usage domestique uniquement. L'appareil ne doit être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
2. L'équipement est destiné à être utilisé par des adultes. Pendant la formation, les enfants devraient être sous la surveillance d'un adulte.
3. Placez le tapis de course sur une surface plane et propre. Ne placez pas le tapis de course sur un tapis épais, car cela pourrait nuire à la bonne ventilation. Ne placez pas le tapis de course près de l'eau ou à l'extérieur.
4. Ne démarrez jamais le tapis de course en vous tenant debout sur le tapis de course. Lorsque l'appareil est sous tension et que la vitesse est réglée, la courroie mobile commence à bouger. Tenez-vous toujours sur les rails latéraux jusqu'à ce que la courroie mobile commence à bouger.
5. Avant d'utiliser le tapis de course, assurez-vous que la boucle de la clé de sécurité est attachée aux vêtements.
6. Portez des vêtements appropriés lorsque vous vous entraînez sur le tapis de course. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient être happés par les pièces en mouvement. Portez toujours des chaussures de course ou d'aérobic avec des semelles en caoutchouc.
7. Ne commencez pas à faire de l'exercice moins que 40 minutes après un repas.
8. Pendant le premier entraînement, tenez les poignées jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise de courir et apprenez comment l'appareil fonctionne.
9. Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil pendant l'entraînement.
10. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez une oppression ou une douleur dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, des difficultés respiratoires, des étourdissements ou d'autres malaises pendant l'entraînement. Avant de reprendre l'exercice, consultez un médecin ou un spécialiste.
11. Ne connectez pas le cordon d'alimentation au centre du câble; ne rallongez pas le câble et ne changez pas sa fiche; ne placez aucun objet lourd sur le câble et ne le laissez pas près d'une source de chaleur; n'utilisez pas une prise comportant plusieurs trous, cela pourrait provoquer un incendie ou des blessures dues à un choc électrique.
12. Si la vitesse du tapis de course augmente rapidement en raison d'une défaillance électronique ou de changements de vitesse involontaires, la machine s'arrêtera lorsque la clé de sécurité sera déconnectée de la console.
13. Déconnectez l'alimentation lorsque le tapis n'est pas utilisé. Après avoir coupé l'alimentation, ne tirez pas sur le cordon d'alimentation pour ne pas l'endommager. Insérez la fiche dans une prise de courant sécurisée avec un circuit de mise à la terre.
14. N'insérez pas des objets ou de composants qui peuvent endommager l'équipement ou les détails de celui-ci.
15. Le tapis de course est un appareil destiné à une utilisation à l'intérieur et non à l'extérieur. Le tapis de course doit être placé dans un endroit pas très ensoleillé, propre et sur la surface lisse. N'utilisez pas le produit à d'autres fins que pour la formation.
16. Évitez le contact avec l'eau. L'eau peut exercer le bon fonctionnement du vélo.
17. L'équipement ne convient pas à des fins de réadaptation.
18. Une seule personne peut utiliser l'équipement à la fois.
19. Zone de sécurité autour du tapis de course: 1000 x 2000 mm.
20. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son inquiétant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez l'exercice. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
21. N'effectuez aucun ajustement ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
22. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Le poids maximal autorisé pour l'utilisateur est de 150 kg.

Liste de pièces

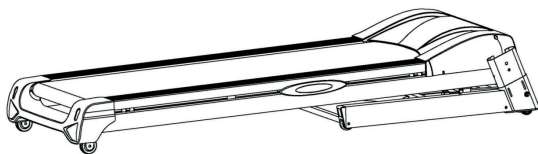
N°	Description	Pcs.
1.	Cadre principal	1
3.	Support	2
4.	Support	1
11.	Support	1
19. L/R	Couvercle gauche/droit	1/1
26. L/R	Couvercle gauche/droit	1/1
27. L/R	Couvercle B gauche/droite	1/1
50.	Vis hexagonale	14
65.	Vis M5x8	11
69.	Vis ST4x16	50
73.	Rondelle ø10x1,2	18
88.	Rallonge supérieure	1
89.	Rallonge inférieure	1
90.	Câble du contrôleur	1



Instruction d'installation

Attention! Ne mettez pas l'appareil sous tension tant que le tapis de course n'est pas monté. Utilisez les outils fournis avec l'appareil pour l'assemblage.

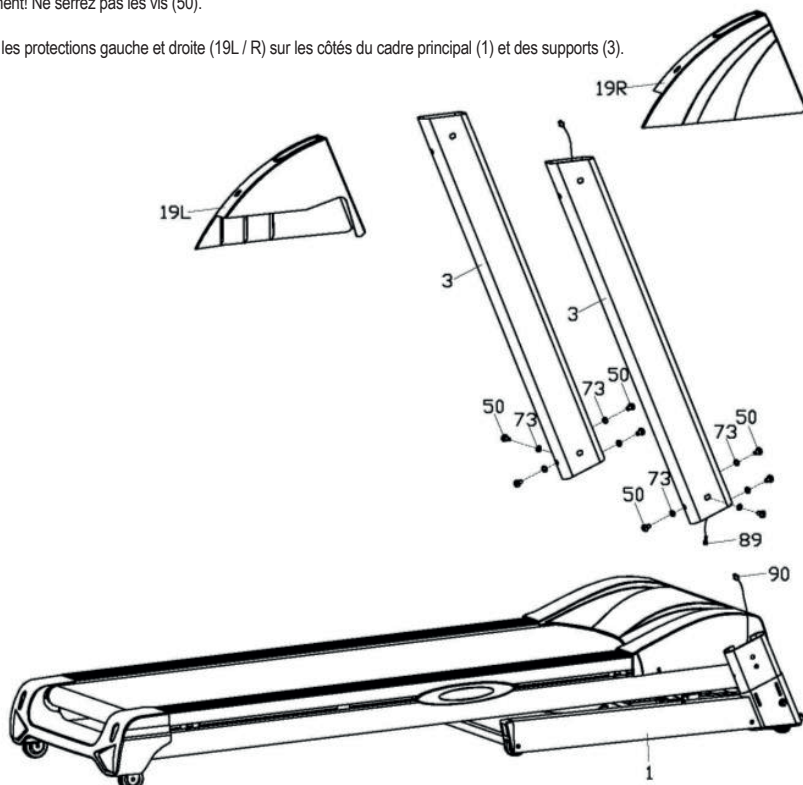
- 1 Ouvrez le carton, retirez les pièces, placez le corps du tapis de course sur une surface plane.



- 2
 1. Connectez le câble (90) et le câble d'extension (89).
 2. Attachez les supports (3) au cadre principal (1) avec les boulons (50) et les rondelles (73).

Avertissement! Ne serrez pas les vis (50).

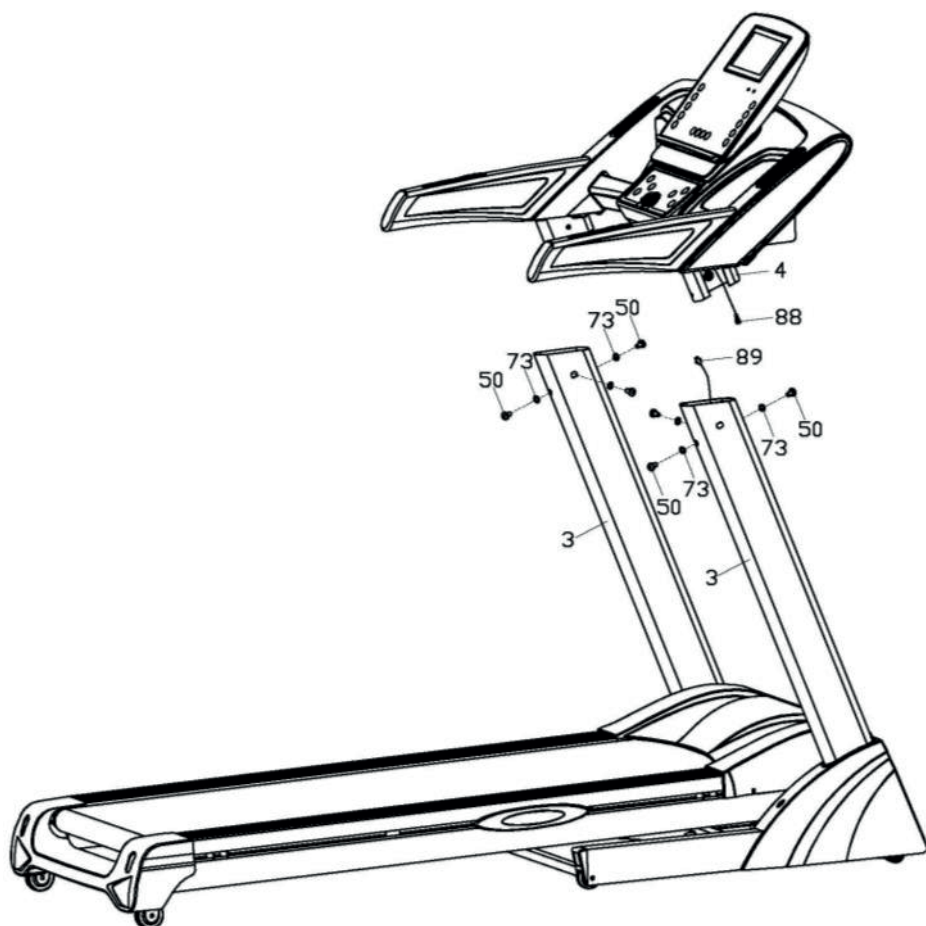
3. Placez les protections gauche et droite (19L / R) sur les côtés du cadre principal (1) et des supports (3).





3

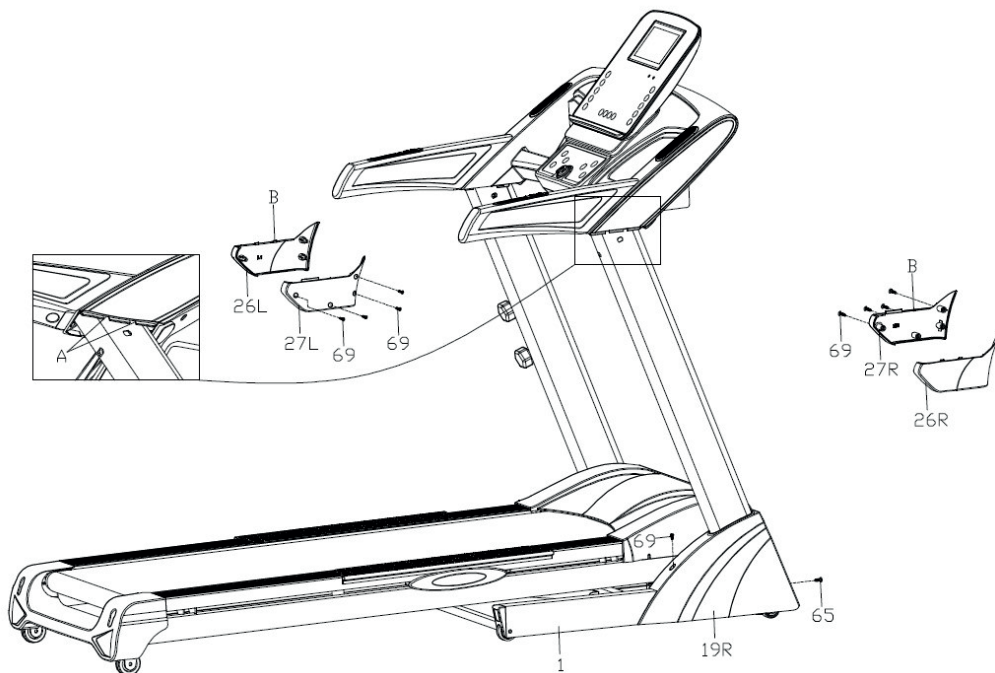
1. Connectez la rallonge supérieure (88) et la rallonge inférieure (89).
2. Attachez la Console (4) aux supports (3) à l'aide des vis (50) et des rondelles (73). Serrez toutes les vis.





4

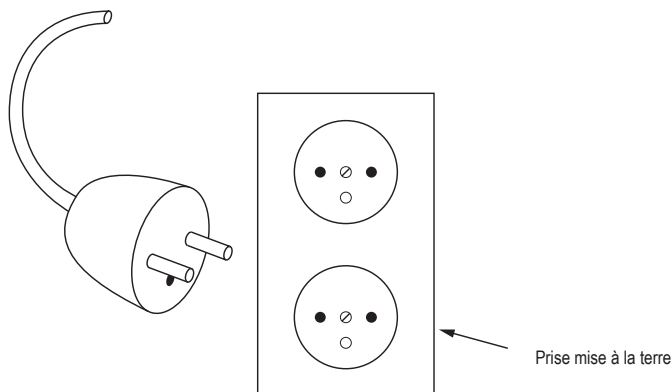
1. Fixez les protections gauche et droite (19L / R) au cadre principal à l'aide des vis (69) et des vis (65).
2. Vissez les couvercles gauche et droit avec le côté B (27L / R) au côté A de la Console (4) avec les vis (69), puis fixez les couvercles (26L / R).



Remarque! Effectuez le montage selon les instructions ci-dessus et serrez bien les vis. Après avoir terminé l'assemblage et avant d'utiliser le tapis de course, vérifiez que tout est en bon état.



Méthodes de mise à la terre



Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque de choc électrique. Le produit est équipé d'un câble de mise à la terre pour l'appareil et d'une prise de terre. La fiche doit être connectée à une prise appropriée et correctement installée, mise à la terre conformément à toutes les lois et réglementations locales.

DANGER! Une connexion incorrecte du câble de mise à la terre de l'appareil peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute, contactez un électricien qualifié ou un technicien de maintenance qui évaluera si le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit si elle ne rentre pas dans la prise, un électricien qualifié doit installer une prise appropriée.

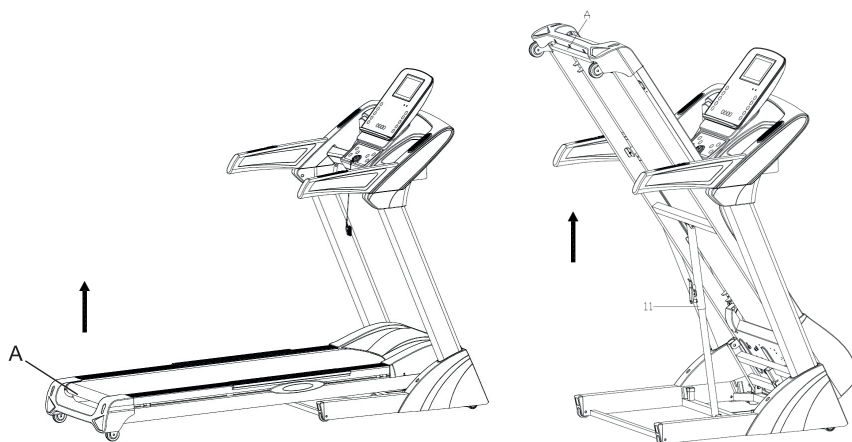
Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit de tension 220-240 V et possède une prise de terre qui ressemble à la prise illustrée sur le schéma ci-dessus. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise avec la même configuration que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur avec ce produit (le schéma ci-dessus est uniquement à titre de référence, la prise et la prise réelle dépendent du pays d'importation).

FR Pliage



Avertissement! Avant d'assembler le tapis de course, débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique.

Soulevez la base du tapis de course à l'emplacement indiqué par la flèche (A) jusqu'à ce qu'elle soit verticale et que vous entendiez une tonalité. Le support (11) se verrouille en place.

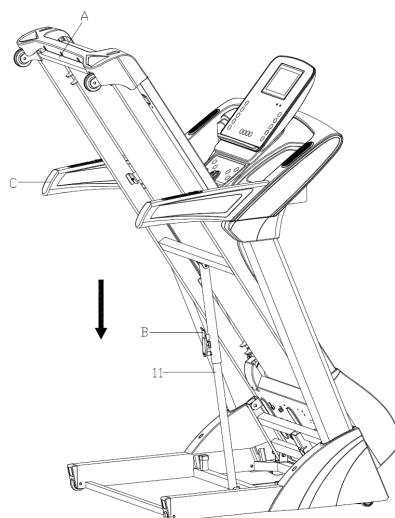


FR Déplie ment



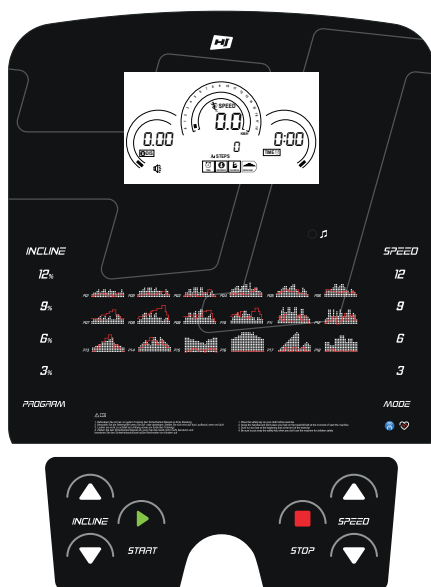
Avertissement! Assurez-vous qu'aucune personne ou animal ne se trouve à proximité lorsque vous déployez le tapis de course.

Saisissez la base du tapis de course à l'emplacement indiqué par la flèche (A), utilisez votre pied pour déverrouiller doucement le support (11) à l'emplacement indiqué par la flèche (B). Abaissez la base du tapis de course jusqu'à la position marquée C. Dans un instant, le tapis de course commencera à s'abaisser automatiquement. Pour plus de sécurité, assurez-vous que la base descend.





1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

	Affiche le temps d'entraînement.
	Affiche la fréquence cardiaque actuelle.
	Affiche la vitesse.
	Affiche la distance parcourue. Pour changer la vue des fonctions affichées, appuyez sur le bouton MODE.
	Affiche les calories brûlées. Pour changer la vue des fonctions affichées, appuyez sur le bouton MODE.
	Affiche le degré de pente. Pour changer la vue des fonctions affichées, appuyez sur le bouton MODE.
	Affiche le nombre actuel de pas effectués.
	Affiche le programme sélectionné.



3. Fonctions des boutons

	Appuyez sur ce bouton pour démarrer l'appareil. Il commencera à fonctionner à la vitesse la plus basse ou à la vitesse du programme par défaut après un compte à rebours de 3 secondes.
	Appuyez sur ce bouton pour arrêter la machine. La vitesse diminuera jusqu'à ce qu'elle s'arrête.
PROGRAM	Appuyez sur ce bouton pour sélectionner l'un des programmes: P1 – – P18, U01-03, FAT.
MODE	En mode veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode: compte à rebours, compte à rebours de la distance, compte à rebours des calories.
 SPEED	Adaptation de la vitesse. Appuyez sur  ou  pour régler la vitesse du tapis de course avant de commencer un entraînement ou pour changer la vitesse pendant votre course.
 INCLINE	Réglage de la pente. Appuyez sur  ou  pour régler l'inclinaison du tapis de course avant de commencer votre entraînement ou pour modifier l'inclinaison pendant votre course.
SPEED 12/9/6/3	Ajustez rapidement la vitesse. (Sur le côté droit du panneau).
INCLINE 12%/9%/6%/3%	Changez rapidement le degré d'inclinaison. (Sur le côté gauche du panneau).

4. Fonctions principales

Appuyez sur l'interrupteur d'alimentation, toutes les fenêtres de l'écran s'allument. L'appareil passera en mode veille.

4.1. Démarrage rapide

- Insérez la clé de sécurité, appuyez sur . Au bout de 3 secondes, la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus lente.
- Utilisez  /  SPEED ou pour régler la vitesse à votre guise ou  /  INCLINE pour régler le degré d'inclinaison.
- Appuyez sur  ou retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course.

4.2. Mode compte à rebours

- Appuyez sur MODE pour sélectionner le mode de compte à rebours, le mode de compte à rebours de distance, le mode de compte à rebours de calories. L'écran affichera les données par défaut et clignotera. En même temps, appuyez sur  /  pour définir les valeurs des données.
- Appuyez sur  et la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus lente.
- Vous pouvez modifier la vitesse avec  /  SPEED et l'inclinaison avec  /  INCLINE.
- Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la courroie mobile s'arrête en douceur et la fenêtre SPEED affiche: END. Après 5 secondes, l'appareil passe en mode veille.
- Vous pouvez également appuyer sur  ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis de course.

4.3. Programmes prédéfinis

- Appuyez sur PROG. Pour sélectionner l'un des programmes préréglés: P1 – P18. Lorsque vous sélectionnez un programme, la fenêtre de valeur de temps affiche les données par défaut et clignote.



- Vous pouvez ensuite régler la valeur de l'heure avec / .
- Chacun des programmes prédéfinis a été divisé en 20 parties. Heure de chaque exercice = durée du programme / 20.
- Appuyez sur et l'appareil commencera à travailler avec le niveau de vitesse et le degré d'inclinaison dédiés à la première partie du programme sélectionné.
- Lorsque la première partie est terminée, l'appareil émet trois bips et passe automatiquement à la suivante. La vitesse et l'inclinaison passeront automatiquement aux valeurs dédiées pour la section suivante.
- Lorsque toutes les parties du programme sélectionné sont terminées, la vitesse diminue, l'inclinaison revient à 0 et la courroie mobile s'arrête en douceur. L'appareil émettra un bip et le mot: END sera affiché dans la fenêtre SPEED. Après 5 secondes, l'appareil passe en mode veille.
- Pendant l'exercice, vous pouvez modifier la vitesse de course avec / SPEED et l'inclinaison avec / INCLINE. Au fur et à mesure que le programme progresse vers la partie suivante de l'entraînement, les valeurs de vitesse et d'inclinaison reviendront aux paramètres du programme dédié.
- Vous pouvez également appuyer sur ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis de course.

4.4. Tableau des programmes

Programme \ Temps		Réglages de l'heure / 20 = intervalles de temps (parties de programmes)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Vitesse	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Inclinaison	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Vitesse	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Inclinaison	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Vitesse	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
	Inclinaison	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	Vitesse	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Inclinaison	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Vitesse	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Inclinaison	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Vitesse	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Inclinaison	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Vitesse	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Inclinaison	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Vitesse	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Inclinaison	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Vitesse	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Inclinaison	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Vitesse	2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Inclinaison	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3



Temps Programme		Réglages de l'heure / 20 = intervalles de temps (parties de programmes)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P11	Vitesse	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Inclinaison	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Vitesse	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Inclinaison	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Vitesse	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	Inclinaison	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P14	Vitesse	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	Inclinaison	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P15	Vitesse	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	Inclinaison	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P16	Vitesse	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	Inclinaison	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P17	Vitesse	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	Inclinaison	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P18	Vitesse	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	Inclinaison	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

4.5. Programmes Utilisateur

- Appuyez sur PROG. Pour sélectionner l'un des programmes utilisateur: U1, U2, U3 et confirmez avec le bouton MODE.
- Réglez les paramètres de la première section: vitesse avec / SPEED, inclinaison avec / INCLINE. Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer chaque sélection.
- Réglez les valeurs des paramètres dans les autres sections de la même manière.
- Tous les paramètres de chaque section seront enregistrés en permanence. Vous pouvez les modifier à tout moment en suivant les étapes décrites ci-dessus.
- Pour commencer l'entraînement avec l'un des programmes utilisateur, appuyez sur PROG. , sélectionnez l'un des programmes utilisateur et appuyez sur . La machine commencera à travailler avec le niveau de vitesse et le degré d'inclinaison dédiés à la première partie du programme sélectionné.
- Lorsque la première partie est terminée, l'appareil émet trois bips et passe automatiquement à la suivante. La vitesse et l'inclinaison passeront automatiquement aux valeurs dédiées pour la section suivante.
- Lorsque toutes les parties du programme sélectionné sont terminées, la vitesse diminue, l'inclinaison revient à 0 et la courroie mobile s'arrête en douceur. L'appareil émettra un bip et le mot: END sera affiché dans la fenêtre SPEED. Après 5 secondes, l'appareil passe en mode veille.
- Pendant l'exercice, vous pouvez modifier la vitesse de course avec / SPEED et l'inclinaison avec / INCLINE. Au fur et à mesure que le programme progresse vers la partie suivante de l'entraînement, les valeurs de vitesse et d'inclinaison reviendront aux paramètres du programme dédié.
- Vous pouvez également appuyer sur ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis de course.

5. Mesure de la graisse corporelle – BODY FAT TEST

- Lorsque l'appareil est en mode veille, appuyez sur PROG. et sélectionnez le programme de mesure de la graisse corporelle – FAT.



- Appuyez sur MODE pour régler les paramètres de mesure: F1 – sexe, F2 – âge, F3 – taille, F4 – poids. Utilisez les boutons / SPEED.
- Pour confirmer les données saisies, appuyez sur MODE.
- Après avoir confirmé les paramètres réglés, l'écran affichera F5.
- Tenez les capteurs tactiles à deux mains. Après environ 5 secondes, l'écran affichera le résultat de la mesure.

5.1. Affichage des données et réglage des paramètres

Paramètres	Intervalle
F1 – Sexe 01 = homme / 02 = femme	01–02
F2 – Age	10–99
F3 – Taille (cm)	100–200
F4 – Poids (kg)	20–150

5.2. Résultats de la mesure

BMI	Niveau
< 19	Poids insuffisant
19–26	Poids correct
26–30	En surpoids
> 30	Obésité

Attention! La mesure de la graisse corporelle est une mesure approximative, elle ne peut pas être utilisée à des fins médicales.

6. Mode veille

Si le tapis de course n'est pas utilisé pendant plus de 10 minutes, il entrera en état de veille. Appuyez sur n'importe quel bouton pour rétablir le fonctionnement du tapis de course.

7. Clé de sécurité

Pour arrêter rapidement le tapis de course, retirez la clé de sécurité. Le tapis de course s'arrêtera, toutes les données seront réinitialisées, toutes les fenêtres afficheront « — — » et la machine émettra un bip. Tant que la clé de sécurité n'est pas insérée, toutes les opérations seront bloquées.

8. Fonction MP3

Pendant que le tapis de course fonctionne, connectez le lecteur MP3 avec le câble MP3 via l'entrée située sur le côté de console.

9. Connexion via *Bluetooth* / Entraînement avec l'application FitShoww

Après avoir connecté le tapis de course à un appareil mobile via Bluetooth, vous pouvez surveiller les paramètres d'entraînement sur votre téléphone.



Pour utiliser cette fonctionnalité, téléchargez l'application FitShow dédiée à ce tapis de course. Les versions actuelles sont disponibles sur l'AppStore (iOS) et le Google Play Store (Android).

10. Ceinture de télémétrie

- La ceinture de télémétrie se connecte à l'appareil via *Bluetooth*.
- Placez la ceinture directement sur votre poitrine et commencez à vous entraîner.
- Le résultat de la mesure du pouls sera visible à l'écran.



11. Affichage des données et plage de réglage

	Plage montrée	Paramètres par défaut	Gamme de paramètres
Vitesse (km/h)	1,0-20,0	–	–
Inclinaison (%)	15	–	0-15
Temps (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-99:59
Distance (km)	0,00-99,9	1,0	0,5-99,0
Calories (kcal)	0-999	50	10-990



Avant une bonne formation, vous devez faire des exercices d'étirement. Prenez les 5 à 10 premières minutes pour vous réchauffer. Des muscles bien chauffés réduisent le risque de blessure. Suivez ensuite les instructions ci-dessous pour effectuer des exercices. Vous pouvez refaire les mêmes exercices après l'entraînement.

1.

Pliez légèrement les genoux, penchez-vous lentement en avant, dos et bras détendus, les mains essayant de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.

2.

Assis sur le sol, placez une jambe droite, pliez l'autre jambe au genou, de sorte que tout le pied de la jambe pliée touche la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec votre jambe droite. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.

3.

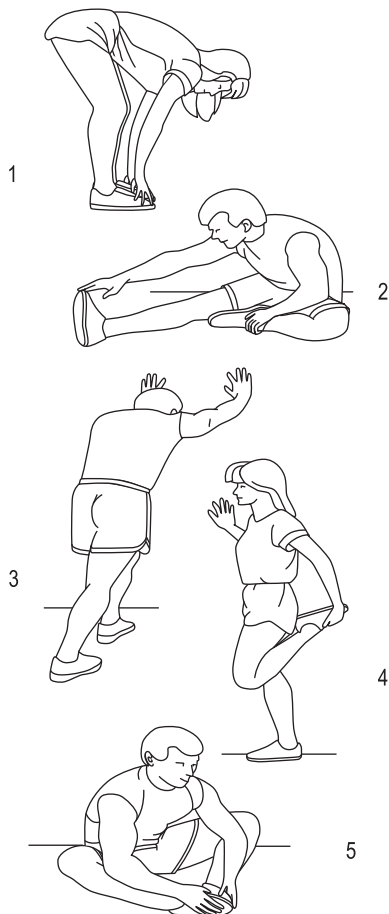
Placez vos deux mains contre le mur, une jambe légèrement pliée au genou – placez le pied droit vers le mur. Étendez l'autre jambe en arrière – l'articulation du genou doit être redressée, le pied face au mur doit toucher le sol avec toute la surface. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.

4.

Tenez votre main droite pour soutenir un mur ou une table pour maintenir l'équilibre, puis étendez votre main gauche pour saisir lentement le pied gauche et tirez-le vers les fesses jusqu'à ce que vous sentiez la tension des muscles des cuisses avant. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.

5.

Asseyez-vous sur le sol, pliez les genoux et disposez-les de sorte que vos pieds touchent la plante des pieds. Utilisez vos mains pour saisir vos pieds, essayez de presser vos jambes avec vos coudes pour vous sentir étiré à l'intérieur de vos cuisses. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.





- Si vous avez plus de 35 ans ou souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de votre première formation sur ce type d'équipement, consultez un médecin ou un spécialiste avant la formation. Il peut vous aider à développer un programme d'exercice approprié adapté à votre âge et à votre état de santé, à déterminer la vitesse de mouvement et l'intensité de l'exercice.
- Cessez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez: oppression ou douleur dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, difficulté à respirer, étourdissements ou autre inconfort pendant l'exercice. Avant de reprendre la formation, consultez un médecin ou un spécialiste.
- Avant d'utiliser un tapis de course, apprenez comment contrôler l'appareil, comment démarrer, arrêter, régler la vitesse, etc. Ne marchez pas sur le tapis roulant sans lire ces informations. Ce n'est qu'après avoir effectué ces activités que vous pouvez utiliser l'appareil.

Début de la formation

- Tenez-vous sur les rails des deux côtés et saisissez les poignées avec les deux mains. Essayez d'équilibrer. Réglez la vitesse à une vitesse faible, d'environ 1,6 à 3,2 km/h, puis vérifiez la courroie mobile avec un pied.
- Après avoir vérifié la vitesse, vous pouvez entrer dans le tapis de course, commencer à courir et augmenter la vitesse de 3 à 5 km/h. Gardez cette vitesse pendant environ 10 minutes puis arrêtez l'appareil.

Commencer la formation

- Avant de commencer votre entraînement, vérifiez et apprenez comment régler la vitesse et l'inclinaison de la courroie mobile.
- Marchez environ 1 km à vitesse constante et économisez votre temps, cela vous prendra environ 15-25 minutes. Si vous vous déplacez à une vitesse de 4,8 km/h, cela vous prendra environ 12 minutes par 1 km.
- Si vous vous sentez à l'aise à vitesse constante, vous pouvez augmenter la vitesse et l'inclinaison. À ce stade, afin de ne pas ressentir d'inconfort, n'augmentez pas trop la vitesse et l'inclinaison du tapis de course.

Augmentation de l'intensité

- Échauffez le tapis de course pendant 2 minutes à 4,8 km/h, puis augmentez à 5,3 km/h et continuez à marcher pendant 2 minutes. Augmentez ensuite la vitesse à 5,8 km/h et continuez pendant 2 minutes. Augmentez ensuite votre vitesse de 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à ce que vous sentiez que votre respiration est rapide (mais vous devriez toujours vous sentir à l'aise).
- Échauffez-vous pendant 5 minutes sur un tapis de course à 4-4,8 km/h, puis augmentez lentement la vitesse en 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à atteindre une vitesse stable et optimale à laquelle vous pouvez vous entraîner pendant 45 minutes. Pour améliorer l'intensité du trafic, vous pouvez maintenir votre vitesse pendant un programme télévisé d'une heure, puis l'augmenter de 0,3 km/h pendant chaque bloc d'annonces, puis revenir à sa vitesse d'origine. Vous remarquerez la meilleure efficacité dans la combustion des calories pendant les publicités et une augmentation de la fréquence cardiaque à une date ultérieure. Enfin, réduisez la vitesse pas à pas pendant les 4 prochaines minutes.

Fréquence d'entraînement

- Planifiez votre programme d'exercices, non seulement pour le plaisir, mais aussi pour augmenter l'efficacité de votre entraînement. Il est recommandé de faire des exercices 3 à 5 fois par semaine, en cycles d'une durée de 15 à 60 minutes.
- Vous pouvez contrôler l'intensité de votre course en ajustant la vitesse et l'inclinaison du tapis de course. Nous vous suggérons de ne pas définir initialement l'inclinaison, car les changements d'inclinaison sont un moyen efficace d'augmenter l'intensité de l'exercice.
- Si vous avez de l'expérience en entraînement sur tapis de course, vous pouvez choisir votre vitesse de marche ou de jogging normale. Cependant, si vous ne vous êtes jamais exercé sur ce type d'appareil, vous pouvez utiliser le plan ci-dessous:
 - avec une vitesse de 1,0 à 3,0 km/h (marche – rythme très lent),
 - avec une vitesse de 3,0 à 4,5 km/h (marche – allure lente),
 - avec une vitesse de 4,5 à 6,0 km/h (marche normale),
 - avec une vitesse de 6,0 à 7,5 km/h (marche rapide),
 - avec une vitesse de 7,5 à 9,0 km/h (trot),
 - avec une vitesse de 9,0 à 12,0 km/h (cours),
 - avec une vitesse de 12,0 à 14,5 km/h (cours intermédiaire),
 - avec une vitesse de > 14,50 km/h (cours rapide).



Avertissement! Débranchez toujours le tapis de course de la prise électrique avant le nettoyage ou la réparation.

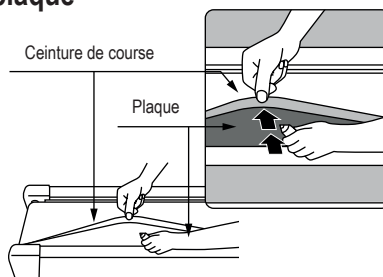
Nettoyage

- Garder le tapis de course propre prolongera considérablement sa durée de vie.
- Gardez le tapis de course propre et enlevez régulièrement la poussière.
- Nettoyez les deux côtés de la courroie mobile.
- Utilisez un chiffon doux légèrement humide pour nettoyer l'équipement. N'utilisez pas des agents de nettoyage fortes qui peuvent endommager l'équipement.
- Après chaque utilisation, retirez toute trace de sueur et de saleté de l'appareil.
- Portez toujours des chaussures de course propres sur le tapis de course, cela réduira l'accumulation de saleté sous la ceinture du tapis de course.

Avertissement! Débranchez toujours le tapis roulant de la prise électrique avant de retirer le couvercle du moteur. Au moins une fois par an, retirez le capot moteur et passez l'aspirateur sous le capot.

Lubrification de la ceinture de course et de la plaque

1. Ce modèle de tapis de course est lubrifié en usine. Le frottement de la courroie contre la plaque peut jouer un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course, il nécessite donc une lubrification périodique.
2. Une inspection périodique du disque est recommandée. Si vous constatez des dommages sur le disque, contactez le service.
3. La fréquence de lubrification dépend des conditions de fonctionnement.
4. Il est recommandé de lubrifier la plaque selon le programme suivant:
 - faible intensité d'utilisation (moins de 3 heures par semaine) – une fois par an,
 - moyenne intensité d'utilisation (3 à 5 heures par semaine) – tous les six mois,
 - intensité d'utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine) – tous les trois mois.
5. L'utilisation d'un lubrifiant non gras est recommandée.

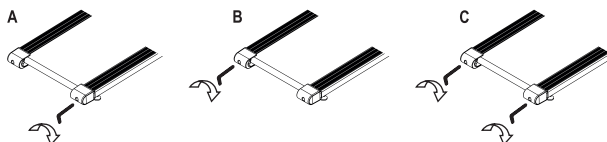


Tous les 300 km parcourus, l'appareil vous rappellera de lubrifier la courroie – il affichera une icône de rappel à l'écran et émettra un bip. Pour terminer le message, appuyez sur le bouton STOP.

Attention! Toute réparation de la ceinture de course nécessite une visite dans un centre de service professionnel.

Centrage de la courroie mobile

1. Il est recommandé de déconnecter le tapis de course de la source d'alimentation pendant 10 minutes après chaque entraînement ininterrompu de deux heures.
2. Une courroie de course mal fixée glissera difficilement pendant la course et peut faire glisser l'utilisateur pendant l'exercice. Une tension trop élevée de la courroie mobile peut entraîner une diminution des performances du moteur et créer une plus grande friction entre le rouleau et la courroie.
3. Placez le tapis roulant sur une surface plane. Faites fonctionner le tapis roulant à une vitesse d'environ 6 à 8 km/h.
 - Si la courroie se déplace vers la droite, retirez le capuchon d'extrémité arrière droit, tournez la vis de réglage sur la droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis continuez jusqu'à ce que la courroie soit centrée (Img. A).
 - Si la courroie se déplace vers la gauche, retirez le capuchon d'extrémité arrière gauche, tournez la vis de réglage sur la gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis continuez jusqu'à ce que la courroie soit centrée (Img. B).
 - Si la courroie n'est toujours pas centrée, répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit centrée.
 - Réglez de temps en temps la tension de la courroie du tapis de course pour éviter qu'elle ne se desserre à cause de l'entraînement. Tirez les capuchons d'extrémité arrière, tournez les boulons de réglage gauche et droit dans le sens horaire d'un quart de tour, puis redémarrez. Vérifiez la tension de la courroie jusqu'à ce qu'elle soit correctement tendue (Img. C).



Problème	Résolution
L'affichage ne fonctionne pas.	1. Débranchez et rebranchez la fiche d'alimentation. 2. Vérifiez que les câbles de l'ordinateur et de la carte de commande inférieure sont correctement connectés. 3. Remplacez le fusible. 4. Remplacez la carte de commande.
La courroie s'arrête brusquement.	1. Redémarrez le tapis de course en appuyant sur le bouton START. 2. Débranchez le tapis de course de l'alimentation électrique, attendez une minute, puis remettez-le sous tension.
La courroie mobile s'arrête lorsque l'utilisateur monte sur la machine.	La courroie mobile s'est détachée. Ajustez la ceinture conformément aux instructions du manuel.
Protection contre les chocs. La tension d'entrée est inférieure à celle requise.	1. Vérifiez si la tension d'alimentation est correcte. S'il est inférieur, changez la tension du tapis de course requise pour le fonctionnement et réinitialisez l'équipement. 2. Vérifiez le câblage du moteur. Vérifiez le panneau de commande, remplacez-le si nécessaire.
Le signal du capteur de vitesse n'est pas reçu par le panneau de commande	1. Si le capteur de vitesse ne fonctionne pas, vérifiez que le témoin lumineux du capteur est allumé. Sinon, cela peut indiquer une défaillance du capteur. Remplacez-le par un nouveau. 2. Vérifiez si la fiche du capteur de vitesse est correctement connectée, sinon, déconnectez-la et reconnectez-la, 3. Vérifiez que le capteur magnétique n'est pas endommagé. Si vous constatez des dommages, remplacez-le par un neuf.



Puissance	Comme indiqué sur l'appareil
Puissance maximale	Comme indiqué sur l'appareil
Poids net	~92,00 kg
Plage de vitesse	1,0-20,0 km/h



Politique de la garantie

1. Le vendeur au nom du garant fournit une garantie sur les marchandises achetées pour la période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. Nous acceptons les réclamations par écrit à l'adresse suivante: info@hegenboutique.fr après quoi un numéro de plainte individuel sera attribué.
3. Après avoir soumis la plainte, l'employé du service vous contactera et donnera des instructions sur les mesures à prendre.
4. Si le matériel nécessite une réparation, il sera récupéré aux frais du vendeur. À cet effet, un appareil complet doit être préparé avec des accessoires et des données permettant d'identifier le demandeur (numéro de commande, données personnelles et contact).
5. Les défauts ou dommages révélés pendant la période de garantie seront supprimés gratuitement dans les 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison de l'équipement au service. Si nous devons apporter des pièces de l'étranger, le délai de réparation peut être prolongé.
6. Dans la procédure de garantie, les dispositions du Code civil applicables dans le pays de livraison de la marchandise s'appliquent.
7. La garantie ne couvre pas les éléments opérationnels: connecteurs, ceintures, des éléments en caoutchouc, rayures, poignées souples, pédales, etc.
8. La garantie ne couvre pas les dommages résultant de l'utilisation de l'équipement contraire aux principes énoncés dans ce manuel.
9. La garantie est valable en Allemagne, en République tchèque, en Pologne, en Slovaquie, en France, en Ukraine, et en Grande Bretagne.

Garantie et service après-vente

Toutes les réparations sous garantie et après garantie sont effectuées par le distributeur de l'appareil.

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

040-228690200 Service clientèle
040-228690201 Pour les réclamations
info@hegenboutique.fr

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

Cette garantie sur les appareils vendus n'exclut pas, ne limite pas ou ne suspend pas les droits de l'acheteur résultant de la non-conformité des appareils au contrat.

FR Protection de l'environnement



Ce produit est fourni dans un emballage pour le protéger de tout dommage pendant le transport. L'emballage est une matière première non transformée et peut être recyclé. Jeter ces matériaux selon leur type.



Les appareils électriques usagés (y compris un ordinateur dans cet appareil) sont des matériaux recyclables – ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères, car ils peuvent contenir des substances dangereuses pour la santé humaine et l'environnement! Veuillez aider activement à la gestion économique des ressources naturelles et à la protection de l'environnement en remettant l'appareil utilisé au point de stockage des matériaux recyclables – appareils électriques usagés.



BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE USE.

Full safety and efficiency of use can be achieved on condition that the assembly and use of the device will be consistent with the instruction. The treadmill should be assembled carefully, the engine covered by lid. The device should be plugged correctly. Remember to inform the device users about each restriction and precaution. We are not liable for the problems or injuries caused by not following the rules stated in the presented instruction.

Before you start to train, consult the doctor or the expert. It is especially important for people over the age of 35 or the ones who had health problems in the past.

1. The treadmill is for home use only. The device can be used only with its purpose.
2. The device is intended to be used by adults. During training, the underage users should be supervised by an adult.
3. Place the treadmill on the horizontal, even, clean surface and free from the other objects. Do not place the treadmill on the thick rug because it may disrupt the correct ventilation. Do not place the treadmill near to the water or outside.
4. Never start the treadmill while standing on the treadmill belt. When you turn the power on and set the speed, the pause may occur before the treadmill belt start to move. Always stand on the side rails, until the belt starts to move.
5. Before you start to use the treadmill, make sure that the clamp with the safety key was attached to the clothing.
6. When you are exercising on the treadmill put on suitable clothes. Do not wear long, loose clothes that can be wrapped in the movable parts of the device. Always wear running shoes or aerobic shoes with rubber sole.
7. Do not start to train up to 40 min after the meal.
8. Hold the handles at the first training, until you feel comfortable and get to know how the device works.
9. During training, keep the children and pets far from the device.
10. Stop to train immediately if you feel: pressure or pain in the chest, irregular heartbeat, breathing difficulties, dizziness or other discomfort during training. Before you go back to training, consult your medical condition with a doctor or an expert.
11. Do not plug the power cord to the middle cable; do not extend the cable nor change its plug; do not put any heavy objects on the cable nor leave it next to the heat source; do not use the socket with few slots, it may cause fire or electrocution injuries.
12. If the treadmill starts to speed up rapidly due to the electronics failure or accidental speed change, the treadmill will stop when the safety key is disconnected from the console.
13. Unplug the treadmill, if it's not used. After cutting the power, do not pull the power cord to not to damage it. Put the plug to the safe socket with earthing circuit.
14. Do not put the objects or elements, which can damage the device, to any part of it.
15. The treadmill is a device intended for the indoor activity, not outdoor. In order to avoid the damage, store the device in dry, flat and clean place, far from the direct sun exposure. Do not use the treadmill in other purpose than training.
16. Avoid the computer contact with water, because it may cause its damage or electrical shock.
17. The device isn't suitable for rehabilitation purposes.
18. Only one person can use the device at once.
19. Safety space around the treadmill: 1000 x 2000 mm.
20. Use the device only when it's technically functional. If you find faulty components or hear a disturbing sound from the device while using it, stop training. Do not use the device until the problem is solved.
21. Do not do any device regulations or modifications, other than described in the presented instruction. In case of problems, contact the service (contact details are given further in instruction).
22. The device was made according to standard EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Maximum weight of the user is 150 kg.

List of parts

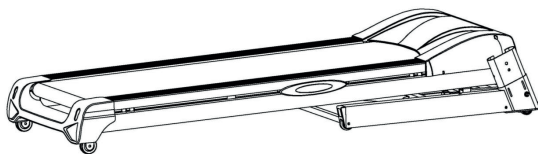
No.	Description	Pcs.
1.	Main frame	1
3.	Column	2
4.	Console	1
11.	Bracket	1
19. L/R	Cover left/right	1/1
26. L/R	Cover left/right	1/1
27. L/R	Cover B left/right	1/1
50.	Hexagonal screw	14
65.	Screw M5x8	11
69.	Screw ST4x16	50
73.	Washer o10x1,2	18
88.	Upper extension wire	1
89.	Bottom extension wire	1
90.	Controller wire	1



Assembly instruction

Warning! Do not turn the power on until you assemble the treadmill. To assemble the device, use tools included in the set.

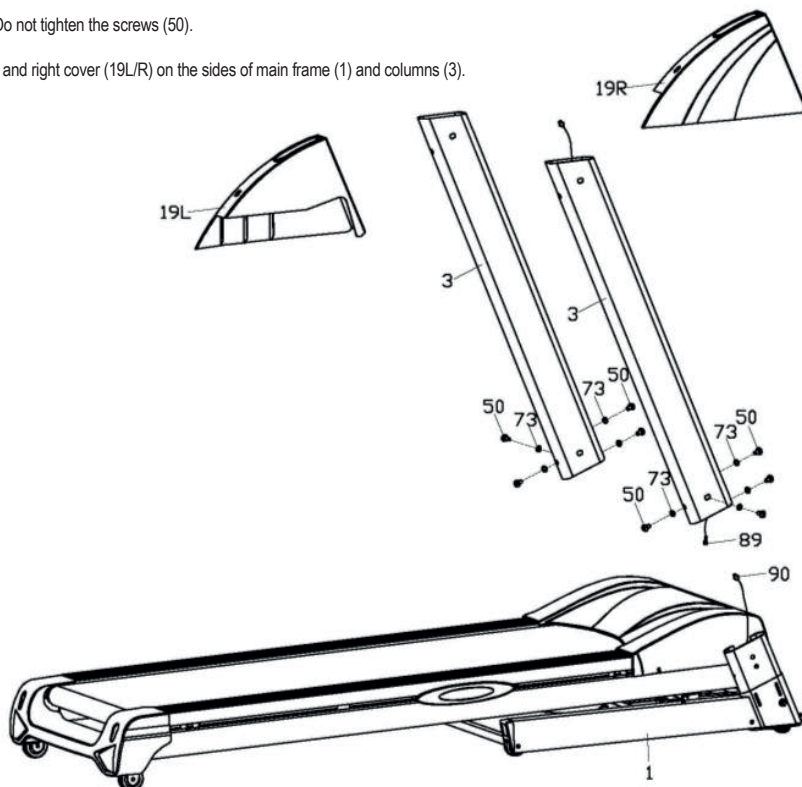
- 1 Open the box, take out the parts, put the treadmill body on flat surface.



- 2
 1. Connect the controller wires (90) and bottom extension wire (89).
 2. Install columns (3) to the main frame (1) with screws (50) and washers (73).

Warning! Do not tighten the screws (50).

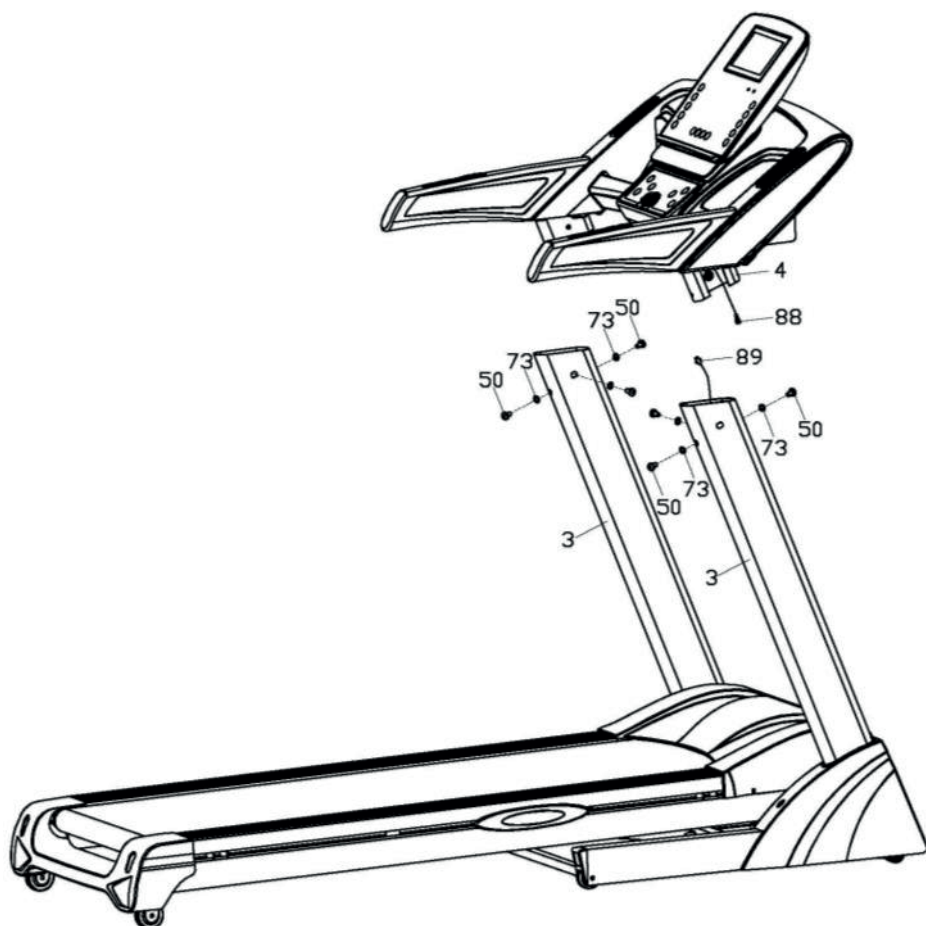
3. Put left and right cover (19L/R) on the sides of main frame (1) and columns (3).





3

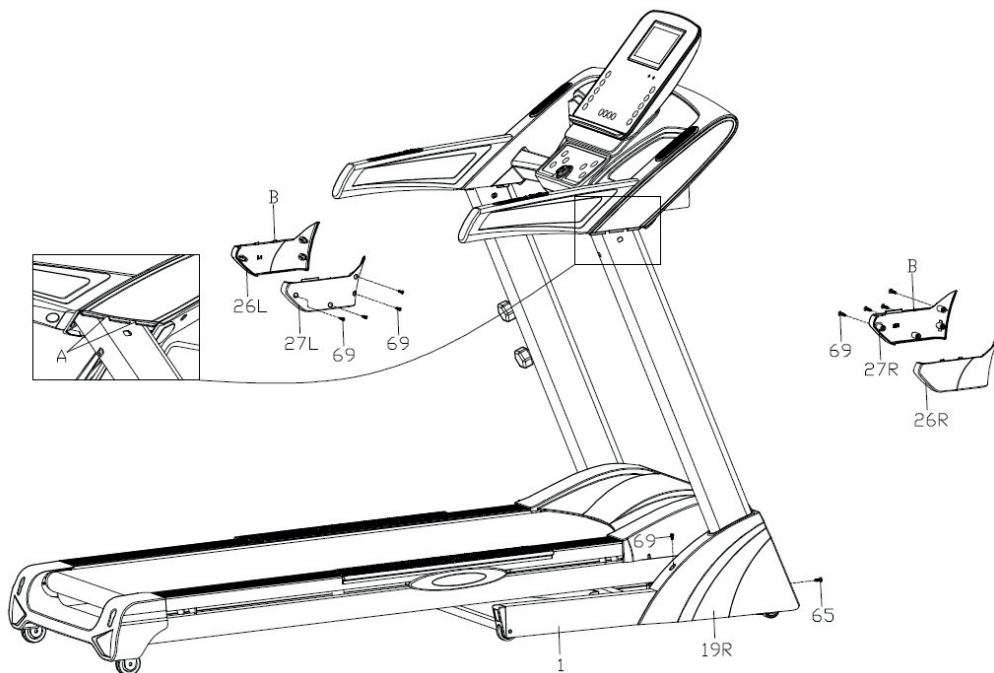
1. Connect upper extension wire (88) with bottom extension wire (89).
2. Install console (4) on the columns (3) with screws (50) and washers (73). Tighten all of the screws.





4

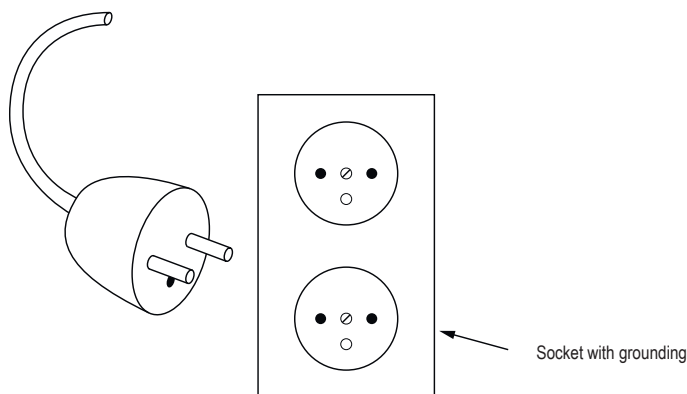
1. Install left and right cover (19L/R) to the main frame with screws (69) and screws (65).
2. Screw left and right cover with B side (27L/R) from the A side of console (4), using screws (69), then install covers (26L/R).



Warning! Assemble the device in accordance to the instruction above and tighten the screws strongly. When you finish assembly, before you start to use the treadmill, check if everything is alright.



Earthing



This product has to be earthed. In case of failure, earth provides the path of least resistance for electric current to lower the risk of electrocution. The product is equipped with earthing wire and earthing plug. The plug has to be plugged into the proper, correctly installed socket, earthed in accordance to the local rules and regulations.

DANGER! Incorrectly plugged earthing wire can cause a risk of electrocution. In case of doubt, consult with qualified electrician or repairman, who can estimate if the product is earthed correctly. Do not modify the plug included in the set, if it doesn't fit to the socket, qualified electrician should install a proper socket.

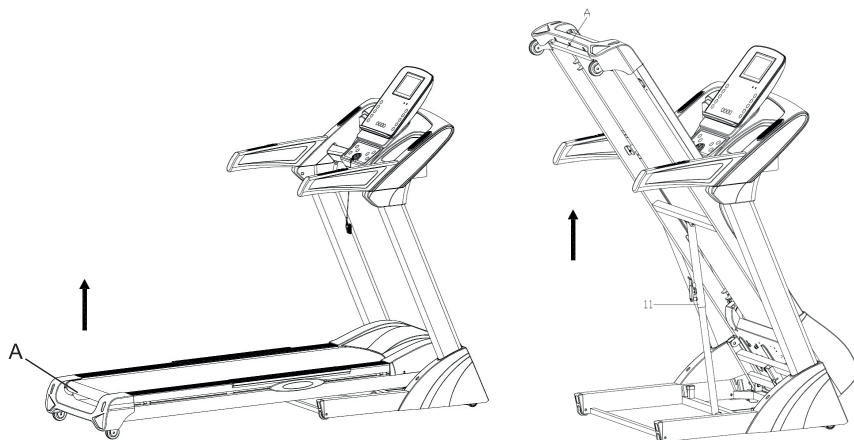
This product is intended for the use in the circuit with rated voltage of 220V–240V and has earthed plug, which looks like the one in the scheme above. Make sure that the product is plugged to the socket with the same setup as the plug. You shouldn't use adapter with this product (scheme above is used as reference, actual plug and socket depends on the import country).

GB Folding



Warning! Before you fold the treadmill, turn off the power and unplug the device from electric socket.

Lift the treadmill base in place indicated by arrow (A), until it reaches vertical position and you hear a sound. Bracket (11), indicated by arrow, will lock.

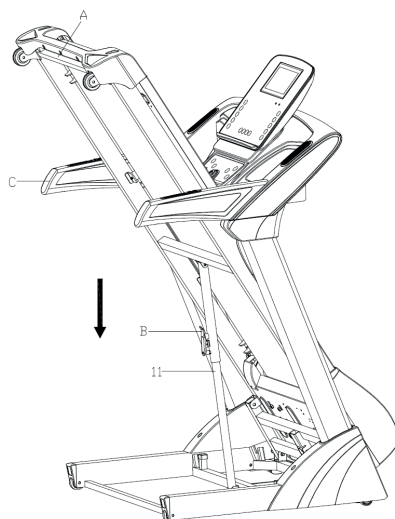


GB Unfolding



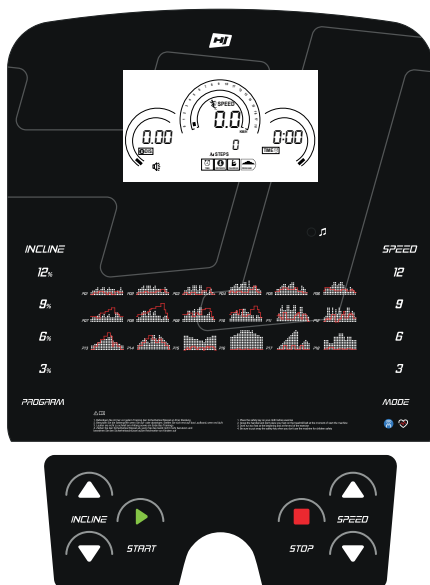
Warning! Make sure that during unfolding the treadmill, there is no children or pets around.

Grab the treadmill base in place indicated in the picture (A), softly unlock the bracket (11) with your foot in place indicated by arrow (B). Pull treadmill base down, until it reaches C position. After a while, it will start to fall automatically. Belay treadmill base fall with your hands for safety.





1. Display view



2. Designations on the display

TIME	Displays training time.
PULSE	Displays current pulse.
SPEED	Displays speed.
DIS.	Displays covered distance. To switch the display of features, press MODE button.
CAL.	Displays burnt calories. To switch the display of features, press MODE button.
INCL.	Displays incline level. To switch the display of features, press MODE button.
STEP	Displays number of current covered steps.
PO 1 /	Displays selected program.



3. Button functions

	Press this button to start the device. It will start with the lowest speed or with the speed of default program after 3 seconds of countdown.
	Press this button to stop the device. Speed will decrease until the device stops.
PROGRAM	Press this button to choose one of the manual: P1---P18, U01-03, FAT.
MODE	In standby mode, press this button to select the mode: time countdown, distance countdown, calories countdown.
	Press  or  to set the treadmill incline level before training or change it during running.
	Speed adjustment. Press the button  or  to set the treadmill speed before training or change it while running.
SPEED 12/9/6/3	Adjust the speed quickly (on right side on panel).
INCLINE 12%/9%/6%/3%	Adjust the incline quickly (on left side on panel).

4. Main features

Press power switch, display will light up, the device will go into standby mode.

4.1. Quick start

- Put the safety key and press  in 3 seconds the treadmill belt will start to move with the lowest speed.
- Use  /  SPEED to adjust the speed to your needs or  /  INCLINE to set the incline level.
- Press  or take out the safety key to stop the treadmill.

4.2. Countdown mode

- Press MODE to set the time countdown mode, distance countdown mode, calories countdown mode. There will be default data on display and it will start to flash. In the same moment press  /  to set the data values.
- Press , treadmill belt will start to move with the lowest speed.
- You can adjust the speed with  /  and gradient level with  / .
- When count down reaches zero, treadmill belt will stop smoothly and END caption will appear in SPEED window. After 5 seconds, the device will go into standby mode.
- You can also press  or take out the safety key and stop the treadmill.

4.3. Predefined programs

- Press PROG. to choose one of the prepared programs: P1---P18. When you choose the program, the screen with time value will show default data and start to flash.



- You can set the time value with $\triangle$ / ∇ .
- Each of the predefined programs was divided into 20 parts. Time of each exercise = time of program / 20.
- Press $\triangleright$ and the device will start with the speed and gradient level dedicated to the first part of selected program.
- When the first part is over, the device will make triple sound signal and will switch to the next part automatically. Speed and incline will automatically change values for the ones dedicated to next part.
- Device will make sound signal and in SPEED window there will be END caption. After 5 seconds the device will go into standby mode.
- You can change the speed with $\triangle$ / ∇ SPEED and gradient with $\triangle$ / ∇ INCLINE during training. When program goes to the next part of training, speed value and gradient level will go back to the settings dedicated to the program.
- You can also press $\blacksquare$ or take out the safety key and stop the treadmill.

4.4. Program table

Time Program		Time settings / 20 = time interval (programs' parts)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Incline	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Incline	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Speed	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
	Incline	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Incline	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Incline	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Incline	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Incline	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Incline	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Incline	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Incline	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3



Time Program		Time settings / 20 = time interval (programs' parts)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P11	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Incline	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Speed	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Incline	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Speed	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	Incline	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P14	Speed	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	Incline	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P15	Speed	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	Incline	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P16	Speed	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	Incline	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P17	Speed	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	Incline	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P18	Speed	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	Incline	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

4.5. User's programs

- Press PROG. To select one of the user programs: U1, U2, U3 and confirm with MODE button.
- Set the parameters for first section: speed with / SPEED, incline with / INCLINE. Confirm each setting with MODE button.
- Set parameters values in other sections in the same way.
- All of the parameters in each section will be saved permanently. They can be changed at any time, if you follow the steps above.
- To start training with one user program, press PROG., select one of the user programs and press . Device will start with speed and incline dedicated to the first part of selected program.
- When the first part is finished, the device will make triple sound signal and will switch to the next one automatically. Speed and incline will automatically change their values for the ones dedicated to the next part.
- When you finish all the parts of selected program, speed will decrease, incline will go back to 0 level and treadmill belt will stop smoothly. Device will make sound signal and END caption will display in SPEED window. After 5 seconds the device will switch to standby mode.
- You can adjust the speed with / SPEED and incline with / INCLINE during training. When the program switches to the next training part, speed and incline values will go back to settings dedicated to program.
- You can also press or take out safety key and stop the treadmill.

5. Body fat measurement – BODY FAT TEST

- When the device is in standby mode, press PROG. and select the fat measurement program – FAT.



- Press MODE to set the measurement parameters: F1 – sex, F2 – age, F3 – height, F4 – weight. To do so, use ▲ / ▼ SPEED buttons.
- To confirm the entered data, press MODE.
- When you confirm the data, there will appear F5 on the display.
- Hold the haptic sensors with both hands. After about 5 seconds, there will be a measurement result on the display.

5.1. Data display and setting parameters

Parameters	Range
F1 – Sex 01 = Male / 02 = Female	01–02
F2 – Age	10–99
F3 – Height (cm)	100–200
F4 – Weight (kg)	20–150

5.2. Measurement results

BMI	Level
< 19	Underweight
19–26	Normal weight
26–30	Overweight
> 30	Obesity

Warning! Body fat measurement is estimated measurement, it cannot be used for medical purposes.

6. Sleep mode

If the treadmill is not be used for more than 10 minutes, it will go into sleep mode. To wake the treadmill up press any button.

7. Safety key

To stop the treadmill quickly, take out the safety key. Treadmill will stop, each data will reset, each window will display „— — —“. Until the safety key is out, all of the features will be blocked.

8. MP3 feature

When the treadmill is on, connect MP3 player with MP3 cable through port located on the side of the panel.

9. Connecting via *Bluetooth*/ Training with FitShow app

When you connect the treadmill with mobile device via *Bluetooth* you can observe the parameters of current exercise. To use this feature, download the Fit Show app dedicated to this treadmill. Current versions are available on AppStore (iOS) and Google Play (Android).



10. Telemetric belt

- Telemetric belt connects to the device via Bluetooth.
- Put the belt directly on your chest and start training.
- Measurement result will be visible on display.



11. Data display and settings range

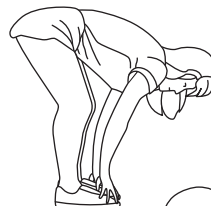
	Displayed range	Default settings	Settings range
Speed(km/h)	1,0-20,0	–	–
Incline (%)	15	–	0-15
Time(min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-99:59
Distance (km)	0,00-99,9	1,0	0,5-99,0
Calories (kcal)	0-999	50	10-990



Before the proper training you should do the warm-up exercises. Warmed-up muscles are stretching easier, so the first 5 ~ 10 minutes should be devoted to warming up the body. Then, according to the instructions below, do the warm-up exercises. You can do the same exercises again after the training.

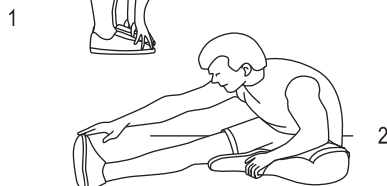
1.

Bend the knees slightly, lean forward slowly, back and shoulders relaxed, try to touch the toes with your hands. Try to last in this position for 10 to 15 seconds and then straighten up. Repeat the exercise 3 times.



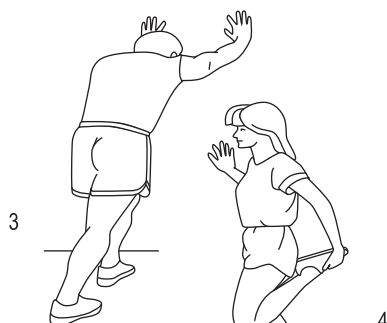
2.

Sitting on the floor, put the one leg straight, bend the other leg in the knee so that the foot of the bended leg touches the straightened leg. Try to touch the toes of the straightened leg with your hand. Last 10 to 15 seconds in this position, then relax. Repeat the exercise 3 times for each leg.



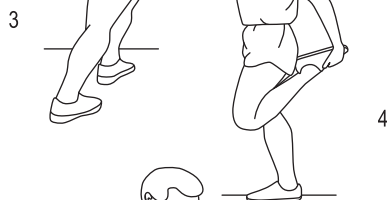
3.

Put your hands against the wall, bend the one knee slightly, set the foot straight towards the wall. Put the other leg straight back, knee joint has to be straight, foot set towards the wall should touch the floor with the full surface. Last in this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat the exercise 3 times for each leg.



4.

Put your right hand against the table or wall to keep balance. Then put the left hand to the back to slowly grab left foot and pull it to the bottom until you feel front thigh muscles tension. Last in this position for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat the exercise 3 times for each leg.



5.

Sit on the floor, bend the knees and set them so that the feet touch each other with soles. Grab the feet with hands, try to press the legs with elbows so that you can feel the stretching on the inner part of the thighs. Last in this position for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat the exercise 3 times.





- If you are over 35 years old or suffer from any chronic diseases, or if it's your first training of this kind, before you start to exercise consult the doctor or specialist. He can help to prepare proper training schedule, adjusted to your age and health, estimate the speed and intensity of exercises
- If you feel pain or pressure in your chest, irregular heartbeat, difficulty breathing, dizziness or other discomfort, stop exercising immediately. Before you go back to training, consult the doctor or specialist.
- Before you start to use the treadmill with drive, find out how to control the device, how to start/stop it, adjust the speed etc. Do not stand on the treadmill without this information. You can start to use the device, when you learn those things.

Warm-up

- Stand on the non-slip rails on the both sides and grab the handles with both hands. Try to keep balance. Set low speed, about 1,6 ~ 3,2 km/h, then check the moving treadmill belt with one foot.
- When you check the speed, you can enter the treadmill, start to run and speed up from 3 to 5 km/h. Keep this speed for about 10 minutes, then stop the device.

Starting the training

- Before you start training, check and learn how to adjust speed and incline of treadmill belt.
- Walk about 1 km at constant speed and write down your timing, it will take you about 15-25 minutes. If you go with speed of 4,8 km/h it will take about 12 minutes per 1km.
- If you feel comfortable at fixed speed, you can increase speed and incline. At this stage, do not increase rapidly speed and incline to not to feel discomfort.

Increasing intensity

- Do a 2 minutes warm-up on the treadmill with speed of 4,8 km/h, then speed up to 5,3 km/h and go for the next 2 minutes. Then increase the speed by 0,3 km/h every 2 minutes, until you feel that your breath is fast (you should still feel comfortable).
- Do a 5 minutes warm-up with speed of 4–4,8 km/h, then slowly speed up by 0,3 km/h every 2 minutes, until you reach stable and optimal speed, with which you can exercise for 45 minutes. To improve intensity of movement, you can keep the speed during 1 hour tv program and then increase it by 0,3 km/h during each commercial, then go back to earlier speed. You will notice the best efficiency in burning calories during commercials and increase in heartbeat later. At the end, lower the speed step by step for the next 4 minutes.

Training frequency

- Plan your training schedule, not only for the pleasure, but also in order to increase the efficiency of trainings. It is recommended to exercise from 3 to 5 times a week in cycles lasting from 15 to 60 minutes.
- You can control the intensity of run by adjusting speed and incline of treadmill. We recommend to not set incline at the beginning, because incline adjustment is an effective way to increase the intensity of training.
- If you have experience in treadmill exercising, you can choose normal speed of walking or trot. If you have never exercised on this type of device, you can use the schedule below:
 - speed 1,0–3,0 km/h (walking – very slow tempo),
 - speed 3,0–4,5 km/h (walking – slow tempo),
 - speed 4,5–6,0 km/h (walking – normal walk),
 - speed 6,0–7,5 km/h (fast march),
 - speed 7,5–9,0 km/h (trot),
 - speed 9,0–12,0 km/h (run),
 - speed 12,0–14,5 km/h (run for the intermediate),
 - speed > 14,5 km/h (running for advanced).



Warning! Always unplug the treadmill from the socket before the cleaning or repair.

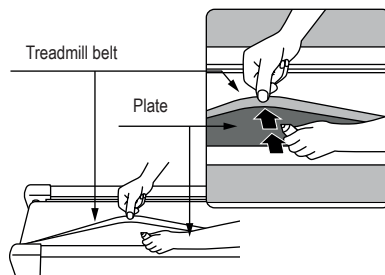
Cleaning

- Keeping the treadmill clean will extend its lifetime.
- Take care of the cleanliness of the device by removing dust regularly.
- Clean both sides of the treadmill belt and also side rails.
- To clean the device, use soft cloth, slightly wetted with water. Do not use any strong detergents or sharp cleaning cloths, which can damage the device.
- After each use of the device, remove any sweat and dirt marks.
- Always wear clean running shoes on treadmill, it will lower the amount of dirt under the treadmill belt.

Warning! Always unplug the treadmill from the socket before you remove the engine lid. At least once a year take off the engine lid and vacuum the space under the lid.

Lubricating treadmill belt and board

1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be essential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it needs to be periodically lubed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of lubrication depends on the exploitation conditions.
4. It is recommended to lubricate the plate in accordance to the schedule below:
 - low intensity of exploitation (less than 3 hours a week) – once a year,
 - medium intensity of exploitation (3–5 hours a week) – every six months,
 - very intense exploitation (over 5 hours a week) – every three months.
5. It is recommended to use non-fat lubricant.

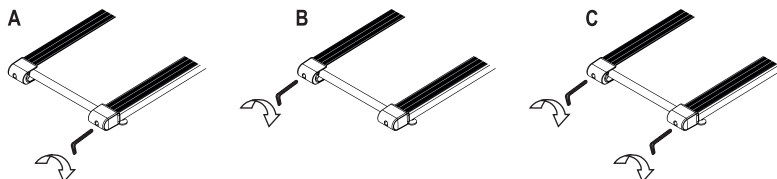


After each 300 km covered, the device will remind about the necessity of greasing the belt – it will display the reminder icon on the screen and will make sound signal.

Warning! Each treadmill belt repair has to be done in a professional service.

Centering treadmill belt

1. It is recommended to unplug the treadmill from the power source for 10 minutes after each 2 hours of continuous training.
2. Loose treadmill belt will move with difficulty during running and may cause slipping or falling of the user during exercising. Too much stretched (tense) treadmill belt may cause a decrease in engine efficiency and create bigger friction between roll and belt.
3. Set the treadmill on the horizontal ground. Start the treadmill with speed of 6–8 km/h.
 - If the treadmill belt moves towards right, take out the right rear plug, twist the adjustment screw on the right side clockwise by 1/4 of spin, then start to run until the belt is centered (Pic. A).
 - If the treadmill belt moves towards left, take out the left rear plug, twist the adjustment screw on the left side clockwise by 1/4 of spin, then start to run until the belt is centered (Pic. B).
 - If the belt still isn't in the middle, repeat above actions until the belt is centered.
 - Once in a while regulate the tension of the belt to prevent it from loosening caused by exercising. Take out the rear plugs, twist the left and right adjustment screws by 1/4 spin clockwise then start the treadmill. Check the belt tension until it is stretched correctly (Pic. C).



GB Troubleshooting



Problem	Possible solutions
Display does not work.	1. Unplug and plug the power cord. 2. Check if the computer wires and bottom control plate wires are correctly connected. 3. Replace fuse. 4. Replace control plate.
Belt stops suddenly.	1. Restart the treadmill with START button. 2. Unplug the treadmill from power supply, wait a minute and plug it back.
Treadmill belt stops when user steps on it. Treadmill belt has loosened.	Set the belt in accordance to the tips included in the instruction.
Anti-bumper security. Input voltage value is lower than needed.	1. Check if the input voltage value is proper. If it's lower, change the voltage for the one needed for treadmill to work and reset the device. 2. Check if the wires are correctly connected to the engine. Check control panel, in case of need – replace it.
Speed sensor signal is not received by control panel.	1. If the speed sensor doesn't work, check if the sensor signal light is on. If not, it may mean that the sensor is damaged. Replace it with a new one. 2. Check if the speed sensor plug is plugged correctly. If not, unplug it and plug it again. 3. Check if the magnetic sensor isn't damaged. If you find any damage, replace it with a new one.

GB Technical parametres



Power	According to the indication on device
Maximum power	According to the indication on the device
Netto weight	~92,00 kg
Speed range	1,0–20,0 km/h



Warranty rules

1. The seller, on behalf of the warrantor, provides warranty for the purchased goods for a period of 24 months from the date of sale.
2. Complaints can be submitted:
 - by filling the form on our website: www.hop-sport.de/reklamation/
After submitting the application, an individual complaint number will be assigned.
 - by sending an email: sales@hop-sport.com
 - in writing to the correspondence address:
Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland
 - by phone: **+49 040-228690201**.
3. After submitting the complaint, the service employee will contact the submitter and instruct on further actions. If necessary, you can contact the service by phone: **+49 040-228690201**.
4. If the equipment requires repair in the service, it will be picked up at the expense of the seller. For this purpose a complete device should be prepared together with accessories and informations such as (order number, personal data and contact details).
5. Defects or damage to the equipment revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of the equipment to the service. If you need to import parts from abroad, the repair period may be extended.
6. In the warranty procedure, the provisions of the Penal Code are in accordance to the country of delivery of the device.
7. The warranty does not apply to parts such as cables, straps, rubber components, belts, sponge handles, pedals, etc.
8. The warranty does not cover damage caused as a result of using the device contrary to the principles set out in this instruction.
9. The warranty is valid in UK, Germany, The Czech Republic, Poland, Slovakia, France and Ukraine.

Warranty and post-warranty service

All warranty and post-warranty repairs are made by the distributor of the device.

Hegen Deutschland GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

040-228690200 Hotline
040-228690201 Service
sales@hop-sport.com

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

The warranty on sold consumer goods doesn't exclude, limit or suspend the buyer's rights arising as a result of non-compliance of the goods with the contract.

GB Environmental protection



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.



Used electrical devices (including the computer in this item) are recyclable materials - you must not discard them to your household waste as they may contain dangerous substances for human health and environment! We kindly ask you for your active help in economical management of natural resources and environmental protection by handing over the used electrical devices to the right recycling facility.

**PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA, PRZECZYTAJ UWAŻNIE CAŁĄ INSTRUKCJĘ.
ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NA PRZYSZŁOŚĆ.**

Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania mogą zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Bieżnia powinna być zmontowana starannie, silnik osłonięty pokrywą. Urządzenie należy odpowiednio podłączyć do zasilania. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji. Przed rozpoczęciem treningów, należy skonsultować się z lekarzem lub specjalistą. Jest to szczególnie ważne dla osób po 35 roku życia lub mających problemy zdrowotne w przeszłości.

1. Bieżnia tylko do użytku domowego. Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
2. Sprzęt jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
3. Ustaw bieżnię na poziomej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to zakłócać prawidłową wentylację. Nie stawiaj bieżni blisko wody lub na zewnątrz.
4. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie biegowym. Po włączeniu zasilania i ustawieniu prędkości może nastąpić przerwa, zanim pas bieżni zacznie się poruszać. Zawsze stawaj na bocznych szynach, dopóki pas nie zacznie się poruszać.
5. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni upewnij się, że klamra z kluczem bezpieczeństwa została przymocowana do ubrania.
6. Gdy ćwiczysz na bieżni, zakładaj odpowiednie ubranie. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia. Zawsze zakładaj buty do biegania lub aerobiku z gumowymi podeszwami.
7. Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 40 minut po posiłku.
8. Przy pierwszym treningu trzymaj się uchwytów, dopóki nie poczujesz się komfortowo i nie zaznajomisz się z działaniem urządzenia.
9. Podczas treningu, trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
10. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeżeli poczujesz: ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort podczas ćwiczeń. Zanim wrócisz do treningów, skonsultuj stan zdrowia z lekarzem lub specjalistą.
11. Nie podłączaj przewodu zasilającego do środka kabla; nie przedłużaj kabla ani nie zmieniaj jego wtyczki; nie kładź żadnych ciężkich przedmiotów na kablu ani nie zostawiaj go w pobliżu źródła ciepła; nie używaj gniazda z kilkoma otworami, może to wywołać pożar lub obrażenia spowodowane porażeniem prądem.
12. Jeżeli bieżnia gwałtownie zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki lub nieumyślnej zmiany prędkości, urządzenie zatrzyma się, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony od konsoli.
13. Odłącz zasilanie, gdy urządzenie nie jest używane. Po odcięciu zasilania, nie ciągnij za przewód zasilający, aby go nie uszkodzić. Włóż wtyczkę do bezpiecznego gniazdko z obwodem uziemienia.
14. Nie wkładaj przedmiotów czy elementów, które mogłyby uszkodzić sprzęt, do jakiegokolwiek jego części.
15. Bieżnia jest urządzeniem przeznaczonym do użytkowania wewnątrz, a nie na zewnątrz. W celu uniknięcia uszkodzeń przechowuj sprzęt w suchym, płaskim i czystym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego. Nie używaj produktu w celu innym, niż do treningu.
16. Unikaj kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
17. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
18. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
19. Obszar bezpieczeństwa dookoła bieżni: 1000 x 2000 mm.
20. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
21. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
22. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.

Lista części

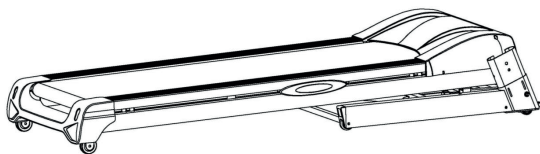
Nr	Opis	Szt.
1.	Rama główna	1
3.	Kolumna	2
4.	Konsola	1
11.	Wspornik	1
19. L/R	Oslona lewa/ prawa	1/1
26. L/R	Oslona lewa/prawa	1/1
27. L/R	Oslona B lewa/prawa	1/1
50.	Śruba sześciokątna	14
65.	Śruba M5x8	11
69.	Wkręt ST4x16	50
73.	Podkładka o10x1.2	18
88.	Górny przewód przedłużający	1
89.	Dolny przewód przedłużający	1
90.	Przewód sterownika	1



Schemat montażu

Uwaga! Nie włączaj zasilania przed zakończeniem montażu bieżni. Do montażu użyj narzędzi dołączonych do urządzenia.

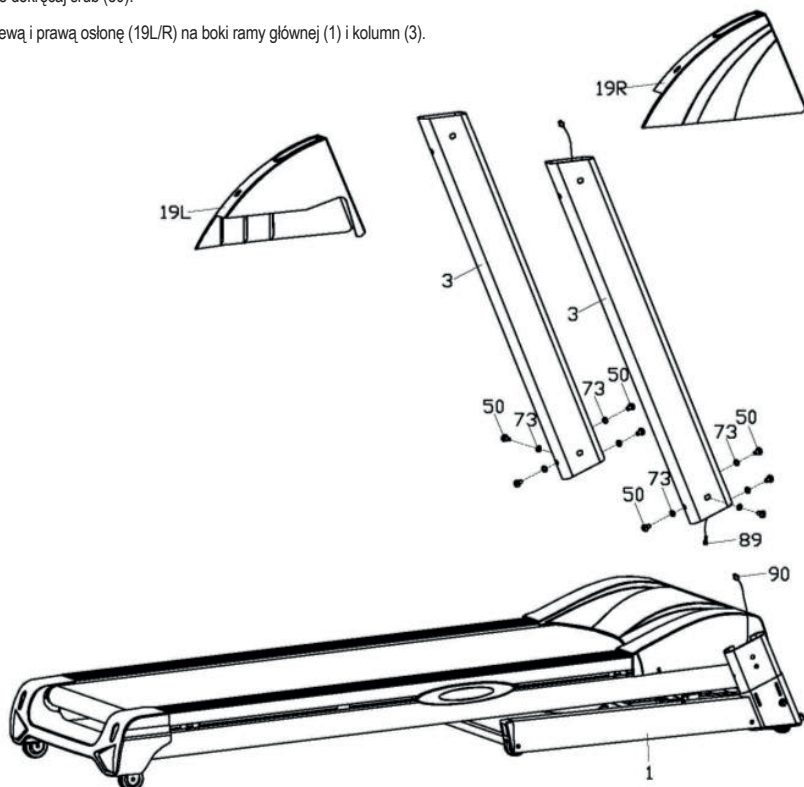
- 1** Otwórz karton, wyjmij części, umieść korpus bieżni na płaskim podłożu.



- 2**
1. Połącz przewód sterownika (90) i dolny przewód przedłużający (89).
 2. Przymocuj kolumny (3) na ramie głównej (1) za pomocą śrub (50) i podkładek (73).

Uwaga! Nie dokręcaj śrub (50).

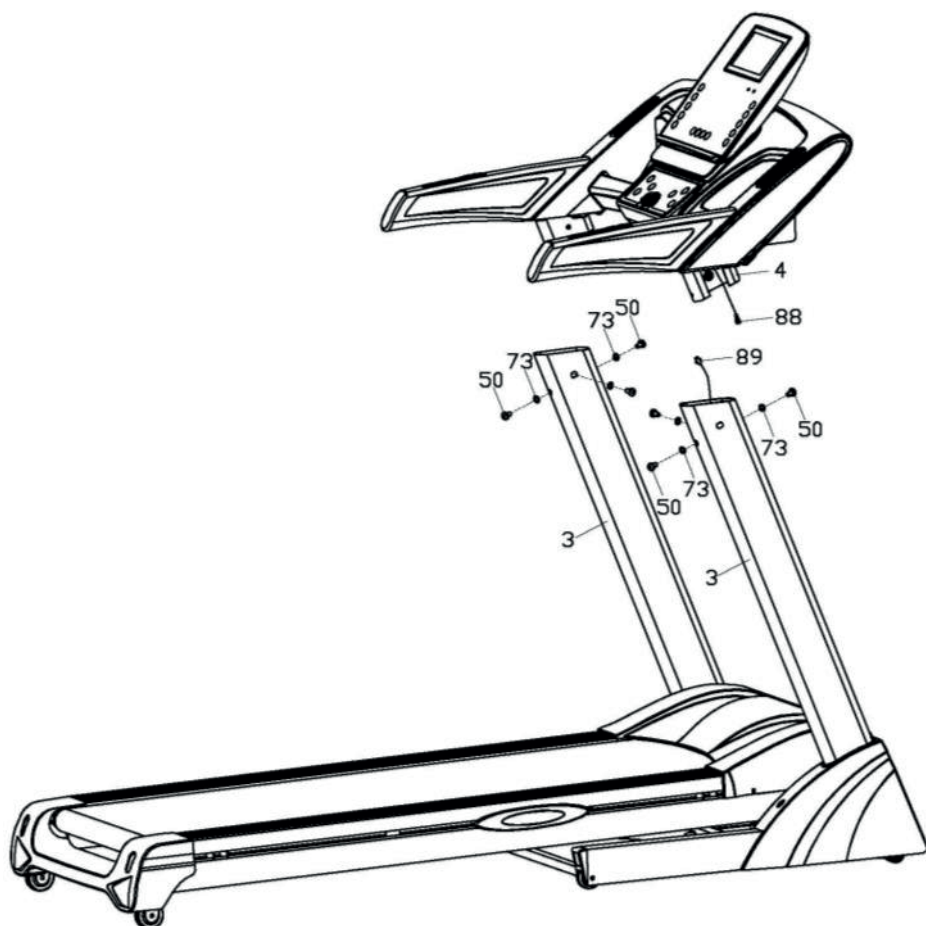
3. Nałóż lewą i prawą osłonę (19L/R) na boki ramy głównej (1) i kolumn (3).





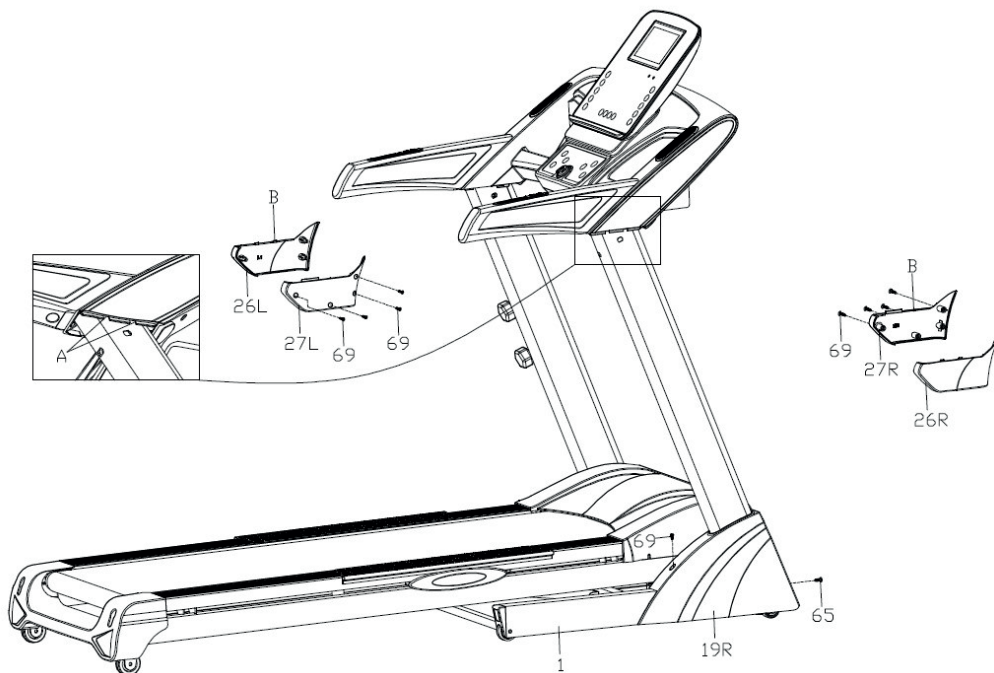
3

1. Połącz górny przewód przedłużający (88) i dolny przewód przedłużający (89).
2. Przymocuj konsolę (4) na kolumnach (3) za pomocą śrub (50) i podkładek (73). Dokręć wszystkie śruby.





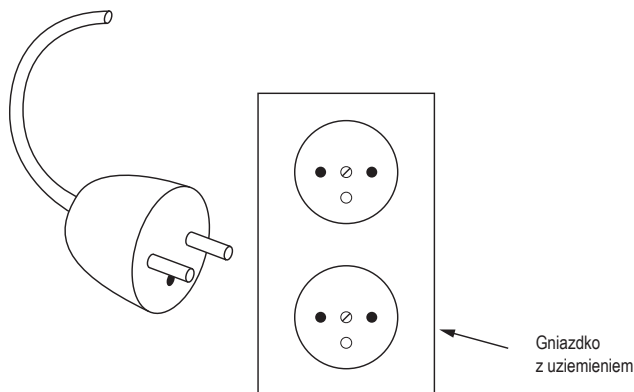
- 4**
1. Przymocuj lewą i prawą osłonę (19L/R) do ramy głównej za pomocą wkrętów (69) i śrub (65).
 2. Przykręć lewą i prawą osłonę stroną B (27L/R) do strony A konsoli (4), za pomocą śrub (69), a następnie zamocuj osłony (26L/R).



Uwaga! Przeprowadź montaż zgodnie z powyższymi wskazówkami i mocno dokręć śruby. Po zakończeniu montażu, a przed użyciem bieżni, sprawdź, czy wszystko jest w porządku.



Uziemienie



Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Produkt jest wyposażony w przewód uziemiający urządzenie i wtyczkę uziemiającą. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego, prawidłowo zainstalowanego gniazdka, uziemionego zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenie, może spowodować ryzyko porażenia prądem. W razie wątpliwości, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem, który oceni, czy produkt jest odpowiednio uziemiony. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z produktem, jeśli nie będzie pasowała do gniazdka, wykwalifikowany elektryk powinien zainstalować odpowiednie gniazdko.

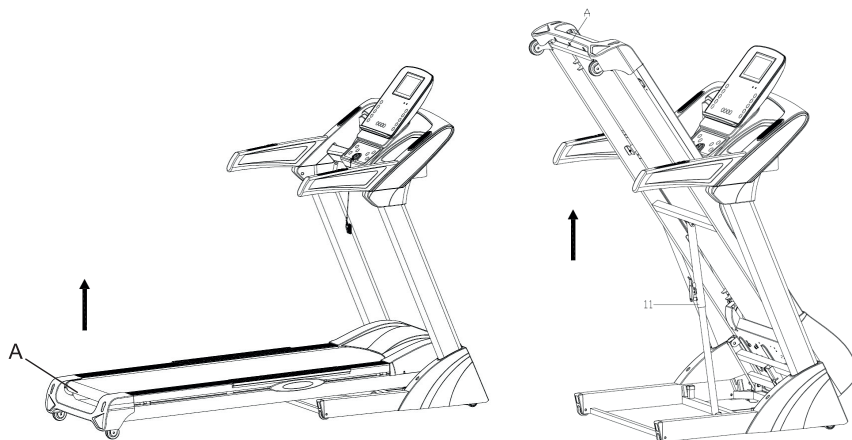
Ten produkt jest przeznaczony do użytku w obwodzie o napięciu znamionowym 220-240V i ma wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka zilustrowana na powyższym schemacie. Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Z tym produktem nie należy używać adaptera (powyższy schemat służy wyłącznie jako odniesienie, rzeczywista wtyczka i gniazdo zależą od kraju importu).

PL Składanie



Uwaga! Przed składaniem bieżni wyłącz zasilanie i wyjmij wtyczkę przewodu zasilającego z gniazda elektrycznego.

Unoś podstawę bieżni w miejscu wskazanym przez strzałkę (A), aż znajdzie się w pozycji pionowej i usłyszysz dźwięk. Wspornik oznaczonym strzałką (11) zablokuje się.

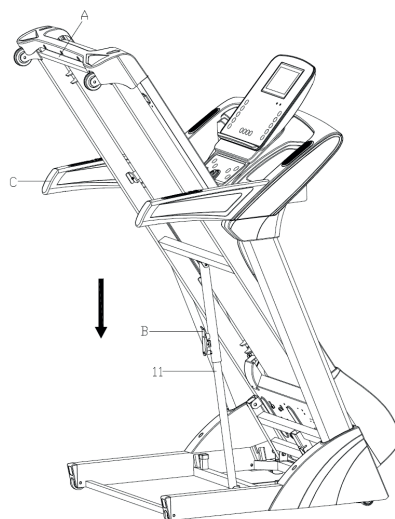


PL Rozkładanie



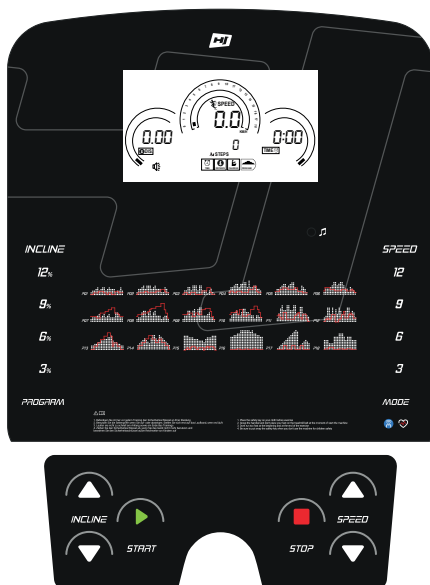
Uwaga! Upewnij się, że podczas rozkładania bieżni, w pobliżu nie znajdują się żadne osoby, ani zwierzęta.

Chwyć podstawę bieżni w miejscu wskazanym przez strzałkę (A), stopą delikatnie odblokuj wspornik (11) w miejscu wskazanym przez strzałkę (B). Pociągnij podstawę bieżni w dół, aż do pozycji oznaczonej C. Po chwili zacznie ona opadać automatycznie. Dla bezpieczeństwa, asekuruj opadanie podstawy bieżni rękoma.





1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

TIME	Wyświetla czas treningu.
PULSE	Wyświetla aktualne tętno.
SPEED	Wyświetla prędkość.
DIS.	Wyświetla pokonany dystans. Aby przełączyć widok wyświetlanych funkcji naciśnij przycisk MODE.
CAL.	Wyświetla spalone kalorie. Aby przełączyć widok wyświetlanych funkcji naciśnij przycisk MODE.
INCL.	Wyświetla stopień nachylenia. Aby przełączyć widok wyświetlanych funkcji naciśnij przycisk MODE.
STEP	Wyświetla aktualną liczbę wykonanych kroków.
PO 1 /	Wyświetla wybrany program.



3. Funkcje przycisków

	Naciśnij ten przycisk, aby uruchomić urządzenie. Zacznie działać z najniższą prędkością lub z prędkością domyślnego programu po 3 sekundach odliczania.
	Naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać urządzenie. Prędkość będzie się zmniejszała, aż do zatrzymania.
PROGRAM	Naciśnij ten przycisk, aby wybrać jeden z programów: P1---P18, U01-03, FAT.
MODE	W trybie gotowości, naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb: odliczanie czasu, odliczanie odległości, odliczanie kalorii.
	Dostosowanie nachylenia. Naciśnij lub , aby ustawić stopień nachylenia bieżni przed rozpoczęciem treningu lub zmieniać go podczas biegu.
	Dostosowanie prędkości. Naciśnij lub , aby ustawić prędkość bieżni przed rozpoczęciem treningu lub zmieniać ją podczas biegu.
SPEED 12/9/6/3	Szybko dostosuj prędkość. (Po prawej stronie na panelu).
INCLINE 12%/9%/6%/3%	Szybko zmień stopień nachylenia. (Po lewej stronie na panelu).

4. Główne funkcje komputera

Naciśnij włącznik zasilania, wszystkie okna na wyświetlaczu zaświecą się. Urządzenie przejdzie w tryb gotowości.

4.1. Szybki start

- Włóż klucz bezpieczeństwa, naciśnij . W ciągu 3 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Użyj / SPEED lub aby dostosować prędkość do swoich potrzeb lub / INCLINE, aby ustawić stopień nachylenia.
- Naciśnij lub wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

4.2. Tryb odliczania

- Naciśnij MODE, aby wybrać tryb odliczania czasu, tryb odliczania odległości, tryb odliczania kalorii. Na wyświetlaczu zostaną pokazane domyślne dane i zacznie on migać. W tym samym czasie naciśnij / , aby ustawić wartości danych.
- Naciśnij / SPEED lub aby dostosować prędkość do swoich potrzeb lub / INCLINE, aby ustawić stopień nachylenia.
- Możesz zmieniać prędkość za pomocą / SPEED oraz stopień nachylenia za pomocą / INCLINE.
- Kiedy odliczanie dobiegnie do zera, pas bieżni płynnie zatrzyma się, a w oknie SPEED wyświetli się napis: END. Po 5 sekundach, urządzenie przejdzie w stan gotowości.
- Możesz również nacisnąć albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

4.3. Programy predefiniowane

- Naciśnij PROG., aby wybrać jeden z gotowych programów: P1 -- P18. Kiedy wybierzesz program, okno z wartością czasu pokaże domyślne dane i zacznie migać.



- Możesz wtedy ustawić wartość czasu za pomocą $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- Każdy z gotowych programów został podzielony na 20 części. Czas każdego ćwiczenia = czas programu / 20.
- Naciśnij $\blacktriangleright$, a urządzenie zacznie pracować z poziomem prędkości i stopniem nachylenia, dedykowanymi do pierwszej części wybranego programu.
- Gdy pierwsza część się skończy, urządzenie nada trzykrotnie sygnał dźwiękowy i automatycznie przejdzie do następnej. Prędkość i nachylenie automatycznie zmienią wartości na dedykowane do następnej części.
- Po zakończeniu wszystkich części wybranego programu, prędkość będzie się zmniejszać, nachylenie wróci do poziomu 0, a pas bieżni zatrzyma się płynnie. Urządzenie nada sygnał dźwiękowy, a w oknie SPEED wyświetli się napis: END. Po 5 sekundach, urządzenie przejdzie w stan gotowości.
- Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ SPEED oraz nachylenie za pomocą $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ INCLINE. Gdy program przejdzie do następnej części treningu, wartości prędkości i nachylenia wrócą do ustawień dedykowanych dla programu.
- Możesz również nacisnąć $\blacksquare$ albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

4.4. Tabela programów

Czas Program		Ustawienia czasu / 20 = interwały czasowe (części programów)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Prędkość	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Nachylenie	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Prędkość	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Nachylenie	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Prędkość	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
	Nachylenie	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	Prędkość	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Nachylenie	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Prędkość	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Nachylenie	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Prędkość	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Nachylenie	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Prędkość	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Nachylenie	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Prędkość	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Nachylenie	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Prędkość	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Nachylenie	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Prędkość	2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Nachylenie	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3



Czas Program		Ustawienia czasu / 20 = interwały czasowe (części programów)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P11	Prędkość	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Nachylenie	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Prędkość	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Nachylenie	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Prędkość	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	Nachylenie	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P14	Prędkość	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	Nachylenie	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P15	Prędkość	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	Nachylenie	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P16	Prędkość	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	Nachylenie	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P17	Prędkość	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	Nachylenie	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P18	Prędkość	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	Nachylenie	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

4.5. Programy użytkownika

- Naciśnij PROG., aby wybrać jeden z programów użytkownika: U1, U2, U3 i zatwierdź wybór przyciskiem MODE.
- Ustaw parametry dla pierwszej sekcji: prędkość za pomocą / SPEED, nachylenie, za pomocą / INCLINE. Przyciskiem MODE zatwierdź każdy wybór.
- W ten sam sposób staw wartości parametrów w pozostałych sekcjach.
- Wszystkie parametry w każdej sekcji zostaną trwale zapisane. W każdym momencie można je zmienić, postępując wg kroków opisanych powyżej.
- Aby rozpocząć trening z jednym z programem użytkownika, naciśnij PROG., wybierz jeden z programów użytkownika i naciśnij . Urządzenie zacznie pracować z poziomem prędkości i stopniem nachylenia, dedykowanymi do pierwszej części wybranego programu.
- Gdy pierwsza część się skończy, urządzenie nada trzykrotnie sygnał dźwiękowy i automatycznie przejdzie do następnej. Prędkość i nachylenie automatycznie zmienia wartości na dedykowane do następnej części.
- Po zakończeniu wszystkich części wybranego programu, prędkość będzie się zmniejszać, nachylenie wróci do poziomu 0, a pas bieżni zatrzyma się płynnie. Urządzenie nada sygnał dźwiękowy, a w oknie SPEED wyświetli się napis: END. Po 5 sekundach, urządzenie przejdzie w stan gotowości.
- Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą / SPEED oraz nachylenie za pomocą / INCLINE. Gdy program przejdzie do następnej części treningu, wartości prędkości i nachylenia wrócą do ustawień dedykowanych dla programu.
- Możesz również nacisnąć albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

5. Pomiar tkanki tłuszczowej – BODY FAT TEST

- Gdy urządzenie jest w trybie gotowości, naciśnij PROG. i wybierz program pomiaru tkanki tłuszczowej – FAT.



- Naciśnij MODE, aby ustalić parametry pomiaru: F1 – płeć, F2 – wiek, F3 – wzrost, F4 – waga. W tym celu użyj przycisków / SPEED.
- Aby zatwierdzić wprowadzone dane, naciśnij MODE.
- Po zatwierdzeniu ustawionych parametrów, na wyświetlaczu pojawi się F5.
- Przytrzymaj obiema dłońmi sensory dotykowe. Po około 5 sekundach, na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.

5.1. Wyświetlanie danych i ustawianie parametrów

Parametry	Zakres
F1 – Płeć 01 = mężczyzna / 02 = kobieta	01–02
F2 – Wiek	10–99
F3 – Wzrost (cm)	100–200
F4 – Waga (kg)	20–150

5.2. Wynik pomiaru

BMI	Poziom
< 19	Niedowaga
19–26	Waga prawidłowa
26–30	Nadwaga
> 30	Otyłość

Uwaga! Pomiar poziomu tkanki tłuszczowej jest pomiarem orientacyjnym, nie może służyć do celów medycznych.

6. Tryb uśpienia

Jeżeli bieżnia nie będzie używana przez więcej niż 10 minut, przejdzie w stan uśpienia. Aby przywrócić działanie bieżni, naciśnij dowolny przycisk.

7. Klucz bezpieczeństwa

Aby szybko zatrzymać bieżnię, wyciągnij klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zatrzyma się, wszystkie dane wyzerują się, wszystkie okna wyświetlają „— — —”, a urządzenie będzie nadawać sygnał dźwiękowy. Dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie włożony, wszystkie operacje będą zablokowane.

8. Funkcja MP3

Gdy bieżnia jest uruchomiona, podłącz odtwarzacz MP3 za pomocą kabla MP3 poprzez wejście zlokalizowane z boku panelu.

9. Łączenie przez *Bluetooth* / Trening z aplikacją Fit Show

Po połączeniu bieżni z urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth, możesz obserwować na swoim telefonie parametry wykonywanego treningu. Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną do tej bieżni aplikację FitShow. Aktualne wersje dostępne są na AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).



10. Pas telemetryczny

- Pas telemetryczny łączy się z urządzeniem za pomocą *Bluetooth*.
- Umieść pas bezpośrednio na klatce piersiowej i zacznij trening.
- Wynik pomiaru pulsu będzie widoczny na wyświetlaczu.



11. Wyświetlanie danych i zakres ustawień

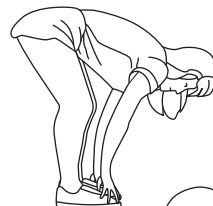
	Wyświetlany zakres	Ustawienia domyślne	Zakres ustawień
Prędkość (km/h)	1,0-20,0	–	–
Nachylenie (%)	15	–	0-15
Czas (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-99:59
Dystans (km)	0,00-99,9	1,0	0,5-99,0
Kalorie (kcal)	0-999	50	10-990



Przed treningiem właściwym należy wykonać ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie rozciągają się łatwiej, więc pierwsze 5 ~ 10 minut przeznaczone na rozgrzanie ciała. Następnie, zgodnie z poniższymi instrukcjami, wykonaj ćwiczenia rozciągające. Te same ćwiczenia możesz wykonać ponownie po zakończeniu treningu.

1.

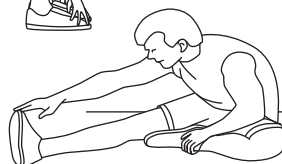
Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie staraj się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



1

2.

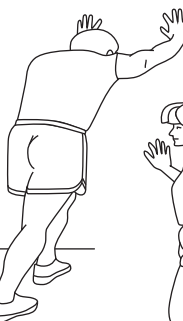
Siedząc na podłodze, połóż jedną nogę prosto, drugą nogę ugnij w kolanie tak, aby cała stopa ugiętej nogi dotykała nogi wyprostowanej. Próbuj dotknąć ręką palców stopy wyprostowanej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



2

3.

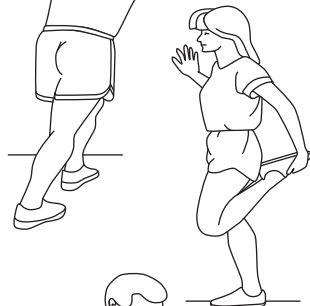
Oprij obie ręce o ścianę, jedną nogę lekko ugnij w kolanie, stopę ustaw prosto w kierunku ściany. Drugą nogę wysuń do tyłu, staw kolanowy ma być wyprostowany, stopa ustawiona w kierunku ściany powinna całą powierzchnią dotykać podłoża. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



3

4.

Prawą ręką podeprzyj się ścianą lub stołu, aby utrzymać równowagę. Następnie wyciągnij lewą rękę do tyłu, aby powoli chwycić lewą stopę i przyciągnąć ją do pośladków, aż poczujesz napięcie mięśni przednich ud. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



4

5.

Usiądź na podłodze, ugnij nogi w kolanach i ułóż je tak, aby stopy stykały się ze sobą podszewkami. Rękami chwyć stopy, staraj się łokciami dociskać nogi tak, aby odczuć rozciąganie po wewnętrznej stronie ud. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



5



- Jeśli masz ponad 35 lat lub cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Może on pomóc Ci w opracowaniu odpowiedniego harmonogramu ćwiczeń, dostosowanego do Twojego wieku i stanu zdrowia, określić prędkość ruchu oraz intensywność ćwiczeń.
- Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeżeli poczujesz: ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort podczas ćwiczeń. Zanim wrócisz do treningów, skonsultuj stan zdrowia z lekarzem lub specjalistą.
- Zanim zaczniesz korzystać z bieżni z napędem, dowiedz się, jak sterować urządzeniem, jak go uruchamiać, zatrzymywać, regulować prędkość, itd. Nie stawaj na bieżni bez zapoznania się z tymi informacjami. Dopiero po wykonaniu tych czynności, możesz korzystać z urządzenia.

Rozgrzewka

- Stań na szynach antypoślizgowych po obu stronach i chwyć uchwyty obiema rękami. Spróbuj zachować równowagę. Ustaw niską prędkość, około 1,6 ~ 3,2 km/h, a następnie sprawdź poruszający się pas bieżni jedną stopą.
- Po sprawdzeniu prędkości, możesz wejść na bieżnię, zacząć biec i zwiększyć prędkość od 3 do 5 km/h. Utrzymuj tę prędkość około 10 minut, a następnie zatrzymaj urządzenie.

Rozpoczęcie treningu

- Przed rozpoczęciem treningu sprawdź i naucz się, jak dostosować prędkość i nachylenie pasa bieżni.
- Przejdź około 1 km ze stałą prędkością i zapisz swój czas, zajmie ci to około 15-25 minut. Jeśli będziesz poruszać się z prędkością 4,8 km/h, zajmie ci to około 12 minut na 1 km.
- Jeśli poczujesz się komfortowo przy stałej prędkości, możesz zwiększyć zarówno prędkość, jak i nachylenie. Na tym etapie, aby nie odczuć dyskomfortu, nie zwiększaj jednocześnie w dużym stopniu prędkości i nachylenia bieżni.

Zwiększanie intensywności

- Przeprowadź 2-minutową rozgrzewkę na bieżni z prędkością 4,8 km/h, a następnie zwiększ prędkość do 5,3 km/h i idź dalej przez 2 minuty. Kolejno, zwiększ prędkość do 5,8 km/h i idź przez 2 minuty. Następnie zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty, aż poczujesz, że Twój oddech jest szybki (lecz nadal powinieneś czuć się komfortowo).
- Przeprowadź 5-minutową rozgrzewkę na bieżni z prędkością 4–4,8 km/h, a następnie powoli zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty, aż do uzyskania stabilnej i optymalnej prędkości, z jaką możesz ćwiczyć przez 45 minut. Aby poprawić intensywność ruchu, możesz utrzymywać prędkość podczas jednogodzinnego programu telewizyjnego, a następnie zwiększać ją o 0,3 km/h podczas każdego bloku reklamowego, po czym powrócić do pierwotnej prędkości. Zanotujesz najlepszą efektywność w spalaniu kalorii w czasie reklam i wzrost częstotliwości pracy serca w późniejszym czasie. Na koniec zmniejszaj prędkość krok po kroku przez kolejne 4 minuty.

Częstotliwość treningów

- Zaplanuj swój harmonogram ćwiczeń, nie tylko dla przyjemności, ale także po to, aby zwiększyć skuteczność treningów. Zaleca się wykonywać ćwiczenia od 3 do 5 razy w tygodniu, w cyklach trwających od 15–60 minut.
- Możesz kontrolować intensywność biegu, dostosowując prędkość i nachylenie bieżni. Sugerujemy, aby początkowo nie ustawiać nachyleń, ponieważ zmiany nachyleń są skutecznym sposobem na zwiększenie intensywności ćwiczeń.
- Jeśli masz doświadczenie w treningach na bieżni, możesz wybrać normalną prędkość chodzenia lub truchtu. Jeśli natomiast nigdy nie ćwiczyłeś na tego rodzaju urządzeniu, możesz skorzystać z planu przedstawionego poniżej:
 - prędkość 1,0–3,0 km/h (chód – bardzo wolne tempo),
 - prędkość 3,0–4,5 km/h (chód – wolne tempo),
 - prędkość 4,5–6,0 km/h (normalny chód),
 - prędkość 6,0–7,5 km/h (szybki marsz),
 - prędkość 7,5–9,0 km/h (trucht),
 - prędkość 9,0–12,0 km/h (bieg),
 - prędkość 12,0–14,5 km/h (bieg dla średnio zaawansowanych),
 - prędkość > 14,5 km/h (bieg dla zaawansowanych).



Ostrzeżenie! Zawsze odłączaj bieżnię z gniazdka elektrycznego przed czyszczeniem lub naprawą.

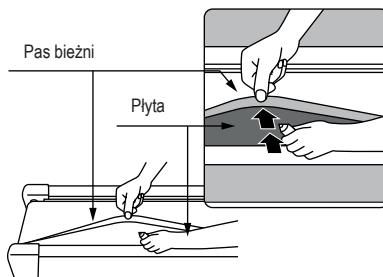
Czyszczenie

- Utrzymywanie bieżni w czystości znacznie wydłuży jej żywotność.
- Zadbaj o czystość sprzętu, regularnie usuwając z niego kurz.
- Oczyszczaj obie strony pasa bieżni, a także boczne szyny.
- Do czyszczenia sprzętu używaj miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej wodą. Nie używaj silnych środków ani ostrych materiałów czyszczących, które mogą uszkodzić sprzęt.
- Po każdym użytkowaniu usuń z urządzenia wszelkie ślady potu i zanieczyszczeń.
- Zawsze zakładaj czyste buty do biegania na bieżni, zmniejszy to gromadzenie się zanieczyszczeń pod pasem bieżni.

Ostrzeżenie! Zawsze odłączaj bieżnię z gniazdka elektrycznego przed zdjęciem pokrywy silnika. Przynajmniej raz w roku zdejmij pokrywę silnika i odkurz przestrzeń pod pokrywą.

Smarowanie pasa biegowego i płyty

1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania zależy od warunków eksploatacji.
4. Zaleca się smarowanie płyty zgodnie z następującym harmonogramem:
 - mało intensywna eksploatacja (mniej niż 3 godziny tygodniowo) – raz w roku,
 - średnio intensywna eksploatacja (3-5 godzin tygodniowo) – co sześć miesięcy,
 - bardzo intensywna eksploatacja (ponad 5 godzin tygodniowo) – co trzy miesiące.
5. Zaleca się stosowanie beztłuszczowego środka smarującego.

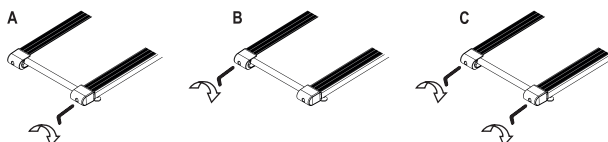


Po każdym pokonanych 300 km, urządzenie przypomni o konieczności nasmarowania pasa – wyświetli na ekranie ikonę przypomnienia i nada sygnał dźwiękowy. Aby zakończyć komunikat naciśnij przycisk STOP.

Uwaga! Każda naprawa pasa bieżni wymaga zgłoszenia się do profesjonalnego serwisu.

Wyśrodkowanie pasa bieżni

1. Zaleca się odłączanie bieżni od źródła zasilania na 10 minut, po każdorazowym nieprzerwanym dwugodzinnym treningu.
2. Luźno założony pas biegowy będzie z trudem przesuwał się podczas biegu i może spowodować poślizgnięcie się lub zsuniecie użytkownika podczas ćwiczeń. Zbyt mocne naciągnięcie (naprężenie) pasa biegowego może spowodować spadek wydajności silnika i stwarzać większe tarcia między rolką a pasem.
3. Ustaw bieżnię na poziomej powierzchni. Uruchom bieżnię z prędkością około 6-8 km/h.
 - Jeśli pas przesuwa się na prawo, wyciągnij prawą tylną zaślepkę, obróć śrubę regulacyjną po prawej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. A).
 - Jeśli pas przesuwa się na lewo, wyciągnij lewą tylną zaślepkę, obróć śrubę regulacyjną po lewej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. B).
 - Jeśli pas nadal nie jest na środku, powtarzaj powyższe czynności aż do wyśrodkowania pasa.
 - Raz na jakiś czas reguluj napięcie pasa bieżni, aby zapobiec jego poluzowaniu wskutek treningów. Wyciągnij tylne zaślepki, obróć lewą i prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie ponownie uruchom bieg. Sprawdzaj napięcie pasa do momentu, aż będzie odpowiednio naciągnięty (Rys. C).



Problem	Możliwe rozwiązania
Wyświetlacz nie działa.	1. Odłącz i podłącz ponownie wtyczkę zasilania. 2. Sprawdź czy przewody z komputera i dolnej płyty sterowania są właściwie podłączone. 3. Wymień bezpiecznik. 4. Wymień płytę sterowania.
Pas zatrzymuje się nagle.	1. Uruchom bieżnię ponownie przyciskiem START. 2. Odłącz bieżnię od zasilania, odczekaj minutę i włącz z powrotem.
Pas bieżni zatrzymuje się po wejściu użytkownika na urządzenie. Pas bieżni się poluzował.	Ustaw pas zgodnie z wskazówkami zawartymi w instrukcji.
Ochrona przeciwzderzeniowa. Wartość napięcia wejściowego jest niższa, niż wymagana.	1. Sprawdź czy wartość napięcia zasilania jest odpowiednia. Jeżeli jest niższa, zmień napięcie na wymagane do działania bieżni i zresetuj sprzęt. 2. Sprawdź połączenie przewodów do silnika. Sprawdź panel sterowania, w razie potrzeby wymień.
Sygnał czujnika prędkości nie jest odbierany przez panel sterowania.	1. Jeżeli czujnik prędkości nie działa, sprawdź, czy światelko sygnału czujnika jest zapalone. Jeśli nie, może to oznaczać uszkodzenie czujnika. Wymień go na nowy. 2. Sprawdź, czy wtyczka czujnika prędkości jest poprawnie podłączona. Jeśli nie, odłącz ją i podłącz ponownie. 3. Sprawdź, czy czujnik magnetyczny nie jest uszkodzony. Jeśli stwierdzisz jakiegokolwiek uszkodzenie, wymień go na nowy.



Moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Waga netto	~92,00 kg
Zakres prędkości	1,0–20,0 km/h



Zasady gwarancji

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Reklamacje można składać:
 - poprzez formularz na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
Po dokonaniu zgłoszenia, nadany zostanie indywidualny numer reklamacji.
 - pisemnie na adres korespondencyjny:
Hegen Polska Sp. z o.o.
ul. Spółdzielcza 21
72-010 Police
Polska
 - telefonicznie pod numerem telefonu: **12 311 03 30**.
3. Po złożeniu reklamacji, pracownik serwisu skontaktuje się ze Zgłaszającym oraz poinstruuje o dalszych czynnościach. W razie potrzeby możliwy jest kontakt z serwisem pod numerem telefonu: **12 311 03 30**.
4. Jeżeli sprzęt wymaga naprawy w serwisie, zostanie odebrany na koszt Sprzedającego. W tym celu, należy przygotować kompletne urządzenie wraz z akcesoriami oraz danymi pozwalającymi na identyfikację Zgłaszającego (nr zamówienia, dane osobowe i kontaktowe).
5. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji, będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do serwisu. W przypadku konieczności sprowadzenia części zza granicy, termin wykonania naprawy może ulec wydłużeniu.
6. W postępowaniu gwarancyjnym zastosowanie mają przepisy kodeksu cywilnego, właściwe dla kraju dostawy towaru.
7. Gwarancją nie są objęte elementy ulegające eksploatacji, takie jak: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały itp.
8. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń powstałych na skutek użytkowania sprzętu niezgodnie z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
9. Gwarancja jest ważna na terenie Niemiec, Czech, Polski, Słowacji, Francji, Ukrainy i Wielkiej Brytanii.

Serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor urządzenia.

Hegen Polska Sp. z o. o.
ul. Spółdzielcza 21
72-010 Police
Polska

+48 12 362 66 22 – Infolinia
+48 12 311 03 30 – Serwis
serwis@hop-sport.pl

Hegen Polska Sp. z o. o.
Plac Konstytucji 3 Maja 2B
32-300 Olkusz
Polska

Gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień Kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.



Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzuć te materiały według ich rodzaju.



Zużyte urządzenia elektryczne (w tym urządzeniu komputer) są surowcami wtórnymi – nie wolno wyrzucać ich do pojemników na odpady domowe, ponieważ mogą zawierać substancje niebezpieczne dla zdrowia ludzkiego i środowiska! Prosimy o aktywną pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie zużytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych – zużytych urządzeń elektrycznych.



PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE TENTO NÁVOD. USCHOVAJTE TENTO NÁVOD PRE BUDÚCE POUŽITIE.

Úplnú bezpečnosť a účinnosť pri používaní tohto zariadenia je možné dosiahnuť iba vtedy, ak je zariadenie zmontované a používané v súlade s návodom. Bežecký pás by mal byť starostlivo zostavený a motor zakrytý príslušným krytom. Zariadenie musí byť správne pripojené k napájaciemu zdroju. Nezabudnite informovať používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nezodpovedáme za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tomto návode. Pred začatím tréningu by ste sa mali poradiť s lekárom alebo odborníkom. Toto je obzvlášť dôležité pre ľudí starších ako 35 rokov alebo pre tých, ktorí mali v minulosti určité zdravotné problémy.

1. Bežecký pás je určený iba na domáce použitie. Zariadenie sa môže používať iba na určený účel.
2. Zariadenie je určené na použitie dospelými osobami. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
3. Bežecký pás položte na rovný a čistý povrch. Bežecký pás nekladte na hrubý koberec, pretože by to mohlo narušiť správne vetranie. Bežecký pás neumiestňujte do blízkosti vody alebo vonku.
4. Nikdy nezapínajte bežecký pás, keď na ňom stojíte. Keď je zapnuté napájanie a je nastavená rýchlosť, pás sa môže dočasne zastaviť, kým sa začne plynule pohybovať. Vždy stojte na bočných koľajniciach, až kým sa pás nezačne pohybovať.
5. Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že pracka s bezpečnostným kľúčom je pripojená k odevu.
6. Pri cvičení na bežeckom páse noste vhodný odev. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach. Vždy noste bežeckú obuv alebo obuv vhodnú na aerobik s gumenou podrážkou.
7. Nezačínajte cvičiť skôr ako 40 minút po jedle.
8. Počas prvého tréningu sa držte rukoväti zariadenia, až kým sa neoboznámate s obsluhou zariadenia.
9. Počas tréningu dávajte pozor na deti a domáce zvieratá, ktoré by sa mali nachádzať mimo zariadenia.
10. Ak pocítite bolesť hrudníka alebo nepravdivý pulz, ťažkosti s dýchaním, závraty alebo iné ťažkosti, okamžite prestaňte cvičiť. Pred ďalším tréningom sa poraďte s lekárom alebo odborníkom.
11. Neťahajte napájací kábel ani nemeňte zástrčku kábla; Na kábel nekladte ťažké predmety a neumiestňujte ho do blízkosti zdroja tepla. Nepoužívajte zásuvku s niekoľkými otvormi, keďže by to mohlo spôsobiť požiar alebo zranenie v dôsledku zásahu elektrickým prúdom.
12. Ak bežecký pás náhle zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo neúmyselných zmien rýchlosti, stroj sa zastaví po odpojení bezpečnostného kľúča od konzoly.
13. Keď sa zariadenie nepoužíva, odpojte napájanie. Po prerušení napájania neťahajte napájací kábel, aby nedošlo k jeho poškodeniu. Zasuňte zástrčku do zabezpečenej zásuvky s uzemňovacím obvodom.
14. Do žiadnej časti zariadenia nekladajte predmety ani súčasti, ktoré by mohli zariadenie poškodiť.
15. Bežecký pás je zariadenie určené na vnútorné a nie na vonkajšie použitie. Aby ste predišli poškodeniu, skladujte zariadenie na suchom, rovnom a čistom mieste mimo dosahu priameho slnečného žiarenia. Tento produkt nepoužívajte na iné účely ako na cvičenie.
16. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože by sa mohol poškodiť alebo by to mohlo spôsobiť skrat.
17. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
18. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
19. Bezpečnostná oblasť okolo bežeckého pásu: 1 000 x 2 000 mm.
20. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je technicky v poriadku. Ak počas používania zistíte, že niektoré komponenty sú chybné alebo ak budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
21. Nevýkonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tomto návode. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v návode).
22. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Maximálna povolená hmotnosť – 150 kg.

Zoznam dielov

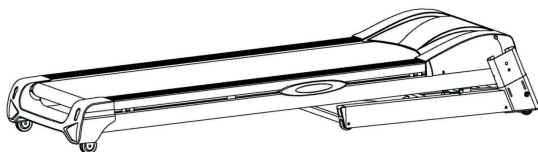
Č.	Popis	Ks.
1.	Hlavný rám	1
3.	Stípič	2
4.	Konzola	1
11.	Podpera	1
19. L/R	Ľavý / pravý kryt	1/1
26. L/R	Ľavý / pravý kryt	1/1
27. L/R	Ľavý B/ pravý kryt	1/1
50.	Šesťhranná skrutka	14
65.	Skrutka M5x8	11
69.	Skrutka ST4x16	50
73.	Podložka o101,2	18
88.	Horný predlžovací kábel	1
89.	Dolný predlžovací kábel	1
90.	Kábel ovládača	1



Návod na montáž

Poznámka! Pred úplnou montážou zariadenia nezapínajte napájanie. Na montáž použite nástroje dodané so zariadením.

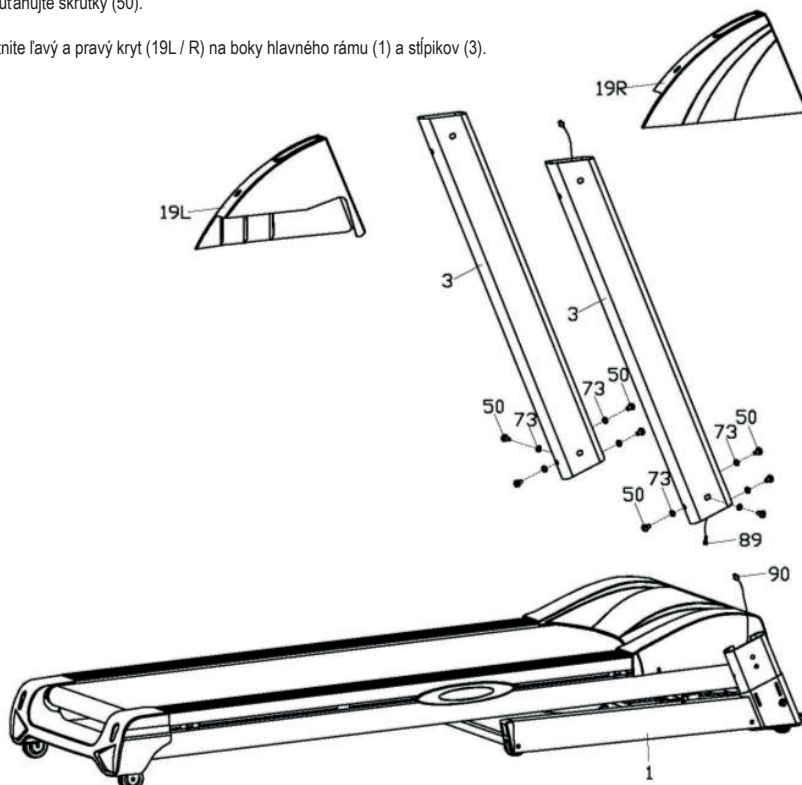
- 1** Otvorte škatuľu, vyberte časti, položte telo bežeckého pásu na rovný povrch.



- 2** 1. Pripojte kábel ovládača (90) a spodný predlžovací kábel (89).
2. Upevnite stĺpiky (3) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek (50) a podložiek (73).

Pozor! Neutahujte skrutky (50).

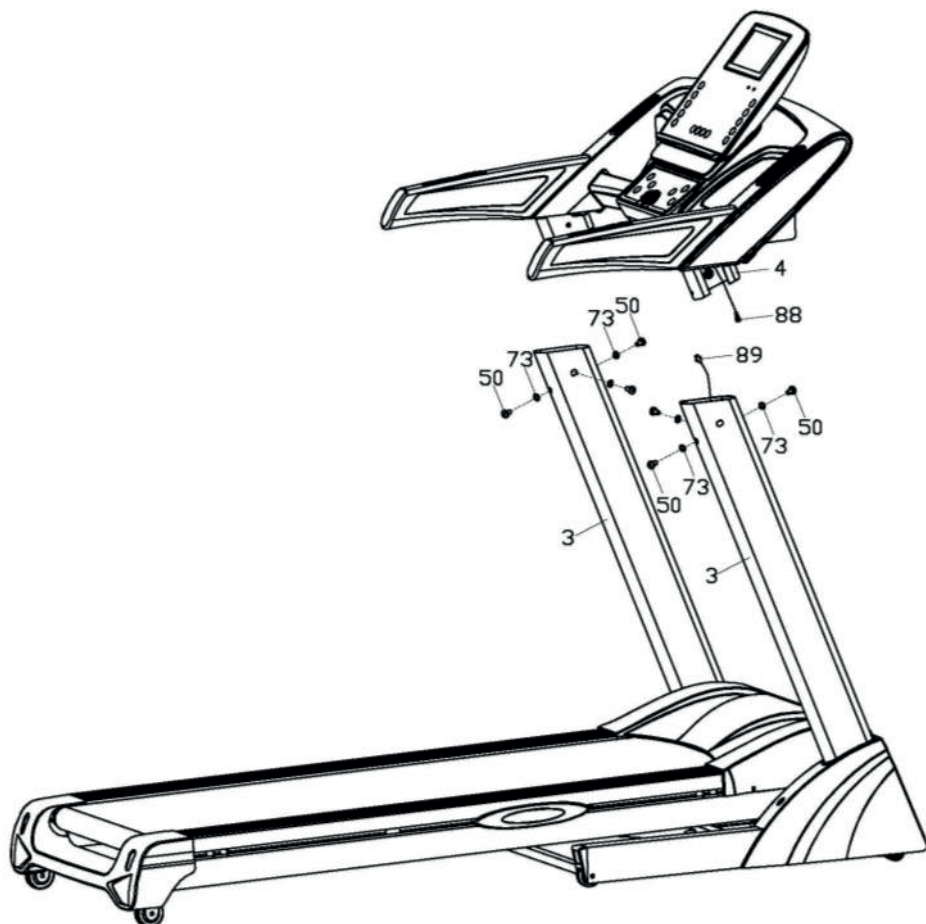
3. Umiestnite ľavý a pravý kryt (19L / R) na boky hlavného rámu (1) a stĺpikov (3).





3

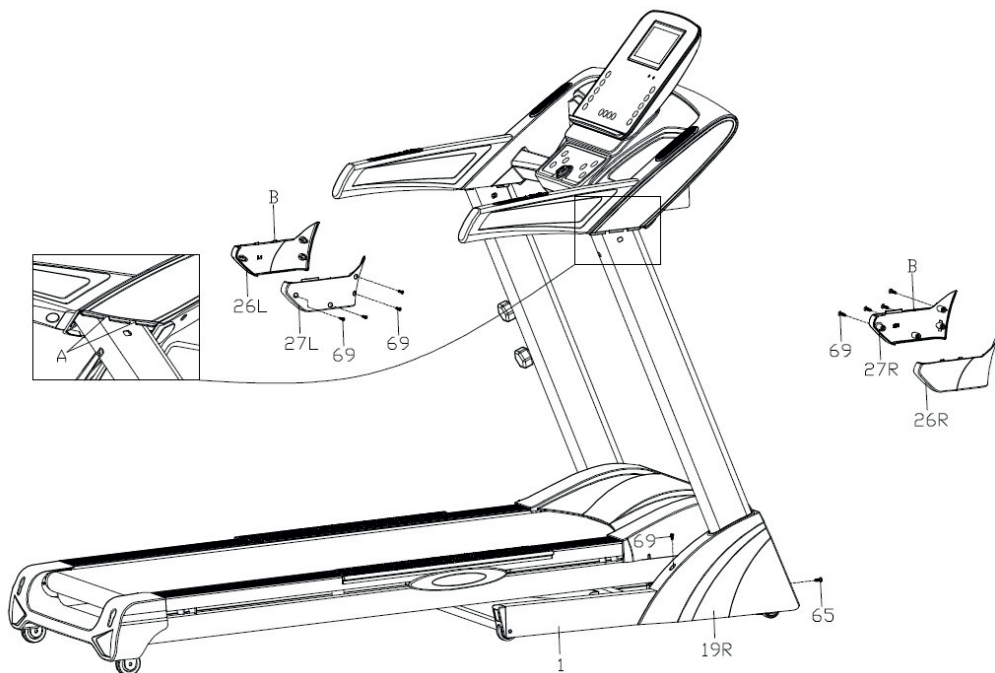
1. Pripojte horný predlžovací kábel (88) a dolný predlžovací kábel (89).
2. Konzolu (4) pripevnite na stĺpiky (3) pomocou skrutiek (50) a podložiek (73). Utiiahnite všetky skrutky.





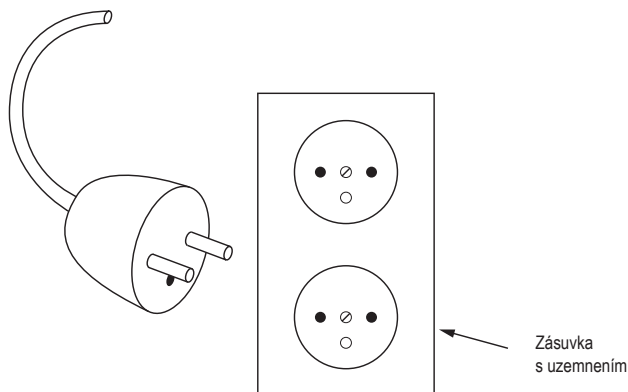
4

1. Pripevnite ľavý a pravý kryt (19L / R) k hlavnému rámu pomocou skrutiek (69) a skrutiek (65).
2. Pripevnite ľavý a pravý kryt stranou B (27L / R) k strane A konzoly (4) pomocou skrutiek (69) a potom pripevnite kryty (26L / R).



Pozor! Vykonajte montáž podľa vyššie uvedených pokynov a pevne dotiahnite skrutky. Po dokončení montáže a pred použitím bežeckého pásu skontrolujte, či je všetko v poriadku.

Metódy uzemnenia



Bežeký pás musí byť uzemnený. Ak dôjde k náhlejšej poruche alebo poruche kábla, uzemnenie je zárukou ochrany pred úrazom spôsobeným elektrickým prúdom, keďže poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrinu. Tento produkt je vybavený vhodným káblom, ktorý zahŕňa uzemňovací prevod. Zástrčka musí byť zapojená do zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená.

NEBEZPEČENSTVO! Nesprávne pripojenie uzemňovacieho prevodu môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je výrobok správne uzemnený, overte si to spolu s profesionálnym elektrikárom alebo so servisným technikom. Nemeňte zástrčku dodanú s výrobkom – ak nesedí so zásuvkou, obráťte sa na elektrikára, aby Vám namontoval vhodnú zásuvku.

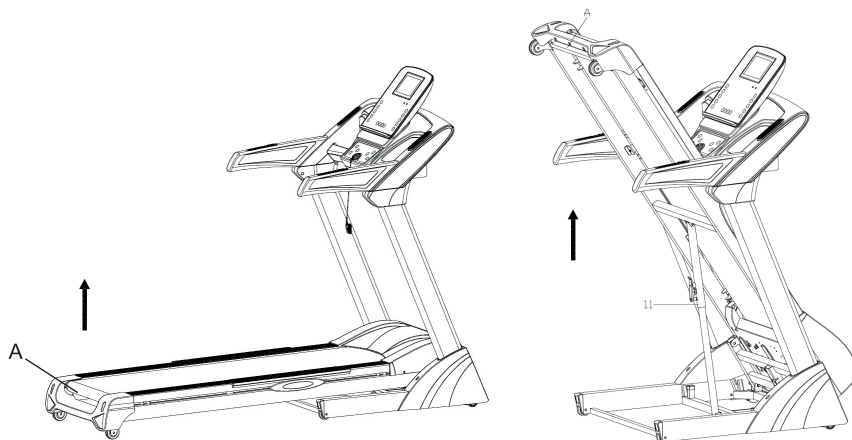
Tento produkt je určený na použitie v nominálnom obvode 220–240V a má uzemnenú zástrčku. Skontrolujte, či je zariadenie pripojené k zásuvke rovnakej konfigurácie ako zástrčka. Pre toto zariadenie nepoužívajte adaptéry (vyššie uvedený diagram je len informačný, skutočná zástrčka a zásuvka závisia od krajiny dovozu).

SK Zloženie bežeckého pásu



Pozor! Pred zmontovaním bežeckého pásu odpojte napájací kábel z elektrickej zásuvky.

Zdvihnite bežecký pás na mieste označenom šípkou (A), až kým nebude vo zvislej polohe a nebudete počuť zvuk. Podpera (11) zostane zablokovaná.

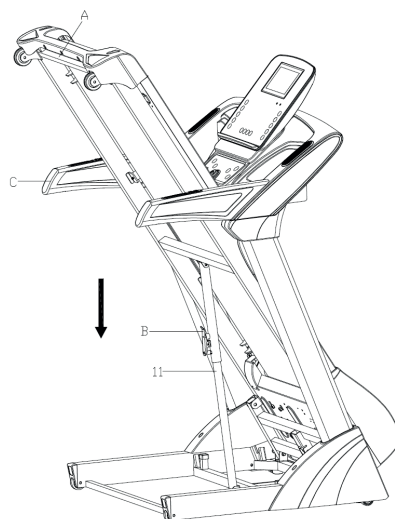


SK Rozloženie bežeckého pásu



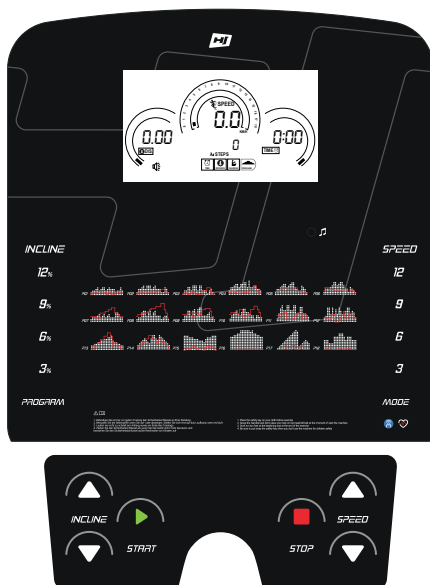
Pozor! Pri rozkladaní zariadenia sa uistite, že sa v blízkosti nenachádzajú žiadne osoby ani zvieratá.

Uchopte základňu bežeckého pásu v mieste označenom šípkou (A) a nohou jemne odblokujte podperu (11) v mieste označenom šípkou (B). Potiahnite základňu bežeckého pásu nadol do polohy označenej C. Po chvíli začne automaticky klesať. Z bezpečnostných istíte klesanie základne.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

	Zobrazenie času tréningu.
	Zobrazenie aktuálneho pulzu.
	Zobrazuje rýchlosť.
	Zobrazuje prejdenu vzdialenosť. Ak chcete prepnúť zobrazenie zobrazovaných funkcií, stlačte tlačidlo MODE.
	Zobrazuje spaľené kalórie. Ak chcete prepnúť zobrazenie zobrazovaných funkcií, stlačte tlačidlo MODE.
	Zobrazuje stupeň sklonu. Ak chcete prepnúť zobrazenie zobrazovaných funkcií, stlačte tlačidlo MODE.
	Zobrazuje aktuálny počet vykonaných krokov.
	Zobrazuje vybraný program.



3. Funkcie tlačidiel

	Stlačením tohto tlačidla spustíte zariadenie. Zariadenie začne pracovať pri najnižšej rýchlosti alebo rýchlosťou predvoleného programu po odpočítaní 3 sekúnd.
	Stlačením tohto tlačidla zastavíte zariadenie. Rýchlosť sa bude znižovať, až kým sa nezastaví.
PROGRAM	Stlačením tohto tlačidla vyberiete jeden z programov: P1 – P18, U01-03, FAT.
MODE	V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo, aby ste vybrali režim: odpočítavanie, odpočítavanie vzdialenosti, odpočítavanie kalórií.
	Prispôbenie rýchlosti. Stlačením tlačidla alebo nastavíte rýchlosť bežeckého pásu pred začatím tréningu alebo zmeníte rýchlosť počas behu.
	Nastavenie sklonu. Stlačením tlačidla alebo nastavíte sklon bežeckého pásu pred začiatkom tréningu alebo zmeníte sklon počas behu.
SPEED 12/9/6/3	Rýchle upravenie rýchlosti. (Na pravej strane panela).
INCLINE 12%/9%/6%/3%	Rýchle upravenie stupňa sklonu. (Na ľavej strane panela).

4. Hlavné funkcie

Stlačte hlavný vypínač, na displeji sa rozsvietia sa všetky okná. Zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

4.1. Rýchly štart

- Vložte bezpečnostný kľúč a stlačte . Po 3 sekundách sa bežecký pás začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Pomocou tlačidiel / SPEED upravte rýchlosť podľa svojich predstáv alebo pomocou tlačidiel / INCLINE nastavte stupeň sklonu.
- Bežecký pás zastavíte stlačením tlačidla alebo odstránením bezpečnostného kľúča.

4.2. Režim odpočítavania

- Stlačením tlačidla MODE vyberte režim odpočítavania, režim odpočítavania vzdialenosti, režim odpočítavania kalórií. Na displeji sa zobrazia predvolené údaje a bude blikať. Súčasne stlačte / , aby ste nastavili hodnoty údajov.
- Stlačte a bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Rýchlosť môžete zmeniť pomocou tlačidiel / SPEED a sklon pomocou tlačidiel / INCLINE.
- Keď odpočítavanie dosiahne nulu, bežecký pás sa plynulo zastaví a na displeji sa objaví okno SPEED: END. Po 5 sekundách zariadenie prejde do pohotovostného režimu.
- Môžete tiež stlačiť alebo odstrániť bezpečnostný kľúč a zastaviť bežecký pás.

4.3. Preddefinované programy

- Stlačte PROG, aby ste vybrali jeden z predvolených programov: P1 – P18. Po výbere programu sa v okne hodnoty času zobrazia predvolené údaje a bude blikať.



- Hodnotu času potom môžete nastaviť pomocou tlačidiel / .
- Každý z prednastavených programov bol rozdelený do 20 častí. Čas každého cvičenia = čas programu / 20.
- Stlačte a zariadenie začne pracovať s úrovňou rýchlosti a stupňom sklonu určeným pre prvú časť zvoleného programu.
- Po dokončení prvej časti zariadenie trikrát zapípa a automaticky prejde na nasledujúcu. Rýchlosť a sklon sa automaticky zmenia na určené hodnoty pre nasledujúcu časť.
- Po dokončení všetkých častí zvoleného programu sa rýchlosť zníži, sklon sa vráti na úroveň 0 a bežecký pás sa plynulo zastaví. Zariadenie zapípa a v okne SPEED sa zobrazí slovo: END. Po 5 sekundách zariadenie prejde do pohotovostného režimu.
- Počas cvičenia môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou tlačidiel / SPEED a stupeň sklonu pomocou tlačidla / INCLINE. Ako program postupuje do ďalšej časti tréningu, hodnoty rýchlosti a sklonu sa vrátia k nastaveným programom.
- Môžete tiež stlačiť alebo odstrániť bezpečnostný kľúč a zastaviť bežecký pás.

4.4. Tabuľka programov

Program \ Čas		Nastavenie času / 20 = časové intervaly (časti programov)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Rýchlosť	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Sklon	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Rýchlosť	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Sklon	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Rýchlosť	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
	Sklon	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	Rýchlosť	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Sklon	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Rýchlosť	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Sklon	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Rýchlosť	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Sklon	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Rýchlosť	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Sklon	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Rýchlosť	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Sklon	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Rýchlosť	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Sklon	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Rýchlosť	2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3



Program \ Čas		Nastavenie času / 20 = časové intervaly (časti programov)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P11	Rýchlosť	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Rýchlosť	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Rýchlosť	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	Sklon	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P14	Rýchlosť	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	Sklon	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P15	Rýchlosť	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	Sklon	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P16	Rýchlosť	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	Sklon	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P17	Rýchlosť	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	Sklon	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P18	Rýchlosť	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	Sklon	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

4.5. Uživatelské programy

- Stlačte PROG, aby ste vybrali jeden z uživatelských programov: U1, U2, U3 a potvrdte tlačidlom MODE.
- Nastavte parametre pre prvú časť: rýchlosť pomocou / SPEED, sklon pomocou / INCLINE. Stlačením tlačidla MODE potvrdte každý výber.
- Rovnakým spôsobom nastavte hodnoty parametrov v ostatných častiach.
- Všetky parametre v každej sekcii sa natrvalo uložia. Môžete ich kedykoľvek zmeniť podľa vyššie uvedených krokov.
- Ak chcete začať s niektorým z uživatelských programov, stlačte PROG., vyberte jeden z uživatelských programov a stlačte . Stroj začne pracovať s úrovňou rýchlosti a stupňom sklonu určeným pre prvú časť zvoleného programu.
- Po dokončení prvej časti zariadenie trikrát zapípa a automaticky prejde na nasledujúcu časť. Rýchlosť a sklon sa automaticky zmenia na určené hodnoty pre nasledujúcu časť.
- Po dokončení všetkých častí zvoleného programu sa rýchlosť zníži, sklon sa vráti na úroveň 0 a bežecký pás sa plynulo zastaví. Zariadenie zapípa a v okne SPEED sa zobrazí slovo: END. Po 5 sekundách zariadenie prejde do pohotovostného režimu.
- Počas cvičenia môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou tlačidiel / SPEED a stupeň sklonu pomocou tlačidla / INCLINE. Keď program prejde do ďalšej časti tréningu, hodnoty rýchlosti a sklonu sa zmenia určené hodnoty pre daný program.
- Môžete tiež stlačiť alebo odstrániť bezpečnostný kľúč a zastaviť bežecký pás.

5. Meranie telesného tuku – BODY FAT TEST

- Keď je zariadenie v pohotovostnom režime, stlačte PROG. a vyberte program merania telesného tuku – FAT.



- Stlačením MODE nastavíte parametre merania: F1 – pohlavie, F2 – vek, F3 – výška, F4 – hmotnosť. Použite tlačidlá / SPEED.
- Zadané údaje potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
- Po potvrdení nastavených parametrov sa na displeji zobrazí F5.
- Dotykové senzory držte oboma rukami. Po približne 5 sekundách sa na displeji zobrazí výsledok merania.

5.1. Zobrazenie údajov a nastavenie parametrov

Parametre	Rozsah
F1 – Pohlavie 01 = muž / 02 = žena	01–02
F2 – Vek	10–99
F3 – Výška (cm)	100–200
F4 – Váha (kg)	20–150

5.2. Výsledky merania

BMI	Úroveň
< 19	Podváha
19–26	Správna hmotnosť
26–30	Nadváha
> 30	Obezita

Pozor! Meranie telesného tuku je iba orientačným meraním, ktoré sa nemôže používať na lekárske účely.

6. Režim spánku

Ak sa bežecký pás nepoužíva dlhšie ako 10 minút, prejde do režimu spánku. Stlačením ľubovoľného tlačidla obnovíte činnosť bežeckého pásu.

7. Bezpečnostný kľúč

Ak chcete rýchlo zastaviť bežecký pás, vytiahnite bezpečnostný kľúč. Bežecký pás sa zastaví, všetky údaje sa vynulujú, všetky okná zobrazia „— — —“ a prístroj vydá zvukový signál. Kým nie je vložený bezpečnostný kľúč, všetky operácie sa zablokujú.

8. Funkcia MP3

Počas práce zariadenia pripojte prehrávač MP3 pomocou kábla MP3 cez vstup umiestnený na bočnej strane panela.

9. Pripojenie cez *Bluetooth* / tréning pomocou aplikácie FitShow

Po pripojení bežeckého pásu k mobilnému zariadeniu cez *Bluetooth* môžete sledovať parametre tréningu v telefóne.

Ak chcete používať túto funkciu, stiahnite si aplikáciu FitShow, ktorá je určená pre tento bežecký pás. Aktuálne verzie sú k dispozícii na AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).



10. Telemetrický pás

- Telemetrický pás sa pripája k zariadeniu cez *Bluetooth*.
- Položte pás priamo na hrud' a začnite trénovať.
- Výsledok merania pulzu bude viditeľný na displeji.



11. Zobrazenie údajov a rozsah nastavenia

	Zobrazovaný rozsah	Predvolené nastavenie	Rozsah nastavení
Rýchlosť(km/h)	1,0-20,0	–	–
Sklon (%)	15	–	0-15
Čas (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-99:59
Vzdialenosť (km)	0,00-99,9	1,0	0,5-99,0
Kalórie (kcal)	0-999	50	10-990



Pred skutočným tréningom by ste mali vykonať rozcvičku. Prvých 5 až 10 minút venujte zahrievaniu tela. Správne zohriate svaly znižujú riziko zranenia. Potom postupujte podľa pokynov nižšie a vykonajte strečingové cvičenia. Po ukončení tréningu môžete opäť vykonať rovnaké cvičenia.

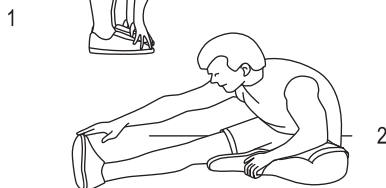
1.

Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajete. Cvičenie zopakujte trikrát.



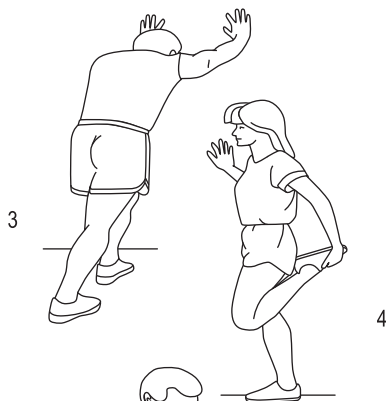
2.

Sediace na podlahe, položte jednu nohu rovno a ohnite druhú nohu v kolene tak, aby sa celé chodidlo ohnutej nohy dotýkalo vyrovnej nohy. Pokúste sa dotknúť rúk prstov vyrovnanej nohy. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie zopakujte trikrát s každou nohou.



3.

Opriete obe ruky o stenu, jednu nohu mierne zohníte v kolene – chodidlo postavte priamo v smere ku stene. Natiahnite druhú nohu dozadu – kolenný kĺb by mal byť vyrovnaný, chodidlo smerujúce k stene by sa mala dotýkať zeme celou svojou plochou. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie zopakujte trikrát s každou nohou.



4.

Pravou rukou sa podoprite o stenu alebo stôl, aby ste udržali rovnováhu. Potom natiahnite ľavú ruku dozadu, aby ste ňou pomaly chytili ľavé chodidlo a pritiahli ho k zadku, až kým nepocítite napätie svalov prednej časti stehien. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie zopakujte trikrát s každou nohou.



5.

Sadnite si na podlahu, ohnite kolená a nohy položte tak, aby sa Vaše chodidlá navzájom dotýkali podrážkami. Chyťte chodidlá rukami, skúste lakťami stlačiť nohy tak, aby ste pocítili roztáhovanie na vnútornej strane stehien. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie zopakujte trikrát.





- Ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte akýmikoľvek zdravotnými ťažkosťami / chronickými chorobami, alebo ak ide o prvý tréning na zariadení tohto typu, pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom alebo odborníkom. Môže Vám pomôcť vytvoriť vhodný rozvrh cvičenia prispôbený Vášmu veku a zdravotnému stavu, určiť rýchlosť pohybu a intenzitu cvičenia.
- Ak počas cvičenia pociťte napätie alebo bolesť v hrudníku, nepravidelné bitie srdca, ťažkosti s dýchaním, závraty alebo iné neprijemné pocity, okamžite prestaňte cvičiť. Pred návratom k tréningom sa poraďte s lekárom alebo odborníkom.
- Pred použitím bežeckého pásu s motorovým pohonom sa naučte, ako ovládať zariadenie, ako ho spúšťať, zastavovať, nastavovať rýchlosť atď. Nepostavte sa na bežecký pás bez toho, aby ste sa zoznámili s týmito informáciami. Zariadenie môžete používať až po vykonaní týchto činností.

Rozcvička

- Postavte sa na protišmykové koľajnice na oboch stranách a uchopte rukoväte oboma rukami. Pokúste sa vyrovnať. Nastavte nízku rýchlosť, približne 1,6 ~ 3,2 km/h, a potom jednou nohou skontrolujte bežecký pás.
- Po skontrolovaní rýchlosti sa môžete postaviť na bežecký pás, začať bežať a zvýšiť rýchlosť z 3 na 5 km/h. Udržte túto rýchlosť okolo 10 minút a potom zastavte zariadenie.

Začiatok tréningu

- Pred tréningom skontrolujte a naučte sa, ako nastaviť rýchlosť a sklon bežeckého pásu.
- Prejdite na bežeckom páse asi 1 km rovnakou rýchlosťou a uložte svoj čas, bude to trvať asi 15–25 minút. Ak sa budete pohybovať rýchlosťou 4,8 km/h, prejdienie 1 km bude trvať asi 12 minút.
- Ak sa cítite pohodlne pri konštantnej rýchlosti, môžete zvýšiť rýchlosť aj sklon. Aby ste nepociťovali nepohodlie, nezvyšujte vo veľkom rozsahu rýchlosť a sklon bežeckého pásu v tejto fáze.

Zvyšovanie intenzity

- Na bežeckom páse vykonajte 2-minútovú rozcvičku s rýchlosťou 4,8 km/h okolo 2 minút, potom zvýšte rýchlosť na 5,3 km/h a takto pokračujte 2 minúty. Potom zvýšte rýchlosť na 5,8 km/h a takto pokračujte 2 minúty. Potom pridávajte 0,3 km/h každé 2 minúty, až kým nebudete cítiť, že váš dych je rýchlejší (ale stále sa budete cítiť dobre).
- Na bežeckom páse vykonajte 5-minútovú rozcvičku s rýchlosťou 4 až 4,8 km/h, potom každé 2 minúty pomaly zvyšujte rýchlosť o 0,3 km/h, až kým nedosiahnete stabilnú a optimálnu rýchlosť, pri ktorej môžete cvičiť 45 minút. Ak chcete zvýšiť intenzitu, môžete si udržať rýchlosť počas jedného hodinového televízneho programu, potom ju v priebehu každej reklamy zvýšiť o 0,3 km/h a následne sa vrátiť na pôvodnú rýchlosť. Všimnete si najlepšiu účinnosť spaľovania kalórií počas reklám a neskôr zvýšenie srdcovej frekvencie. Nakoniec znížte rýchlosť krok za krokom v priebehu nasledujúcich 4 minút.

Frekvencia tréningov

- Naplánujte si tréningový rozvrh nielen pre potešenie, ale aj pre zvýšenie efektívnosti tréningov. Odporúča sa vykonávať cvičenia 3 až 5 krát týždenne, v cykloch trvajúcich od 15 do 60 minút.
- Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti a sklonu bežeckého pásu. Navrhujeme, aby ste hneď na začiatku nenastavovali sklon, pretože zmeny sklonu sú účinným spôsobom, ako zvýšiť intenzitu cvičenia.
- Ak máte skúsenosti s tréningom na bežeckom páse, môžete si zvoliť normálnu rýchlosť chôdze alebo joggingu. Ak ste však nikdy nevykonávali tréningy na zariadení tohto typu, môžete postupovať podľa pokynov uvedených nižšie:
 - rýchlosť 1,0–3,0 km/h (chôdza – veľmi pomalé tempo),
 - rýchlosť 3,0–4,5 km/h (chôdza – pomalé tempo),
 - rýchlosť 4,5–6,0 km/h (normálna rýchlosť chôdze),
 - rýchlosť 6,0–7,5 km/h (rýchla chôdza),
 - rýchlosť 7,0–9,0 km/h (jogging),
 - rýchlosť 9,0–12,0 km/h (beh),
 - rýchlosť 12,0–14,5 km/h (beh pre stredne pokročilých),
 - rýchlosť > 14,5 km/h (beh pre pokročilých).



Varovanie! Pred čistením alebo opravou zariadenia ho vždy odpojte od napájania.

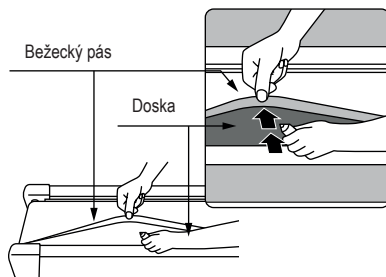
Čistenie

- Udržiavanie bežeckého pásu v čistote výrazne predĺži jeho životnosť.
- Udržujte svoje zariadenie v čistote pravidelným odstraňovaním prachu.
- Čistite obe strany bežeckého pásu, ako aj bočné kofajnice.
- Na čistenie zariadenia používajte mäkkú a jemne navlhčenú handričku. Nepoužívajte silné čistiace prostriedky a ani ostré čistiace materiály, ktoré by mohli poškodiť zariadenie.
- Po každom použití odstráňte zo zariadenia všetky stopy potu a nečistôt.
- Na bežeckom páse vždy noste čistú bežeckú obuv, čím sa zníži hromadenie nečistôt pod pásom.

Varovanie! Pred odpojením krytu motora vždy odpojte zariadenie z elektrickej zásuvky. Kryt motora vytiahnite aspoň raz do roka a povysávajte priestor motora.

Mazanie

1. Tento model bežeckého pásu je vybavený vopred namazaným systémom. Trenie medzi bežeckou plochou a pásom hrá veľmi dôležitú úlohu pri výkone a životnosti bežeckého pásu, čo si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúčame pravidelnú kontrolu. Ak zistíte poškodenie plochy, musíte sa obrátiť na naše servisné oddelenie.
3. Frekvencia mazania závisí od prevádzkových podmienok.
4. Plochu odporúčame namazať podľa nasledujúceho harmonogramu:
 - Nízka frekvencia používania (menej ako 3 hodiny týždenne) – raz ročne,
 - Priemerná frekvencia používania (3–5 hodín / týždeň) – každých šesť mesiacov,
 - Intenzívna frekvencia používania (viac ako 5 hodín týždenne) – každé tri mesiace.
5. Odporúčame používať nemastné mazivo.

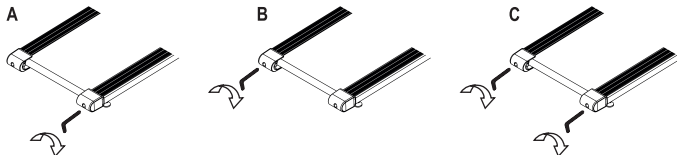


Po každých 300 km prejdenej vzdialenosti, zariadenie Vám pripomenie, aby ste namažali pás – na obrazovke sa zobrazí ikona pripomenutia a bude vysielat zvukový signál. Na ukončenie správy stlačte tlačidlo STOP.

Poznámka! Každá oprava bežeckého pásu si vyžaduje odborný servis.

Centrovanie bežeckého pásu

1. Pre udržanie dlhej životnosti zariadenia, odporúčame po každých 2 hodinách cvičenia prerušiť napájanie na 10 minút.
2. Aby sa predišlo pošmyknutiu počas behu, pás musí byť poriadne napnutý, aby sa Vám dalo dobre pohybovať. Príliš veľké napnutie môže spôsobiť zníženie výkonu motora a mohol by tým byť vyvíjaný nadmerný tlak na ložiská valcov.
3. Bežecký pás položte na vodorovný povrch. Zapnite bežecký pás s rýchlosťou asi 6–8 km/h.
 - Ak je pás posunutý smerom doprava, vytiahnite pravý zadný koncový kryt, otáčajte nastavovacou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a potom bežte, kým sa pás nevycentruje (obr. A).
 - Ak je pás posunutý smerom doľava, vytiahnite ľavý zadný koncový kryt, otáčajte nastavovacou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a potom bežte, kým sa pás nevycentruje (obr. B).
 - Ak pás stále nie je vycentrovaný, opakujte vyššie uvedené kroky, až kým sa pás nevycentruje.
 - Napnutie bežeckého pásu občas upravte tak, aby sa zabránilo jeho uvoľneniu počas tréningu. Vytiahnite koncový kryt, otáčajte ľavou a pravou napínacou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a potom opätovne zapnite zariadenie, skontrolujte napnutie, až kým nebude správne napnuté (Obr. C).



Problém	Možné riešenia
Displej nefunguje.	1. Odpojte a znovu pripojte napájanie. 2. Skontrolujte, či sú káble počítača a spodnej riadiacej dosky správne pripojené. 3. Vymeňte poistku. 4. Vymeňte riadiacu dosku.
Pás sa náhle zastavuje.	1. Reštartujte zariadenie stlačením tlačidla START. 2. Odpojte bežecský pás od zdroja napájania, počkajte minútu a potom ho znova zapnite.
Bežecský pás sa zastaví, keď sa užívateľ postaví na zariadenie. Pás zariadenia sa uvoľní.	Nastavte pás podľa pokynov v návode.
Ochrana proti nárazu. Vstupné napätie je nižšie ako je potrebné.	1. Skontrolujte, či je hodnota napätia napájania správna. Ak je nižšia, zmeňte napätie na požadované pre prevádzku bežecského pásu a reštartujte zariadenie. 2. Skontrolujte zapojenie káblov do motora. Skontrolujte ovládaci panel a v prípade potreby ho vymeňte.
Signál snímača rýchlosti nie je prijímaný ovládacím panelom.	1. Ak snímač rýchlosti nepracuje, skontrolujte, či svieti svetielko signálu snímača. Ak nie, môže to znamenať poruchu snímača. Vymeňte ho za nový. 2. Skontrolujte, či je zástrčka snímača rýchlosti správne pripojená. Ak nie, odpojte ju a znova sa pripojte. 3. Skontrolujte, či magnetický senzor nie je poškodený. Ak nájdete nejaké poškodenie, vymeňte ho za nové.



Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Čistá hmotnosť	~92,00 kg
Rozsah rýchlostí	1,0–20,0 km/h



Záručné podmienky

1. Predávajúci v mene Ručiteľa poskytuje záruku za kúpený tovar do 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Sťažnosť môžete poslať:
 - prostredníctvom formulára na webovej stránke: <https://hegen.sk/reklamace/>
Po odoslaní sťažnosti Vám bude pridelené individuálne číslo reklamácie.
 - písomne na korešpondenčnú adresu:
Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
3. Následne Vás bude kontaktovať zamestnanec servisu, ktorý Vás poučí o ďalších krokoch. V prípade potreby môžete kontaktovať našu zákaznícku podporu telefonicky: + 421 233 329 555.
4. Ak si zariadenie vyžaduje opravu v servise, bude vyzdvihnuté na náklady Predávajúceho. Na tento účel by sa malo pripraviť kompletne zariadenie spolu s príslušenstvom a údajmi, ktoré umožnia identifikáciu žiadateľa (číslo reklamácie, osobné údaje a kontakt).
5. Poruchy alebo poškodenia zariadenia odhalené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené do 14 pracovných dní od dátumu dodania zariadenia do miesta predaja alebo servisu. Ak je potrebné zariadenie poslať na opravu mimo krajiny alebo ak sú potrebné náhradné diely zo zahraničia, lehota na záručnú opravu sa môže predĺžiť.
6. V záručných podmienkach sa uplatňujú ustanovenia občianskeho zákonníka, ktoré sa vzťahujú na krajinu dodania tovaru.
7. Záruka sa nevzťahuje na spotrebný materiál, ako sú káble, remene, gumené komponenty, pásy, pedále atď.
8. Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené použitím zariadenia v rozpore so zásadami uvedenými v tejto príručke.
9. Záruka platí v Nemecku, Českej republike, Poľsku, na Slovensku, vo Francúzsku, na Ukrajine a vo Veľkej Británii.

Záručný a pozáručný servis

Všetky záručné a pozáručné opravy vykonáva distribútor zariadenia.

Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika

+ 421 233 329 555 – Infolinka
info@hegen.sk

Táto záruka na predaný spotrebný tovar nevylučuje, neobmedzuje, ani nezastavuje oprávnenia kupujúceho vyplývajúce z rozporu zariadenia so zmluvou.

SK Ochrana životného prostredia



Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a triedte podľa ich typu.



Opotrebované elektrické zariadenia (vrátane počítača) sú druhotné suroviny a nesmú sa vyhadzovať do košov a kontajnerov na domový odpad, pretože môžu obsahovať látky nebezpečné pre ľudské zdravie a životné prostredie! Prosíme o aktívnu podporu efektívneho riadenia prírodných zdrojov a ochranu životného prostredia. Použité zariadenie odovzdajte do zberne pre skladovanie druhotných surovín – použitých elektrických zariadení.



ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

Повну безпеку та ефективність використання гарантовано, якщо обладнання зібрано та використовується відповідно до інструкції. Бігову доріжку слід змонтувати, двигун накрити кришкою і правильно підключити до джерела живлення.

Не забудьте ознайомити користувачів з усіма закликаннями, попередженнями та запобіжними засобами. Ми не несемо відповідальності за проблеми чи травми, спричинені порушенням правил, прописаних у цьому посібнику.

Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Це особливо важливо для людей старших 35 років або для тих, у кого є проблеми зі здоров'ям.

1. Бігова доріжка тільки для домашнього використання. Пристрій може використовуватися лише за призначенням.
2. Обладнання призначене для використання дорослими. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
3. Поставте бігову доріжку на рівну, плоску, чисту і вільну від сторонніх предметів поверхню. Не ставте бігову доріжку на товстий килим, оскільки це може заважати правильній вентиляції. Не ставте бігову доріжку біля води або на вулиці.
4. Ніколи не запускайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Коли ввімкнено живлення та встановлено швидкість, воно може призупинитися, перш ніж бігове полотно почне рухатися. Завжди стійте на бічних рейках, поки бігове полотно не почне рухатися.
5. Перш ніж користуватися біговою доріжкою, переконайтеся, що пряжка ключа безпеки прикріплена до одягу.
6. Носіть відповідний одяг під час занять на біговій доріжці. Не носіть довгий вільний одяг, який міг би потрапити в рухомі частини. Завжди носіть кросівки або балетки з гумовою підшвою.
7. Не починайте фізичного навантаження до 40 хвилин після їжі.
8. Під час перших тренувань тримайтеся за ручки, поки ви не відчуєте себе комфортно і не ознайомтеся з роботою пристрою.
9. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від пристрою під час тренувань.
10. негайно припиніть займатися фізичними вправами, якщо під час фізичних навантажень відчуваєте напругу в грудях або біль, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт. Перш ніж повернутися до тренувань, проконсультуйтеся з лікарем.
11. Не підключайте шнур живлення до центру кабелю; не подовжуйте кабель і не міняйте його вилку; не кладіть важкі предмети на кабель і не залишайте його біля джерела тепла; не використовуйте розетку з декількома отворами, це може призвести до пожежі або травм через ураження електричним струмом.
12. Якщо бігова доріжка раптово починає збільшувати швидкість через збої в електроніці або несподівано змінювати швидкість, тренажер зупиниться, якщо відключити ключ безпеки від консолі.
13. Відключайте тренажер від живлення, коли обладнання не використовується. Після відключення живлення не тягніть за шнур живлення, щоб не пошкодити його. Вставте вилку в надійну розетку із заземлюванням.
14. Не вставляйте предмети або елементи, які можуть пошкодити обладнання або його частини.
15. Бігова доріжка – це пристрій, призначений для використання в приміщенні. Щоб уникнути пошкоджень, зберігайте обладнання в сухому, рівному та чистому місці, подалі від прямих сонячних променів. Не використовуйте продукт для інших цілей, тільки для тренувань.
16. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або створити коротке замикання.
17. Тренажер не підходить для реабілітаційних цілей.
18. Тільки одна людина може використовувати обладнання.
19. Зона безпеки навколо бігової доріжки: 1000 x 2000 мм.
20. Не використовуйте тренажер, якщо він технічно не справний. Якщо під час використання ви виявили несправність або чуєте тривожний звук від пристрою, негайно припиніть тренування. Не використовуйте обладнання, поки проблема не буде вирішена.
21. Не робіть ніяких налаштувань чи модифікацій пристрою, окрім тих, що описані в інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані наведені в інструкції).
22. Пристрій виготовлено згідно стандарту EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Максимально допустима вага користувача – 150 кг.

Список деталей

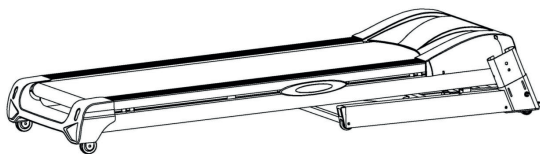
Ні.	Опис	Шт.
1.	Основна рама	1
3.	Колона	2
4.	Комп'ютер (консоль)	1
11.	Кронштейн	1
19. L/R	Ліва / права кришка	1/1
26. L/R	Ліва / права кришка	1/1
27. L/R	Кришка В ліва/ права	1/1
50.	Шестигранний болт	14
65.	Болт М5х8	11
69.	Гвинт ST4х16	50
73.	Шайба о10х1,2	18
88.	Верхній кабель-подовжувач	1
89.	Нижній кабель-подовжувач	1
90.	Кабель перехідника (usb) від комп'ютера	1



Схема монтажу

Увага! Не вмикайте живлення до моменту закінчення монтажу бігової доріжки. Використовуйте інструменти збірки, що входять до комплектації тренажера.

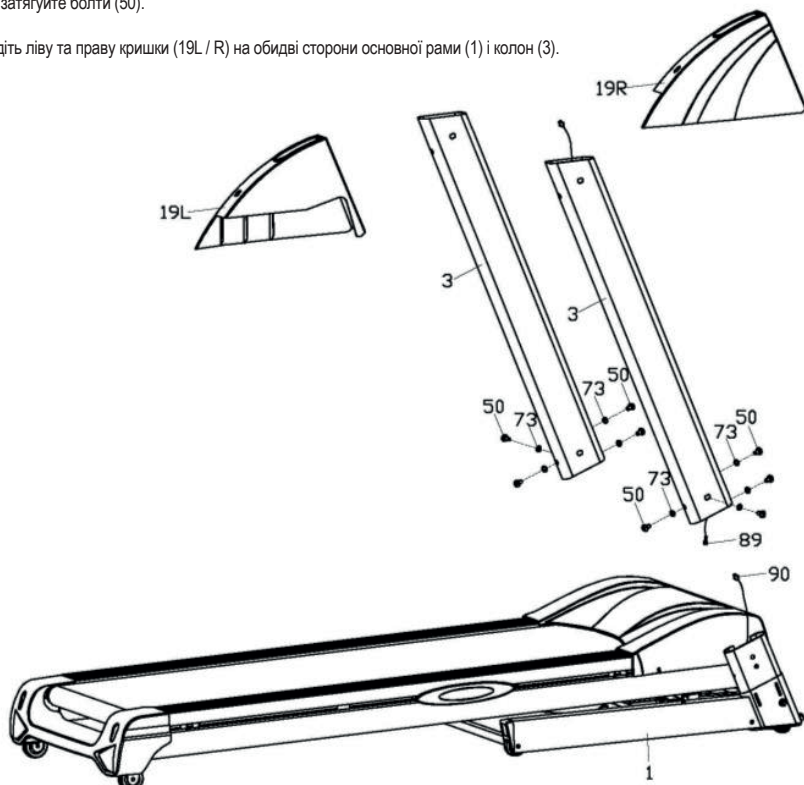
- 1 Відкрийте коробку, вийміть деталі, покладіть корпус бігової доріжки на рівну поверхню.



- 2
 1. Підключіть кабель перехідника (usb) від комп'ютера (90) до нижнього кабелю-подовжувача (89).
 2. Прикріпіть колони (3) до основної рами (1) за допомогою болтів (50) та шайб (73).

Увага! Не затягуйте болти (50).

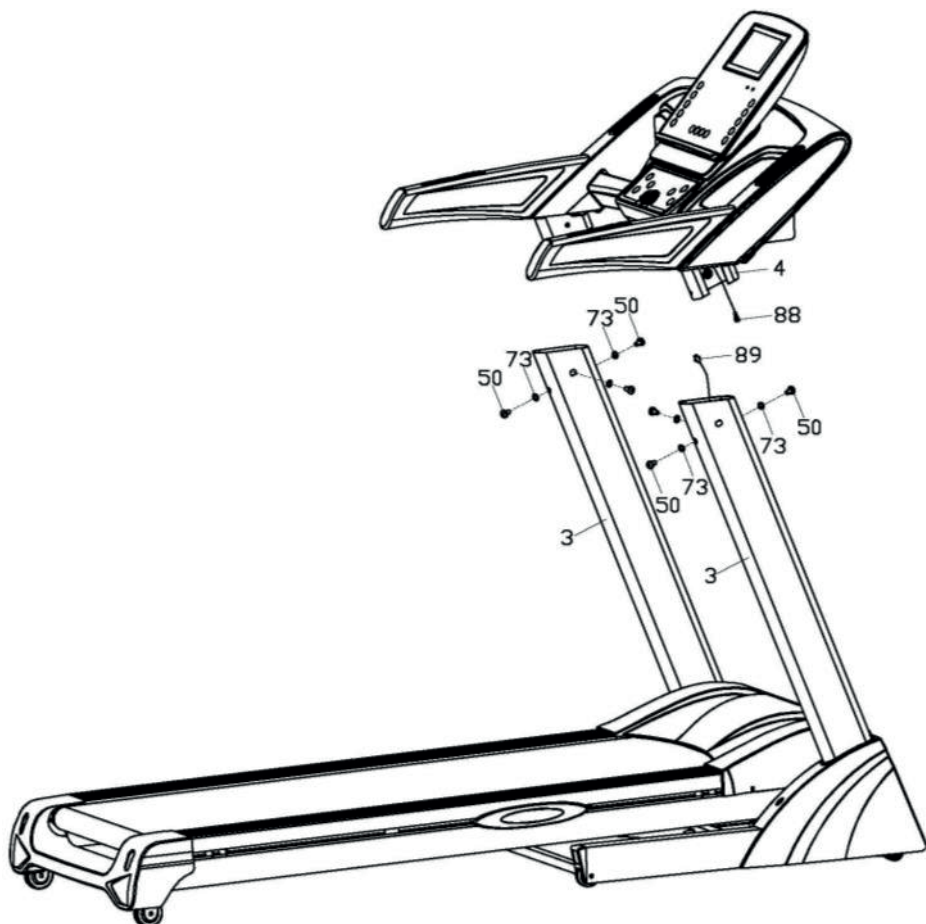
3. Покладіть ліву та праву кришки (19L / R) на обидві сторони основної рами (1) і колон (3).





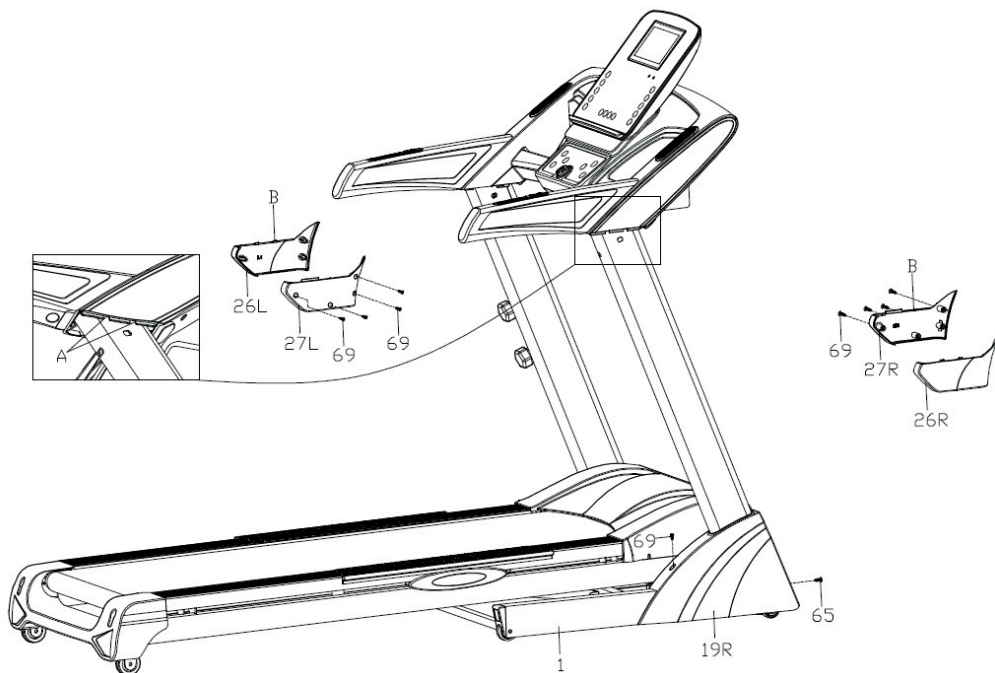
3

1. Підключіть верхній кабель-подовжувач (88) і нижній кабель-подовжувач (89).
2. Прикріпіть комп'ютер (4) до колон (3) за допомогою болтів (50) та шайб (73). Обов'язково закрутіть всі болти.





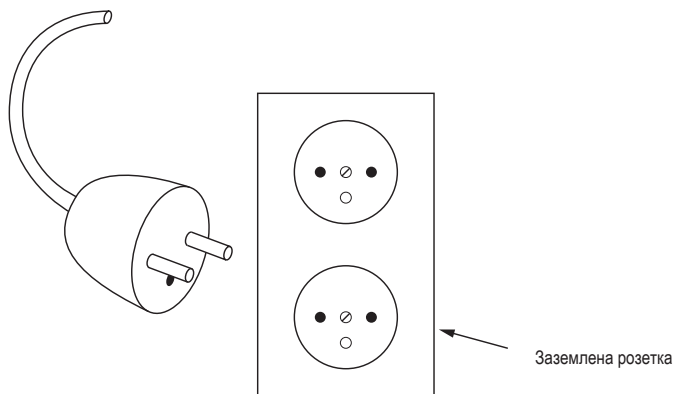
- 4**
1. Прикріпіть ліву та праву кришки (19L / R) до основної рами за допомогою гвинтів (69) та болтів (65).
 2. Прикрутіть ліву та праву кришки стороною B (27L / R) до сторони A консолі (4) за допомогою гвинтів (69), потім прикріпіть кришки (26L / R).



Увага! Проведіть збірку згідно з вищезазначеними інструкціями та надійно закрутіть гвинти. Після завершення монтажу та перед використанням бігової доріжки перевірте, чи все в порядку.



Методи заземлення



Цей продукт повинен бути заземлений. У разі несправності заземлення забезпечує шлях найменшого опору електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Виріб оснащений заземлюючим дротом для пристрою та заземлювальною пробкою. Вилку слід підключити до відповідної, правильно встановленої розетки, заземленої відповідно до всіх місцевих законів та постанов.

НЕБЕЗПЕКА! Неправильне підключення заземлюючого провідника пристрою може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо у Вас виникли сумніви, зверніться до кваліфікованого електрика або сервісного техника, який оцінить, чи правильно заземлений виріб. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається з виробом, якщо вона не підходить до розетки, кваліфікований електрик повинен встановити відповідну розетку.

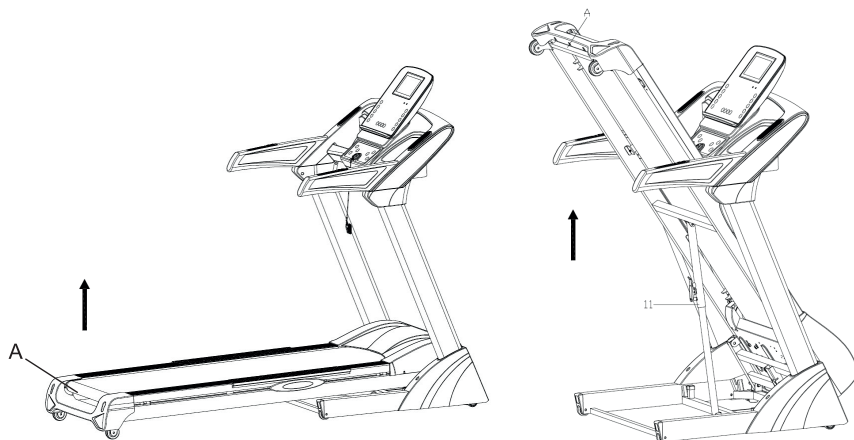
Цей виріб призначений для використання в ланцюзі напругою 220–240 V і має заземлюючий штекер, схожий на вилку, зображену на схемі нижче. Переконайтесь, що виріб підключено до розетки тієї ж конфігурації, що і штепсельна вилка. Не використовуйте адаптер з цим продуктом (фото вище наведено лише для ілюстрації, власне штепсельна розетка та розетка залежать від країни імпорту).

UA Складання бігової доріжки



Увага! Перед збиранням бігової доріжки обов'язково від'єднайте кабель живлення від електричної розетки.

Підніміть основу бігової доріжки в місці, вказаному стрілкою (А), доки вона не прийме вертикальне положення та ви не почуєте характерний звуковий сигнал. Кронштейн (11) зафіксується на потрібному місці.

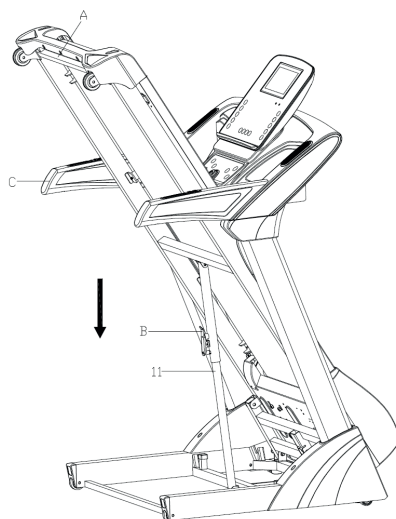


UA Розкладання бігової доріжки



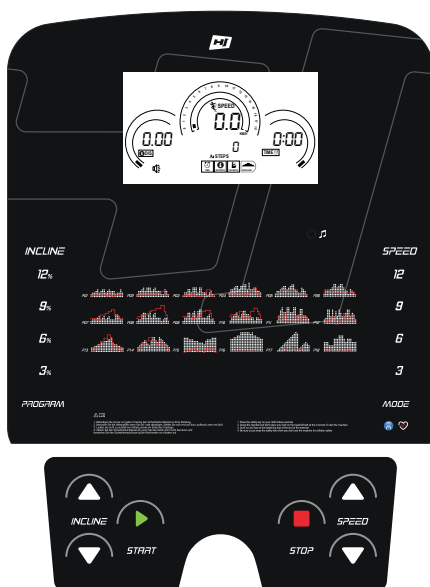
Увага! Переконайтесь, що під час розкладання бігової доріжки поряд немає ні людей, ні тварин.

Візьміться за основу бігової доріжки в місці, вказаному стрілкою (А), ногою обережно розблокуйте кронштейн (11) у місці, вказаному стрілкою (В). Потягніть основу бігової доріжки до місця, позначеного літерою С. За мить бігова доріжка почне автоматично опускатися. Заради вашої безпеки наполегливо рекомендуємо вам переконаватися, що саме ви контролюєте процес опускання основи бігової доріжки.





1. Дисплей



2. Відображення дисплея

	Відображає час тренування.
	Відображає поточну частоту пульсу.
	Відображає швидкість.
	Відображає пройдену відстань. Щоб переключити список відображених функцій, натисніть на MODE.
	Відображає спалені калорії. Щоб переключити список відображених функцій, натисніть на MODE.
	Відображає ступінь нахилу. Щоб переключити список відображених функцій, натисніть на MODE.
	Відображає поточну кількість виконаних кроків.
	Відображення вибраної програми.



3. Функції кнопок

	Натисніть на цю кнопку, щоб запустити пристрій. Обладнання почне працювати з найменшою швидкістю або зі швидкістю програми за замовчуванням після 3-секундного зворотного відліку.
	Натисніть на цю кнопку, щоб зупинити пристрій. Швидкість буде зменшуватися, доки зовсім не зупиниться.
PROGRAM	Натисніть на цю кнопку, щоб вибрати одну з програм за замовчуванням: P1 – – P18, U01-03, FAT.
MODE	У режимі очікування натисніть на цю кнопку, щоб вибрати режим: відлік часу, відлік відстані, відлік калорій.
	Адаптація швидкості. Натисніть або , щоб встановити швидкість бігової доріжки перед початком тренування або змінити швидкість під час бігу.
	Регулювання кута нахилу. Натисніть або , щоб встановити кут нахилу бігової доріжки перед початком тренування або змінити кут нахилу під час бігу.
SPEED 12/9/6/3	Швидке регулювання швидкості. (Розташована праворуч на панелі).
INCLINE 12%/9%/6%/3%	Швидка зміна ступеня нахилу. (Розташована ліворуч на панелі).

4. Основні функції комп'ютера

Натисніть на вмикач живлення, всі вікна на дисплеї засвітуються. Пристрій перейде в режим очікування.

4.1. Швидкий старт

- Вставте ключ безпеки і натисніть на . За 3 секунди бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Використовуйте / SPEED, щоб відрегулювати швидкість на свій смак, або / INCLINE, щоб встановити потрібний кут нахилу.
- Натисніть на або вийміть ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку.

4.2. Режим зворотного відліку

- Натисніть на MODE, щоб вибрати режим відліку часу, режиму відліку відстані, режиму відліку калорій. На дисплеї з'являться дані за замовчуванням та почнуть блимати. Водночас натисніть /, щоб встановити значення даних.
- Натисніть на , бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Ви можете змінити швидкість за допомогою / SPEED, а кут нахилу, використовуючи / INCLINE.
- Коли відлік часу сягне нуля, бігове полотно плавно зупиниться і на екрані SPEED з'явиться позначка END. За 5 секунд пристрій перейде в режим очікування.
- Ви також можете натиснути на кнопку або вибняти ключ безпеки і зупинити бігову доріжку.

4.3. Програми за замовчуванням

- Натисніть на PROG., щоб вибрати одну з програм за замовчуванням: P1 – P18. Під час вибору програми у вікні значення часу з'являться дані за замовчуванням та почнуть блимати.



- Потім можете встановити значення часу за допомогою $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- Кожна з програм за замовчуванням поділена на 20 частин. Час кожної вправи = програмний час / 20.
- Натисніть на $\blacktriangleright$, і пристрій почне працювати з рівнем швидкості та кутом нахилу, призначеним для першої частини вибраної програми.
- Коли перша частина закінчиться, пристрій тричі подасть звуковий сигнал і автоматично перейде до наступної частини. Швидкість і кут нахилу автоматично зміняться на значення, призначені для наступної частини програми.
- Коли всі частини вибраної програми будуть виконані, швидкість зменшиться, кут нахил повернеться до рівня 0, а бігове полотно плавно зупиниться. У пристрої пролунає звуковий сигнал, а у вікні SPEED відобразиться позначка END. За 5 секунд обладнання перейде в режим очікування.
- Під час тренування ви можете змінювати швидкість бігу за допомогою $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ SPEED, а кут нахилу за допомогою $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ INCLINE. Протягом переходу програми до наступної частини тренування значення швидкості та нахилу повернуться до спеціальних програмних налаштувань.
- Ви також можете натиснути на кнопку $\blacksquare$ або вийняти ключ безпеки та зупинити бігову доріжку.

4.4. Таблиця даних

Час Програма		Налаштування часу / 20 = інтервали часу (частини програм)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Швидкість	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Нахил	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Швидкість	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Нахил	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Швидкість	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
	Нахил	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	Швидкість	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Нахил	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Швидкість	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Нахил	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Швидкість	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Нахил	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Швидкість	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Нахил	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Швидкість	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Нахил	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Швидкість	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Нахил	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Швидкість	2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Нахил	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3



Програма \ Час		Налаштування часу / 20 = інтервали часу (частини програм)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P11	Швидкість	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Нахил	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Швидкість	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Нахил	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Швидкість	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	Нахил	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P14	Швидкість	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	Нахил	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P15	Швидкість	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	Нахил	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P16	Швидкість	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	Нахил	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P17	Швидкість	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	Нахил	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P18	Швидкість	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	Нахил	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

4.5. Програма користувача

- Натисніть на PROG. Щоб вибрати одну з програм користувача: U1, U2, U3 та підтвердіть свій вибір, для цього скористайтесь кнопкою MODE.
- Встановіть параметри для першої частини тренування: швидкість за допомогою кнопки / SPEED, кут нахилу за допомогою кнопки / INCLINE. Натисніть на кнопку MODE для підтвердження вибору кожного параметра.
- Так само ви можете встановити значення параметрів в інших частинах програми.
- Усі параметри в кожній частині будуть збережені назавжди. Ви можете змінити їх у будь-який час, дотримуючись описаних вище кроків.
- Щоб розпочати тренування за однією з програм користувача, натисніть на PROG., виберіть одну з програм користувача та натисніть на . Обладнання почне працювати з рівнем швидкості та кутом нахилу, призначеними для першої частини вибраної програми.
- Коли перша частина закінчиться, пристрій тричі подасть звуковий сигнал і автоматично перейде до наступної частини тренування. Швидкість і кут нахилу автоматично зміняться на значення, призначені для наступної частини програми.
- Коли всі частини вибраної програми будуть виконані, швидкість зменшиться, кут нахилу повернеться до рівня 0, а бігове полотно плавно зупиниться. У пристрої пролунає звуковий сигнал, а у вікні SPEED відобразиться позначка END. За 5 секунд пристрій перейде в режим очікування.
- Під час тренування ви можете змінювати швидкість бігу за допомогою / SPEED, а кут нахилу за допомогою / INCLINE. Протягом переходу програми до наступної частини тренування значення швидкості та нахилу повернеться до спеціальних програмних налаштувань.
- Ви також можете натиснути на кнопку або виийняти ключ безпеки та зупинити бігову доріжку.



5. Вимірювання відсотку жиру в організмі – BODY FAT TEST

- Коли пристрій перебуває в режимі очікування, натисніть на PROG. і виберіть програму вимірювання жиру в організмі – FAT.
- Натисніть на MODE, щоб встановити параметри вимірювання: F1 – стать, F2 – вік, F3 – зріст, F4 – вага. Для цього скористайтесь кнопками / SPEED.
- Щоб підтвердити введені дані, натисніть на MODE.
- Після підтвердження встановлених параметрів на дисплеї відобразиться F5.
- Утримуйте сенсорні датчики обома руками. Приблизно за 5 секунд на дисплеї з'явиться результат вимірювання.

5.1. Відображення даних та налаштування параметрів

Параметр	Діапазон
F1 – Стать 01 = чоловік / 02= жінка	01-02
F2 – Вік	10-99
F3 – Зріст (см)	100-200
F4 – Вага (кг)	20-150

5.2. Результат вимірювання

BMI	Значення
< 19	Недостатня вага
19-26	Нормальна вага
26-30	Понаднормова вага
> 30	Ожиріння

Увага! Вимірювання жиру в організмі є приблизним, його не можна використовувати в медичних цілях.

6. Режим сну

Якщо бігова доріжка не використовується понад 10 хвилин, вона перейде в стан сну. Натисніть на будь-яку кнопку, щоб відновити роботу бігової доріжки.

7. Ключ безпеки

Щоб швидко зупинити бігову доріжку, витягніть ключ безпеки. Бігова доріжка призупиниться, всі дані будуть скинуті, у всіх вікнах з'явиться позначка“— — —”, а сам пристрій подасть звуковий сигнал. Поки ключ безпеки не буде вставлений, усі функції будуть заблоковані.

8. Функція MP3

Поки бігова доріжка працює, підключіть MP3-програвач за допомогою кабелю MP3 через вхід, розташований на бічній стороні панелі.



9. Підключення через *Bluetooth* / Тренування за допомогою програми *FitShow*

Підключивши бігову доріжку до мобільного пристрою через *Bluetooth*, ви можете відстежувати параметри тренувань на своєму телефоні. Щоб скористатися цією функцією, завантажте програму *FitShow*, призначену для цієї бігової доріжки. Поточні версії програми доступні в AppStore (iOS) та Google Play Store (Android).

10. Телеметричний пояс

- Телеметричний пояс підключається до пристрою через *Bluetooth*.
- Одягніть пояс прямо на груди і починайте тренуватися.
- Результат вимірювання пульсу буде відображатися на дисплеї.



11. Wyświetlanie danych i zakres ustawień

	Діапазон відображення	Налаштування за замовчуванням	Діапазон налаштування
Швидкість (км / год)	1,0-20,0	–	–
Кут нахилу (%)	15	–	0-15
Час (хв: с)	0:00-99:59	30:00	5:00-99:59
Відстань (км)	0,00-99,9	1,0	0,5-99,0
Калорії (ккал)	0-999	50	10-990



Перед правильним тренуванням слід робити вправи на розтяжку. Розігріті м'язи розтягуються легше, тому витрачайте перші 5 ~ 10 хвилин на прогрівання тіла. Потім виконайте наведені нижче вправи для розтяжки. Ви можете робити ці вправи знову після тренування.

1.

Злегка зігніть коліна, повільно нахиліться вперед, спина і руки розслаблені, руки намагаються торкнутися пальців ніг. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу три рази.

2.

Сидячи на підлозі, одну ногу поставити прямо, іншу ногу зігніть в коліні, щоб вся ступня зігнутої ноги торкалася прямої ноги. Спробуйте торкнутися пальців ніг із прямою ногою. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу тричі для кожної ноги.

3.

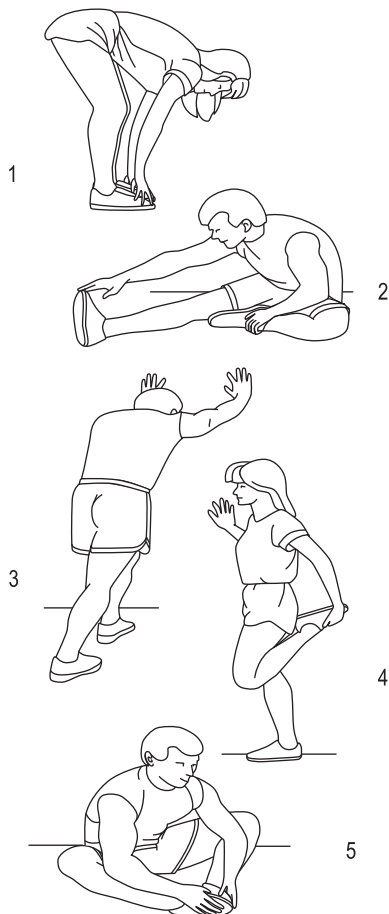
Обидві руки прикладіть до стіни чи дерева, одну ногу злегка зігніть у коліні – стопу покладіть прямо до стіни / дерева. Витягніть другу ногу назад – колінний суглоб повинен бути випрямлений, стопа, звернена до стіни, повинна торкатися землі всією поверхнею. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу тричі для кожної ноги.

4.

Правою рукою тримуйте стіну або стіл, щоб підтримувати рівновагу, потім витягніть ліву руку назад, щоб повільно схопити ліву ногу і потягніть її за сідниці, поки не відчуєте напругу м'язів передніх стегон. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу тричі для кожної ноги.

5.

Сядьте на підлогу, зігніть коліна і розташуйте їх так, щоб ступні торкалися підшви. Руками обхопіть ноги, намагайтеся натискати на лікті ногами, щоб Ви відчували розтягнення на внутрішній стороні стегон. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу тричі.





- Якщо Вам більше 35 років, Ви страждаєте на хронічних захворювань або якщо це перше тренування на такого виду обладнанні, то перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Це може допомогти вам розробити відповідний графік занять, адаптований до вашого віку та стану здоров'я, визначити швидкість руху та інтенсивність вправ.
- негайно припиніть тренування, якщо під час нього відчуєте тиснення в грудях або біль, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт. Перш ніж повернутися до тренувань, проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем.
- Перш ніж використовувати бігову доріжку, навчіться керувати пристроєм: як запустити, зупинити, регулювати швидкість тощо. Не використовуйте бігову доріжку, не читаючи цієї інформації. Тільки після цих дій можете використовувати пристрій.

Розминка

- Станьте на рейки обох сторін і візьміться за ручки обома руками. Спробуйте знайти рівновагу. Виставіть низьку швидкість, близько 1,6 – 3,2 км/год, а потім ступайте на полотно однією ногою.
- Перевіривши швидкість, Ви можете зайти на бігову доріжку, почати біг та збільшити швидкість до 3–5 км/год. Тримайте цю швидкість близько 10 хвилин, а потім зупиніть пристрій.

Початок тренування

- Перш ніж розпочати тренування, перевірте і навчіться регулювати швидкість і нахил бігового полотна.
- Пройдіть близько 1 км утримуючи стабільну швидкість і засічіть свій час, це має зайняти у вас близько 15–25 хвилин. Якщо ви рухаєтесь зі швидкістю 4,8 км/год, це займе у вас приблизно 12 хвилин на 1 км.
- Якщо ви відчуваєте себе комфортно на стабільній швидкості, ви можете збільшувати як швидкість, так і нахил. На цьому етапі, щоб не відчувати ніякого дискомфорту, не збільшуйте швидкість і нахил бігової доріжки надто сильно.

Збільшення інтенсивності

- Прогрівайтесь на біговій доріжці 2 хвилини зі швидкістю 4,8 км/год, потім збільшіть швидкість до 5,3 км/год і продовжуйте йти протягом 2 хвилин. Потім збільшуйте швидкість до 5,8 км/год і йдіть 2 хвилини. Потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки Ви не відчуєте, що дихання стає швидким (але Ви все одно повинні відчувати себе комфортно).
- Робіть 5-хвилинну розминку на біговій доріжці зі швидкістю 4–4,8 км/год, потім повільно збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не досягнете стабільної та оптимальної швидкості, з якою Ви зможете займатися протягом 45 хвилин. Щоб підвищити інтенсивність руху, Ви можете підтримувати швидкість протягом одногодинної телевізійної програми, потім збільшувати її на 0,3 км/год протягом кожного рекламного блоку, а потім повертатися до початкової швидкості. Ви відзначите найкращу ефективність спалювання калорій під час рекламних роликів та збільшення частоти серцевих скорочень. Під кінець, зменшуйте швидкість поетапно протягом наступних 4 хвилин.

Частота тренувань

- Плануйте свій графік вправ не тільки для задоволення, але і для підвищення ефективності тренувань. Час циклу: 3–5 разів / тиждень, кожен по 15–60 хвилин.
- Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість та кут нахилу бігової доріжки. Не рекомендовано на початку занять на біговій доріжці виставляти кут, оскільки це може бути способом збільшення навантаження та інтенсивності тренувань.
- Якщо у Вас є досвід тренувань на біговій доріжці, Ви можете вибрати звичайну швидкість ходьби або пробіжки. Однак якщо Ви ніколи не займалися на такому обладнанні, Ви можете використовувати наступний план:
 - швидкість 1,0–3,0 км/год (ходьба – дуже повільний темп),
 - швидкість 3,0–4,5 км/год (ходьба – повільний темп),
 - швидкість 4,5–6,0 км/год (нормальна ходьба),
 - швидкість 6,0–7,5 км/год (швидка ходьба),
 - швидкість 7,5–9,0 км/год (біг підтопцем),
 - швидкість 9,0–12,0 км/год (біг),
 - швидкість 12,0–14,5 км/год (біг у середньому темпі),
 - швидкість > 14,5 км/год (біг у швидкому темпі).



Попередження! Завжди відключайте живлення перед очищенням та ремонтом.

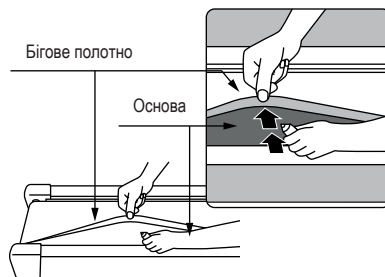
Очищення

- Утримання бігової доріжки в чистоті значно продовжить термін її експлуатації.
- Зберігайте обладнання в чистоті, регулярно видаляючи з нього пил.
- Очистіть обидві сторони ходового полотна, а також бічні рейки.
- Для очищення обладнання використовуйте м'яку тканину, трохи змочену водою. Не використовуйте сильно хімічні очищаючі засоби, які можуть пошкодити обладнання.
- Після кожного використання очистіть пристрій від слідів поту та бруду.
- Для бігу завжди надягайте чисте взуття, це зменшить скупчення бруду під біговою доріжкою.

Попередження! Перед тим, як зняти кришку двигуна, завжди від'єднуйте бігову доріжку від електричної розетки. Принаймні раз на рік зніміть кришку двигуна і пропилососьте простір під кришкою.

Змащування бігового полотна та основи

1. Ця модель бігової доріжки фабрично змащена. Тертя полотна об пластину може відігравати важливу роль в експлуатації та терміні експлуатації бігової доріжки, тому воно потребує періодичного змащування.
2. Рекомендується періодичний огляд основи. Якщо ви помітили пошкодження основи, зверніться до служби обслуговування.
3. Частота змащування залежить від умов експлуатації.
4. Рекомендується змащувати основу та повільно згідно з наступним графіком:
 - мало інтенсивне використання (менше 3 годин на тиждень) – раз на рік,
 - середньointенсивна робота (3-5 годин на тиждень) – кожні півроку,
 - дуже інтенсивна робота (понад 5 годин на тиждень) – кожні три місяці.
5. Рекомендуємо використовувати нежирне мастило.

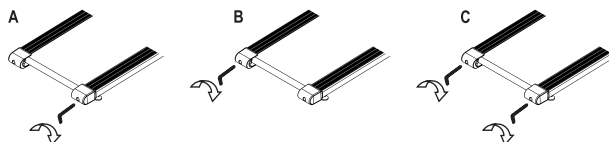


Після кожних пройдених 300 км пристрій нагадає вам змастити ремінь – він відобразить значок нагадування на екрані та видасть звуковий сигнал. Щоб припинити сповіщення, натисніть на кнопку STOP.

Примітка: Кожен ремонт бігового полотна вимагає професійного обслуговування.

Відцентруйте ходове полотно

1. Щоб підтримувати бігову доріжку якомога довше, рекомендується відключати живлення протягом 10 хвилин після кожних 2 години тренування.
2. Неміцно встановлений біговий пояс навряд чи рухатиметься під час пробігу і може спричинити сповзання або ковзання під час тренування. Занадто сильний натяг бігового полотна може знизити продуктивність двигуна і створити більше тертя між роликком і ремнем.
3. Покладіть бігову доріжку на горизонтальну поверхню. Бігайте по біговій доріжці зі швидкістю близько 6-8 км/год.
 - Якщо полотно рухається праворуч, витягніть правий задній торцевий ковпачок, поверніть регульовальний гвинт праворуч за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту, а потім запускайте, поки полотно не буде по центру (Мал. А).
 - Якщо полотно змістився вліво, витягніть ліву задню кришку, поверніть регульовальний гвинт ліворуч за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту, а потім запускайте, поки полотно не буде по центру (Мал. Б).
 - Якщо бігове полотно все ще не по центру, повторіть дії, описані вище.
 - Час від часу відрегулюйте натяг полотна бігової доріжки, щоб запобігти її розслабленню через тренування. Витягніть задні торці, поверніть лівий і правий регульовальні болти за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту, після чого перезапустіть доріжку. Перевіряйте натяг полотна (Мал. С).



Проблема	Можливе рішення
Дисплей не працює.	1. Від'єднайте та знову підключіть шнур живлення. 2. Перевірте, чи правильно підключені кабелі від комп'ютера та нижньої панелі керування. 3. Замініть запобіжник. 4. Замініть панель керування.
Бігове полотно зупиняється раптово.	1. Перезапустіть бігову доріжку, натиснувши на кнопку START. 2. Відключіть бігову доріжку від джерела живлення, зачекайте хвилину, а потім увімкніть її знову.
Бігове полотно зупиняється, коли користувач стає на обладнання. Ремінь руху розслабився	Відрегулюйте ремінь згідно з інструкціями в посібнику.
Захист від перевантаження. Вхідна напруга нижче необхідної.	1. Перевірте відповідність напруги живлення. Якщо вона нижча, змініть напругу на біговій доріжці, на необхідну для роботи та перезавантажте обладнання. 2. Перевірте проводку до двигуна. Перевірте панель управління, при необхідності замініть.
Сигнал з датчика швидкості не надходить на панель управління.	1. Якщо датчик швидкості не працює, перевірте, чи індикатор сигналу датчика включений. Якщо ні, це може означати збій датчика. Замініть його новим. 2. Перевірте, чи правильно підключено штекер датчика швидкості, якщо ні, від'єднайте його та підключіть його знову. 3. Перевірте магнітний датчик на наявність пошкоджень. Якщо ви виявили пошкодження, замініть його новим.



Потужність	Як зазначено на пристрої
Максимальна потужність	Як зазначено на пристрої
Вага нетто	~92,00 kg
Діапазон швидкостей	1,0-20,0 km/h



Умови гарантії

1. Продавець від імені виробника надає гарантію на придбаний товар протягом 24 місяців з дати продажу.
2. Рекламация можуть подаватися:
 - через форму на веб-сайті: <https://hop-sport.com.ua/>
 - по телефону за номером **0987102233, 0997102233**.
 Після подання заяви буде призначений індивідуальний номер рекламации.
3. Після подання рекламации працівник сервісу зв'яжеться з клієнтом та проінструктує про подальші дії. При необхідності ви можете зв'язатися із сервісом за телефоном: **0987102233, 0997102233**.
4. Якщо обладнання потребує ремонту в сервісному центрі, воно буде забране за рахунок продавця. Для цього слід повністю скласти пристрій в заводську упаковку разом з аксесуарами та даними, що дозволяють ідентифікувати заявника (номер замовлення, особисті дані і контакти).
5. Дефекти або пошкодження обладнання, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки обладнання до сервісу. Якщо вам потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
6. У гарантійному порядку застосовуються положення Цивільного кодексу, згідно законодавства країни, що продає товар.
7. Гарантія не поширюється на витратні матеріали, такі як кабелі, реміні, гумові компоненти, пали, ручки з піни, педалі тощо.
8. Гарантія не поширюється на пошкодження, заподіяні в результаті неналежного використання обладнання, що суперечить принципам, викладеним у даній інструкції.
9. Гарантія діє в Німеччині, Чехії, Польщі, Словаччині, Великій Британії, Франції та Україні.

Гарантійне та післягарантійне обслуговування

Всі гарантійні та післягарантійні послуги надає дистриб'ютор.

МТС +38 098 710 22 33
Київстар +38 099 710 22 33
info@hop-sport.com.ua

Ця гарантія на проданий товар не виключає, не обмежує та не заперечує повноваження покупця щодо невідповідності товару з умовами договору.

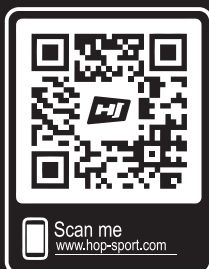
UA Охорона навколишнього середовища



Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.



Використані електричні пристрої (зокрема комп'ютер) – це матеріали, що підлягають вторинній переробці – їх не слід утилізувати з побутовими відходами, оскільки вони можуть містити речовини, небезпечні для здоров'я людини та навколишнього середовища! Будь ласка, активно допомагайте в економічному управлінні природними ресурсами та охороні навколишнього середовища, передаючи використаний пристрій до пункту прийому вторинних матеріалів – використаних електричних пристроїв.



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg



Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov



Hegen Polska Sp. z o.o.
Plac Konstytucji 3 Maja 2B
32-300 Olkusz