



30Min.

ESTIMA HS-3200LB

Běžecký pás elektrický



Elektrisches Laufband



Tapis de course



Treadmill



Bieżnia elektryczna










Bežecký pás

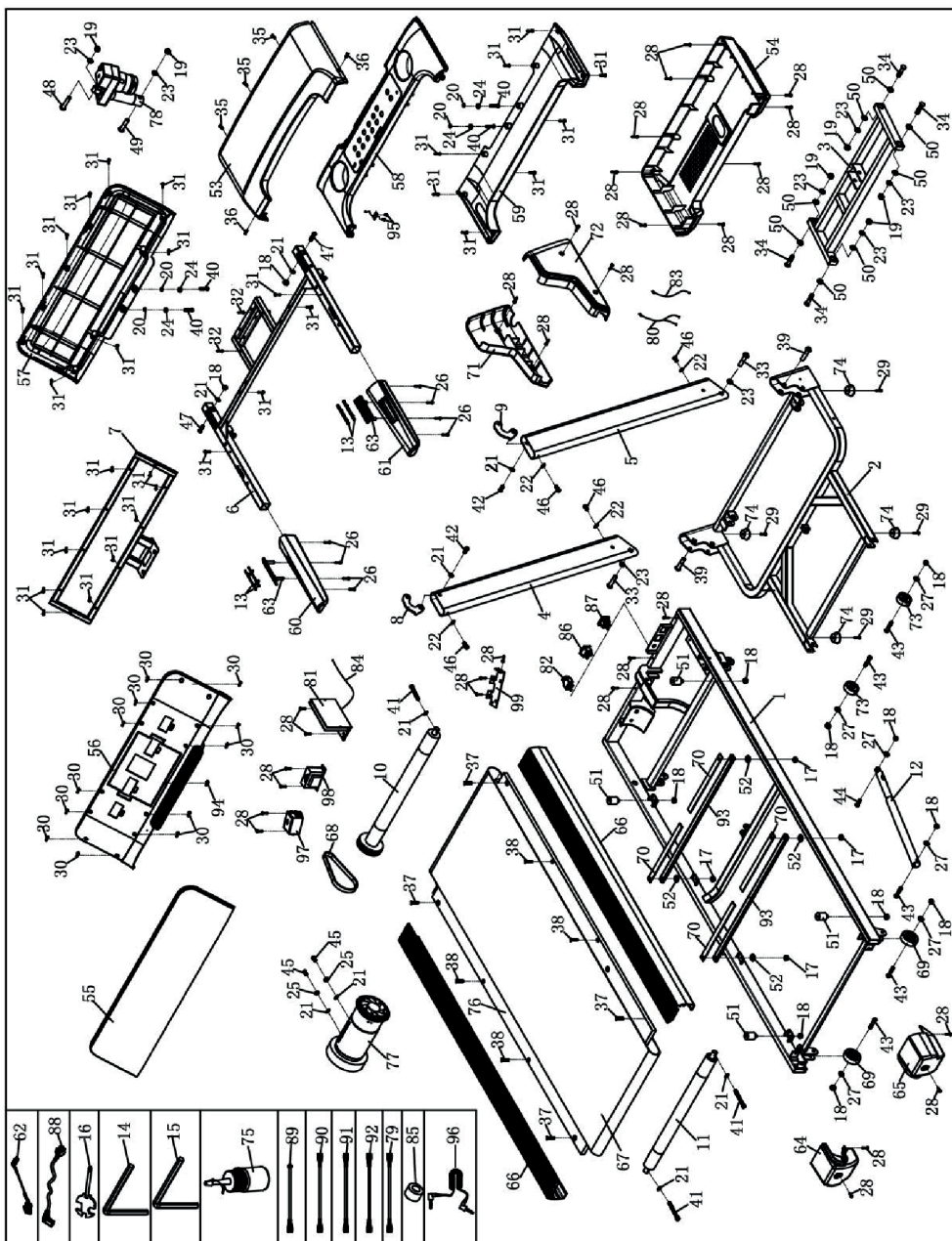


Електрична бігова доріжка



Scan me
www.hop-sport.com

ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
 NÁVOD K POUŽITÍ	3
 BEDIENUNGSANLEITUNG	24
 INSTRUCTIONS D'UTILISATION	45
 INSTRUCTION.	66
 INSTRUKCJA OBSŁUGI.	87
 NÁVOD NA POUŽITIE	108
 ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ.	129





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 používáno v souladu s pokyny. Běžecský pás by měl být pečlivě sestaven a motor zakryt příslušným krytem. Zařízení musí být správně připojeno k napájecímu zdroji. Nezapomínejte 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.

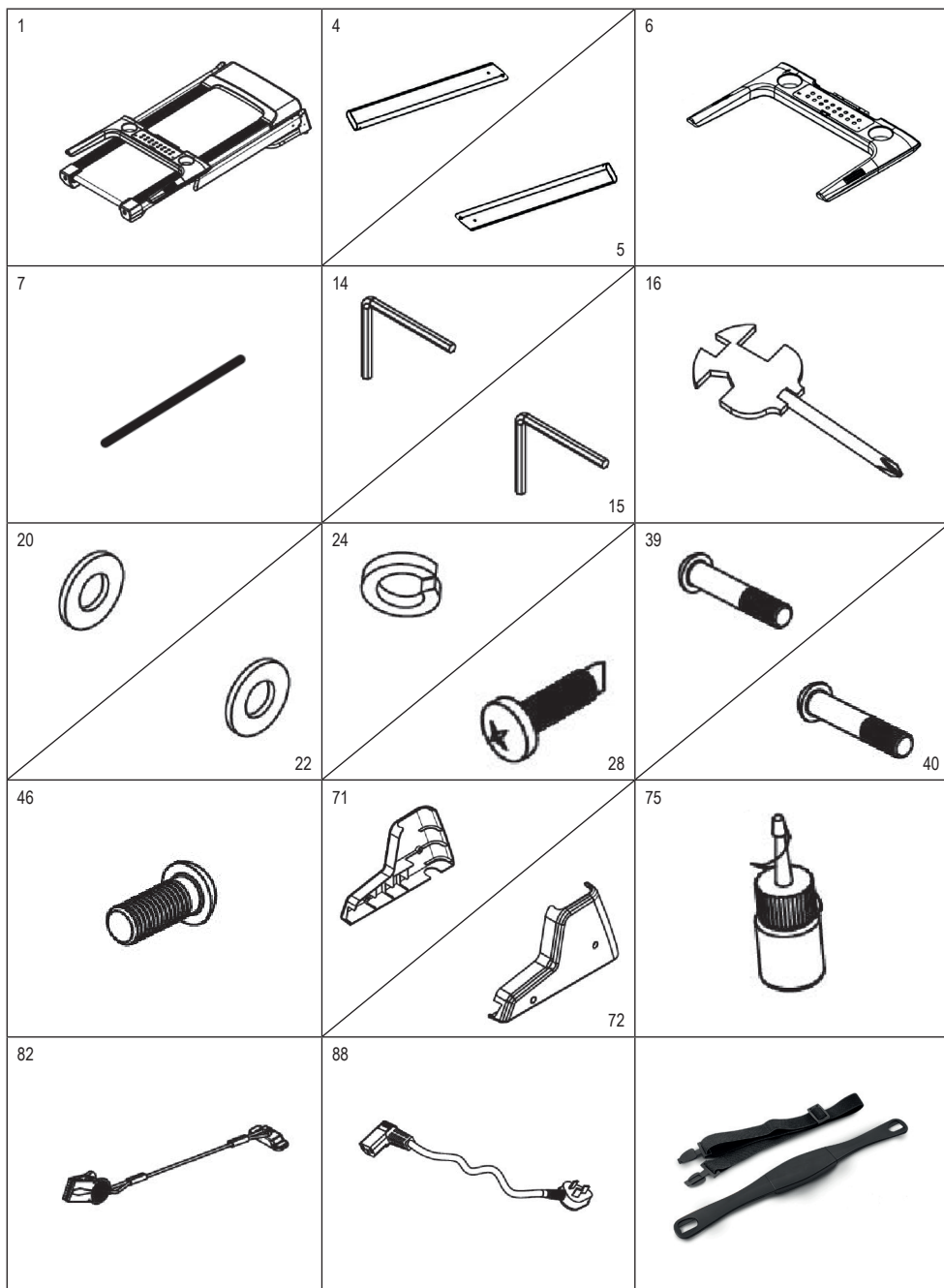
Před zahájením tréninku byste se měli poradit s lékařem nebo specialistou. To je obzvláště důležité pro lidi starší 35 let nebo kteří v minulosti měli zdravotní problémy.

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 kolejkách, dokud se pás nezačne pohybovat.
5. Před použitím běžecího pásu se ujistěte, že přezka s bezpečnostním klíčem je připravená 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, závratě 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 uzemiňovacím obvodem.
14. Do žádné části zařízení nevkládejte 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 běžecího 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
4	Levý sloupek	1
5	Pravý sloupek	1
6	Konzola	1
7	Panel	1
14	Imbusový klíč 5 mm	1
15	Imbusový klíč 6 mm	1
16	Šroubovák	1
20	Podložka	4
22	Oblá podložka	4
24	Pružná podložka	4
28	Šroub 4.2x20	4
39	Šroub M8x45	2
40	Šroub M6x15	4
46	Šroub M8x20	4
71	Levý kryt základny	1
72	Pravý kryt základny	1
75	Mazivo	1
82	Bezpečnostní klíč	1
88	Napájecí kabel	1
	Telemetrický pás	1

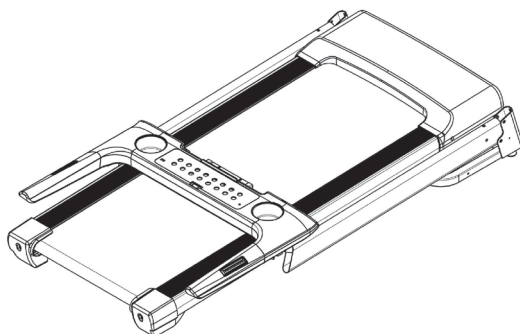




Montážní návod

Poznámka! Před úplnou montáží zařízení nezapínejte napájení.

- 1** Otevřete balení a vytáhněte všechny díly. Postavte rám běžeckého pásu na rovnou a plochou podlahu.



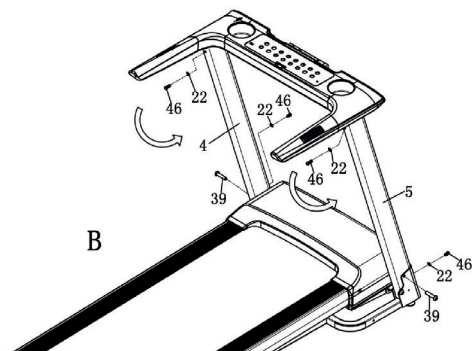
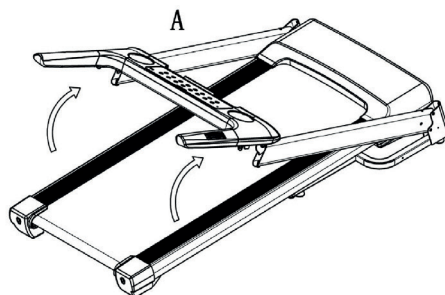
- 2** Konzolu (6) mírně zvedněte se sloupky (4 a 5) ve směru šipek jak je zobrazeno na obrázku A.

Na připevnění konzoly (6) k vertikálním sloupkům (jako na obrázku B) použijte imbusový klíč (14), šrouby (46) a podložky (22).

Pomocí šroubů (39) a imbusového klíče (14) připevněte sloupky (4 a 5) k základně běžeckého pásu na vnějších stranách (jako na obrázku B).

Opětovně použijte imbusový klíč (14), šrouby (46) a oblé podložky (22) k připevnění sloupků (4 a 5) k přední části základny běžeckého pásu (jako na obrázku B).

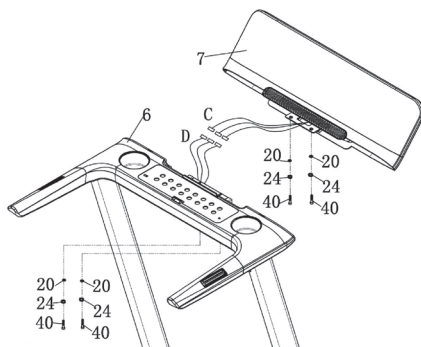
Pozor! Během montáže držte konzolu a sloupky, dokud nebudou pevně připevněny k základně zařízení, abyste předešli zranění nebo poškození zařízení.





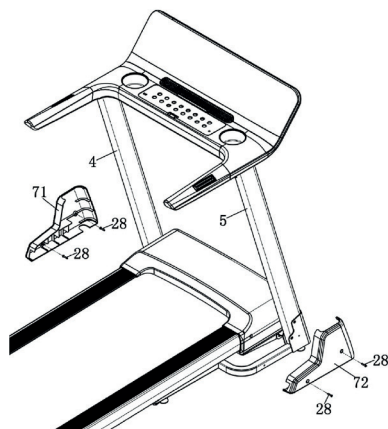
3

Připojte panel (7) ke konzoli (6) pomocí kabelů C a D, vyznačených na obrázku. Na připevnění panelu (7) ke konzoli (6) použijte šrouby (40), podložky (20) a pružné podložky (24).



4

Pomocí šroubováku (16) a šroubů (28) připevněte levý a pravý spodní kryt běžeckého pásu (71 a 72) ke sloupkům (4 a 5).



5

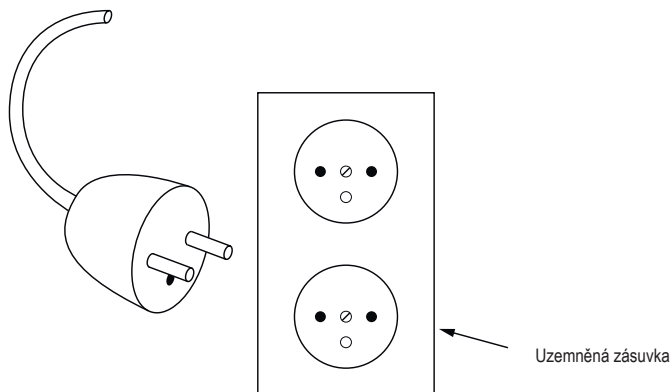
Vložte bezpečnostní klíč (62) do konzoly (6).



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.

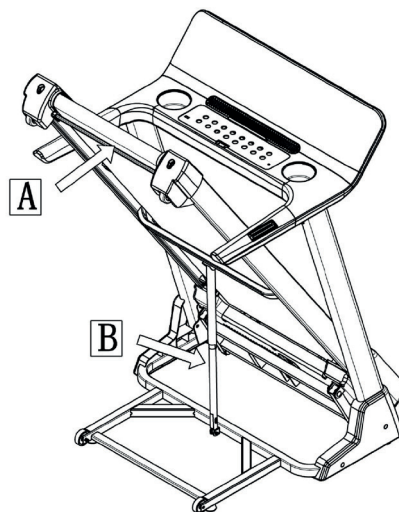
Tento produkt je určen k použití na napětovém obvodu 220–240V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka znázorněná na obrázku výše. Zkontrolujte, zda je zařízení připojeno k zásuvce stejné konfiguraci jako zástrčka. Pro toto zařízení nepoužívejte adaptéry (výše uvedená schéma slouží pouze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

CZ Složení běžeckého pásu



Poznámka! Před složením běžeckého pásu odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

Zvedněte základnu běžeckého pásu podle obrázku (A), dokud neuslyšíte zvuk držáku (B). Běžecký pás se pak zajistí ve svislé poloze (tak jako na obrázku).

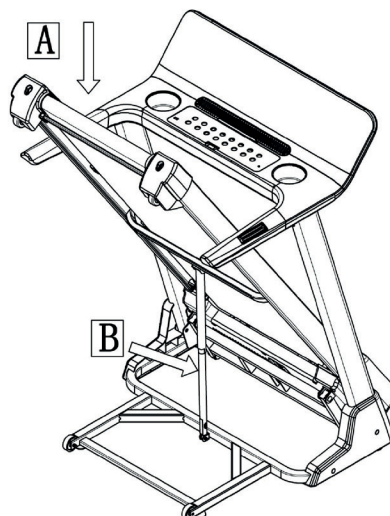


CZ Rozložení běžeckého pásu



Pozor! Ujistěte se, že během rozkládání běžeckého pásu nejsou v blízkosti žádní lidé ani zvířata.

1. Uchopte základnu běžeckého pásu podle obrázku (A).
2. Opatrně odjistěte držák nohou, v části vyznačenou šipkou (B).
3. Běžecký pás začne automaticky klesat. Vzhledem na bezpečnost během klesání ho zajistěte rukama.











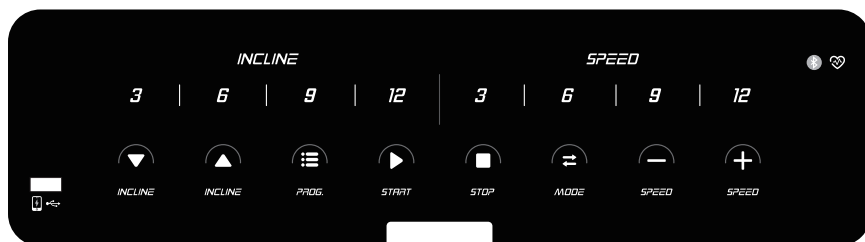
1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

	Zobrazuje úhel sklonu.
	Zobrazuje spálené kalorie.
	Zobrazuje čas tréninku.
	Zobrazuje rychlost.
	Zobrazuje aktuální puls.
	Zobrazuje ujetou vzdálenost.

Pozor! Osvětlená ikona označuje, které hodnoty se právě zobrazují.



3. Funkce tlačítek

	Stisknutím tohoto tlačítka spustíte zařízení – spustí se s nejnižší rychlostí nebo s výchozí rychlostí programu po 3 sekundách odpočítávání.
	Stisknutím tohoto tlačítka zastavíte zařízení. Rychlost se bude snižovat, dokud se nezastaví.
	Stisknutím tohoto tlačítka vyberete jeden z programů: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	Když je zařízení v pohotovostním režimu, stisknutím tlačítka vyberte režim: odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti, odpočítávání kalorií. Když se na displeji zobrazí režim FAT – stisknutím tohoto tlačítka vyberte pohlaví, věk, výšku a hmotnost.
	Nastavení rychlosti. Stisknutím tlačítka nebo nastavíte rychlost před tréninkem nebo změníte rychlost během tréninku.
SPEED 3 6 9 12	Stisknutím tohoto tlačítka můžete rychle změnit rychlost.
	Nastavení sklonu. Stisknutím tlačítka nebo nastavíte sklon běžeckého pásu před tréninkem nebo jej změníte během běhu.
INCLINE 3 6 9 12	Stisknutím tohoto tlačítka můžete rychle změnit stupeň sklonu.

Pozor! Po každém stisknutí tlačítka na panelu se ozve krátké pípnutí.

- Pokud zařízení při nastavování parametrů dosáhne minimální nebo maximální hodnoty, signál bude dlouhý a souvislý.
- Pokud je tlačítko stisknuto nesprávně, zařízení nebude vydávat žádný zvuk.



4. Hlavní funkce

Po zapnutí běžeckého pásu se rozsvítí displej a zařízení se přepne do pohotovostního režimu.

4.1. Rychlý start

- Vložte bezpečnostní klíč a stiskněte . Běžecký pás se začne pohybovat nejmenší rychlostí do 3 sekund.
- Stisknutím tlačítka / nastavíte rychlost podle svých potřeb.
- Použijte / pro úpravu stupně sklonu.
- Stisknutím tlačítka pozastavíte trénink. Zařízení si zapamatuje dosažené parametry. Chcete-li se vrátit ke cvičení, stiskněte .
- Běžecký pás zastavíte stisknutím tlačítka nebo odstraněním bezpečnostního klíče.

4.2. Režim odpočítávání

- Stisknutím tlačítka vyberte režim odpočítávání času, režim odpočítávání vzdálenosti, režim odpočítávání kalorií. Na displeji se zobrazí výchozí údaje a začne blikat. Současně stiskněte / nebo / pro nastavení hodnoty dat.
- Stiskněte , běžecký pás se začne pohybovat nejmenší rychlostí.
- Pomocí / můžete změnit rychlost a pomocí / sklon.
- Když odpočítávání dosáhne nuly, zařízení se plynule zastaví.
- Můžete také stisknout nebo odstranit bezpečnostní klíč a zastavit běžecký pás.

4.3. Režim přednastavených programů

- Stiskněte , abyste vybrali jeden z předvolených programů: P1 – P15.
- Po výběru programu se v okně hodnoty času zobrazí výchozí údaje a začne blikat.
- Potom můžete nastavit čas pomocí / nebo / .
- Každý z přednastavených programů byl rozdělen do 16 částí. Čas každého cvičení = čas programu / 16.
- Stiskněte a zařízení začne pracovat s úrovní rychlosti a úrovní sklonu určenou pro první část zvoleného programu.
- Když skončí první část, zařízení automaticky přejde na následující a rychlost a sklon se automaticky změní na hodnotu určenou pro další část.
- Po dokončení všech částí zvoleného programu se rychlost sníží, sklon se vrátí na úroveň 0 a běžecký pás se plynule zastaví.
- Během tréninku můžete změnit rychlost běhu pomocí / a sklon pomocí / .
- Když program přejde na další část tréninku, hodnoty rychlosti a sklonu se vrátí na nastavení specifické pro daný program.
- Na konci tréninkového programu zařízení vydá 15 individuálních signálů, všechny parametry se vynulují a běžecký pás přejde do pohotovostního režimu.
- Můžete také stisknout nebo odstranit bezpečnostní klíč a zastavit běžecký pás.



4.4. Tabulka dat

Program		Čas	Nastavení času / 16 = časové intervaly (části programů)														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Rychlost	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Sklon	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Rychlost	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Sklon	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Rychlost	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Sklon	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Rychlost	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Sklon	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Rychlost	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Sklon	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Rychlost	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Sklon	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Rychlost	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Sklon	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Rychlost	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Sklon	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Rychlost	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Sklon	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Rychlost	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Rychlost	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Rychlost	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Rychlost	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Sklon	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Rychlost	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Sklon	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Rychlost	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Sklon	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. Program HRC – kontrola práce srdce

Tréninkový čas s programem HRC – 22 min.

Pozor! Při tréninku s programem HRC použijte telemetrický pás, který detekuje váš puls. Pás musí být blízko hrudníku a přímo se dotýkat kůže.

5.1. Rozsahy nastavení















HP1				HP2				HP3			
Věk	Rozsah nastavení			Věk	Rozsah nastavení			Věk	Rozsah nastavení		
	Minimální	Výchozí nastavení	Maximální		Minimální	Výchozí nastavení	Maximální		Minimální	Výchozí nastavení	Maximální
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168








HP1				HP2				HP3			
Věk	Rozsah nastavení			Věk	Rozsah nastavení			Věk	Rozsah nastavení		
	Minimální	Výchozí nastavení	Maximální		Minimální	Výchozí nastavení	Maximální		Minimální	Výchozí nastavení	Maximální
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Spuštění programu

1. V pohotovostním režimu stiskněte , dokud se v okně vzdálenosti nezobrazí: HP1 / HP2 / HP3.
2. Stiskněte , systém automaticky doporučí dostupné možnosti řízení pulsu:
 - HP1 – maximální rychlost: 8,0 km/h,
 - HP2 – maximální rychlost: 9,0 km/h,
 - HP3 – maximální rychlost: 10,0 km/h.
3. Stisknutím tlačítka  vstoupíte do nastavení věku. V okně rychlosti se zobrazí výchozí věk – 30 let. Aktuální věk můžete vybrat stisknutím tlačítka  /  nebo  /  (rozsah výběru: 15–80 let).
4. Stiskněte . Systém automaticky doporučí vhodný rozsah pulsu pro vybraný věk a zobrazí ho jen pro Vaši informaci. V závislosti na vaší fyzické kondici můžete také použít  /  nebo  /  pro snížení nebo zvýšení parametrů pulsu (rozsah: 100–210).
5. Po dokončení nastavení rozsahu věku a pulsu stiskněte , abyste přešli do režimu odpočítávání, a stiskněte  pro spuštění.

5.3. Trénink s programem HRC





1. V režimu HP1 / HP2 / HP3 můžete změnit rychlost běhu pomocí  /  a sklon pomocí  / . Systém může také automaticky upravit tyto hodnoty tak, aby byl Váš puls blízko vybraného cílového pulsu.
2. První asi 2 minuty tréninku se považují za rozcvičku. Systém nebude automaticky upravovat rychlost a sklon, můžete je změnit pouze ručně.
3. Po přibližně 2 minutách se systém změní na základě aktuálního pulsu podle následujících pravidel:
 - 1) Když je aktuální puls < cílový puls, rychlost se automaticky zvyšuje o 0,5 km/h každých 10 s, dokud se nedosáhne maximální rychlost pro vybraný režim.
Když rychlost dosáhne svého maxima a hodnota pulsu stále nebude blízko cílové hodnoty, systém automaticky zvýší úhel sklonu a provede změny o 1 stupeň každých 10 s, takže puls se bude blížit k cílové hodnotě.
 - 2) Když aktuální puls > cílový puls, sklon se sníží o 1 stupeň každých 10 s, rychlost se automaticky sníží o 0,5 km/h každých 10 s.
Pokud Váš puls nedosáhne cílové hodnoty, rychlost se bude plynule měnit.
4. Pokud je doba běhu na běžeckém pásu delší než 20 minut, systém přejde do klidového režimu a sklon klesá při 0,5 km/h na 10 sekund. Toto snížení lze zastavit, když rychlost klesne na 4 km/h nebo méně. Cvičte na této úrovni až do konce tréninku.
5. Během tréninku můžete také zastavit zařízení stiskem  nebo odstraněním bezpečnostního klíče.

6. Měření pulsu

- Pro měření srdeční frekvence držte dotykové senzory oběma rukama 5 sekund. Na displeji se zobrazí výsledek měření.
- Pro přesnější měření zastavte běžecký pás a držte senzory nejméně 30 sekund.

Pozor! Měření pulsu je pouze přibližné a nemůže se používat pro lékařské účely.

7. Měření tělesného tuku

- Když je zařízení v pohotovostním režimu, stiskněte tlačítko  a vyberte program měření tuku (FAT).
- Pomocí tlačítek  /  nastavte parametry měření: F1 – pohlaví, F2 – věk, F3 – výška, F4 – hmotnost.
- Zadané hodnoty potvrďte opětovným stisknutím tlačítka .
- Po potvrzení nastavených parametrů se na displeji zobrazí – F5 – a „---“.
- Dotykové senzory držte oběma rukama. Po přibližně 5 sekundách se na displeji zobrazí výsledek měření.



7.1. Zobrazení údajů a rozsah nastavení

Parametre	Výchozí nastavení	Rozsah
F1 – Pohlavie 0 = muž / 1 = žena	0	0–1
F2 – Vek	25	10–99
F3 – Výška (cm)	170	100–240
F4 – Váha (kg)	70	20–160

7.2. Výsledek měření

BMI	Hladina
< 19	Podváha
19–26	Správná hmotnosť
26–30	Nadváha
> 30	Obezita

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

8. Režim spánku

Pokud na běžecím pásu neprovedete žádnou činnost během 10 minut, systém přejde do režimu spánku. Stisknutím libovolného tlačítka „vzbudíte“ běžecí pás.

9. Bezpečnostní klíč

Chcete-li rychle zastavit běžecí pás, vytáhněte bezpečnostní klíč. Běžecí pás se zastaví, všechna data budou resetována, všechna okna zobrazí „— — —“. Dokud nebude vložen bezpečnostní klíč, budou všechny operace blokovány.

10. Funkcia USB

Když je běžecí pás zapnutý, připojte své mobilní zařízení pomocí USB a nabijte jej.

11. Připojení přes Bluetooth / Trénink pomocí aplikace Fit Show

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



12. Zobrazování údajů a rozsah nastavení

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

13. 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.





Před řádným tréninkem byste měli provádět protahovací cvičení. Správné 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 kolenní 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.

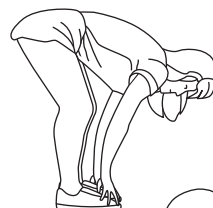
Položte obě ruce na zeď, mírně ohněte jednu nohu na koleno a položte nohu přímo ke zdi. Vysuňte druhou nohu dozadu, kolenní kloub by měl být narovnaný, noha směřující ke zdi by se měla dotýkat země celou plochou. V této poloze držte 10 až 15 sekund a poté uvolněte. Cvičení opakujte třikrát pro každou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

4.

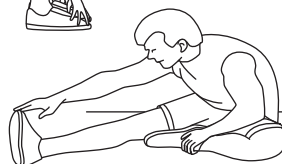
Pravou rukou podepřete zeď nebo stůl, abyste udrželi rovnováhu. Pak natáhněte levou ruku dozadu, abyste pomalu chytili levou nohu a vytáhli ji do hýždě, dokud nepocítíte napětí ve svalech na předních stehnech. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a poté relaxujte. Cvičení opakujte třikrát pro každou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



1



2



3



4



5



- 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 koleje 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 přidávejte 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 účinnosti 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 nevykonalávy 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.

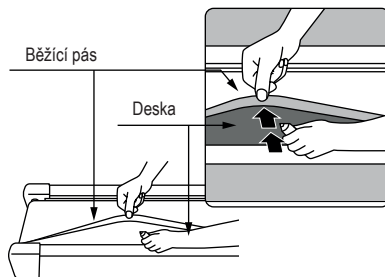
Čištění

- Udržování běžícího pásu v čistotě výrazně prodlouží jeho životnost.
- Běžecský pás udržujte čistý, pravidelně odstraňujte prach.
- Čistěte obě strany běžecského pásu, jakož i boční kolejničky.
- 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 běžecském pásu vždy noste čistou běžecskou 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

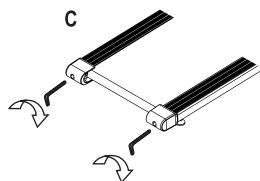
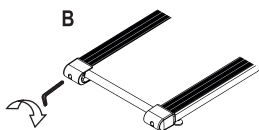
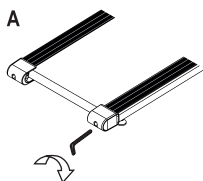
1. Tento model běžecského pásu je mazán výrobcem. Tření mezi běžecskou plochou a pásem hraje velmi důležitou roli při provozu a životnosti běžecského pásu, což vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučujeme se pravidelná kontrola desky. Pokud zjistíte poškození desky, musíte se obrátit na naše servisní 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. Doporučujeme se použítí beztlukového maziva.



Poznámka! Jakékoli opravy běžecského pásu vyžadují profesionálního servisu.

Centrování běžecského 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 běžící pás se během běhu stěží posouvá a může způsobit, že uživatel během cvičení sklouzne. Příliš velké napětí (napnutí) běžícího 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 běžecského 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).



Kód chyby	Možná příčina	Možná řešení
E01	Chyba komunikace. Kabely z počítače a spodní řídicí desky nejsou správně připojeny.	<ol style="list-style-type: none"> Zkontrolujte, zda jsou kabely počítače a spodní řídicí desky pevně připojeny. Ujistěte se, že IC ve spodní ovládací desce je správně zasunutý. Pokud ne, vyjměte jej a znovu vložte. Pokud je napájení spodní řídicí desky nesprávné, vyměňte ji za novou.
E02	Ochrana proti nárazu. Hodnota vstupního napětí je nižší, než je požadováno.	<ol style="list-style-type: none"> Zkontrolujte, zda je napájení správné. Pokud je nižší, změňte napětí na potřebné pro provoz běžeckého pásu a resetujte zařízení. Zkontrolujte zapojení kabelů k motoru. Zkontrolujte ovládací panel a v případě potřeby jej vyměňte.
E03	Signál snímače rychlosti není přijímán ovládacím panelem.	<ol style="list-style-type: none"> Pokud snímač rychlosti nepracuje, zkontrolujte, zda svítí signální světlo senzoru. Pokud ne, může to znamenat poruchu snímače. Vyměňte ho za nový. Zkontrolujte, zda je zástrčka snímače rychlosti správně připojena. Pokud ne, odpojte ji a znovu se připojte. Zkontrolujte poškození magnetického senzoru. Pokud zjistíte poškození, nahraďte jej novým.
E05	Ochrana vůči přetížení. Napětí je příliš nízké nebo vysoké. Řídicí modul je poškozen.	<ol style="list-style-type: none"> Zkontrolujte napětí. Změna na běžící pás potřebný k provozu. Pás se setkává s velkým odporem. Namažte ho podle pokynů v této příručce. Zkontrolujte fungování motoru, pokud je poškozen, vyměňte ho.
E07	Počítač nezobrazuje data.	Vyměňte ovládací desku.
E08	Chybová zpráva paměti EEPROM.	Vyměňte ovládací desku.
"----"	Bezpečnostní klíč je vytažen, nesprávně připojený nebo poškozený.	<ol style="list-style-type: none"> Zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč na správném místě. Zkontrolujte, zda je deska snímače bezpečnostního klíče správně připojena. Vyměňte desku snímače bezpečnostního klíče v počítači.
<p>Pozor!</p> <ul style="list-style-type: none"> Pokud se motor po stisknutí tlačítka ► nespustí, zkontrolujte, zda je napájecí kabel správně připojen. Pokud ne, odpojte jej a znovu připojte. Pokud je spodní ovládací deska uvolněná nebo odpojená, připojte ji správně. Pokud dojde k přepálení IGBT, nahraďte jej novým. 		



Výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Maximální výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Čistá hmotnost	~74 kg
Rozsah rychlostí	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. Reklamaci 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.

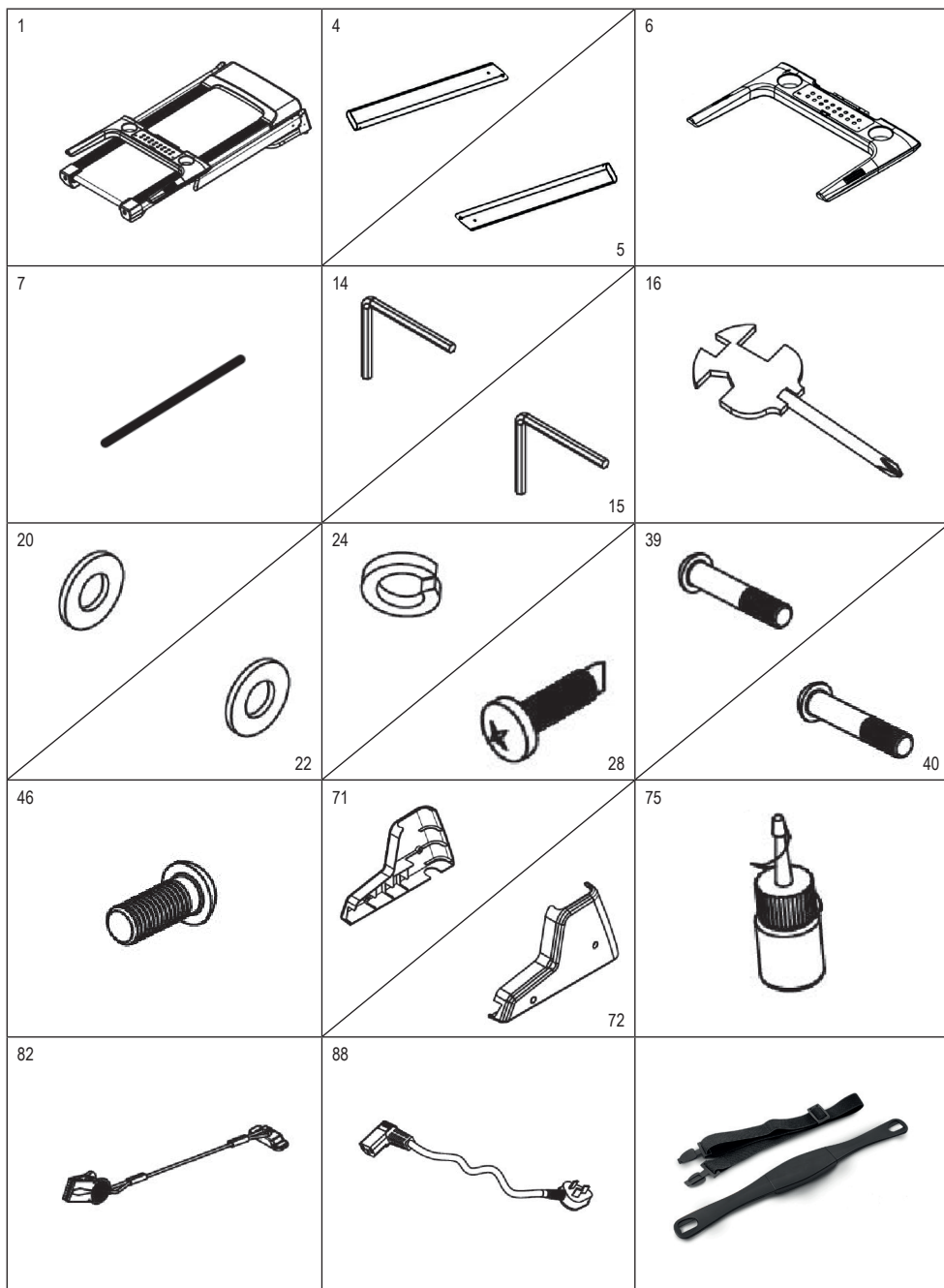
Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben.

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 (Kontaktdaten 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	Grundrahmen	1
4	Linke Säule	1
5	Rechte Säule	1
6	Konsole	1
7	Anzeigefeld	1
14	5 mm Inbusschlüssel	1
15	6 mm Inbusschlüssel	1
16	Schraubendreher	1
20	Unterlegscheibe	4
22	Gebogene Unterlegscheibe	4
24	Federscheibe	4
28	Einstellschraube 4,2x20	4
39	Einstellschraube M8x45	2
40	Einstellschraube M6x15	4
46	Einstellschraube M8x20	4
71	Linke Laufbandabdeckung	1
72	Rechte Laufbandabdeckung	1
75	Ölbehälter	1
82	Sicherheitsschlüssel	1
88	Netzkabel	1
	Telemetriegürtel	1

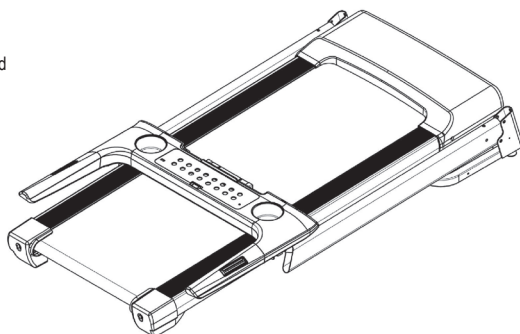




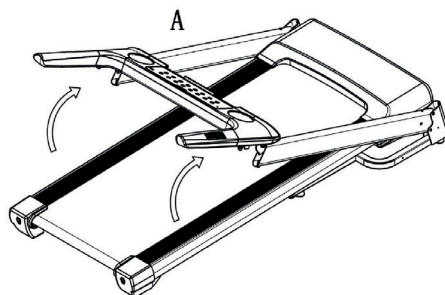
Montageanleitung

Achtung! Schließen Sie das Gerät erst ans Stromnetz an, wenn es komplett montiert ist.

- 1** Öffnen Sie den Karton, nehmen Sie alle Bauteile raus und legen Sie den Grundrahmen auf eine gerade Oberfläche.



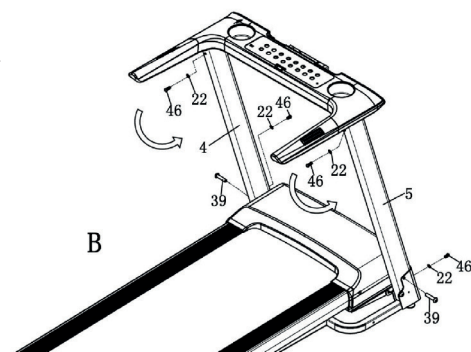
- 2** Heben Sie die Konsole mit den Säulen (4 und 5) leicht in Richtung der Pfeile in Abbildung A an. Befestigen Sie die Konsole (6) mit dem Inbusschlüssel (14), den Schrauben (46) und den Unterlegscheiben (22) an den vertikalen Säulen (wie in Abbildung B).



Schrauben Sie die Säulen (4 und 5) mit einem 5 mm-Inbusschlüssel (14) und Schrauben (39) an den Außenseiten des Laufbandes fest.

Befestigen Sie die Säulen (4 und 5) mit einem 5-mm-Inbusschlüssel (14), Schrauben (46) und gebogenen Unterlegscheiben an der Vorderseite des Laufbands.

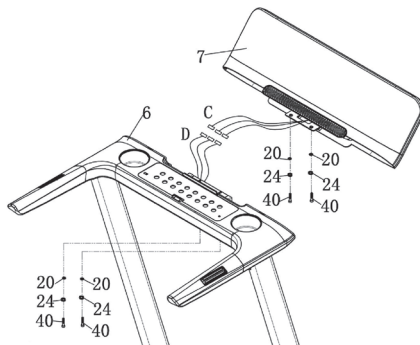
Achtung! Um Verletzungen oder Schäden am Laufband zu vermeiden, halten Sie die Konsole und die Säulen während der Montage aufrecht, bis sie fest am Laufband befestigt sind.





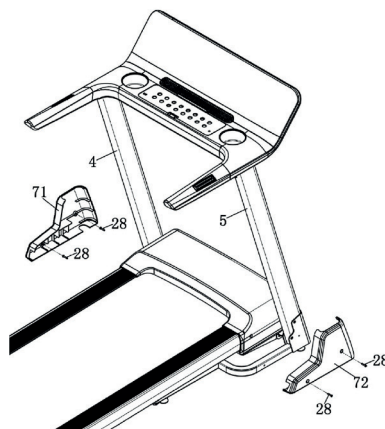
3

Schließen Sie das Anzeigefeld (7) mit den Kabeln C – und D an die Konsole (6) an.
Befestigen Sie die Verkleidung (7) mit Schrauben (40), Unterlegscheiben (20) und Federringen (24) an der Konsole (6).



4

Befestigen Sie die linke und rechte Laufbandabdeckung (71 und 72) mit einem Schraubendreher (16) und den Schrauben (28) an die Säulen (4 und 5).



5

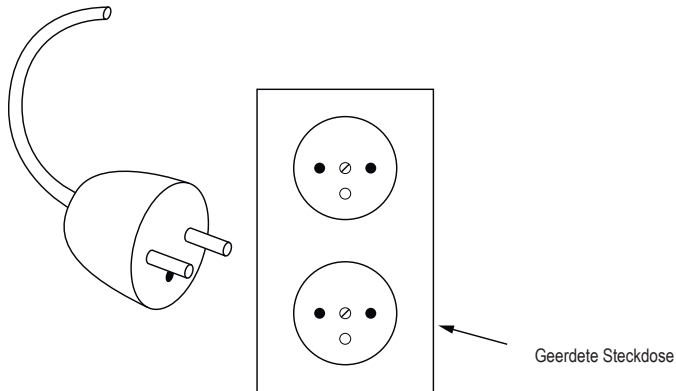
Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (62) in die Konsole (6).



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.

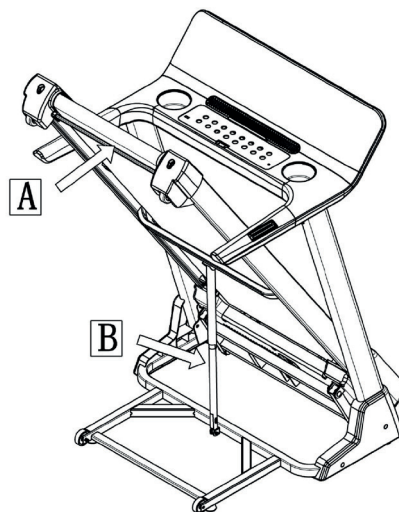
Dieses Gerät ist für den Anschluss an einen Stromkreis mit einer Nennspannung von 220–240 Volt vorgesehen. Es verfügt über einen ähnlich dem in der Abbildung (A) unten dargestellten Erdungsstecker. Stellen Sie sicher, dass das Gerät an eine Steckdose mit gleicher Spannung angeschlossen ist. Man darf 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! Bevor Sie das Gerät zusammenklappen ziehen Sie unbedingt das Netzteil aus der Steckdose.

Heben Sie die Laufbandfläche (A) wie abgebildet an, bis die Stange (B) hörbar einrastet. Der Laufriemen wird dann in der vertikalen Position verriegelt (wie gezeigt).

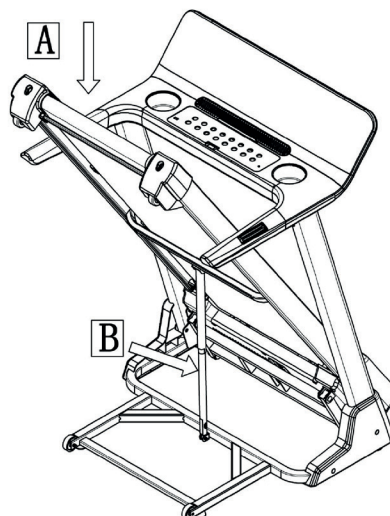


DE Aufklappen



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

1. Halten Sie das Laufband am vorderen Ende fest wie in Abbildung (A) gezeigten Stelle.
2. Entriegeln Sie die Halterung vorsichtig mit Ihrem Fuß an der durch den Pfeil (B) angegebenen Stelle.
3. Der Laufrahmen beginnt automatisch zu fallen. Sichern Sie aus Sicherheitsgründen seinen Sturz mit Ihren Händen.





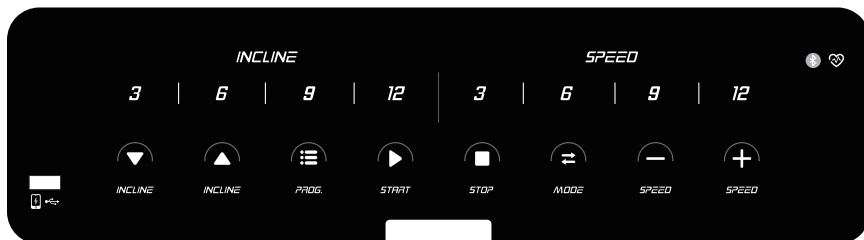
1. Display



2. Computer Anzeige

	Zeigt den Neigungswinkel an.
	Zeigt die verbrannten Kalorien an.
	Zeigt die Trainingszeit an.
	Zeigt die Geschwindigkeit an.
	Zeigt die Herzfrequenz an.
	Zeigt die zurückgelegte Strecke an.

Achtung! Das beleuchtete Symbol zeigt die aktuell angezeigten Daten an.



3. Tasten

	Drücken Sie die Taste um mit dem Training zu starten. Das Band läuft mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder nach 3 Sekunden mit einer voreingestellten Geschwindigkeit.
	Drücken Sie die Taste um das Laufband zu stoppen. Die Geschwindigkeit wird schrittweise bis zu komplettem Ruhezustand reduziert.
	Drücken Sie diese Taste, um eines der Programme auszuwählen: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	Wenn das Laufband eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste um einen Countdown zu wählen: Countdown, Entfernungs-Countdown, Kalorien-Countdown. Drücken Sie im FAT-Programm diese Taste, um Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht einzustellen.
	Drücken Sie oder , um die Laufbandgeschwindigkeit vor dem Training einzustellen oder während des Laufens zu ändern.
SPEED 3 6 9 12	Passen Sie die Geschwindigkeit schnell an.
	Neigungsverstellung. Drücken Sie oder , um die Neigung des Laufbandes vor dem Training einzustellen, oder ändern Sie sie während des Laufens.
INCLINE 3 6 9 12	Ändern Sie schnell die Neigung des Laufbands.

Achtung! Jedes Mal, wenn Sie eine Taste auf dem Bedienfeld drücken, hören Sie einen kurzen Piepton.

- Wenn das Gerät beim Einstellen der Parameter den minimalen oder maximalen Wert erreicht, ist das Signal lang und kontinuierlich.
- Wenn die Taste falsch gedrückt wird, gibt das Gerät keinen Ton aus.



4. Trainingsprogramme Und Funktionen

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

4.1. Quick Start

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie . Innerhalb von 3 Sekunden beginnt sich der Laufgurt mit der niedrigsten Geschwindigkeit an zu bewegen.
- Verwenden Sie / , um die Geschwindigkeit anzupassen.
- Verwenden Sie / , um die Neigung anzupassen.
- Drücken Sie , um Ihr Training anzuhalten. Das Gerät speichert die erreichten Parameter. Drücken Sie , um zum Training zurückzukehren.
- Drücken Sie die Taste oder entfernen Sie den Schlüssel um das Laufband zu stoppen

4.2. Countdown Modus

- Drücken Sie , um den Countdown-Modus, den Entfernungs-Countdown-Modus und den Kalorien-Countdown-Modus auszuwählen. Die Standarddaten werden auf dem Display angezeigt und blinken. Drücken Sie gleichzeitig / oder / , um die Datenwerte einzustellen.
- Drücken Sie . Das Laufband läuft mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
- Sie können die Geschwindigkeit mit / und die Neigung mit / ändern.
- Nachdem der Countdown – Timer Null erreicht, wird das Laufband gestoppt.
- Sie können es auch mit der -Taste anhalten, oder indem Sie den Sicherheitsschlüssel herausnehmen.

4.3. Vorinstallierte Programme

- Drücken Sie Taste um eins von 15 vorinstallierten Programmen zu wählen: P1 – P15.
- Nachdem Sie ein Trainingsprogramm ausgewählt haben, fängt die Zeitanzeige zu blinken und zeigt die voreingestellte Zeit an.
- Sie können den Zeitwert dann mit / oder / einstellen.
- Jedes einzelne Trainingsprogramm ist in 16 Segmente geteilt. Die Trainingszeit von einem Segment entspricht der voreingestellten Trainingszeit / 16.
- Drücken Sie , und das Gerät beginnt mit der Geschwindigkeitsmessung und dem Neigungsgrad, die dem ersten Teil des ausgewählten Programms gewidmet ist.
- Wenn das erste Segment beendet ist, wechselt das Gerät automatisch zum nächsten und die Geschwindigkeit und Neigung ändern sich automatisch auf den Wert, der dem nächsten Segment zugeordnet ist.
- Wenn alle Segmente des ausgewählten Programms beendet sind, nimmt die Geschwindigkeit ab, die Steigung kehrt auf Stufe 0 zurück und der Laufband stoppt reibungslos.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit / und die Steigung mit / .
- Wenn das Programm zum nächsten Segment des Trainings übergeht, kehren die Geschwindigkeits – und Neigungswerte zu den programmspezifischen Einstellungen zurück.
- Nach dem Trainingsprogramm sendet das Gerät 15 Einzelsignale aus, alle Parameter werden zurückgesetzt und das Laufband wechselt in den Standby-Modus.
- Sie können das Training jederzeit beenden indem Sie -Taste drücken oder den Sicherheitsschlüssel herausziehen.



4.4. Aufstellung von Trainingsprogrammen

Program		Zeit		Trainingszeit / 16 = Trainingszeit des einzelnen Trainingssegments															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
P01	Geschwindigkeit	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3		
	Neigung	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2		
P02	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2		
	Neigung	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2		
P03	Geschwindigkeit	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2		
	Neigung	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2		
P04	Geschwindigkeit	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3		
	Neigung	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2		
P05	Geschwindigkeit	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2		
	Neigung	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2		
P06	Geschwindigkeit	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2		
	Neigung	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2		
P07	Geschwindigkeit	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3		
	Neigung	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4		
P08	Geschwindigkeit	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2		
	Neigung	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3		
P09	Geschwindigkeit	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2		
	Neigung	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2		
P10	Geschwindigkeit	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3		
	Neigung	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3		
P11	Geschwindigkeit	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3		
	Neigung	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0		
P12	Geschwindigkeit	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3		
	Neigung	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3		
P13	Geschwindigkeit	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3		
	Neigung	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1		
P14	Geschwindigkeit	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1		
	Neigung	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4		
P15	Geschwindigkeit	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2		
	Neigung	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2		



5. HRC-Programm – Pulssteuerungsprogramm

Trainingszeit mit HRC – Programm – 22 min.

Achtung! Verwenden Sie beim Training mit dem HRC-Programm einen Telemetriegürtel, der Ihren Puls erfasst. Der Gürtel muss nahe an der Brust sein und die Haut direkt berühren.

5.1. Einstellbereich















HP1				HP2				HP3			
Alter	Einstellbereich			Alter	Einstellbereich			Alter	Einstellbereich		
	Minimum	Standard	Maximum		Minimum	Standard	Maximum		Minimum	Standard	Maximum
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168








HP1				HP2				HP3			
Alter	Einstellbereich			Alter	Einstellbereich			Alter	Einstellbereich		
	Minimum	Standard	Maximum		Minimum	Standard	Maximum		Minimum	Standard	Maximum
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Programm starten

1. Drücken Sie im Standby-Modus auf , bis im DISTACKS-Fenster Folgendes angezeigt wird: HP1 / HP2 / HP3.
2. Drücken Sie , das System empfiehlt automatisch die verfügbaren Optionen zur Herzfrequenzsteuerung:
 - HP1 – Höchstgeschwindigkeit: 8,0 km/h,
 - HP2 – Höchstgeschwindigkeit: 9,0 km/h,
 - HP3 – Höchstgeschwindigkeit: 10,0 km/h.
3. Drücken Sie , um die Alterseinstellung einzugeben. Das Geschwindigkeitsfenster zeigt das Standardalter von 30 Jahren an. Sie können  /  oder  /  drücken, um das tatsächliche Alter auszuwählen (Bereich: 15-80 Jahre).
4. Drücken Sie nach dem Einstellen des Alters die Taste , das System empfiehlt automatisch den für das Alter des Benutzers geeigneten Herzfrequenzbereich und zeigt ihn zur Information auf dem Display an. Sie können auch – abhängig von Ihrer körperlichen Verfassung  /  oder  /  verwenden, um Ihre Herzfrequenzparameter zu verringern oder zu erhöhen (Bereich: 100-210).
5. Drücken Sie nach Abschluss der Einstellungen für Alter und Herzfrequenzbereich , um den Countdown-Modus aufzurufen, oder , um zu starten.

5.3. Training mit dem HRC-Programm





1. Im HP1 / HP2 / HP3-Modus können Sie die Laufgeschwindigkeit mit  /  und die Steigung mit  /  ändern. Das System kann diese Werte auch automatisch anpassen, sodass Ihre Herzfrequenz nahe an der ausgewählten Zielherzfrequenz liegt.
2. Die ersten ungefähr 2 Minuten des Trainings werden als Aufwärmphase behandelt. Das System passt Geschwindigkeit und Neigung nicht automatisch an, Sie können sie nur manuell ändern
3. Nach ungefähr 2 Minuten ändert sich das System basierend auf Ihrer aktuellen Herzfrequenz mit folgenden Regeln:
 - 1) Wenn die tatsächliche Herzfrequenz < Zielherzfrequenz ist, erhöht sich die Geschwindigkeit automatisch alle 10 Sekunden um 0,5 km/h, bis die maximale Geschwindigkeit für den ausgewählten Modus erreicht ist.
Wenn die Geschwindigkeit ihr Maximum erreicht und der Herzfrequenzwert immer noch nicht nahe am Zielwert liegt, erhöht das System automatisch den Neigungswinkel und ändert sich alle 10 Sekunden um 1 Grad, sodass sich die Herzfrequenz dem Zielwert nähert.
 - 2) Wenn die tatsächliche Herzfrequenz > Zielherzfrequenz ist, nimmt die Steigung alle 10 s um 1 Grad ab, und die Geschwindigkeit nimmt alle 10 s automatisch um 0,5 km/h ab.
Bis Ihre Herzfrequenz Ihr Ziel erreicht, ändert sich die Geschwindigkeit reibungslos.
4. Wenn die Laufzeit auf dem Laufband mehr als 20 Minuten beträgt, wechselt das System in den Ruhezustand und die Steigung nimmt 10 Sekunden lang bei 0,5 km/h ab. Sie können diese Reduzierung stoppen, wenn die Geschwindigkeit auf 4 km/h oder weniger fällt. Trainieren Sie bis zum Ende des Trainings auf diesem Niveau.
5. Während des Trainings können Sie auch  drücken oder die Sicherheitstaste entfernen, um das Laufband anzuhalten.

6. Herzfrequenzmessung

- Um den Puls zu messen, umfassen Sie die Pulssensoren 5 Sekunden lang. Auf dem Display wird Ihr Pulswert angezeigt.
- Um ein genaues Ergebnis zu erzielen, stoppen Sie das Laufband und halten Sie Ihre Hände mindestens 30 Sekunden lang auf den Sensoren. Vergessen Sie bitte nicht, dass Ihr Ergebnis nur ein.

Achtung! Die Pulsmessung ist eine ungefähre Messung und kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

7. Körperfettmessung

- Wenn das Laufband eingeschaltet ist, drücken Sie  Taste um FAT auszuwählen.
- Verwenden Sie die  /  Tasten, um die Messparameter einzustellen: F1 – Geschlecht, F2 – Alter, F3 – Größe, F4 – Gewicht.
- Um die Eingabe zu bestätigen, drücken Sie .
- Nach Bestätigung der eingestellten Parameter zeigt das Display – F5 – und „---“ an.
- Halten Sie die Berührungssensoren mit beiden Händen fest. Nach ca. 5 Sekunden zeigt das Display das Messergebnis an.



7.1. Datenanzeige und Einstellbereich

Bezeichnung	Voreingestellte Werte	Bereich
F1 – Geschlecht 0 = mann / 1= frau	0	0–1
F2 – Alter	25	10–99
F3 – Körpergröße (cm)	170	100–240
F4 – Gewicht (kg)	70	20–160

7.2. Messergebnis

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

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

8. Schlafmodus

Wenn das Laufband 10 Minuten lang nicht benutzt wird, wechselt es automatisch in den Schlafmodus. Um es wieder zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste.

9. Sicherheitsschlüssel

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

10. USB Funktion

Wenn das Laufband eingeschaltet ist, schließen Sie ein Gerät am USB Port an um es aufzuladen.

11. Verbindung über Bluetooth / Training mit der Fit Show-APP

Nachdem Sie das Laufband über *Bluetooth* mit Ihrem Mobilgerät verbunden haben, können Sie die Parameter Ihres Trainings auf Ihrem Telefon beobachten. Laden Sie zur Verwendung dieser Funktion die Fit Show-Anwendung für dieses Laufband herunter. Aktuelle Versionen sind im AppStore (iOS) und im Google Play Store (Android) verfügbar.



12. 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	5:00–99:00
Distanz (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Kalorien (kcal)	0–999	50	10–990

13. Telemetriegürtel

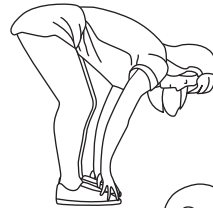
- Der Telemetriegürtel wird über *Bluetooth* mit dem Gerät verbunden.
- Platzieren Sie den Gürtel direkt auf Ihrer Brust und beginnen Sie mit dem Training.
- Das Ergebnis der Pulsmessung wird auf dem Display angezeigt.



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.

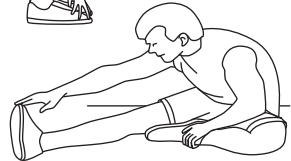
Beugen Sie Ihren Körper mit geraden Knie über die Hüfte nach vorne und versuchen Sie mit Ihren Fingerspitzen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.



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.

1

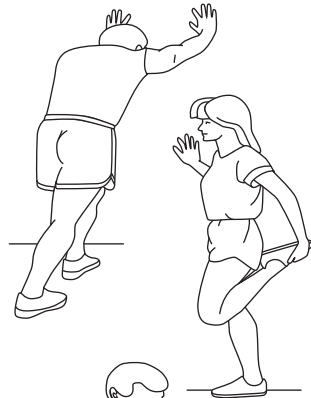


2

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

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.

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.

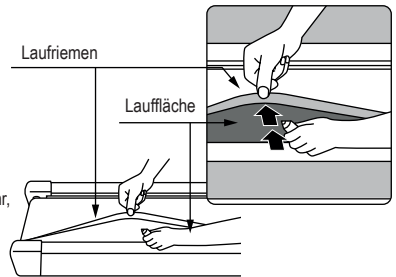
Reinigung

- Wenn Sie das Laufband sauber halten, verlängert sich die Lebensdauer erheblich.
- Halten Sie Ihre Geräte sauber, indem Sie regelmäßig 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 Lafschuhe 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

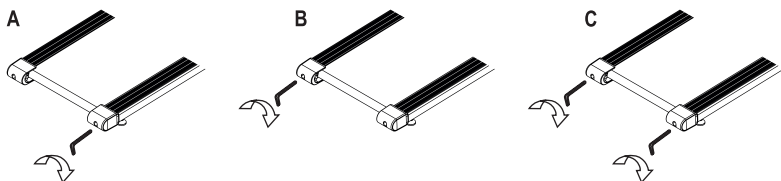
1. Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbandes hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, daß Ihr Laufband einwandfrei funktioniert.
2. Sollten Sie feststellen, dass die Lauffläche beschädigt ist, kontaktieren Sie unseren Kundenservice.
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.



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. Sie können die Breite des Spaltes zwischen Lauffläche und Riemen einstellen. Die am besten geeignete Breite beträgt beidseitig ca. 50-75 mm.
 - 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).



Fehler Code	Wahrscheinliche Ursache	Lösungsvorschläge
E01	Keine Kommunikation zwischen dem Computer und der unteren Steuerkarte.	<ol style="list-style-type: none"> Überprüfen Sie, ob die Kabel des Computers und der unteren Steuerplatine richtig angeschlossen sind. Stellen Sie sicher, dass der IC in der unteren Steuerplatine richtig eingesetzt ist. Wenn nicht, entfernen Sie es und setzen Sie es erneut ein. Wenn die Stromversorgung der unteren Steuerplatine nicht korrekt ist, ersetzen Sie sie durch eine neue.
E02	Aufprallschutz. Die Eingangsspannung ist niedriger als erforderlich.	<ol style="list-style-type: none"> 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. Überprüfen Sie die Verkabelung zum Motor. Überprüfen Sie das Bedienfeld und ersetzen Sie es gegebenenfalls.
E03	Geschwindigkeitssignal wird nicht empfangen.	<ol style="list-style-type: none"> Wenn der Geschwindigkeitssensor nicht funktioniert, prüfen Sie ob Sensordiode leuchtet. Falls nicht, kann das bedeuten, dass der Sensor beschädigt ist und muss ersetzt werden. Prüfen Sie ob der Stecker des Sensors richtig angeschlossen wurde. Falls nicht, versuchen Sie ihn erneut anzuschließen. Prüfen Sie ob der Magnetsensor nicht beschädigt ist. Sollten Sie irgendwelche Beschädigungen feststellen, tauschen Sie ihn unbedingt gegen einen neuen aus.
E05	Überlastschutz. Ist die Spannung zu niedrig oder zu hoch. Ist das Steuergerät beschädigt.	<ol style="list-style-type: none"> Überprüfen Sie die Spannung. Wechseln Sie in die Spannung, die für den Betrieb erforderlich ist. Der Riemen stößt auf großen Widerstand. Schmieren Sie es gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch. Den Motor auf Funktion prüfen und bei Beschädigung austauschen.
E07	Trainingsdaten werden nicht angezeigt.	Tauschen Sie die Steuerplatine aus.
E08	Speicherfehlermeldung EEPROM.	Tauschen Sie die Steuerplatine aus.
"...."	Der Sicherheitsschlüssel ist herausgezogen, falsch angeschlossen oder beschädigt.	<ol style="list-style-type: none"> Überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel am richtigen Ort ist. Überprüfen Sie, ob die Sicherheitsschlüssel-Sensorplatine richtig angeschlossen ist. Ersetzen Sie die Sicherheitsschlüssel-Sensorplatine am Computer.
<p>Achtung!</p> <ul style="list-style-type: none"> Wenn der Motor nach dem Drücken der Taste nicht anspringt, prüfen Sie, ob das Netzkabel richtig angeschlossen ist. Wenn nicht, ziehen Sie den Netzstecker und schließen Sie es wieder an. Wenn die untere Abdeckung der Steuerplatine lose oder abgenommen ist, bringen Sie sie ordnungsgemäß an. Wenn der IGBT durchgebrannt ist, ersetzen Sie ihn durch einen neuen. 		



Motorleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nennleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nettogewicht	~74 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. Kunststoffteile, 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.

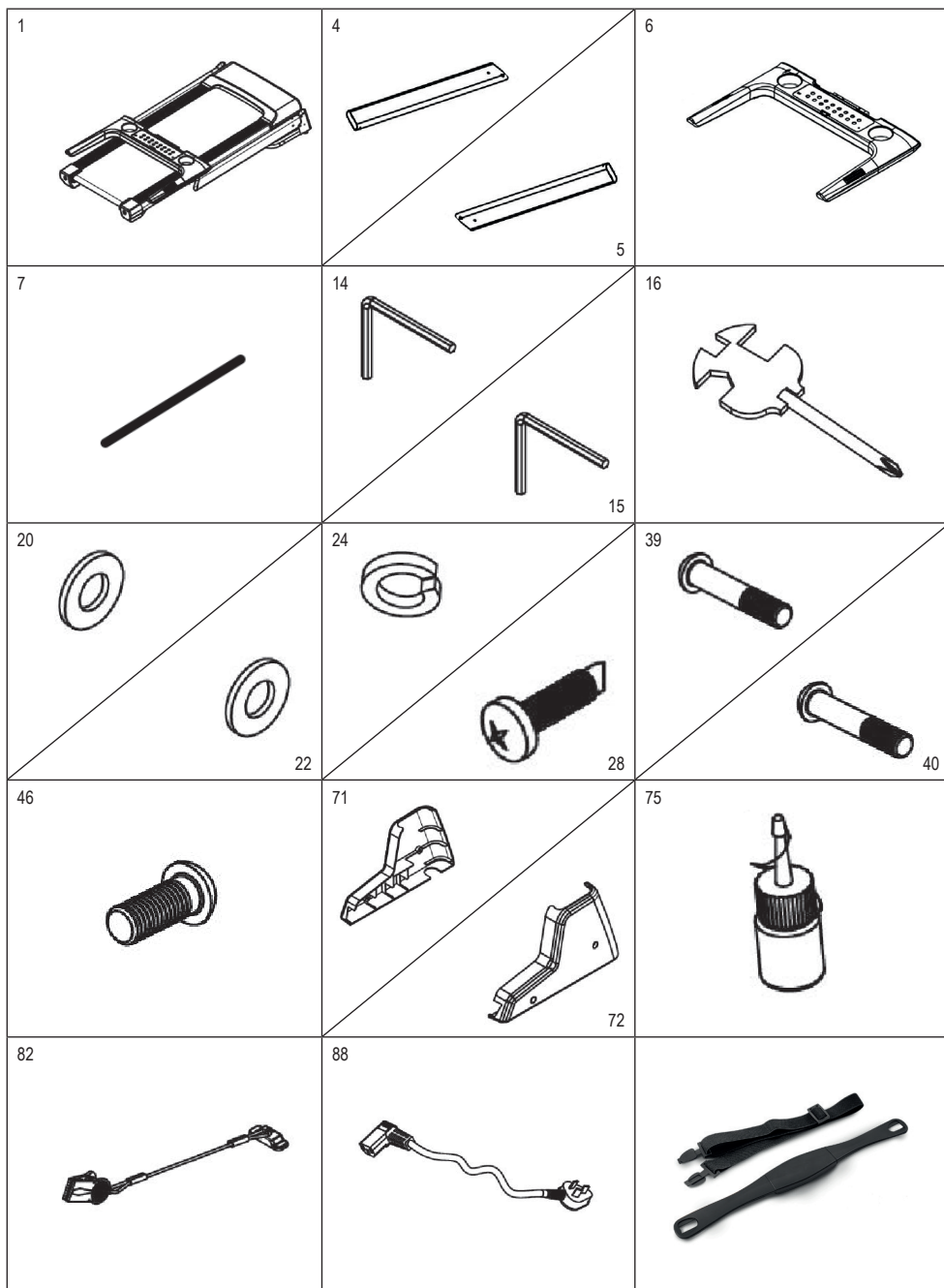
Avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou qui ont eu des problèmes de santé dans le passé.

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
4	Colonne gauche	1
5	Colonne droite	1
6	Console	1
7	Panneau	1
14	Clé Allen 5 mm	1
15	Clé Allen 6 mm	1
16	Tournevis	1
20	Rondelle	4
22	Rondelle courbée	4
24	Rondelle élastique	4
28	Vis 4,2x20	4
39	Vis M8x45	2
40	Vis M6x15	4
46	Vis M8x20	4
71	Cachet gauche de base	1
72	Cachet droit de base	1
75	Conteneur d'huile	1
82	Clé de sécurité	1
88	Câble d'alimentation	1
	Ceinture de télémétrie	1

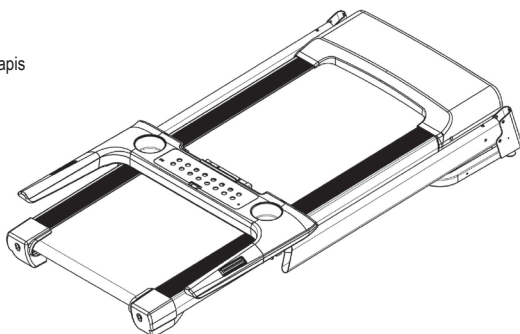




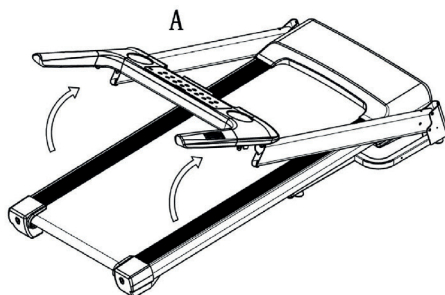
Instruction d'installation

Attention! Ne mettez pas l'appareil sous tension tant que le tapis de course n'est pas monté.

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



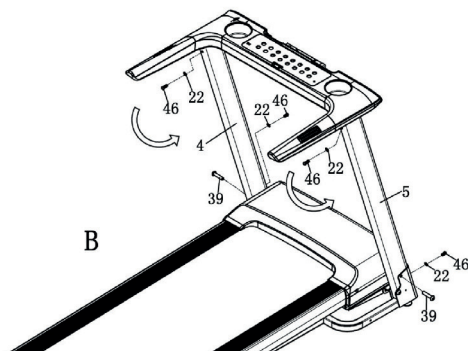
- 2** Soulevez légèrement la console (6) avec les colonnes (4 et 5) dans le sens des flèches de la figure A. Utilisez la clé Allen (14), les vis (46) et les rondelles (22) pour fixer la console (6) aux colonnes verticales (comme sur l'image B).



À l'aide des vis (39) et de la clé Allen (14), vissez les colonnes (4 et 5) à la base du tapis de course sur ses côtés extérieurs (comme sur l'image B).

Réutilisez la clé Allen (14), les vis (46) et les rondelles (22) pour fixer les colonnes (4 et 5) à l'avant du corps du tapis de course (comme sur l'image B).

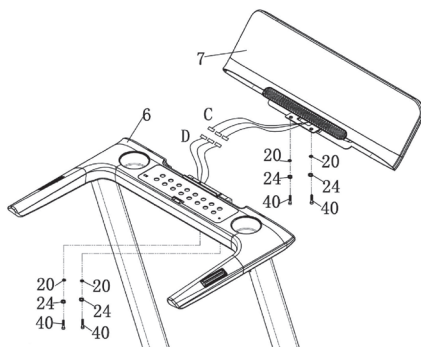
Attention! Pour éviter des blessures ou des dommages, soutenez la console et les colonnes pendant l'assemblage jusqu'à ce que vous soyez sûr qu'elles sont fermement fixées au corps du tapis de course.





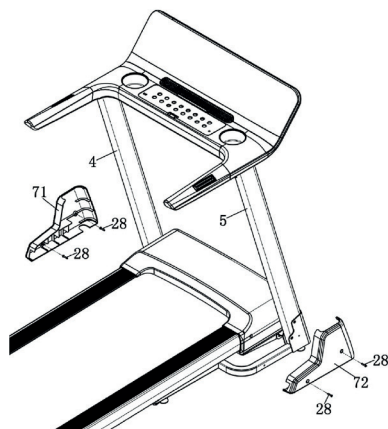
3

Connectez le panneau (7) à la console (6) à l'aide des câbles C et D, indiqués sur le dessin. Utilisez des vis (40), des rondelles (20) et des rondelles élastiques (24) pour fixer le panneau (7) à la console (6).



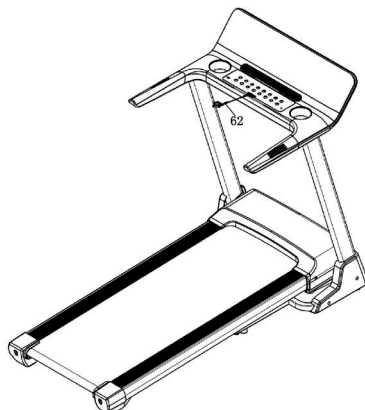
4

Utilisez un tournevis (16) et des vis (28) pour serrer les couvercles de la base du tapis de course gauche et droit (71 et 72) aux colonnes (4 et 5).



5

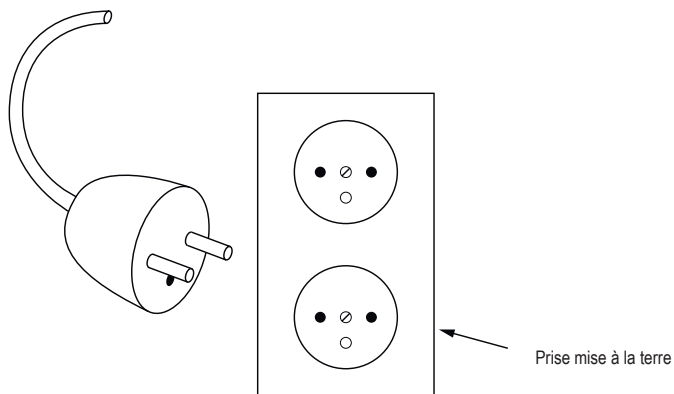
Insérez la clé de sécurité (62) dans la console (6).



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.

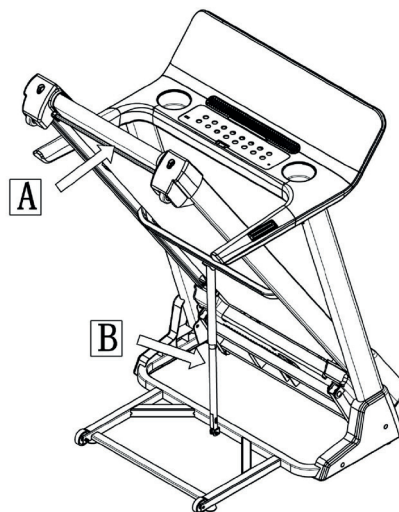
Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit de tension 220–240 V et possède une prise de terre qui ressemble à la prise illustrée sur le schéma ci-dessus. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise avec la même configuration que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur avec ce produit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

FR Pliage



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

Tenez la base du tapis de course à l'emplacement indiqué sur l'image (A) et soulevez-la jusqu'à ce que vous entendiez le son du support (B). La courroie mobile sera alors verrouillée en position verticale (comme illustré).

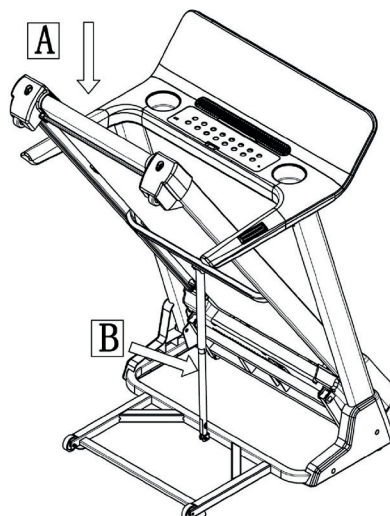


FR Déplie ment



Attention! Assurez-vous qu'il n'y a personne ou animal à proximité lors du dépliage du tapis de course.

1. Tenez la base du tapis de course à l'emplacement indiqué sur l'image (A).
2. Utilisez votre pied pour déverrouiller doucement le support à l'emplacement indiqué par la flèche (B).
3. La courroie mobile commencera à tomber automatiquement. Par sécurité, sécurisez sa chute avec vos mains.











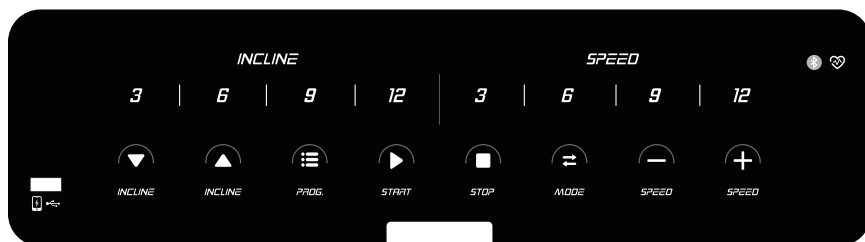
1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

	Affiche l'inclinaison.
	Affiche les calories brûlées.
	Affiche le temps d'entraînement.
	Affiche la vitesse.
	Affiche la fréquence cardiaque actuelle.
	Affiche la distance parcourue.

Attention! L'icône illuminée indique les valeurs actuellement affichées.



3. Fonctions des boutons

	Appuyez sur ce bouton pour démarrer l'appareil. Il démarrera à la vitesse la plus basse ou à la vitesse par défaut du programme après 3 secondes de compte à rebours.
	Appuyez sur ce bouton pour arrêter l'appareil. La vitesse diminuera jusqu'à ce qu'il s'arrête.
	Appuyez sur ce bouton pour sélectionner l'un des programmes: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	Lorsque l'appareil est en mode veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode: compte à rebours, compte à rebours de distance, compte à rebours de calories. Lorsque le mode FAT apparaît à l'écran – appuyez sur ce bouton pour sélectionner le sexe, l'âge, la taille et le poids.
	Réglage de la vitesse. Appuyez sur le bouton ou pour régler la vitesse du tapis de course avant l'entraînement ou modifiez-la pendant la course.
SPEED 3 6 9 12	Modifiez la vitesse rapidement.
	Ajustez la pente. Appuyez sur le bouton ou pour régler l'inclinaison du tapis de course avant de commencer votre entraînement, ou modifiez-le pendant la course.
INCLINE 3 6 9 12	Changez rapidement le grade.

Attention! Chaque fois que vous appuyez sur un bouton du panneau, vous entendrez un bref bip.

- Si l'appareil atteint la valeur minimale ou maximale lors du réglage des paramètres, le signal sera long et continu.
- Si le bouton n'est pas appuyé correctement, l'appareil n'émettra aucun son.



4. Fonctions principales

Appuyez sur l'interrupteur d'alimentation, l'écran s'allume, l'appareil passe en mode veille.

4.1. Démarrage rapide

- Insérez la clé de sécurité, appuyez sur . Dans les 3 secondes, la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus basse.
- Utilisez / pour ajuster la vitesse à vos besoins.
- Utilisez / pour ajuster la pente.
- Appuyez sur pour suspendre votre entraînement. L'appareil se souviendra des paramètres atteints. Pour reprendre l'exercice, appuyez sur .
- Appuyez sur ou retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course.

4.2. Mode compte à rebours

- Appuyez sur pour sélectionner le mode de compte à rebours, le mode de compte à rebours de distance, le mode de compte à rebours de calories. Les données par défaut s'affichent à l'écran et clignotent. En même temps, appuyez sur / ou / pour définir les valeurs des données.
- Appuyez sur , la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus basse.
- Vous pouvez modifier la vitesse avec / et l'inclinaison avec / .
- Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la courroie mobile s'arrête en douceur.
- Vous pouvez également appuyer sur ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis de course.

4.3. Programmes prédéfinis

- Appuyez sur Pour sélectionner l'un des programmes prédéfinis: P1 – P15.
- Lorsque vous sélectionnez le programme, la fenêtre de valeur de temps affichera les données par défaut et commencera à clignoter.
- Vous pouvez ensuite régler la valeur de l'heure avec / ou / .
- Chacun des programmes prêts a été divisé en 16 parties. Temps pour chaque exercice = durée du programme / 16.
- Appuyez sur et l'appareil commencera à travailler avec le niveau de vitesse et le niveau de pente, dédié à la première partie du programme sélectionné.
- Lorsque la première partie se termine, la machine passe automatiquement à la suivante, et 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 au niveau 0 et la courroie mobile s'arrête en douceur.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier la vitesse de course avec / et l'inclinaison avec / .
- Lorsque le programme passe à la partie suivante de l'entraînement, les valeurs de vitesse et d'inclinaison reviennent aux réglages spécifiques au programme.
- À la fin du programme d'entraînement, l'appareil émet 15 signaux individuels, tous les paramètres sont réinitialisés et le tapis de course passe en mode veille.
- 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 / 16 = intervalles de temps (parties de programmes)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Vitesse	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Inclinaison	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Vitesse	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Inclinaison	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Vitesse	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Inclinaison	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Vitesse	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Inclinaison	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Vitesse	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Inclinaison	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Vitesse	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Inclinaison	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Vitesse	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Inclinaison	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Vitesse	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Inclinaison	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Vitesse	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Inclinaison	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Vitesse	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Inclinaison	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Vitesse	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Inclinaison	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Vitesse	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Inclinaison	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Vitesse	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Inclinaison	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Vitesse	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Inclinaison	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Vitesse	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Inclinaison	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. Programme HRC – contrôle de la fréquence cardiaque

Temps de formation avec programme HRC – 22 min.

Attention! Lorsque vous vous entraînez avec le programme HRC Utilisez une ceinture de télémétrie qui détecte votre pouls. Vous n'avez pas à vous approcher de la poitrine et à toucher la peau.

5.1. Plages de réglage

HP1				HP2				HP3			
Âge	Plage de réglage			Âge	Plage de réglage			Âge	Plage de réglage		
	Minimum	Paramètres par défaut	Maximum		Minimum	Paramètres par défaut	Maximum		Minimum	Paramètres par défaut	Maximum
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168



HP1				HP2				HP3			
Âge	Plage de réglage			Âge	Plage de réglage			Âge	Plage de réglage		
	Minimum	Paramètres par défaut	Maximum		Minimum	Paramètres par défaut	Maximum		Minimum	Paramètres par défaut	Maximum
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Démarrage du programme

1. En mode veille, appuyez sur jusqu'à ce que HP1 / HP2 / HP3 apparaisse dans la fenêtre de distance.
2. Appuyez sur , le système recommandera automatiquement les options de contrôle de la fréquence cardiaque disponibles:
 - HP1 – vitesse maximale: 8,0 km/h,
 - HP2 – vitesse maximale: 9,0 km/h,
 - HP3 – vitesse maximale: 10,0 km/h.
3. Appuyez sur pour entrer le paramètre d'âge. La fenêtre de vitesse affichera l'âge par défaut – 30 ans. Vous pouvez appuyer sur / pour sélectionner l'âge réel (plage: 15-80 ans).
4. Appuyez sur . Le système recommandera automatiquement la plage de fréquence cardiaque appropriée pour l'âge sélectionné et l'affichera pour plus d'informations. Vous pouvez également – en fonction de votre condition physique – utiliser / ou / pour réduire ou augmenter vos paramètres de fréquence cardiaque (plage: 100-210).
5. Après avoir terminé les réglages de la tranche d'âge et de la fréquence cardiaque, appuyez sur pour passer en mode compte à rebours et appuyez sur pour commencer.

5.3. Formation avec le programme HRC

1. En mode HP1 / HP2 / HP3, vous pouvez modifier la vitesse de course avec / et l'inclinaison avec / . Le système peut également ajuster automatiquement ces valeurs afin que votre fréquence cardiaque soit proche de la fréquence cardiaque cible sélectionnée.
2. Les deux premières minutes d'entraînement environ sont traitées comme un échauffement. Le système ne règle pas automatiquement la vitesse et l'inclinaison, vous ne pouvez les modifier que manuellement.
3. Après environ 2 minutes, le système changera en fonction de votre fréquence cardiaque actuelle avec les règles suivantes:
 - 1) Lorsque la fréquence cardiaque réelle < fréquence cardiaque cible, la vitesse augmentera automatiquement de 0,5 km/h toutes les 10 secondes jusqu'à ce que la vitesse maximale pour le mode sélectionné soit atteinte.
Lorsque la vitesse atteint son maximum et que la valeur de la fréquence cardiaque n'est toujours pas proche de la valeur cible, le système augmente automatiquement l'angle d'inclinaison en effectuant des changements de 1 degré toutes les 10 secondes, de sorte que la fréquence cardiaque s'approche de la valeur cible.
 - 2) Lorsque la fréquence cardiaque réelle > la fréquence cardiaque cible, l'inclinaison diminue de 1 degré toutes les 10 s, la vitesse diminue automatiquement de 0,5 km/h toutes les 10 s.
Jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne votre objectif, la vitesse changera en douceur.
4. Lorsque le temps de course sur le tapis de course est supérieur à 20 minutes, le système passe en mode calme et l'inclinaison diminue à 0,5 km/h pendant 10 secondes. Vous pouvez arrêter cette réduction lorsque la vitesse tombe à 4 km/h ou moins. Continuez à faire de l'exercice à ce niveau jusqu'à la fin de l'entraînement.
5. Pendant l'entraînement, vous pouvez également appuyer sur ou retirer la clé de sécurité pour arrêter l'appareil.

6. Mesure de la fréquence cardiaque

- Pour mesurer votre fréquence cardiaque, tenez les capteurs tactiles avec les deux mains pendant 5 secondes. Le résultat de la mesure apparaît sur l'affichage.
- Pour une mesure plus précise, arrêtez le tapis de course et maintenez les capteurs pendant au moins 30 secondes.

Attention! La mesure du pouls est une mesure approximative et ne peut pas être utilisée à des fins médicales.

7. Mesure de la graisse corporelle

- Lorsque l'appareil est en mode veille, appuyez sur et choisissez le programme de mesure des graisses – FAT.
- Utilisez les boutons / pour régler les paramètres de mesure: F1 – sexe, F2 – âge, F3 – taille, F4 – poids.
- Pour confirmer l'entrée, appuyez sur .
- Après avoir confirmé les paramètres définis, l'écran affichera – F5 – et „---“.
- Tenez les capteurs tactiles avec les deux mains. Après environ 5 secondes, l'écran affichera le résultat de la mesure.



7.1. Affichage des données et paramétrage

Paramètres	Paramètres par défaut	Plages
F1 – Sexe 0 = homme / 1 = femme	0	0–1
F2 – Age	25	10–99
F3 – Taille (cm)	170	100–240
F4 – Poids (kg)	70	20–160

7.2. Résultat de mesure

BMI	Niveau
< 19	Manque de poids
19–26	Poids correct
26–30	Excédent de poids
> 30	Obésité

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

8. Fonction de sommeil

Si le tapis de course n'est pas utilisé pendant plus de 10 minutes, il se mettra en veille. Pour restaurer le tapis de course, appuyez sur n'importe quel bouton.

9. 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 „— — —”. Jusqu'à ce que la clé de sécurité soit insérée, toutes les opérations seront bloquées.

10. Fonction USB

Lorsque le tapis de course fonctionne, connectez l'appareil via l'entrée USB pour le charger.

11. Connexion via *Bluetooth* / Entraînement avec l'application Fit Show

Après avoir connecté le tapis de course à votre appareil mobile via *Bluetooth*, vous pouvez observer les paramètres de votre entraînement sur votre téléphone. Pour utiliser cette fonction, téléchargez l'application Fit Show dédiée à ce tapis de course. Les versions actuelles sont disponibles sur l'AppStore (iOS) et Google Play Store (Android).



12. Affichage des données et plage de paramètres

	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	5:00–99:00
Distance (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Calories (kcal)	0–999	50	10–990

13. 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.





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.

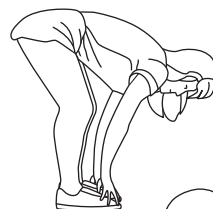
Placez vos deux mains contre le mur, une jambe légèrement pliée au genou – placez le pied droit vers le mur. Étendez l'autre jambe en arrière – l'articulation du genou doit être redressée, le pied face au mur doit toucher le sol avec toute la surface. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes,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

4.

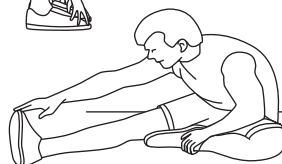
Tenez votre main droite pour soutenir un mur ou une table pour maintenir l'équilibre, puis étendez votre main gauche pour saisir lentement le pied gauche et tirez-le vers les fesses jusqu'à ce que vous sentiez la tension des muscles des cuisses avant. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes,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



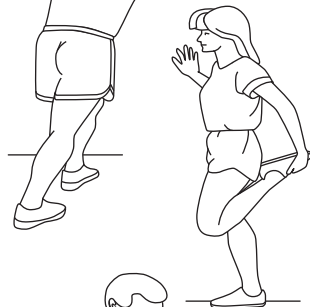
1



2



3



4



5



- 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 de course 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.
 - 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.

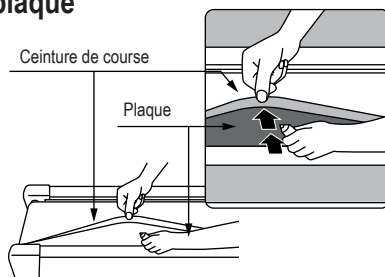
Nettoyage

- 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 de course 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

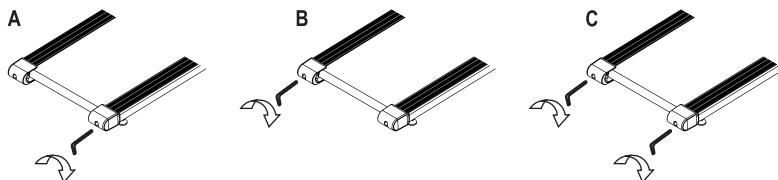
1. Ce modèle de tapis de course est lubrifié en usine. Le frottement de la courroie contre la plaque peut jouer un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course, il nécessite donc une lubrification périodique.
2. Une inspection périodique du disque est recommandée. Si vous 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.



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 de course sur une surface plane. Faites fonctionner le tapis de course 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).



Code d'erreur	Problème	Résolution
E01	Le fil de l'ordinateur au tableau de commande inférieur n'était pas bien connecté.	<ol style="list-style-type: none"> Vérifiez si les câbles de l'ordinateur et de le tableau de commande inférieure sont correctement connectés. Assurez-vous que le CI de le tableau de commande inférieure est correctement inséré. Sinon, retirez-le et réinsérez-le. Si l'alimentation de tableau de commande inférieure est incorrecte, remplacez-la par une nouvelle.
E02	Protection contre les chocs. La tension d'entrée est inférieure à celle requise.	<ol style="list-style-type: none"> 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. Vérifiez le câblage du moteur. Vérifiez le panneau de commande, remplacez-le si nécessaire.
E03	Le signal du capteur de vitesse n'est pas reçu par le panneau de commande.	<ol style="list-style-type: none"> 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. Vérifiez si la fiche du capteur de vitesse est correctement connectée, sinon, déconnectez-la et reconnectez-la. Vérifiez que le capteur magnétique n'est pas endommagé. Si vous constatez des dommages, remplacez-le par un neuf.
E05	Protection contre les surcharges. La tension est trop basse ou trop élevée. Le module de commande est endommagé.	<ol style="list-style-type: none"> Vérifiez la tension. Changement de tapis de course requis pour le fonctionnement. La ceinture rencontre une grande résistance. Lubrifiez-le conformément aux instructions de ce manuel. Vérifiez le fonctionnement du moteur, remplacez-le s'il est endommagé.
E07	L'ordinateur n'affiche pas de données.	Changez le tableau de commande.
E08	Message d'erreur EEPROM.	Changez le tableau de commande.
"...."	La clé de sécurité est retirée, mal connectée ou endommagée.	<ol style="list-style-type: none"> Vérifiez que la clé de sécurité est au bon endroit. Vérifiez que la carte du capteur de clé de sécurité est correctement connectée. Remettez en place la carte du capteur de clé de sécurité sur l'ordinateur.
<p>Attention!</p> <ul style="list-style-type: none"> Si le moteur ne démarre pas après avoir appuyé sur le bouton , vérifiez que le cordon d'alimentation est correctement branché. Sinon, débranchez-le et reconnectez-le. Si le capot inférieur de la carte de commande est lâche ou détaché, fixez-le correctement. Si l'IGBT est grillé, remplacez-le par un nouveau. 		



Puissance	Comme indiqué sur l'appareil
Puissance maximale	Comme indiqué sur l'appareil
Poids net	~74 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 product will be assembled and used according to the instruction. Treadmill should be assembled carefully, engine covered with lid. Device should be plugged properly.

Remember to inform the users of the product about all of the warnings and precautions. We are not responsible for problems or injuries caused by use contrary to the instruction.

Before you start to exercise, consult the doctor or specialist. It is especially important for people after age of 35 or for people having health problems.

1. Treadmill is for home use only. Device can be used according to its purpose only.
2. Device is intended for adult use. The underage should be supervised by an adult during training.
3. Put the treadmill on horizontal, even, clean and free from other objects surface. Do not put the treadmill on the thick carpet, because it may interfere the proper ventilation. Do not put the treadmill close to water or outside.
4. Never start the treadmill while standing on the treadmill belt. When you turn the power on and set the speed, there can be a pause before the treadmill belt will 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 safety key was strapped to the clothing.
6. Wear proper clothing while exercising. Do not wear long, loose clothes, which can be wrapped by moving parts of the device. Always wear running shoes or aerobic shoes with rubber soles.
7. Do not start to exercise up to 40 minutes after meal.
8. On first training hold on to handles, until you feel comfortable and get to know how the device works.
9. Keep the children and pets away from the device during training.
10. Immediately stop exercising if you feel: pressure or pain in chest, irregular heartbeat, difficulty in breathing, dizziness or discomfort during training. Before you go back to exercising, consult your health with doctor or specialist.
11. Do not plug the power cord to the middle wire; do not extend the wire and do not change its plug; do not put any heavy objects on the wire and do not leave it next to heat source; do not use the socket with several slots, it may cause fire or injury caused by electrocution.
12. If treadmill speeds up rapidly because of electronics failure or accidental speed change, the device will stop when the safety key will be unplugged from the console.
13. Unplug the device from power supply, if it isn't used. When you unplug it, do not pull the power cord to prevent its damage. Put the plug to safe socket with earthing circuit.
14. Do not put any objects or elements, which can damage the device, to any of the device part.
15. Treadmill is device intended to indoor use only. In order to avoid damage, store the device in dry, flat and clean place. Do not use the device in other purpose than training.
16. Avoid computer contact with water, because it may cause its damage or short circuit.
17. Device is not suitable for rehabilitation purposes.
18. Only one person can use the device at once.
19. Safety area around the treadmill: 1000 x 2000 mm.
20. Use the device when it's technically functional only. If you find faulty elements or hear disturbing sound, while using the device, stop exercising. Do not use the device until the problem is solved.
21. Do not make any regulations or modifications of device, except for the ones described in present instruction. In case of problems, contact the service (contact details are provided further in instruction).
22. The device was made in accordance to standard EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Maximum user weight is 150kg.



List of parts

No.	Description	Pcs
1	Treadmill corpus	1
4	Left column	1
5	Right column	1
6	Console	1
7	Panel	1
14	Hex key 5 mm	1
15	Hex key 6 mm	1
16	Screwdriver	1
20	Washer	4
22	Curved washer	4
24	Spring washer	4
28	Screw 4,2x20	4
39	Screw M8x45	2
40	Screw M6x15	4
46	Screw M8x20	4
71	Left cover of treadmill base	1
72	Right cover of treadmill base	1
75	Container with oil	1
82	Safety key	1
88	Power cord	1
	Telemetric belt	1



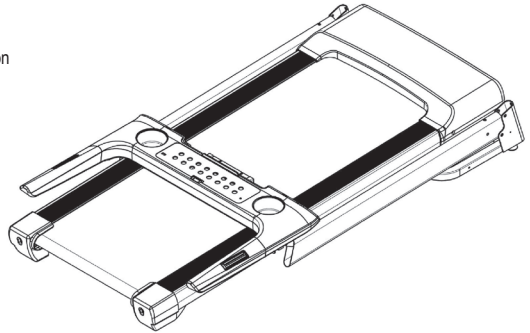
<p>1</p>	<p>4</p>	<p>6</p>
<p>7</p>	<p>14</p>	<p>16</p>
<p>20</p>	<p>24</p>	<p>39</p>
<p>22</p>	<p>28</p>	<p>40</p>
<p>46</p>	<p>71</p>	<p>75</p>
<p>82</p>	<p>88</p>	



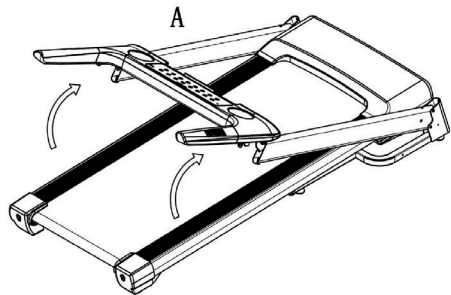
Assembly instruction

Warning! Do not turn the power on until you assemble the treadmill.

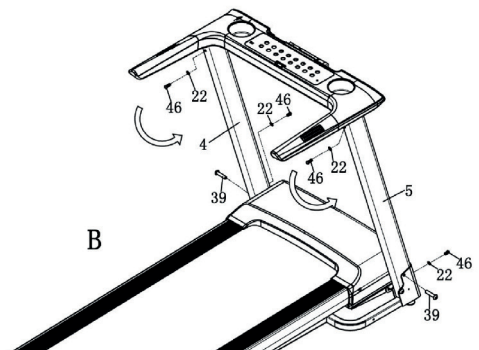
- 1** Open the box, take out the parts, put the treadmill body on flat surface.



- 2** Gently lift the console (6) together with columns (4 and 5) in direction indicated by arrows in picture A. Use hex key (14), screws (46) and curved washers (22) to install the console (6) to the vertical columns (as in the picture B).
With screws (39) and hex key (14), screw the columns (4 and 5) to the treadmill base on its outer sides (as in the picture B). Use again hex key (14), screws (46) and curved washers (22) to install columns (4 and 5) to the frontal part of treadmill corpus (as in the picture B).



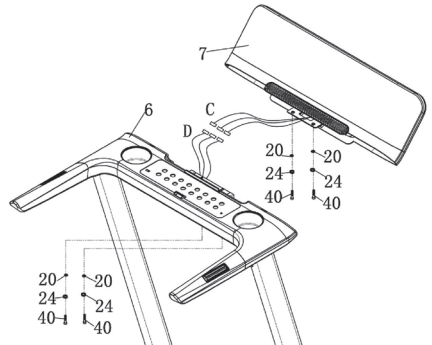
Warning! To avoid injury or device damage, support console and columns during assembly, until you make sure that they are firmly installed to the treadmill corpus.





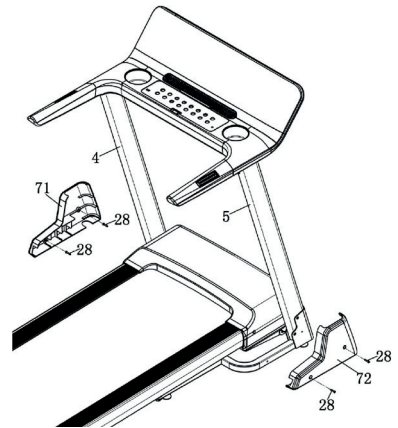
3

Connect panel (7) to the console (6) with C and D wires, marked in the picture. Use screws (40), washers (20) and spring washers (24) to install panel (7) to console (6).



4

With screwdriver (16) and screws (28), screw left and right cover of treadmill base (71 and 72) to the columns (4 and 5).



5

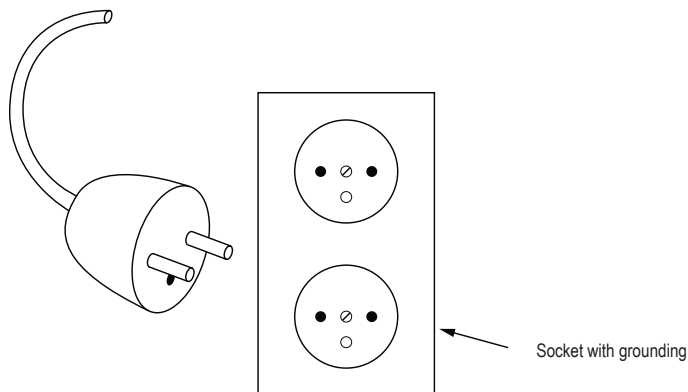
Put in the safety key (62) to the console (6).



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 to 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.

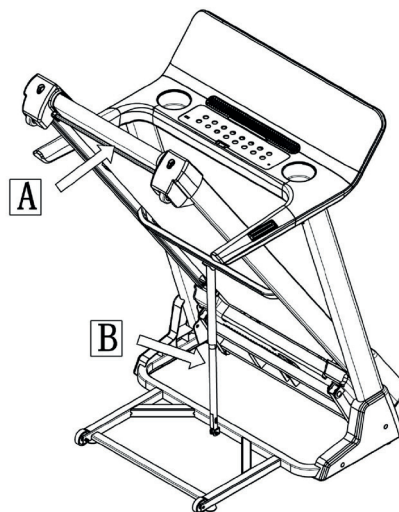
This product is intended for the use in the circuit with rated voltage of 220V–240V and has earthing plug, which looks like the one in the scheme above. Make sure that the product is plugged to the socket with the same setup as the plug. You shouldn't use adapter with this product (scheme above is used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

GB Folding



Warning! Before you start to fold the treadmill, cut power and unplug the power cord from the socket.

Grab treadmill base in place indicated in the picture (A) and lift it until you hear bracket sound (B). Then treadmill belt will be locked in vertical position (as in the picture).

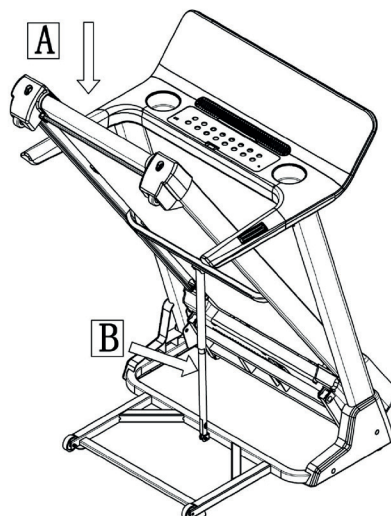


GB Unfolding



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

1. Grab the treadmill base in place indicated in the picture (A).
2. Softly unlock the bracket (11) with your foot, in place indicated by arrow (B).
3. Treadmill belt will start to fall automatically. Belay falling belt with your hands for safety.











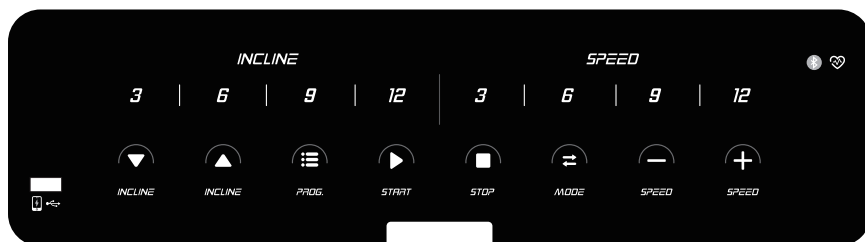
1. Display view



2. Designations on the display

	Displays the rake angle.
	Displays burnt calories.
	Displays time of training.
	Displays the speed.
	Displays current pulse.
	Displays covered distance.

Warning! Illumined icon indicates, which values are displayed at the moment.



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.
	Press this button to choose one of the manual: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	In standby mode, press this button to select the mode: time countdown, distance countdown, calories countdown. In FAT program, press this button to set sex, age, height and weight.
	Speed adjustment. Press the button or to set the treadmill speed before training or change it while running.
SPEED 3 6 9 12	Adjust the speed quickly.
	Gradient adjustment. Press or to set the treadmill gradient level before training, or to change it during training.
INCLINE 3 6 9 12	Adjust the gradient level quickly.

Warning! Each time, when you press the button on panel, you will hear short sound signal.









- If the device reaches minimal or maximal value during parameters setting, signal will be long and continuous.
- If the button is pressed incorrectly, the device will not make any sound.














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.
- Press  /  to set the speed.
- Use  /  to adjust incline level.
- Press  to make a pause in training. Device will remember achieved parameters. To go back to training, press .
- Press  or take out the safety key to stop the treadmill.

4.2. Countdown mode

- Press  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  /  or  /  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 the countdown reaches zero, treadmill belt will stop smoothly.
- You can also press  or take out the safety key and stop the treadmill.

4.3. Predefined programs

- Press  to choose one of the prepared programs: P1 – P15.
- 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  /  or  / .
- Each of the predefined programs was divided into 16 parts. Time of each exercise=time of program/16.
- Press  and the device will start with the speed and gradient level dedicated to the first part of selected program.
- When the first part ends, the device will automatically switch to the next one, the speed and gradient will automatically change their values for the ones dedicated for the next part.
- When all of the parts of selected program end, the speed will decrease, gradient will go back to 0 level and treadmill belt will stop smoothly.
- You can change the speed with  /  and gradient with  /  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.
- When training program ends, device will make 15 single signals, all of the parameters will reset and treadmill will switch to standby mode.
- You can also press  or take out the safety key and stop the treadmill.



4.4. Program table

Program		Time	Time settings / 16 = time interval (programs' parts)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
P01	Speed	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3	
	Incline	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	
P02	Speed	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2	
	Incline	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	
P03	Speed	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2	
	Incline	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2	
P04	Speed	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3	
	Incline	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2	
P05	Speed	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2	
	Incline	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2	
P06	Speed	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2	
	Incline	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	
P07	Speed	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3	
	Incline	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4	
P08	Speed	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2	
	Incline	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3	
P09	Speed	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2	
	Incline	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2	
P10	Speed	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3	
	Incline	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3	
P11	Speed	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3	
	Incline	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0	
P12	Speed	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3	
	Incline	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3	
P13	Speed	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3	
	Incline	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1	
P14	Speed	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	
	Incline	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4	
P15	Speed	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2	
	Incline	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2	



5. HRC Program – pulse control program

Training time with HRC program – 22 min.

Warning! During training with HRC program, you should use telemetric belt, which senses the pulse. The belt has to be placed close to the chest and touch the skin directly.

5.1. Adjustment ranges

HP1				HP2				HP3			
Age	Adjustment range			Age	Adjustment range			Age	Adjustment range		
	Minimum	Default settings	Maximum		Minimum	Default settings	Maximum		Minimum	Default settings	Maximum
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168



HP1				HP2				HP3			
Age	Adjustment range			Age	Adjustment range			Age	Adjustment range		
	Minimum	Default settings	Maximum		Minimum	Default settings	Maximum		Minimum	Default settings	Maximum
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Program indítása

1. Press in standby mode, until HP1 / HP2/ HP3 display in distance window.
2. Press , system will automatically recommend available possibilities of pulse control:
 - HP1 – maximum speed: 8,0km/h,
 - HP2 – maximum speed: 9,0 km/h,
 - HP3 – maximum speed: 10,0 km/h.
3. Press to switch to age setting. Speed window will display default age – 30 years. You can press / or / to select actual age (range: 15–80 years).
4. Press MODE. System will automatically recommend proper pulse range to the selected age and will display it for information. You can also – according to the physical condition – with / and / increase or decrease pulse parameters (range 100–219).
5. When you finish setting age and pulse range, press to switch to countdown mode and press to start.

5.3. Trening z programem HRC

1. In HP1 / HP2 / HP3 mode, you can adjust the speed with / and gradient level with / . System can also automatically adjust those values to make your pulse close to the chosen target pulse value.
2. First 2 minutes of training are treated as warm-up. System will not adjust the speed and gradient automatically, you can adjust them manually.
3. After about 2 minutes, based on the current pulse value, the system will make changes in accordance to the rules below:
 - 1) When current pulse < target pulse, speed will increase automatically by 0,5 km/h, every 10s, until the maximum speed for selected mode is reached.
When the speed reaches maximum and pulse value still isn't close to the target value, system will automatically increase gradient by 1 degree, every 10s to make the pulse value close to the target one.
 - 2) When current pulse > target pulse, the gradient will decrease by 1 degree, every 10s, speed will decrease automatically by 0,5 km/h every 10s. Until pulse doesn't reach target value, speed will be adjusted smoothly.
4. When training on treadmill is above 20 minutes, system switch into calm mode and gradient decreases with 0,5 km/h every 10 seconds. You can stop the decreasing, when speed drops to 4 km/h or less. Train on this level to the end of training.
5. You can also press during training or take out the safety key to stop the device.

6. Pulse measurement

- To measure the pulse, hold haptic sensors with both hands for 5 seconds. There will be a measurement result on the display.
- To make the measurement more accurate, stop the treadmill and hold the haptic sensors with both hands for at least 30 seconds.

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

7. Body fat measurement

- When the device is in standby mode, press , and select the fat measurement program – FAT.
- With / buttons, set the parameters of measurement: F1 – sex, F2 – age, F3 – height, F4 – weight.
- To confirm the entered data, press .
- When you confirm the data, there will appear „5-“ „-“ on the display.

Hold the haptic sensors with both hands. After about 5 seconds, there will be a measurement result on the display.



7.1. Data display and settings range

Parameters	Default settings	Range
F1 – Sex 0 = male / 1 = female	0	0–1
F2 – Age	25	10–99
F3 – Height (cm)	170	100–240
F4 –Weight (kg)	70	20–160

7.2. 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.

8. 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.

9. 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.

10. USB feature

When the treadmill is on, connect the device via USB port to charge it.

11. Connecting via *Bluetooth* / Training with Fit Show 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).



12. 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	5:00–99:00
Distance (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Calories (kcal)	0–999	50	10–990

13. 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.

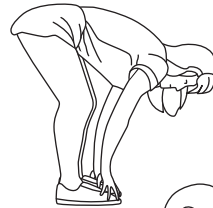




Before the proper training you should do the warm-up exercises. Warmed-up muscles are stretching easier, so the first 5 – 10 minutes should be devoted to warming up the body. Then, according to the instructions below, do the warm-up exercises. You can do the same exercises again after the training.

1.

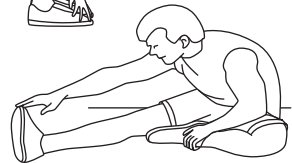
Bend the knees slightly, lean forward slowly, back and shoulders relaxed, try to touch the toes with your hands. Try to last in this position for 10 to 15 seconds and then straighten up. Repeat the exercise 3 times.



1

2.

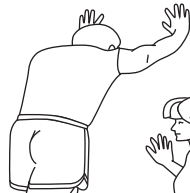
Sitting on the floor, put the one leg straight, bend the other leg in the knee so that the foot of the bended leg touches the straightened leg. Try to touch the toes of the straightened leg with your hand. Last 10 to 15 seconds in this position, then relax. Repeat the exercise 3 times for each leg.



2

3.

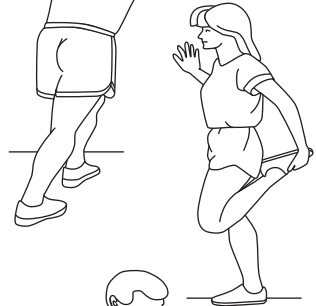
Put your hands against the wall, bend the one knee slightly, set the foot straight towards the wall. Put the other leg straight back, knee joint has to be straight, foot set towards the wall should touch the floor with the full surface. Last in this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat the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



3

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.



4

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.



5



- 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.

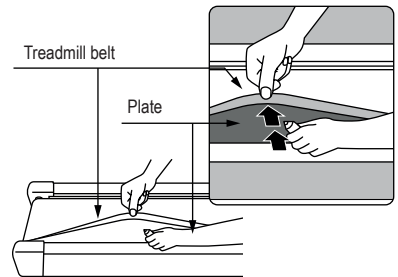
Cleaning

- 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 of the engine lid and vacuum the space under the lid.

Lubricating treadmill belt and board

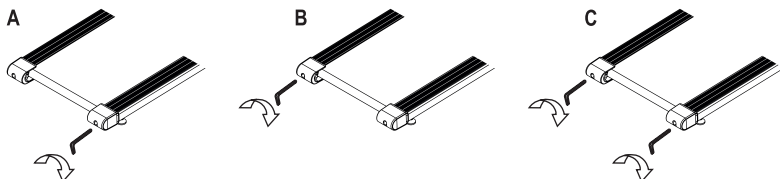
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be essential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it needs to be periodically lubed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of 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.



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



Error Code	Probable cause	Possible solution
E01	Communication error. Computer wires and lower control plate wires don't connect correctly.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check if the computer wires and lower control plate wires are connected correctly. 2. Make sure that IC in lower control plate was put correctly. If not, take it out and put in again. 3. If the power of lower control plate is incorrect, change it for a new one.
E02	Anti-bumper protection. Input voltage value is lower than needed.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check if the voltage power value is proper. If it is lower, change the voltage to the required to start the treadmill and reset the device. 2. Check the wires connection to the engine. 3. Check the control panel, in case of need replace it.
E03	Speed sensor signal is not received by control panel.	<ol style="list-style-type: none"> 1. If the speed sensor is not working, check if the 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 is not damaged. If you think that there is any damage, replace it with a new one.
E05	Overload protection. Voltage is too low or too high. Control module is damaged.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check the voltage. Change for the required one for treadmill to work. 2. The belt encounter resistance. Lube it in accordance with the guidance in the present instruction. 3. Check the engine work, in case of damage – replace it.
E07	Computer does not display the data.	Replace the control panel.
E08	Memory error prompt EEPROM.	Replace the control panel.
"----"	Safety key is not taken out, incorrectly attached or damaged,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check, if safety key is placed in proper place. 2. Check, if the safety key sensor tile is correctly connected. 3. Replace safety key sensor tile in computer.
<p>Warning!</p> <ul style="list-style-type: none"> • When you press  and the engine does not start, check if the power cord is plugged correctly. If not, unplug it and plug it in again. • If the lower control panel lid is loosened or detached, install it correctly. • If IGBT is burned out, 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	~74 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
Papenreya 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.

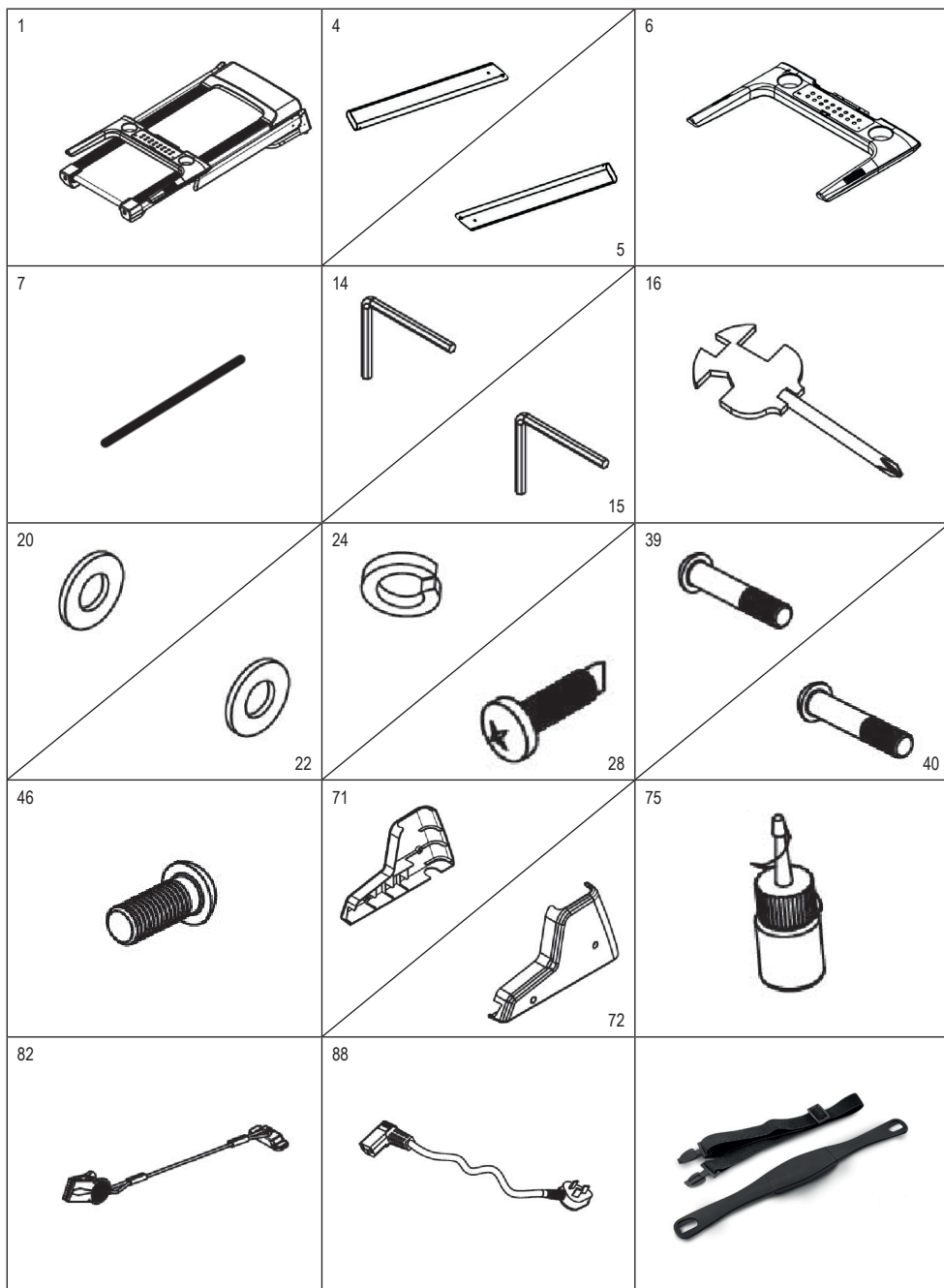
Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania mogą zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Bieżnia powinna być zmontowana starannie, silnik osłonięty pokrywą. Urządzenie należy odpowiednio podłączyć do zasilania. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali 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	Korpus bieżni	1
4	Kolumna lewa	1
5	Kolumna prawa	1
6	Konsola	1
7	Panel	1
14	Klucz imbusowy 5 mm	1
15	Klucz imbusowy 6 mm	1
16	Śrubokręt	1
20	Podkładka	4
22	Podkładka łukowa	4
24	Podkładka sprężynowa	4
28	Śruba 4,2x20	4
39	Śruba M8x45	2
40	Śruba M6x15	4
46	Śruba M8x20	4
71	Lewa osłona podstawy bieżni	1
72	Prawa osłona podstawy bieżni	1
75	Pojemnik z olejem	1
82	Klucz bezpieczeństwa	1
88	Przewód zasilający	1
	Pas telemetryczny	1

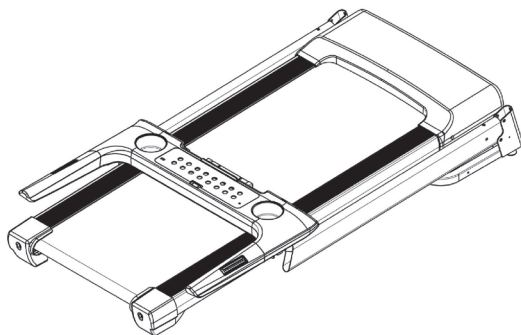




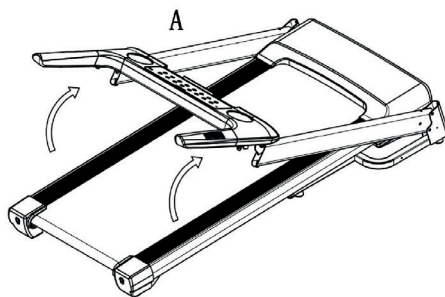
Schemat montażu

Uwaga! Nie włączaj zasilania przed zakończeniem montażu bieżni.

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



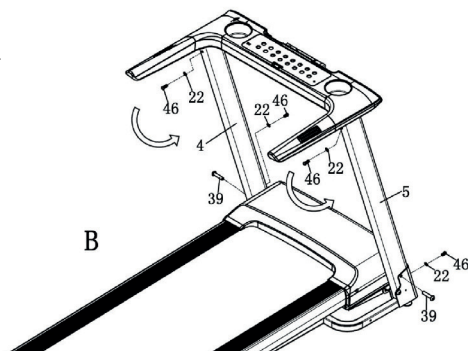
- 2** Unieś lekko konsolę (6) wraz z kolumnami (4 i 5), w kierunku wskazanym przez strzałki na rysunku A. Użyj klucza imbusowego (14), śrub (46) oraz podkładek łukowych (22), aby przymocować konsolę (6) do pionowych kolumn (jak na rysunku B).



Za pomocą śrub (39) i klucza imbusowego (14) przykręć kolumny (4 i 5) do podstawy bieżni po jej zewnętrznych stronach (jak na rysunku B).

Użyj ponownie klucza imbusowego (14), śrub (46) oraz podkładek łukowych (22), aby przymocować kolumny (4 i 5) do przedniej części korpusu bieżni (jak na rysunku B).

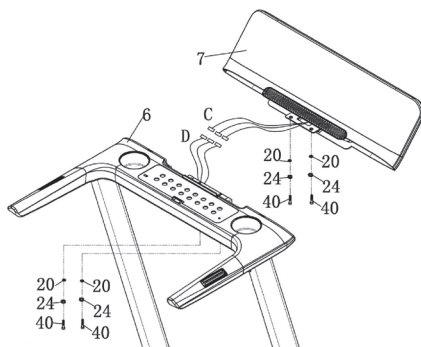
Uwaga! Aby uniknąć urazu lub uszkodzenia urządzenia, w trakcie montażu podtrzymuj konsolę i kolumny do czasu, aż będziesz pewny, że są mocno przytwierdzone do korpusu bieżni.





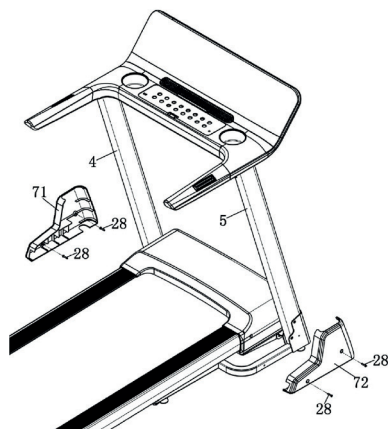
3

Podłącz panel (7) do konsoli (6) za pomocą przewodów C i D, oznaczonych na rysunku. Użyj śrub (40), podkładek (20) oraz podkładek sprężynowych (24), by przymocować panel (7) do konsoli (6).



4

Za pomocą śrubokrętu (16) oraz śrub (28) przykręć lewą i prawą osłonę podstawy bieżni (71 i 72) do kolumn (4 i 5).



5

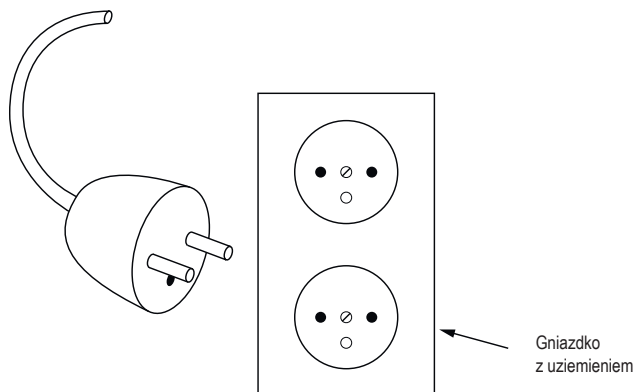
Włóż klucz bezpieczeństwa (62) do konsoli (6).



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 urządzenia, 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.

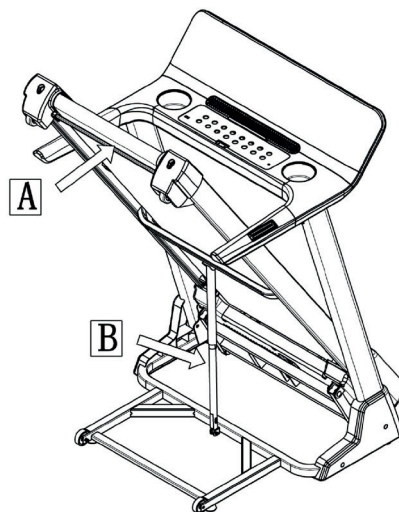
Ten produkt jest przeznaczony do użytku w obwodzie o napięciu znamionowym 220–240V i ma wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka zilustrowana na powyższym schemacie. Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Z tym produktem nie należy używać adaptera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

PL Składanie



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

Chwyć podstawę bieżni w miejscu wskazanym na rysunku (A) i unieś ją, aż usłyszysz dźwięk wspornika (B). Wówczas pas bieżni zostanie zablokowany w pozycji pionowej (jak na rysunku).

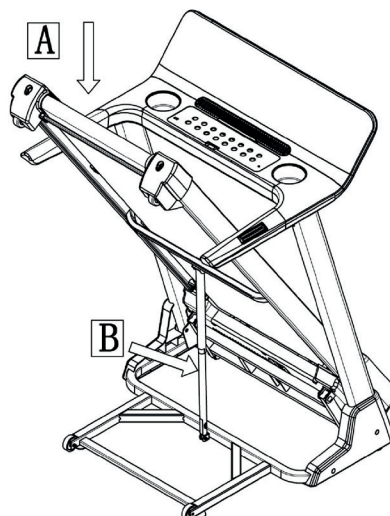


PL Rozkładanie



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

1. Chwyć podstawę bieżni w miejscu wskazanym na rysunku (A).
2. Stopą delikatnie odblokuj wspornik w miejscu wskazanym przez strzałkę (B).
3. Pas bieżni zacznie opadać automatycznie. Dla bezpieczeństwa, asekuruj jego opadanie rękoma.











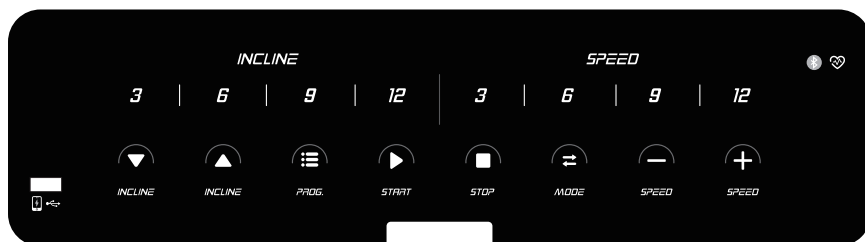
1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

	Wyświetla stopień nachylenia.
	Wyświetla spalone kalorie.
	Wyświetla czas treningu.
	Wyświetla prędkość.
	Wyświetla aktualne tętno.
	Wyświetla pokonany dystans.

Uwaga! Podświetlona ikona wskazuje, które wartości są w danym momencie wyświetlane.



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 zmniejszać, aż do zatrzymania.
	Naciśnij ten przycisk, aby wybrać jeden z programów: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	W trybie gotowości, naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb: odliczanie czasu, odliczanie odległości, odliczanie kalorii. W programie FAT, naciśnij ten przycisk, by ustawić płeć, wiek, wzrost oraz wagę.
	Dostosowanie prędkości. Naciśnij przycisk lub , aby ustawić prędkość biegni przed rozpoczęciem treningu lub zmieniać ją podczas biegu.
SPEED 3 6 9 12	Szybko dostosuj prędkość.
	Dostosowanie nachylenia. Naciśnij lub , aby ustawić stopień nachylenia biegni przed rozpoczęciem treningu lub zmieniać go podczas biegu.
INCLINE 3 6 9 12	Szybko zmień stopień nachylenia.

Uwaga! Za każdym razem, przy naciśnięciu przycisku na panelu, usłyszysz krótki sygnał.

- Jeżeli przy ustawianiu parametrów, urządzenie osiągnie minimalną lub maksymalną wartość, sygnał będzie długi i ciągły.
- Jeżeli przycisk zostanie wciśnięty nieprawidłowo, urządzenie nie wyda żadnego dźwięku.



4. Główne funkcje komputera

Naciśnij włącznik zasilania, wyświetlacz zaświeci się, urządzenie przejdzie w stan gotowości.

4.1. Szybki start

- Włóż klucz bezpieczeństwa, naciśnij . W ciągu 3 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Naciśnij / , aby ustawić prędkość.
- Użyj / , aby dostosować stopień nachylenia.
- Naciśnij , aby zrobić przerwę w treningu. Urządzenie zapamięta osiągnięte parametry. Aby powrócić do ćwiczeń, naciśnij .
- Naciśnij lub wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

4.2. Tryb odliczania

- Naciśnij , aby wybrać tryb odliczania czasu, tryb odliczania odległości, tryb odliczania kalorii. Na wyświetlaczu zostaną pokazane domyślne dane i zaczną one migać. W tym samym czasie naciśnij / lub / , aby ustawić wartości danych.
- Naciśnij , pas bieżni zacznie poruszać się z najniższą prędkością.
- Możesz zmieniać prędkość za pomocą / oraz stopień nachylenia za pomocą / .
- Kiedy odliczanie dobiegnie do zera, pas bieżni płynnie zatrzyma się.
- Możesz również nacisnąć albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

4.3. Programy predefiniowane

- Naciśnij , aby wybrać jeden z gotowych programów: P1 – P15.
- Kiedy wybierzesz program, okno z wartością czasu pokaże domyślne dane i zaczną migać.
- Możesz wtedy ustawić wartość czasu za pomocą / lub / .
- Każdy z gotowych programów został podzielony na 16 części. Czas każdego ćwiczenia = czas programu / 16.
- Naciśnij , a urządzenie zacznie pracować z poziomem prędkości i stopniem nachylenia, dedykowanymi do pierwszej części wybranego programu.
- Gdy pierwsza część się skończy, urządzenie automatycznie przejdzie do następnej, a 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.
- Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą / oraz nachylenie za pomocą / .
- Gdy program przejdzie do następnej części treningu, wartości prędkości i nachylenia wrócą do ustawień dedykowanych dla programu.
- Po zakończeniu programu treningowego, urządzenie wyda 15 pojedynczych sygnałów, wszystkie parametry wyzerują się, a bieżnia przejdzie w stan gotowości.
- Możesz również nacisnąć albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.



4.4. Tabela programów

Program		Czas	Ustawienia czasu / 16 = interwały czasowe (części programów)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
P01	Prędkość	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3	
	Nachylenie	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	
P02	Prędkość	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2	
	Nachylenie	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	
P03	Prędkość	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2	
	Nachylenie	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2	
P04	Prędkość	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3	
	Nachylenie	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2	
P05	Prędkość	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2	
	Nachylenie	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2	
P06	Prędkość	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2	
	Nachylenie	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	
P07	Prędkość	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3	
	Nachylenie	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4	
P08	Prędkość	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2	
	Nachylenie	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3	
P09	Prędkość	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2	
	Nachylenie	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2	
P10	Prędkość	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3	
	Nachylenie	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3	
P11	Prędkość	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3	
	Nachylenie	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0	
P12	Prędkość	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3	
	Nachylenie	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3	
P13	Prędkość	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3	
	Nachylenie	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1	
P14	Prędkość	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	
	Nachylenie	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4	
P15	Prędkość	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2	
	Nachylenie	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2	



5. Program HRC – program sterowania pulsem

Czas treningu z programem HRC – 22 min.

Uwaga! Podczas treningu z programem HRC należy używać pasa telemetrycznego, który wykryje puls. Pas musi znajdować się blisko klatki piersiowej i bezpośrednio dotykać skóry.

5.1. Zakresy regulacji















HP1				HP2				HP3			
Wiek	Zakres regulacji			Wiek	Zakres regulacji			Wiek	Zakres regulacji		
	Minimum	Ustawienia domyślne	Maksimum		Minimum	Ustawienia domyślne	Maksimum		Minimum	Ustawienia domyślne	Maksimum
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168








HP1				HP2				HP3			
Wiek	Zakres regulacji			Wiek	Zakres regulacji			Wiek	Zakres regulacji		
	Minimum	Ustawienia domyślne	Maksimum		Minimum	Ustawienia domyślne	Maksimum		Minimum	Ustawienia domyślne	Maksimum
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Uruchomienie programu

1. W trybie gotowości naciśnij , aż w oknie dystansu pojawią się: HP1 / HP2 / HP3.
2. Naciśnij , system automatycznie poleci dostępne możliwości kontroli tętna:
 - HP1 – maksymalna prędkość: 8,0 km/h,
 - HP2 – maksymalna prędkość: 9,0 km/h,
 - HP3 – maksymalna prędkość: 10,0 km/h.
3. Naciśnij , aby przejść do ustawienia wieku. Okno prędkości wyświetli domyślny wiek – 30 lat. Możesz nacisnąć  /  lub  / , aby wybrać rzeczywisty wiek (zakres wyboru: 15–80 lat).
4. Naciśnij . System automatycznie zaleci odpowiedni przedział tętna do wybranego wieku i wyświetli go w celu informacyjnym. Możesz również – adekwatnie do kondycji fizycznej – za pomocą  /  lub  /  zmniejszyć lub zwiększyć parametry tętna (zakres wyboru: 100-210).
5. Po zakończeniu ustawień wieku i zakresu tętna, naciśnij , aby przejść do trybu odliczania i naciśnij , aby rozpocząć.

5.3. Trening z programem HRC





1. W trybie HP1 / HP2 / HP3, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą  /  oraz stopień nachylenia za pomocą  / . System również może automatycznie dostosowywać te wartości, aby Twoje tętno było bliskie wybranej docelowej wartości tętna.
2. Pierwsze około 2 minuty treningu traktowane są jako rozgrzewka. System nie będzie automatycznie dostosowywał prędkości i nachylenia, możesz je zmieniać jedynie manualnie.
3. Po około 2 minutach, na podstawie bieżącej wartości tętna system dokona zmiany zgodnie z poniższymi zasadami:
 - 1) Gdy rzeczywiste tętno < docelowe tętno, prędkość będzie zwiększała się automatycznie o 0,5km/h co 10s, dopóki nie zostanie osiągnięta maksymalna prędkość dla wybranego trybu.
Gdy prędkość dojdzie do maksimum, a wartość tętna wciąż nie będzie zbliżona do docelowej wartości, system automatycznie zwiększy kąt nachylenia dokonując zmian o 1 stopień co 10s, aby tętno zbliżyło się do docelowej wartości.
 - 2) Gdy rzeczywiste tętno > docelowe tętno, nachylenie będzie zmniejszało się o 1 stopień co 10 s, prędkość będzie zmniejszała się automatycznie o 0,5km/h co 10s.
Dopóki tętno nie osiągnie docelowej wartości, zmiana prędkości będzie dokonywana płynnie.
4. Gdy czas ruchu na bieżni wynosi ponad 20 minut, system wchodzi w tryb uspokojenia, a nachylenie zmniejsza się z prędkością 0,5 km/h na 10 sekund. Możesz zatrzymać to zmniejszanie, gdy prędkość spada do 4 km/h lub mniej. Ćwicz na tym poziomie do końca treningu.
5. Podczas treningu możesz również nacisnąć  lub wyjąć klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać urządzenie.

6. Pomiar tętna

- Aby zmierzyć tętno, przytrzymaj sensory dotykowe obiema dłońmi przez 5 sekund. Na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.
- Aby pomiar był bardziej dokładny, zatrzymaj bieżnię i przytrzymaj sensory dotykowe obiema dłońmi przez co najmniej 30 sekund.

Uwaga! Pomiar pulsu jest pomiarem orientacyjnym, nie może służyć do celów medycznych.

7. Pomiar tkanki tłuszczowej

- Gdy urządzenie jest w trybie gotowości, naciśnij  i wybierz program pomiaru tkanki tłuszczowej – FAT.
- Za pomocą przycisków  /  ustaw parametry pomiaru: F1 – pleć, F2 – wiek, F3 – wzrost, F4 – waga.
- Aby zatwierdzić wprowadzone dane, naciśnij .
- Po zatwierdzeniu ustawionych parametrów, na wyświetlaczu pojawi się – F5 – i „---”.
- Przytrzymaj obiema dłońmi sensory dotykowe. Po około 5 sekundach, na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.



7.1. Wyświetlanie danych i ustawianie parametrów

Parametry	Ustawienia domyślne	Zakres
F1 – Płeć 0 = mężczyzna / 1 = kobieta	0	0–1
F2 – Wiek	25	10–99
F3 – Wzrost (cm)	170	100–240
F4 – Waga (kg)	70	20–160

7.2. 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.

8. Tryb uśpienia

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

9. Klucz bezpieczeństwa

Aby szybko zatrzymać bieżnię, wyciągnij klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zatrzyma się, wszystkie dane wyzerują się, wszystkie okna wyświetlą „— — —”. Dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie włożony, wszystkie operacje będą zablokowane.

10. Funkcja USB

Gdy bieżnia jest uruchomiona, podłącz urządzenie przez wejście USB w celu jego naładowania.

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

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



12. 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	5:00–99:00
Dystans (km)	0,00—99,9	1,0	0,50–99,9
Kalorie (kcal)	0–999	50	10–990

13. 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.



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.

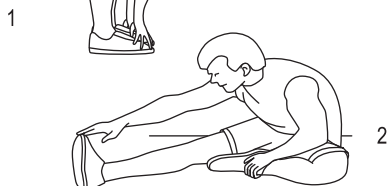
1.

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.



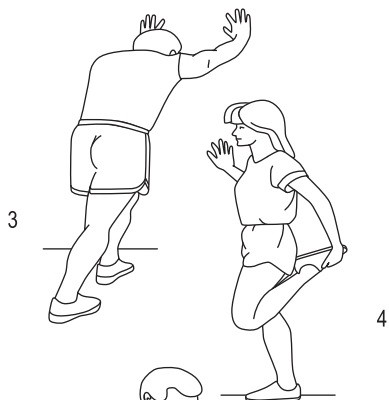
2.

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.



3.

Oprzyj 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.



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.



5.

Usiądź na podłodze, ugnij nogi w kolanach i ułóż je tak, aby stopy stykały się ze sobą podszewkami. Rękami chwycić 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.





- 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 nachylenia, ponieważ zmiany nachylenia są skutecznym sposobem na zwiększenie intensywności ćwiczeń.
- Jeśli masz doświadczenie w treningach na bieżni, możesz wybrać normalną prędkość chodzenia lub jogging. 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.

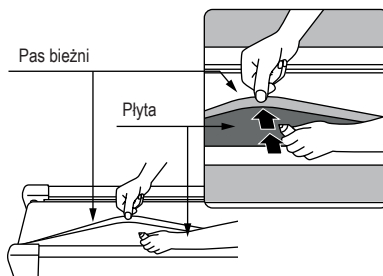
Czyszczenie

- 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

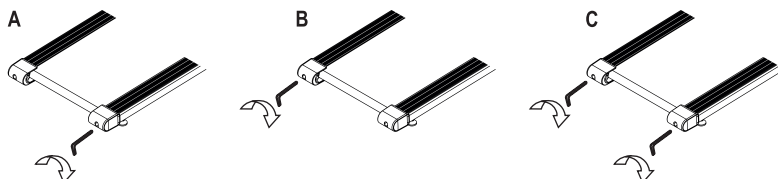
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania 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 beztluszczowego środka smarującego.



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

Wyśrodkowanie pasa bieżni

1. Zaleca się odłączenie 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. Uruchoom 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 uruchoom bieg. Sprawdzaj napięcie pasa do momentu, aż będzie odpowiednio naciągnięty (Rys. C).



Kod błędu	Prawdopodobna przyczyna	Możliwe rozwiązania
E01	Błąd komunikacji. Przewody z komputera i dolnej płyty sterowania nie łączą się poprawnie.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sprawdź, czy przewody komputera i dolnej płyty sterowania są właściwie podłączone. 2. Upewnij się, czy IC w dolnej płycie sterowania został poprawnie włożony. Jeśli nie, wyjmij go i włóż ponownie. 3. Jeżeli zasilanie dolnej płyty sterowania jest niepoprawne, wymień ją na nową.
E02	Ochrona przeciwzderzeniowa. Wartość napięcia wejściowego jest niższa, niż wymagana.	<ol style="list-style-type: none"> 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. 3. Sprawdź panel sterowania, w razie potrzeby wymień.
E03	Sygnal czujnika prędkości nie jest odbierany przez panel sterowania.	<ol style="list-style-type: none"> 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.
E05	Ochrona przeciwprzeciążeniowa. Napięcie jest zbyt niskie lub wysokie. Moduł sterujący jest uszkodzony.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sprawdź napięcie. Zmierz na wymagane do działania bieżni. 2. Pas napotyka na duży opór. Nasmaruj go zgodnie ze wskazówkami zawartymi w niniejszej instrukcji. 3. Sprawdź działanie silnika, w razie uszkodzenia wymień na nowy.
E07	Komputer nie wyświetla danych.	Wymień płytę sterowania.
E08	Komunikat błędu pamięci EEPROM.	Wymień płytę sterowania.
"----"	Klucz bezpieczeństwa jest wyciągnięty, niepoprawnie podłączony lub uszkodzony.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sprawdź, czy klucz bezpieczeństwa jest umieszczony w odpowiednim miejscu. 2. Sprawdź, czy płytka czujnika klucza bezpieczeństwa jest prawidłowo podłączona. 3. Wymień płytkę czujnika klucza bezpieczeństwa w komputerze.
<p>Uwaga!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeżeli po wciśnięciu przycisku silnik nie włącza się, sprawdź, czy przewód zasilający jest prawidłowo podłączony. Jeżeli nie, odłącz go i podłącz ponownie. • Jeżeli pokrywa dolnej płyty sterowania jest poluzowana lub odczepiona, zamocuj ją odpowiednio. • Jeżeli IGBT jest przepalony, wymień go na nowy. 		

PL Parametry techniczne



Moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Waga netto	~74 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. Spółdzielca 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 z za 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. Spółdzielca 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.

PL Ochrona środowiska



Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzucaj 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 użytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych – zużytych urządzeń elektrycznych.



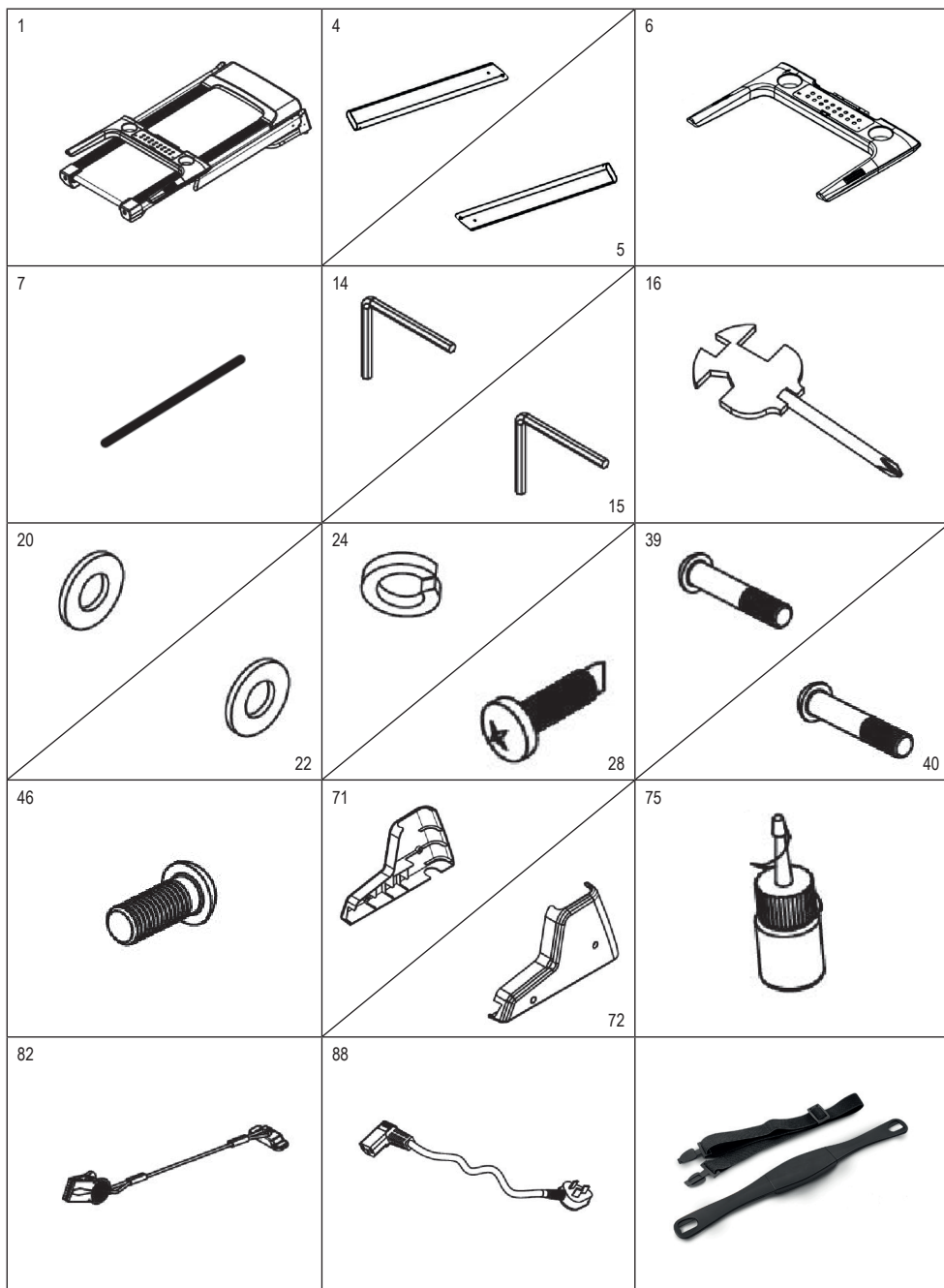
PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE TENTO NÁVOD. USCHOVAJTE TENTO NÁVOD PRE BUDÚCE POUŽITIE.

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 napájaciu zdroju. Nezabudnite informovať používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Ne zodpovedáme 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 pripevnená 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 nepravidelný pulz, ťažkosť s dýchaním, závraty alebo iné ťažkosť, 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. Nevykonávajte 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
4	Ľavý stĺpik	1
5	Pravý stĺpik	1
6	Konzola	1
7	Panel	1
14	Imbusový kľúč 5 mm	1
15	Imbusový kľúč 6 mm	1
16	Skrutkovač	1
20	Podložka	4
22	Oblá podložka	4
24	Pružná podložka	4
28	Skrutka 4,2x20	4
39	Skrutka M8x45	2
40	Skrutka M6x15	4
46	Skrutka M8x20	4
71	Ľavý kryt základne	1
72	Pravý kryt základne	1
75	Mazivo	1
82	Bezpečnostný kľúč	1
88	Napájací kábel	1
	Telemetrický pás	1

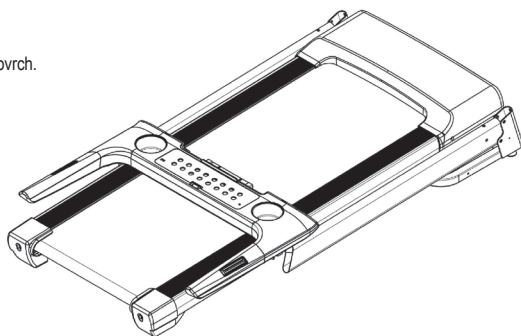




Návod na montáž

Poznámka! Pred úplnou montážou zariadenia nezapínajte napájanie.

- 1** Otvorte balík, vyberte časti, položte hlavný rám na rovný povrch.



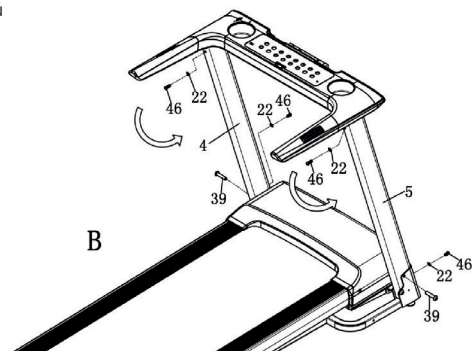
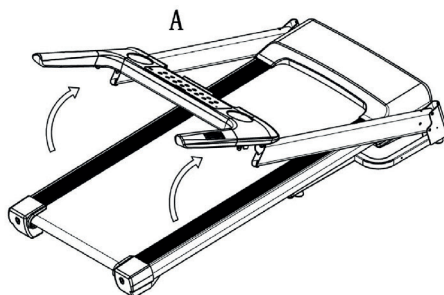
- 2** Konzolu (6) mierne nadvihnite so stĺpkami (4 a 5) v smere šípok ako je zobrazené na obrázku A.

Na pripevnenie konzoly (6) k vertikálnym stĺpkom (ako na obrázku B) použite imbusový kľúč (14), skrutky (46) a podložky (22).

Pomocou skrutiek (39) a imbusového kľúča (14) pripevnite stĺpiky (4 a 5) k základni bežeckého pásu na jej vonkajších stranách (ako na obrázku B).

Opätovne použite imbusový kľúč (14), skrutky (46) a oblé podložky (22) na pripevnenie stĺpkov (4 a 5) k prednej časti základne bežeckého pásu (ako na obrázku B).

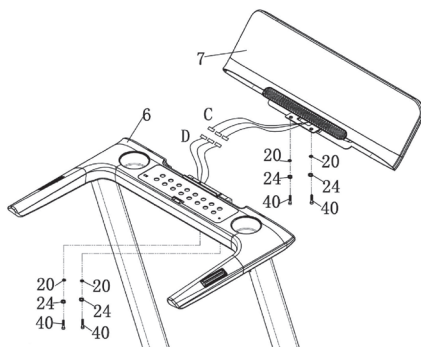
Pozor! Počas montáže držte konzolu a stĺpiky, až kým nebudú pevne pripevnené k základni zariadenia, aby ste predišli zraneniu alebo poškodeniu zariadenia.





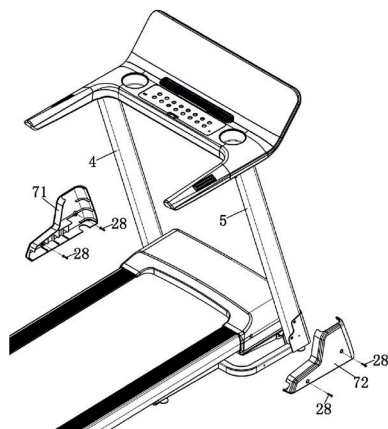
3

Pripojte panel (7) ku konzole (6) pomocou káblov C a D, vyznačených na obrázku. Na pripovenie panelu (7) ku konzole (6) použite skrutky (40), podložky (20) a pružné podložky (24).



4

Pomocou skrutkovača (16) a skrutiek (28) pripievňte ľavý a pravý spodný kryt bežeckého pásu (71 a 72) k stĺpikom (4 a 5).



5

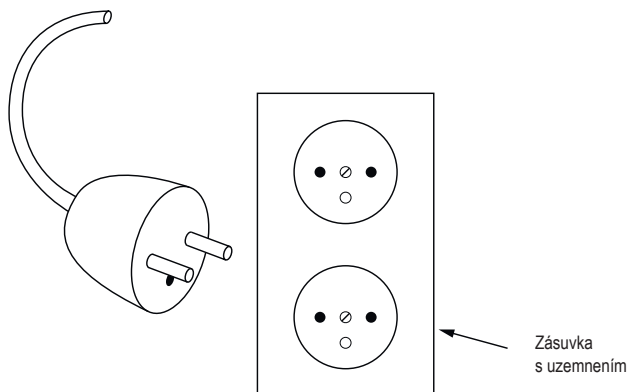
Vložte bezpečnostný kľúč (62) do konzoly (6).



Poznámka! Dokončíte montáž podľa vyššie uvedených pokynov a pevne dotiahnite skrutky. Pred použitím bežeckého pásu si pozorne prečítajte tento návod.



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 neseď so zásuvkou, obráťte sa na elektrikára, aby Vám namontoval vhodnú zásuvku.

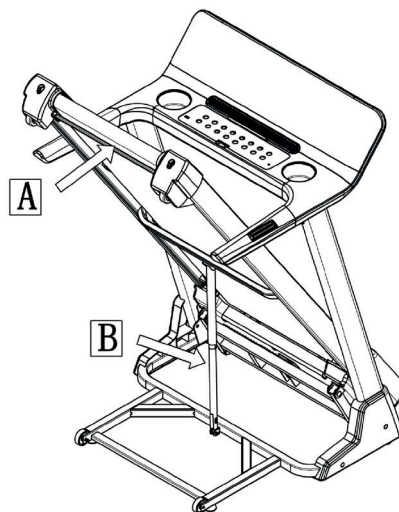
Tento produkt je určený na použitie v nominálnom obvode 220–240V a má uzemnenú zástrčku. Skontrolujte, či je zariadenie pripojené k zásuvke rovnakej konfigurácie ako zástrčka. Pre toto zariadenie nepoužívajte adaptéry (vyššie uvedený diagram je len informačný, skutočná zástrčka a zásuvka závisia od krajiny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

SK Zloženie bežeckého pásu



Poznámka! Pred zložením bežeckého pásu odpojte napájací kábel zo zásuvky.

Zdvihnite základňu bežeckého pásu podľa obrázka (A), až kým nebudete počuť zvuk držiaka (B). Bežecký pás sa potom zaistí vo zvislej polohe (tak ako na obrázku).

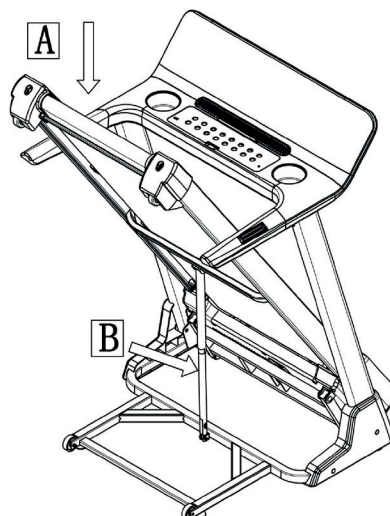


SK Rozloženie bežeckého pásu



Pozor! Uistite sa, že počas rozkladania bežeckého pásu nie sú v blízkosti žiadni ľudia ani zvieratá.

1. Uchopte základňu bežeckého pásu podľa obrázka (A).
2. Opatrne odistite držiak nohou, v časti vyznačenou šípkou (B). Bežecký pás začne automaticky klesať.
3. Vzhľadom na bezpečnosť počas klesania ho zaistíte rukami.











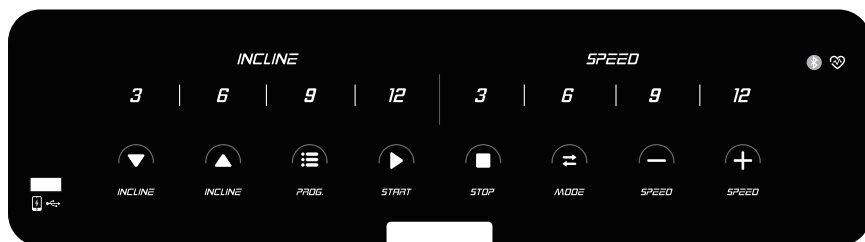
1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

	Zobrazuje uhol sklonu.
	Zobrazuje spálené kalórie.
	Zobrazuje čas tréningu.
	Zobrazuje rýchlosť.
	Zobrazuje aktuálny pulz.
	Zobrazuje prejdenú vzdialenosť.

Pozor! Osvetlená ikona označuje, ktoré hodnoty sa práve zobrazujú.



3. Funkcie tlačidiel

	Stlačením tohto tlačidla spustíte zariadenie – spustí sa s najnižšou rýchlosťou alebo s predvolenou rýchlosťou programu po 3 sekundách odpočítavania.
	Stlačením tohto tlačidla zastavíte zariadenie. Rýchlosť sa bude znižovať, až kým sa nezastaví.
	Stlačením tohto tlačidla vyberiete jeden z programov: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	Keď je zariadenie v pohotovostnom režime, stlačením tohto tlačidla vyberte režim: odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti, odpočítavanie kalórií. Keď sa na displeji zobrazí režim FAT – stlačením tohto tlačidla vyberte pohlavie, vek, výšku a hmotnosť.
	Nastavenie rýchlosti. Stlačením tlačidla alebo nastavíte rýchlosť pred tréningom alebo zmeníte rýchlosť počas tréningu.
SPEED 3 6 9 12	Stlačením tohto tlačidla môžete rýchlo zmeniť rýchlosť.
	Nastavenie sklonu. Stlačením tlačidla alebo nastavíte sklon bežeckého pásu pred tréningom alebo ho zmeníte počas behu.
INCLINE 3 6 9 12	Stlačením tohto tlačidla môžete rýchlo zmeniť sklonu

Pozor! Po každom stlačení tlačidla na paneli sa ozve krátke pípnutie.

- Ak zariadenie pri nastavovaní parametrov dosiahne minimálnu alebo maximálnu hodnotu, signál bude dlhý a súvislý.
- Ak je tlačidlo stlačené nesprávne, zariadenie nebude vydávať žiadny zvuk.



4. Hlavné funkcie

Po zapnutí bežeckého pásu sa rozsvieti displej a zariadenia sa prepne do pohotovostného režimu.

4.1. Rýchly štart

- Vložte bezpečnostný kľúč a stlačte . Bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou do 3 sekúnd.
- Stlačením tlačidla / nastavíte rýchlosť podľa svojich potrieb.
- Použijte / na úpravu stupňa sklonu.
- Stlačením tlačidla pozastavíte tréning. Zariadenie si zapamätá dosiahnuté parametre. Ak sa chcete vrátiť k cvičeniu, stlačte .
- Bežecký pás zastavíte stlačením tlačidla alebo odstránením bezpečnostného kľúča.

4.2. Režim odpočítavania

- Stlačením tlačidla vyberte režim odpočítavania času, režim odpočítavania vzdialenosti, režim odpočítavania kalórií. Na displeji sa zobrazia predvolené údaje a začne blikať. Súčasne stlačte / alebo / pre nastavenie hodnoty údajov.
- Stlačte , bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Pomocou / môžete zmeniť rýchlosť a pomocou / sklon.
- Keď odpočítavanie dosiahne nulu, zariadenie sa plynulo zastaví.
- Môžete tiež stlačiť alebo odstrániť bezpečnostný kľúč a zastaviť bežecký pás.

4.3. Prednastavené programy

- Stlačte , aby ste vybrali jeden z predvolených programov: P1 – P15.
- Po výbere programu sa v okne hodnoty času zobrazia predvolené údaje a začne blikať.
- Potom môžete nastaviť čas pomocou / alebo / .
- Každý z prednastavených programov bol rozdelený do 16 častí. Čas každého cvičenia = čas programu / 16.
- Stlačte a zariadenie začne pracovať s úrovňou rýchlosti a úrovňou sklonu určenou pre prvú časť zvoleného programu.
- Keď skončí prvá časť, zariadenie automaticky prejde na nasledujúcu a rýchlosť a sklon sa automaticky zmenia na hodnotu určenú pre ďalšiu časť.
- Po dokončení všetkých častí zvoleného programu sa rýchlosť zníži, sklon sa vráti na úroveň 0 a bežecký pás sa plynulo zastaví.
- Počas tréningu môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou / a sklon pomocou / .
- Keď program prejde na ďalšiu časť tréningu, hodnoty rýchlosti a sklonu sa vrátia na nastavenia špecifické pre daný program.
- Na konci tréningového programu zariadenie vydá 15 individuálnych signálov, všetky parametre sa vynulujú a bežecký pás prejde do pohotovostného režimu.
- Môžete tiež stlačiť alebo odstrániť bezpečnostný kľúč a zastaviť bežecký pás.



4.4. Tabuľka programov

Program		Čas	Nastavenie času / 16 = časové intervaly (časti programov)														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Rýchlosť	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Sklon	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Rýchlosť	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Sklon	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Rýchlosť	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Sklon	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Rýchlosť	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Sklon	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Rýchlosť	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Sklon	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Rýchlosť	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Sklon	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Rýchlosť	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Sklon	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Rýchlosť	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Sklon	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Rýchlosť	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Sklon	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Rýchlosť	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Rýchlosť	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Rýchlosť	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Rýchlosť	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Sklon	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Rýchlosť	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Sklon	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Rýchlosť	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Sklon	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. Program HRC – kontrola práce srdca

Tréningový čas s programom HRC – 22 min.

Pozor! Pri tréningu s programom HRC používajte telemetrický pás, ktorý sníma Váš pulz. Pás musí byť blízko hrudníka a musí sa priamo dotýkať pokožky.

5.1. Rozsahy nastavenia















HP1				HP2				HP3			
Vek	Rozsah nastavenia			Vek	Rozsah nastavenia			Vek	Rozsah nastavenia		
	Minimálny	Predvolené nastavenie	Maximálny		Minimálny	Predvolené nastavenie	Maximálny		Minimálny	Predvolené nastavenie	Maximálny
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168








HP1				HP2				HP3			
Vek	Rozsah nastavenia			Vek	Rozsah nastavenia			Vek	Rozsah nastavenia		
	Minimálny	Predvolené nastavenie	Maximálny		Minimálny	Predvolené nastavenie	Maximálny		Minimálny	Predvolené nastavenie	Maximálny
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Spustenie programu

1. V pohotovostnom režime stlačte , kým sa v okne vzdialenosti nezobrazí: HP1 / HP2 / HP3.
2. Stlačte , systém automaticky odporučí dostupné možnosti riadenia pulzu:
 - HP1 – maximálna rýchlosť: 8,0 km/h,
 - HP2 – maximálna rýchlosť: 9,0 km/h,
 - HP3 – maximálna rýchlosť: 10,0 km/h.
3. Stlačením tlačidla  vstúpite do nastavenia veku. V okne rýchlostí sa zobrazí predvolený vek – 30 rokov. Aktuálny vek môžete vybrať stlačením tlačidla  /  alebo  /  (rozsah výberu: 15–80 rokov).
4. Stlačte . Systém automaticky odporučí vhodný rozsah pulzu pre vybraný vek a zobrazí ho len pre Vašu informáciu. V závislosti od Vašej fyzickej kondície môžete tiež použiť  /  alebo  /  na zníženie alebo zvýšenie parametrov pulzu (rozsah: 100–210).
5. Po dokončení nastavení rozsahu veku a pulzu stlačte , aby ste prešli do režimu odpočítavania, a stlačte  pre spustenie.

5.3. Tréning s programom HRC





1. V režime HP1 / HP2 / HP3 môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou  /  a sklon pomocou  / . Systém môže tiež automaticky upraviť tieto hodnoty tak, aby bol Váš pulz blízko vybraného cieľového pulzu.
2. Prvé asi 2 minúty tréningu sa považujú za rozcvičku. Systém nebude automaticky upravovať rýchlosť a sklon, môžete ich zmeniť iba manuálne.
3. Po približne 2 minútach sa systém zmení na základe aktuálneho pulzu podľa nasledujúcich pravidiel:
 - 1) Keď je aktuálny pulz < cieľový pulz, rýchlosť sa automaticky zvyšuje o 0,5 km/h každých 10 s, až kým sa nedosiahne maximálna rýchlosť pre vybraný režim.
Keď rýchlosť dosiahne svoje maximum a hodnota pulzu stále nebude blízko cieľovej hodnoty, systém automaticky zvýši uhol sklonu a vykoná zmeny o 1 stupeň každých 10 s, takže pulz sa bude blížiť k cieľovej hodnote.
 - 2) Keď aktuálny pulz > cieľový pulz, sklon sa zníži o 1 stupeň každých 10 s, rýchlosť sa automaticky zníži o 0,5 km/h každých 10 s.
Pokiaľ Váš pulz nedosiahne cieľové hodnoty, rýchlosť sa bude plynulo meniť.
4. Ak je doba behu na bežeckom páse dlhšia ako 20 minút, systém prejde do pokojného režimu a sklon klesá pri 0,5 km/h na 10 sekúnd. Toto zníženie môžete zastaviť, keď rýchlosť klesne na 4 km/h alebo menej. Cvičte na tejto úrovni až do konca tréningu.
5. Počas tréningu môžete tiež zastaviť zariadenie stlačením  alebo odstránením bezpečnostného kľúča.

6. Meranie pulzu

- Na meranie srdcovej frekvencie držte dotykové senzory oboma rukami 5 sekúnd. Na displeji sa zobrazí výsledok merania.
- Pre presnejšie meranie zastavte bežecký pás a držte senzory najmenej 30 sekúnd.

Pozor! Meranie pulzu je iba približné a nemôže sa používať na lekárske účely.

7. Meranie telesného tuku

- Keď je zariadenie v pohotovostnom režime, stlačte tlačidlo  a vyberte program merania tuku (FAT).
- Pomocou tlačidiel  /  nastavte parametre merania: F1 – pohlavie, F2 – vek, F3 – výška, F4 – hmotnosť.
- Zadané hodnoty potvrdte opätovným stlačením tlačidla .
- Po potvrdení nastavených parametrov sa na displeji zobrazí F5 – a „---“.
- Dotykové senzory držte oboma rukami. Po približne 5 sekundách sa na displeji zobrazí výsledok merania.



7.1. Zobrazovanie údajov a rozsah nastavení

Parametre	Predvolené nastavenia	Rozsah
F1 – Pohlavie 0 = muž / 1 = žena	0	0–1
F2 – Vek	25	10–99
F3 – Výška (cm)	170	100–240
F4 – Váha (kg)	70	20–160

7.2. Výsledok merania

BMI	Hladina
< 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.

8. Režim spánku

Ak na bežeckom páse nevykonávate žiadnu činnosť počas 10 minút, systém prejde do režimu spánku. Stlačením ľubovoľného tlačidla "zobudíte" bežecký pás.

9. Bezpečnostný kľúč

Ak chcete rýchlo zastaviť bežecký pás, vytiahnite bezpečnostný kľúč. Všetky údaje budú nulové, vo všetkých oknách sa zobrazí „— —“. Všetky operácie budú zablokované, kým nebude vložený bezpečnostný kľúč.

10. Funkcia USB

Keď je bežecký pás zapnutý, pripojte svoje mobilné zariadenie pomocou USB a nabíte ho.

11. Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou Fit Show

Po pripojení bežeckého pásu k mobilnému zariadeniu cez *Bluetooth* môžete na telefóne sledovať parametre tréningu. Ak chcete používať túto funkciu, stiahnite si aplikáciu Fit Show, ktorá je určená pre tento bežecký pás. Aktuálne verzie sú k dispozícii na AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).



12. Zobrazovanie údajov a rozsah nastavení

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

13. Telemetrický pás

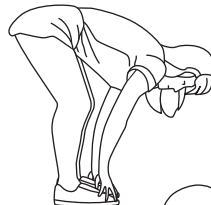
- Telemetrický pás sa pripája k zariadeniu cez *Bluetooth*.
- Položte pás priamo na hrud' a začnite trénovať.
- Výsledok merania pulzu bude viditeľný na displeji.



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.

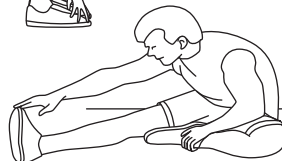
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajete. Cvičenie zopakujte trikrát.



2.

Sediac 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.

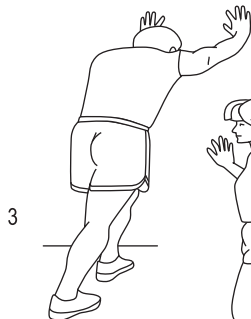
1



2

3.

Oprite obe ruky o stenu, jednu nohu mierne zohnite 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.



3



4

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 laktami stlačiť nohy tak, aby ste pocítili rozťahovanie na vnútornej strane stehien. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie zopakujte trikrát.



5



- Ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte akýmkoľvek 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 soznámili s týmito informáciami. Zariadenie môžete používať až po vykonaní týchto činností.

Rozcvička

- Postavte sa na protišmykové kofajnice na oboch stranách a uchopte rukoväť oboma rukami. Pokúste sa vyrovnáť. 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 12,0–14,50 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.

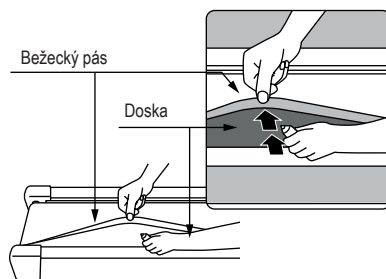
Čistenie

- Udržiavanie bežeckého pásu v čistote výrazne predlží jeho životnosť.
- Udržujte svoje zariadenie v čistote pravidelným odstraňovaním prachu.
- Čistite obe strany bežeckého pásu, ako aj bočné koľajnice.
- 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

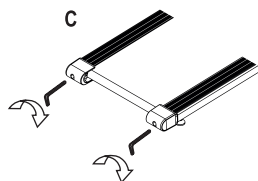
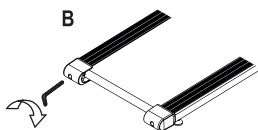
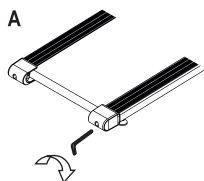
1. Tento model bežeckého pásu je vybavený vopred namazaným systémom. Trenie medzi bežeckou plochou a pásom hrá veľmi dôležitú úlohu pri výkone a životnosti bežeckého pásu, čo si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúčame pravidelnú kontrolu. Ak zistíte poškodenie plochy, musíte sa obrátiť na naše servisné 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.



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, vyťahnite 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, vyťahnite 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. Vyťahnite 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).



Kód chyby	Problém	Možné riešenia
E01	Chyba správy. Káble z počítača a spodnej riadiacej dosky nie sú správne pripojené.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte, či sú káble počítača a spodnej riadiacej dosky správne pripojené. 2. Skontrolujte, či je IC v spodnej riadiacej doske správne vložený. Ak nie, vyberte ho a znova vložte. 3. Ak je napájanie spodnej riadiacej dosky nesprávne, vymeňte ho za nové.
E02	Ochrana proti nárazu. Vstupné napätie je nižšie ako je potrebné.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte, či je hodnota napätia napájania správna. Ak je nižšia, zmeňte napätie na požadované pre prevádzku bežeckého pásu a reštartujte zariadenie. 2. Skontrolujte zapojenie káblov do motora. 3. Skontrolujte ovládací panel a v prípade potreby ho vymeňte.
E03	Signál snímača rýchlosti nie je prijímaný ovládacím panelom.	<ol style="list-style-type: none"> 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.
E05	Ochrana voči preťaženiu. Napätie je príliš nízke alebo vysoké. Riadiaci modul je poškodený.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte napätie. Zmeňte na požadované pre správnu prevádzku bežeckého pásu. 2. Pás sa stretáva s veľkým odporom. Namažte ho podľa pokynov v tejto príručke. 3. Skontrolujte fungovanie motora, ak je poškodený, vymeňte ho.
E07	Počítač nezobrazuje hodnoty.	Vymeňte riadiacu dosku.
E08	Chybové hlásenie EEPROM.	Vymeňte riadiacu dosku.
"----"	Bezpečnostný kľúč je vytiahnutý, nesprávne pripojený alebo poškodený.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte, či je bezpečnostný kľúč na správnom mieste. 2. Skontrolujte, či je doska snímača bezpečnostného kľúča správne pripojená. 3. Vymeňte dosku snímača bezpečnostného kľúča v počítači.
<p>Pozor!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ak sa po stlačení tlačidla motor nenašartuje, skontrolujte, či je napájací kábel správne pripojený. Ak nie, odpojte ho a znova ho pripojte. • Ak je spodný kryt riadiacej dosky uvoľnený alebo odpojený, riadne ho pripevnite. • Ak je IGBT prepálený, vymeňte ho za nový. 		



Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Čistá hmotnosť	~74 kg
Rozsah rýchlosti	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 odoslani 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 kontakty).
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, pásky, 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 підошвою.
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 травми 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

№.	Опис	Шт.
1	Корпус бігової доріжки	1
4	Ліва стійка	1
5	Права стійка	1
6	Консоль	1
7	Панель	1
14	Шестигранный ключ 5 мм	1
15	Шестигранный ключ 6 мм	1
16	Викрутка	1
20	Шайба	4
22	Дугова шайба	4
24	Пружинна шайба	4
28	Гвинт 4,2x20	4
39	Гвинт M8x45	2
40	Гвинт M6x15	4
46	Гвинт M8x20	4
71	Ліва кришка основи бігової доріжки	1
72	Права кришка основи бігової доріжки	1
75	Ємність з мастилом	1
82	Ключ безпеки	1
88	Шнур живлення	1
	Телеметричний пояс	1

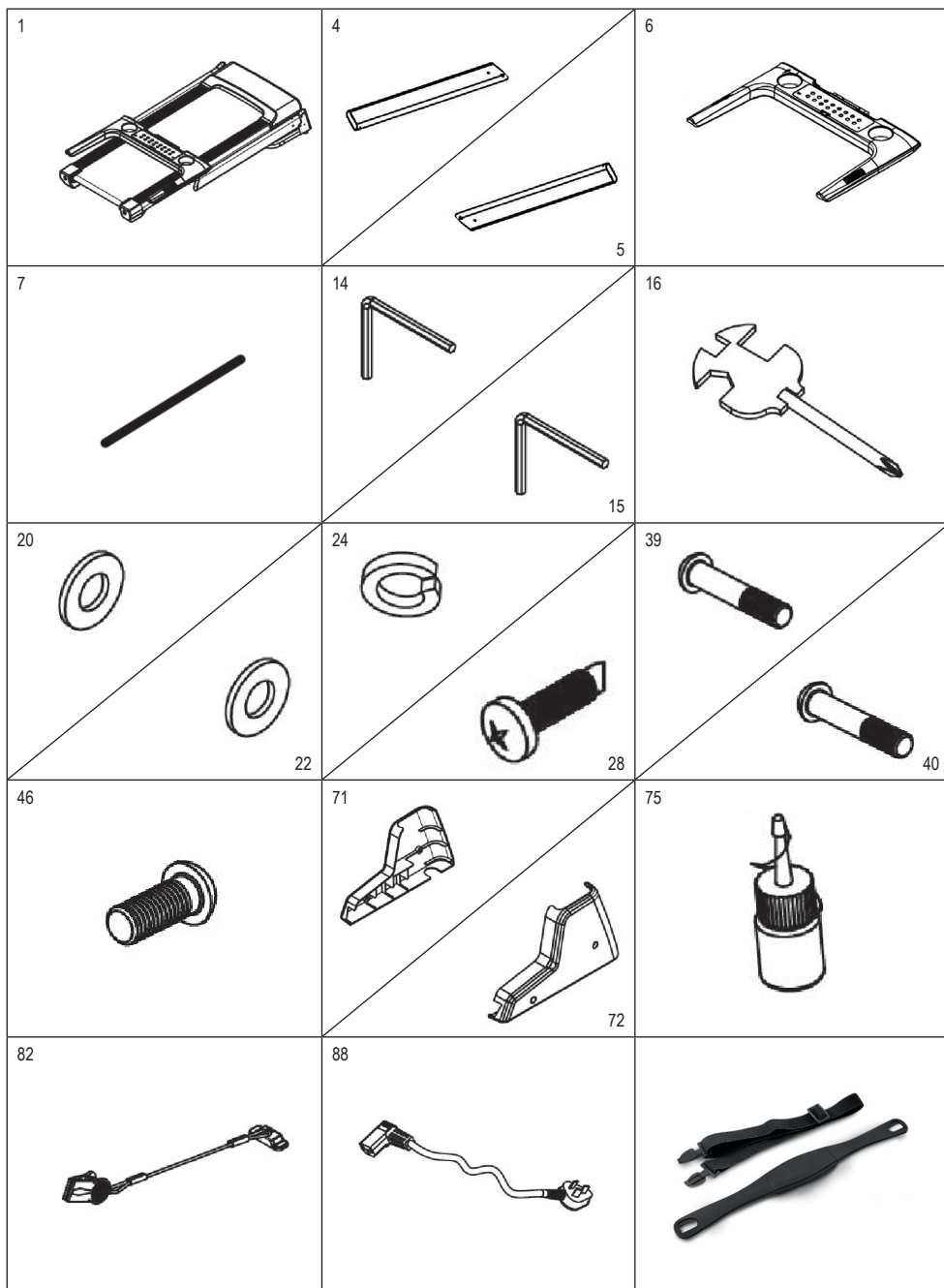
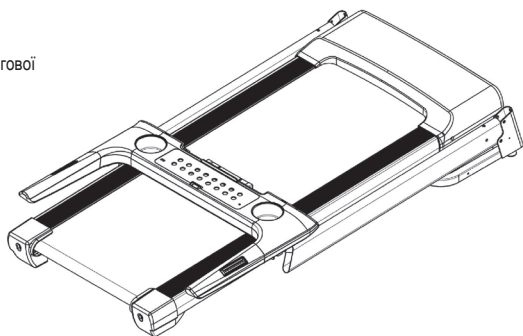




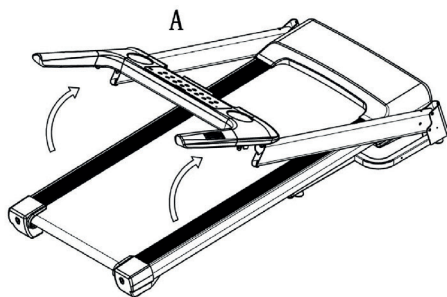
Схема монтажу

Увага! Не вмикайте живлення до моменту закінчення монтажу бігової доріжки.

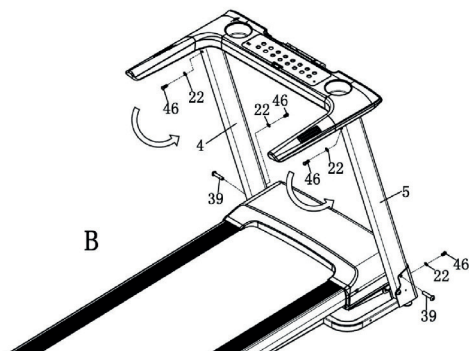
- 1** Відкрийте коробку, вийміть деталі, покладіть корпус бігової доріжки на рівну поверхню.



- 2** Припідніміть консоль (6) разом зі стійками (4 і 5) у напрямку вказаному стрілками на малюнку А. Використовуйте шестигранний ключ (14), гвинти (46) та дугові шайби (22), щоб прикріпити консоль (6) до вертикальних стійок (як на малюнку В).
За допомогою гвинтів (39) та шестигранного ключа (14) прикрутіть стійки (4 і 5) до основи бігової доріжки на її зовнішніх сторонах (як на малюнку В). Використовуйте шестигранний ключ (14), гвинти (46) та дугові шайби (22) для кріплення стійок (4 та 5) до передньої частини корпусу бігової доріжки (як на малюнку В).



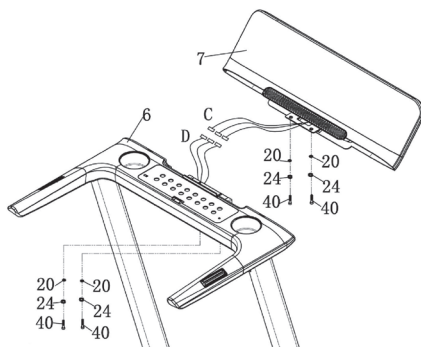
Увага! Щоб уникнути травм або пошкодження пристрою, підтримуйте консоль і стійки під час монтажу, поки ви не переконаєтесь, що вони міцно прикріплені до корпусу бігової доріжки.





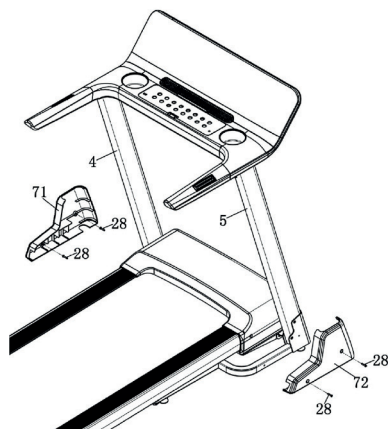
3

Підключіть панель (7) до консолі (6) за допомогою кабелів C і D, позначених на зображенні. Для кріплення панелі (7) до консолі (6) використовуйте гвинти (40), шайби (20) та пружинні шайби (24).



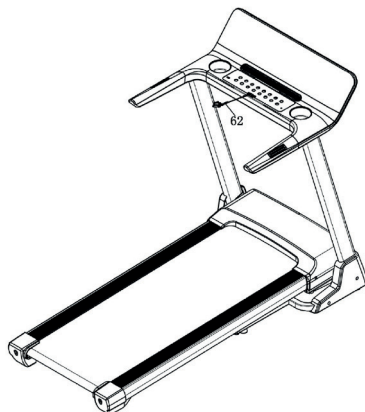
4

За допомогою викрутки (16) та гвинтів (28) прикрутіть ліву та праву кришки основи бігової доріжки (71 і 72) до стійок (4 і 5).



5

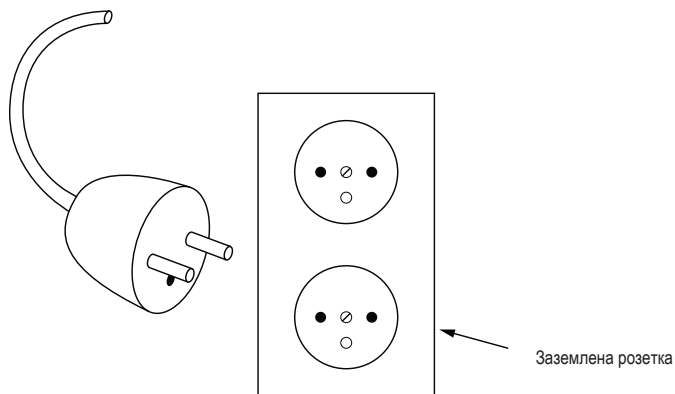
Вставте ключ безпеки (62) у консоль (6).



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.

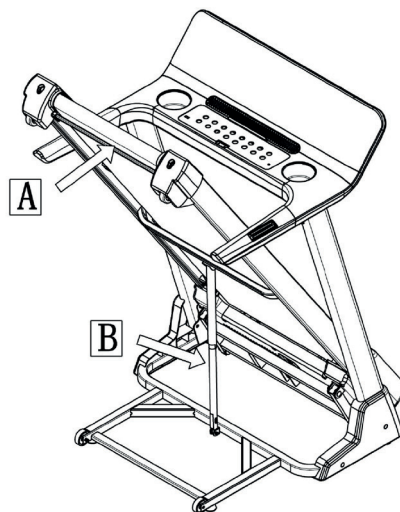
Цей виріб призначений для використання в ланцюзі напругою 220–240 V і має заземлюючий штекер, схожий на вилку, зображену на схемі нижче. Переконайтесь, що виріб підключено до розетки тієї ж конфігурації, що і штепсельна вилка. Не використовуйте адаптер з цим продуктом (фото вище наведено лише для ілюстрації,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

UA Складання бігової доріжки



Примітка! Перш ніж скласти бігову доріжку, від'єднайте шнур живлення від електричної розетки.

Візьміть основу бігової доріжки в місці, зазначеному на малюнку (А), і піднімайте її, доки не почуєте звук кронштейна (В). Потім бігове полотно буде зафіксоване у вертикальному положенні (як показано на зображенні).

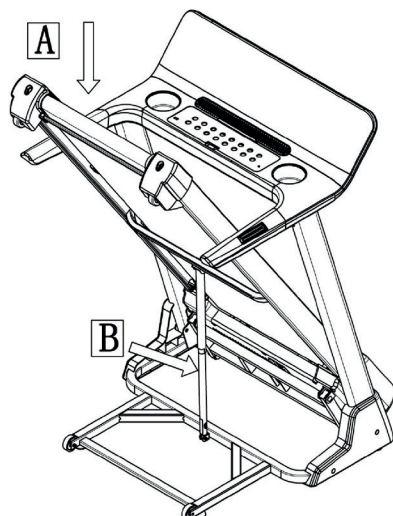


UA Розкладання бігової доріжки



Увага! Переконайтесь, що поблизу немає ні людей, ні тварин, під час монтажу бігової доріжки.

1. Візьміться за основу бігової доріжки в місці, вказаному стрілкою (А).
2. Обережно розблокуйте кронштейн ногою у місці, вказаному стрілкою (В).
3. Бігове полотно почне опускатися автоматично. Для безпеки притримуйте його руками.





1. Дисплей



2. Відображення дисплея

	Відображає ступінь нахилу.
	Відображає спалені калорії.
	Відображає час тренувань.
	Відображає швидкість.
	Відображає пульс.
	Відображає пройдену дистанцію.

Увага! Підсвічена іконка вказує, які значення відображаються в даний момент.



3. Функції кнопок

	Натисніть цю кнопку, щоб запустити пристрій. Він почне рухатися з найменшою швидкістю або із швидкістю програми за замовчуванням через 3 секунди.
	Натисніть цю кнопку, щоб зупинити пристрій, швидкість буде зменшуватися до моменту повної зупинки.
	Натисніть цю кнопку, щоб вибрати одну з програм: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати режим: відлік часу, відлік відстані, відлік калорій. У програмі FAT натисніть цю кнопку, щоб встановити стать, вік, зріст та вагу.
	Регулювання швидкості. Натисніть кнопку або , щоб встановити швидкість перед початком тренування або змінити її під час бігу.
SPEED 3 6 9 12	Швидка зміна швидкості.
	Регулювання нахилу. Натисніть кнопку або , щоб встановити нахил бігового полотна перед початком тренування, або змінити його під час бігу.
INCLINE 3 6 9 12	Швидко змінити нахил бігового полотна.

Примітка! Кожного разу після натиснення кнопки на панелі почуєте короткий сигнал.

- Якщо при налаштуванні параметрів обладнання буде досягнуто максимального або мінімального значення, звуковий сигнал буде довгим/протяжним.
- Якщо кнопка буде натиснена не правильно, обладнання не видасть жодного звукового сигналу.



4. Основні функції

Натисніть вмикач, усі вікна на дисплеї засвітяться. Пристрій перейде в режим очікування.

4.1. Швидкий старт

- Вставте ключ безпеки, натисніть кнопку через 3 секунди, бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Використовуйте / для налаштування швидкості відповідно до своїх потреб.
- Використовуйте / , щоб виставити рівень нахилу.
- Натисніть , щоб призупинити тренування. Пристрій запам'ятає досягнуті параметри. Щоб повернутися до вправ, натисніть .
- Натисніть або вийміть ключ безпеки, щоб зупинити пристрій.

4.2. Режим зворотного відліку

- Натисніть для вибору режиму відліку часу, режим відліку відстані, режиму відліку калорій. Дані за замовчуванням відобразяться на дисплеї і вони блиматимуть. Одночасно натисніть / або / , щоб встановити значення даних.
- Натисніть , бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Ви можете змінити швидкість за допомогою / , а нахил за допомогою / .
- Коли відлік часу досягне нуля, бігове полотно плавно зупиниться.
- Ви також можете натиснути кнопку або вийняти ключ безпеки і зупинити бігову доріжку.

4.3. Готові програми

- Натисніть , для вибору однієї з готових програм: P1 – P15.
- Коли ви оберете програму, у вікні значення часу з'являться дані за замовчуванням і почнуть блимати.
- Ви можете встановити необхідний час за допомогою / або / .
- Кожна вбудована програма поділена на 16 частин. Час кожної частини = час програми / 16.
- Натисніть , і пристрій почне працювати зі швидкістю та рівнем нахилу, визначеному для першої частини вибраної програми.
- Коли перша частина закінчиться, обладнання автоматично перейде до наступної, а швидкість і нахил автоматично зміняться на значення, що відповідає наступній частині.
- Після закінчення всіх частин вибраної програми швидкість зменшиться, нахил повернеться до рівня 0, а бігове полотно плавно зупиниться.
- Під час тренування ви можете змінювати швидкість бігу за допомогою / , а нахил за допомогою / .
- Коли програма перейде до наступної частини тренування, значення швидкості та нахилу повернуться до визначених програмою показників.
- Після закінчення програми прилад видаватиме 15 поодиноких сигналів, усі параметри будуть скинуті, і бігова доріжка перейде в режим очікування.
- Ви також можете натиснути або вийняти ключ безпеки і зупинити бігову доріжку.



4.4. Таблиця даних

Програма \ Час		Налаштування часу / 16 = інтервали часу (частини програм)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Швидкість	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Нахил	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Швидкість	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Нахил	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Швидкість	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Нахил	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Швидкість	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Нахил	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Швидкість	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Нахил	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Швидкість	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Нахил	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Швидкість	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Нахил	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Швидкість	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Нахил	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Prędkość	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Nachylenie	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Швидкість	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Нахил	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Швидкість	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Нахил	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Швидкість	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Нахил	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Швидкість	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Нахил	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Швидкість	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Нахил	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Швидкість	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Нахил	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. Програма HRC – контроль частоти серцевих скорочень

Час тренувань за програмою HRC – 22 хвилини.

Увага! Під час тренувань за програмою HRC використовуйте телеметричний пояс, який визначає ваш пульс. Пояс повинен бути близько до грудей і безпосередньо торкатися шкіри.

5.1. Діапазони регулювання















HR1				HR2				HR3			
Вік	Діапазон регулювання			Вік	Діапазон регулювання			Вік	Діапазон регулювання		
	Мінімум	Налаштування за замовчуванням	Максимум		Мінімум	Налаштування за замовчуванням	Максимум		Мінімум	Налаштування за замовчуванням	Максимум
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168



НР1				НР2				НР3			
Вік	Діапазон регулювання			Вік	Діапазон регулювання			Вік	Діапазон регулювання		
	Мінімум	Налаштування за замовчуванням	Максимум		Мінімум	Налаштування за замовчуванням	Максимум		Мінімум	Налаштування за замовчуванням	Максимум
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Запуск програми

1. В режимі очікування натисніть , поки у вікні відстані не з'являться: HP1 / HP2 / HP3.
2. Натисніть кнопку , система автоматично порекомендує можливі варіанти контролю пульсу:
 - HP1 – максимальна швидкість: 8,0 км/год,
 - HP2 – максимальна швидкість: 9,0 км/год,
 - HP3 – максимальна швидкість: 10,0 км/год.
3. Натисніть , щоб перейти до налаштування віку. Вікно швидкості покаже вік за замовчуванням 30 років. Натисніть  /  або  / , для виставлення фактичного віку (діапазон: 15-80 років).
4. Натисніть . Система автоматично рекомендує діапазон пульсу відповідно до віку користувача та відобразить його на дисплеї з метою інформації. Ви також можете – залежно від фізичної підготовки, за допомогою  /  або  / , зменшити або збільшити параметри пульсу (діапазон: 100-210).
5. Після завершення налаштувань віку та пульсу натисніть , щоб увійти в режим відліку, і натисніть , щоб почати.

5.3. Тренування з програмою HRC





1. У режимі HP1 / HP2 / HP3 ви можете змінювати швидкість за допомогою  / , та кут нахилу за допомогою  / , але система також може автоматично відрегулювати ці значення, щоб ваш пульс був близьким до вибраного цільового показника.
2. Перші 2 хвилини тренування класифікуються як розминка. Система не буде автоматично регулювати швидкість і нахил, їх можна встановити лише вручну.
3. Через 2 хвилини на основі поточного пульсу система вносить зміни згідно наступних положень:
 - 1) Коли фактична частота серцевих скорочень < цільовий пульс, швидкість автоматично збільшуватиметься на 0,5 км/год кожні 10 с, поки не буде досягнута максимальна швидкість для вибраного режиму.
Коли швидкість досягне свого максимуму, а значення пульсу все ще не наближається до цільового значення, система автоматично збільшує кут нахилу, вносячи зміни на 1 градус кожні 10 с, так щоб частота серцевих скорочень наближається до цільового значення.
 - 2) Коли фактична частота серцевих скорочень > цільовий пульс, нахил буде зменшуватися на 1 градус кожні 10 с, швидкість буде автоматично зменшуватися на 0,5 км/год кожні 10 с.
Поки пульс не досягне цільового значення, швидкість буде плавно змінюватися.
4. Коли час бігу на біговій доріжці перевищує 20 хвилин, система переходить у режим сну, нахил зменшується зі швидкістю 0,5 км/год на 10 секунд. Ви можете зупинити це зниження, коли швидкість падає до 4 км/год або менше. Продовжуйте займатися на цьому рівні до кінця тренування.
5. Під час тренування ви також можете натиснути кнопку  або витягнути ключ безпеки, щоб зупинити пристрій.

6. Вимірювання пульсу

- Для вимірювання частоти серцевих скорочень покладіть руки на сенсорні датчики та утримуйте протягом 5 секунд. Результат вимірювань з'явиться на дисплеї.
- Для більш точного вимірювання зупиніть бігову доріжку і потримайте датчики принаймні 30 секунд.

Увага! Вимір пульсу орієнтовний і не може використовуватися в медичних цілях.

7. Вимірювання жирового компоненту

- Коли пристрій готовий, натисніть кнопку , щоб вибрати програму визначення жирового компоненту (FAT).
- За допомогою кнопок  /  встановіть параметри: F1 – стать, F2 – вік, F3 – зріст, F4 – вага.
- Для підтвердження введення натисніть кнопку .
- Після встановлення параметрів на дисплеї відобразиться F5 – і „---“.
- Утримуйте сенсорні датчики обома руками. Приблизно через 5 секунд на дисплеї з'явиться результат вимірювання.



7.1. Відображення даних та виставлення параметрів

Параметри	Дані за замовчуванням	Діапазон
F1 – Стать 0 = чоловіча / 1 = жіноча	0	0–1
F2 – Вік	25	10–99
F3 – Зріст (см)	170	100–240
F4 – Вага (кг)	70	20–160

7.2. Результат вимірювання

BMI	Рівень
< 19	Недостатня вага
19–26	Нормальна вага
26–30	Надмірна вага
> 30	Ожиріння

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

8. Режим сну

Якщо не використовувати бігову доріжку і не виконувати жодних операцій більше 10 хвилин, то система бігової доріжки перейде в сон. Щоб її розбудити, натисніть будь-яку кнопку.

9. Ключ безпеки

Щоб швидко зупинити доріжку вийміть ключ безпеки. На дисплеї відобразиться „— — —”. Бігова доріжка перейде в режим готовності після повернення ключа на своє місце.

10. Функція USB

Коли бігова доріжка увімкнена, підключіть мобільний пристрій через USB, щоб зарядити його.

11. Підключення через *Bluetooth* / Тренування з додатком *Fit Show*

Підключивши бігову доріжку до свого мобільного пристрою через *Bluetooth*, ви можете переглянути параметри тренування на телефоні. Щоб скористатися цією функцією, завантажте програму *Fit Show*, розроблену для цієї бігової доріжки. Поточні версії доступні в AppStore (iOS) та Google Play Store (Android).



12. Відображення даних та діапазон налаштувань

	Діапазон відображення	Значення за замовчуванням	Діапазон налаштування
Швидкість (km/h)	1,0–20,0	-----	-----
Нахил (%)	15		0–15
Час (min:s)	0:00—99:59	30:00	5:00–99:00
Відстань (km)	0,00—99,9	1,0	0,50–99,9
Калорії (kcal)	0–999	50	10–990

13. Телеметричний пояс

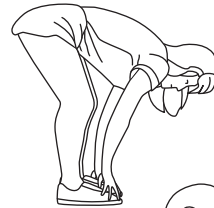
- Телеметричний пояс підключається до пристрою через *Bluetooth*.
- Одягніть пояс прямо на груди і починайте тренуватися.
- Результат вимірювання пульсу буде відобразитися на дисплеї.



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.

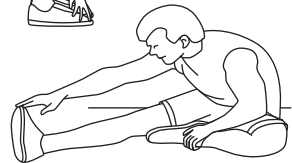
Злегка зігніть коліна, повільно нахиліться вперед, спина і руки розслаблені, руки намагаються торкнутися пальців ніг. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтеся. Повторіть вправу три рази.



2.

Сядьчи 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 розслабтеся. Повторіть вправу тричі для кожної ноги.

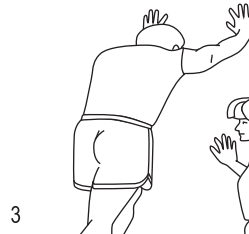
1



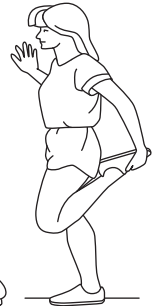
2

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 розслабтеся. Повторіть вправу тричі для кожної ноги.



3



4

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 розслабтеся. 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 розслабтеся. Повторіть вправу тричі.



5



- Якщо Вам більше 35 років, Ви страждаєте на хронічні захворювання або якщо це перше тренування на такого роду 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 зйти 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

- Прогрійайтесь 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 одноденної 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, зменшіть 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 підтюпцем),
 - 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.

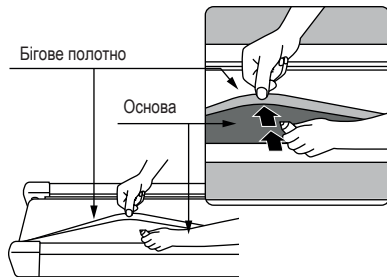
Очищення

- 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 всі сліди 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

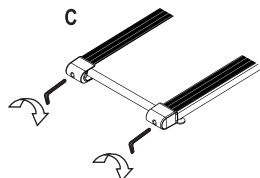
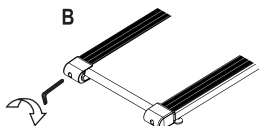
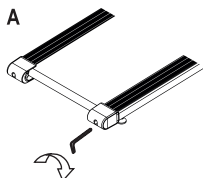
1. Ця модель бігової доріжки фабрично змащена. Тертя полотна об пластину може відігравати важливу роль в експлуатації та терміні експлуатації бігової доріжки, тому воно потребує періодичного змащування.
2. Рекомендується періодичний огляд основи. Якщо ви помітили пошкодження основи, зверніться до служби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



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 кожного 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 регулювальний 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 регулювальний 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 регулювальні болти за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту, після чого перезапустіть доріжку. Перевіряйте натяг полотна (Мал. С).



Код помилки	Проблема	Можливе рішення
E01	Відсутній зв'язок Немає зв'язку між комп'ютером та нижньою панеллю управління.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте, чи кабелі комп'ютера та нижньої панелі управління надійно з'єднані. 2. Переконайтесь, що ІС в нижній платі керування правильно вставлена. Якщо ні, вийміть її та встановіть знову. 3. Якщо джерело живлення до нижньої плати керування неправильно, замініть його новим.
E02	Захист від перевантаження. Вхідна напруга нижче необхідної.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте відповідність напруги живлення. Якщо вона нижча, змініть напругу на біговій доріжці, на необхідну для роботи та перезавантажте обладнання. 2. Перевірте підключення дровів до двигуна. 3. Перевірте панель управління, при необхідності замініть.
E03	Сигнал датчика швидкості не надходить на панель управління.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Якщо датчик швидкості не працює, перевірте, чи індикатор сигналу датчика світиться. Якщо ні, це може свідчити про пошкодження датчика. Замініть його новим. 2. Переконайтесь, що штепсель датчика швидкості правильно підключений. Якщо ні, вийміть його з розетки і підключіть заново. 3. Перевірте магнітний датчик на наявність пошкоджень. Якщо ви виявили будь-яке пошкодження, замініть його новим.
E05	Захист від перевантаження. Напруга занадто низька або висока. Модуль управління пошкоджений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте напругу. Замініть на належну для правильної роботи бігової доріжки. 2. В полотно з'являється сильний опір. Змащуйте його згідно з інструкціями в цьому посібнику. 3. Перевірте роботу двигуна, замініть його, якщо він пошкоджений.
E07	Комп'ютер не відображає данні.	Замініть панель управління.
E08	Повідомлення про помилку EEPROM.	Замініть панель управління.
"----"	Ключ безпеки витягнутий, неправильно підключений або пошкоджений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте, чи є ключ безпеки в потрібному місці. 2. Перевірте, чи правильно підключена плата датчика ключа безпеки. 3. Замініть плату датчика ключа безпеки на комп'ютері.

Увага!

- Якщо двигун не запускається після натискання кнопки , перевірте, чи кабель живлення правильно підключений. Якщо ні, від'єднайте його від мережі та підключіть його знову.
- Якщо нижня кришка панелі управління не щільно закріплена або відкріплена, прикріпіть її належним чином.
- Якщо IGBT перегорів, замініть його новим.



Потужність	Як зазначено на пристрої
Максимальна потужність	Як зазначено на пристрої
Вага нетто	~74 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. Рекламачії можуть подаватися:
 - через форму на веб-сайті: <https://hop-sport.com.ua>
Після подання заяви буде призначений індивідуальний номер рекламачії.
 - по телефону за номером **0987102233, 0997102233**.
3. Після подання рекламачії 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, ремені, гумові компоненти, паски, 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



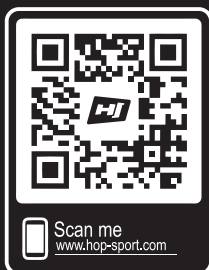
Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.



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.

HJ HOP-SPORT®

**STAY
ACTIVE**



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