



30 Min.

# ULTIMA PRO HS-4500LB

Běžecký pás elektrický



Elektrisches Laufband



Tapis de course



Treadmill



Bieżnia elektryczna



Bežecký pás










Електрична бігова доріжка

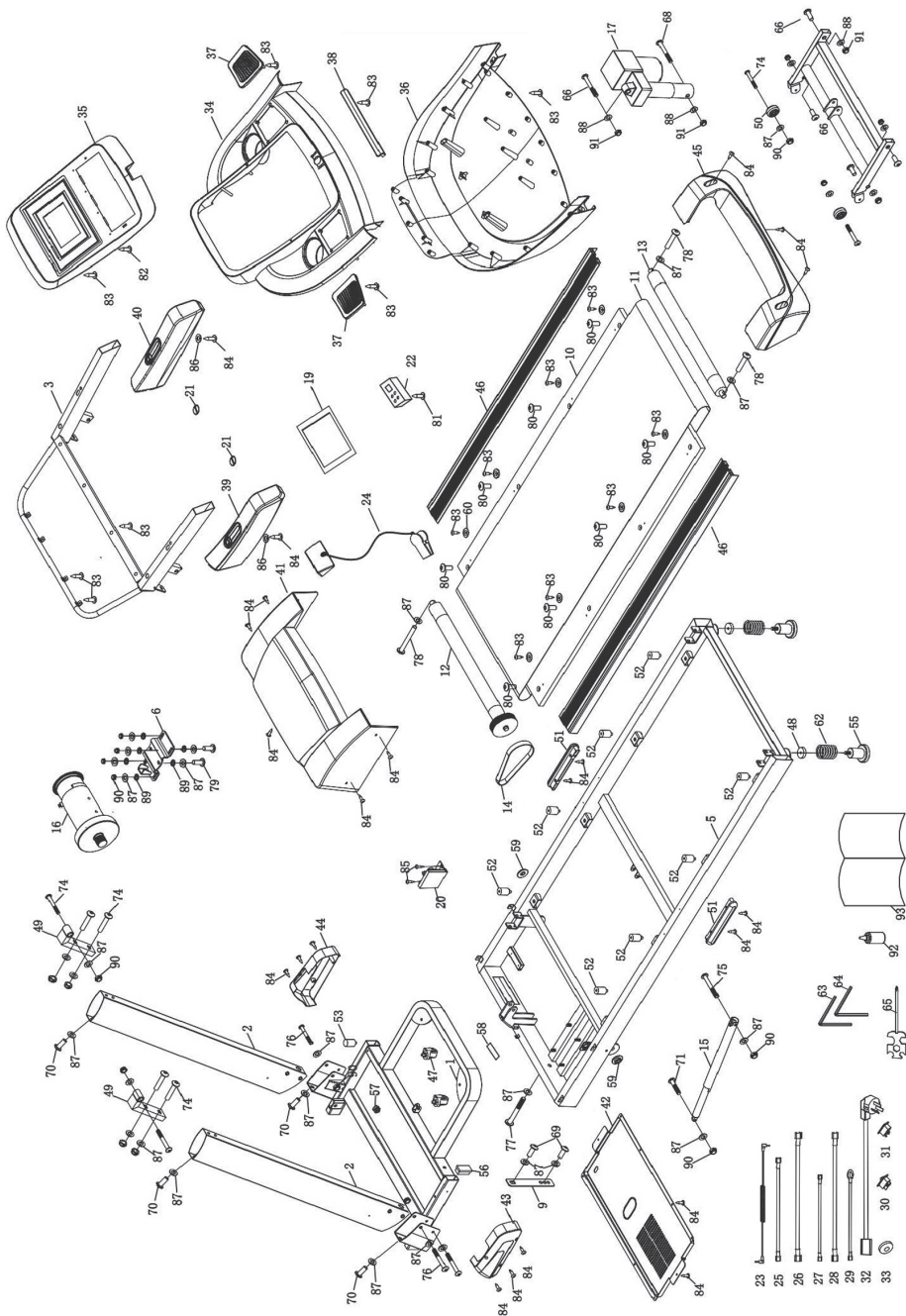


Scan me  
[www.hop-sport.com](http://www.hop-sport.com)



ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН . . . . .	1
 NÁVOD K POUŽITÍ . . . . .	3
 BEDIENUNGSANLEITUNG . . . . .	21
 INSTRUCTIONS D'UTILISATION . . . . .	39
 INSTRUCTION. . . . .	57
 INSTRUKCJA OBSŁUGI. . . . .	75
 NÁVOD NA POUŽITIE. . . . .	93
 ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ. . . . .	111









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

Úplnou bezpečnost a účinnost při používání tohoto zařízení je možné dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení smontované a 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 připravena 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.
23	Kabel MP3	1
24	Bezpečnostní klíč	1
32	Napájecí kabel	1
43	Levý kryt základny	1
44	Pravý kryt základny	1
63	Imbusový klíč 5 mm	1
64	Imbusový klíč 6 mm	1
65	Šroubovák	1
70	Šroub M8x20	4
76	Šroub M8x65	4
84	Šroub ST 4,2x16	6
87	Podložka M8	8
90	Matice M8	4
92	Mazivo	1
	Telemetrický pás	1

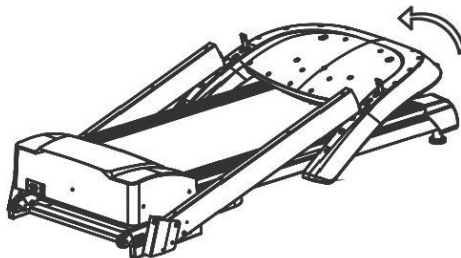




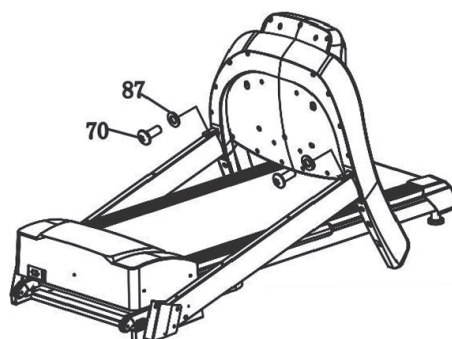
## Montážní návod

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

- 1 Otevřete balení a vytáhněte všechny díly. Postavte rám běžeckého pásu na rovnou a plochou podlahu. Zvedněte konzolu (35) mírně ve směru šipky na obrázku.

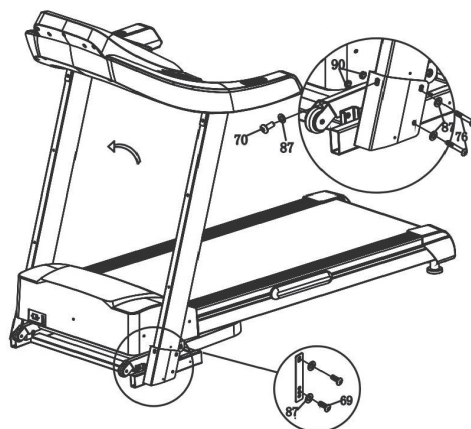


- 2 Pomocí šroubů (70) a podložek (87) připevněte konzolu ke svislým sloupkům.



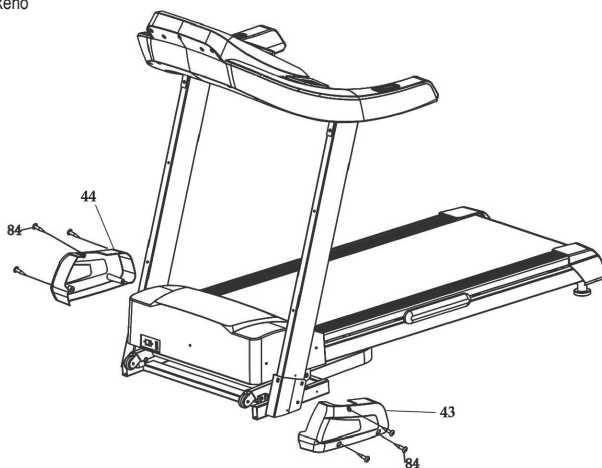
- 3 Zvedněte sloupky a umístěte je do polohy uvedené na obrázku. Pomocí šroubů (69, 70, 76) a podložek (87) přišroubujte sloupky k základně běžeckého pásu na jeho vnějších stranách (viz obrázek).

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

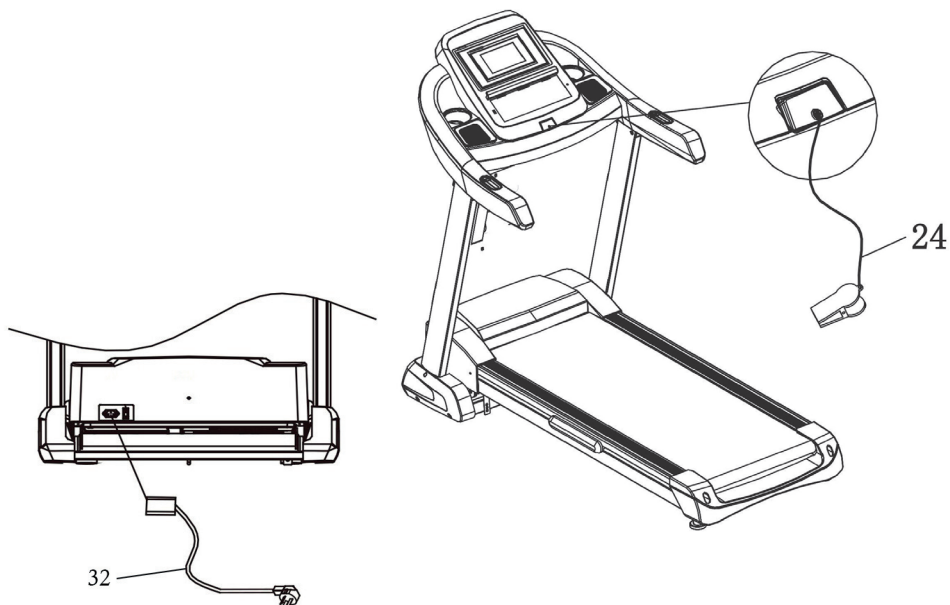




- 4** Zašroubujte levé a pravé kryty základny běžeckého pásu (43 a 44) na sloupky pomocí šroubů (84).



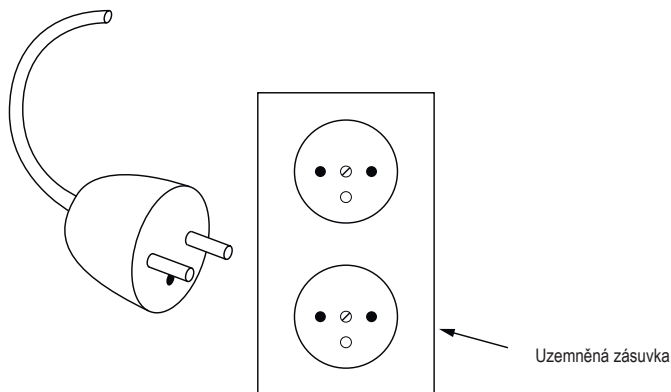
- 5** Vložte držáky na nápoje do otvorů na konzole .  
Vložte bezpečnostní klíč (24) do žlutého prostoru označeného na konzole (35).  
Připojte napájecí kabel (32) k zařízení.



Pozor! Provedte 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).

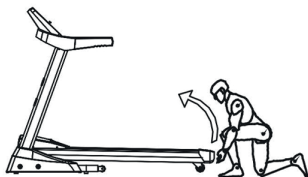
## CZ Složení běžeckého pásu



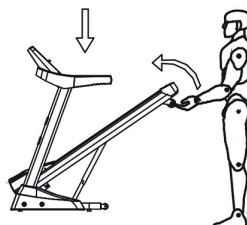
Poznámka! Před složením běžeckého pásu odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

1. Držte základnu běžeckého pásu na místě znázorněném na obrázku (A).
2. Zvedněte jej ve směru znázorněném na obrázku (B), dokud neuslyšíte zvuk podpěry.
3. Běžící pás bude zablokován ve svislé poloze (jako na obrázku C).
4. Po složení běžeckého pásu jej můžete připravit na bezpečné místo mimo dosah dětí.

A



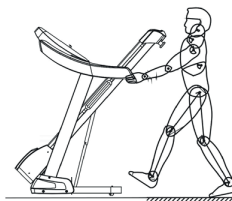
B



C



D



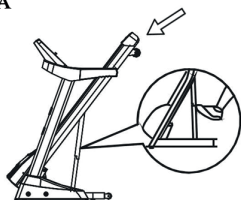
## CZ Rozložení běžeckého pásu



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

1. Držte základnu běžeckého pásu na místě znázorněném na obrázku šipkou (A).
2. Pomocí nohy jemně odemkněte podpěru na místě označeném ve zvětšení (viz obrázek A).
3. Běžecký pás začne automaticky klesat ve směru znázorněném na obrázku B až do vodorovné polohy (jako na obrázku C). Z bezpečnostních důvodů zajistěte jeho pád rukama.

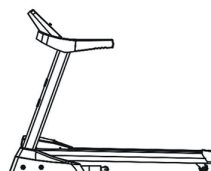
A



B



C





## 1. Displej



### 1.1. Dotyková obrazovka



Přejedte prstem po obrazovce pro zobrazení hlavní nabídky.



Přejedte prstem po obrazovce nahoru nebo dolů pro procházení položek v seznamu.



Kliknutím prstem přejdete na stránku.

### 1.2. Údaje zobrazené na displeji

<b>09:05</b>	Aktuální čas.
	Storno.
	Nastavení úrovně hlasitosti.
	Domovská stránka.
	Stav připojení WIFI.









	Local Media (multimédia).
	Internet.
	Work Out (trénink).
	Pace Running (tempo běhu).
	Real View Sport (trénink v terénu).
	User Center (uživatelské centrum).
	System Manage (nastavení).

## 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 sníží, dokud se nezastaví. Stiskněte znovu toto tlačítko nebo STOP na obrazovce, a zařízení odstraní dosažené výsledky a přejde do pohotovostního režimu. Stisknutím tohoto tlačítka trénink pozastavíte. Zařízení si pamatuje dosažené parametry. Pro návrat do cvičení stiskněte RESTART.





<b>INCLINE</b> <b>3%   6%   9%   12%</b>	Stisknutím tohoto tlačítka můžete rychle změnit stupeň sklonu. (Na levé straně konzoly).
<b>SPEED</b> <b>3 KM/H   6 KM/H   9 KM/H   12 KM/H</b>	Stisknutím tohoto tlačítka můžete rychle změnit rychlost. (Na pravé straně konzoly).
	Po připojení flešky s hudbou vyberte skladbu.
	Po připojení flešky s hudbou upravte hlasitost.
	Domovská stránka.
	Storno.
	Tlačítka na levé rukojeti. Sklon – Zvyšte nebo snižte sklon.
	Tlačítka na pravé rukojeti. Zvyšte nebo snižte rychlost.

## 4. Hlavní funkce počítače

Zapojte napájecí kabel do zásuvky. Stiskněte vypínač, kontrolka se rozsvítí červeně. Na obrazovce se objeví úvodní zobrazení. Po chvíli přejde zařízení do pohotovostního režimu.

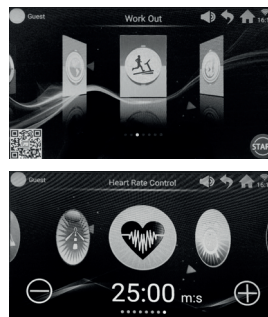


### 4.1. Rychlý start

- Vložte bezpečnostní klíč, stiskněte  a během 3 sekund se běžecký pás začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Stisknutím tlačítka **+** / **-** nastavte rychlost.
- Stisknutím tlačítka **▲** / **▼** upravte sklon běžeckého pásu.
- Stisknutím  nebo vyjmutím bezpečnostního klíče zastavíte běžecký pás.

### 4.2. Work Out (Trénink)

- Chcete-li vybrat jeden z uložených programů nebo režimů odpočítávání, vyberte ikonu Work Out a poté vyberte program:
  - Heart Rate Control – program řízení pulzem,
  - Time – odpočítávání času,
  - Distance – odpočítávání vzdálenosti,
  - Calories – odpočítávání spálených kalorií,
  - Body Sculpting – tvarování těla,
  - Fat Burning – spalování tuků,
  - Mountain – běh v horském terénu,
  - Road – běh na rovném terénu.
- Před zahájením tréninku vyberte nastavení programu právě pro vás. Chcete-li změnit hodnotu parametru, vyberte ikonu **-** nebo **+** v levé a pravé části obrazovky.
- Chcete-li zahájit trénink, stiskněte ikonu vybraného programu ve středu displeje nebo ikonu START na pravé straně obrazovky (platí pro program HRC).





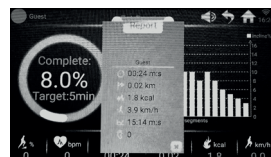
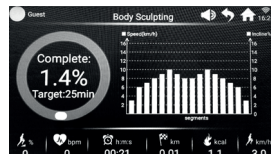
## 2. Režim odpočítávání: času, vzdálenosti, kalorie.

- Po spuštění režimu odpočítávání se běžecký pás začne pohybovat nejnižší rychlostí během 3 sekund.
- Během tréninku můžete změnit rychlost běhu pomocí  $+$  /  $-$  a sklon pomocí  $\blacktriangle$  /  $\blacktriangledown$ .
- Když odpočítávání dosáhne nuly, běžecký pás se plynule zastaví. Na displeji se zobrazí shrnutí tréninku [Report].
- Můžete také stisknout STOP a zastavit běžecký pás pro přestávku. Chcete-li pokračovat v tréninku, vyberte na obrazovce tlačítko RESTART nebo dokončete trénink a přejděte k souhrnu výběrem tlačítka STOP.
- Výmětím bezpečnostního klíče zastavíte běžecký pás a současně ukončíte program.



## 3. Přednastavené programy (Body Sculpting, Fat Burning, Mountain, Road).

- Když vyberete program, na displeji se zobrazí podrobnosti o vybraném tréninku.
- Po 3 sekundách začne zařízení pracovat s rychlostí a sklonem, určeným pro první část vybraného programu.
- Po dokončení první části se zařízení automaticky přepne na další a rychlost a sklon se automaticky změni na hodnotu určenou pro další část.
- Po dokončení všech částí vybraného 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  $\blacktriangle$  /  $\blacktriangledown$ .
- Když program přejde na další část tréninku, hodnoty rychlosti a sklonu se vrátí do nastavení vyhrazeného pro program.
- Můžete také stisknout STOP a zastavit běžecký pás pro přestávku. Chcete-li pokračovat v tréninku, vyberte na obrazovce tlačítko RESTART nebo dokončete trénink a přejděte k souhrnu výběrem tlačítka STOP.
- Výmětím bezpečnostního klíče zastavíte běžecký pás a současně ukončíte program.
- Po skončení tréninkového programu se na displeji zobrazí shrnutí tréninku (Report).



## 4.3. Pace Running (tempo běhu)

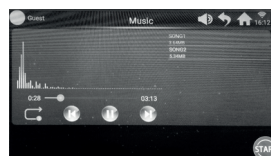
- Před zahájením tréninku vyberte pomocí ikon  $-$  nebo  $+$  v levé a pravé části obrazovky požadovanou vzdálenost a cílový tep.
- Chcete-li zahájit trénink, stiskněte ikonu vybrané vzdálenosti viditelné ve středu obrazovky.
- Když vyberete program, na displeji se zobrazí podrobnosti o vybraném tréninku a po 3 sekundách odpočítávání se pás začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Během tréninku můžete změnit rychlost běhu pomocí  $+$  /  $-$  a sklon pomocí  $\blacktriangle$  /  $\blacktriangledown$ .
- Po odpočítávání se běžecký pás plynule zastaví.
- Můžete také stisknout STOP a zastavit běžecký pás pro přestávku. Chcete-li pokračovat v tréninku, vyberte na obrazovce tlačítko RESTART nebo dokončete trénink a přejděte k souhrnu výběrem tlačítka STOP.
- Výmětím bezpečnostního klíče zastavíte běžecký pás a současně ukončíte program.
- Po skončení tréninkového programu se na displeji zobrazí shrnutí tréninku (Report).



## 5. Přehrávání multimediálních souborů

1. Chcete-li přehrávat hudbu, vyberte ikonu Local Media a Music. Vyhledejte skladbu v seznamu. Klikněte na vybranou položku. Přehrávaná skladba bude v seznamu označena zeleně.

	Přehrát.		Opakovat seznam.
	Pauza.		Náhodné přehrávání.
	Předchozí.		Opakovat jednu skladbu.
	Další.		Posunout.







2. Chcete-li přehrát film, vyberte ikonu Local Media a Video. Vyhledejte videosoubor v seznamu. Klikněte na vybranou položku.

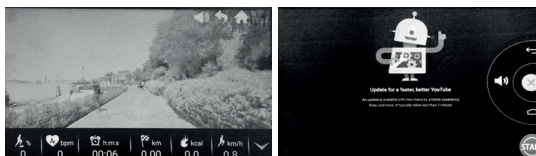
	Přehrát.		Předchozí.
	Pauza.		Další.
	Posunout.		

3. Přehrávání hudby a filmů prostřednictvím webových stránek.

- Pozor! Chcete-li používat web, musí mít zařízení aktivní připojení Wi-Fi.

4. Během tréninku můžete poslouchat hudbu a sledovat filmy a sledovat parametry tréninku.

	Kliknutím skryjete parametry tréninku.		Návrat do předchozí nabídky.
	Kliknutím zobrazíte parametry tréninku.		Nastavte úroveň hlasitosti.
	Otevřete kontrolní okno.		Návrat do hlavní nabídky.
	Zavřete kontrolní okno.		



## 6. Internet

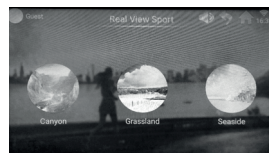
Chcete-li použít internetovou službu, vyberte ikonu Internet a poté jednu z dostupných aplikací.

Pozor! Chcete-li používat internetovou službu, musí mít zařízení aktivní připojení Wi-Fi.



## 7. Real View Sport (trénink v terénu)

Umožňuje vybrat film s pohledem terénu. Pro výběr stiskněte ikonu s vybraným pohledem: kaňon (Canyon), louka (Grassland), pobřeží (Seaside).



## 8. User Center (uživatelské centrum)

Chcete-li se přihlásit, klikněte na ikonu User Center.

## 9. System manage (nastavení)

Chcete-li přizpůsobit nastavení zařízení vašim potřebám, vyberte System Manage.

- Bright Adjust – vyberte ikonu pro změnu úrovně jasu displeje.



- Wi-Fi Manage – výběrem ikony vyberte nebo zkontrolujte připojení k internetu.
- Factory Mode – výběrem ikony přejdete na tovární nastavení.
- Clean Cache – vyberte ikonu pro vymazání mezipaměti zařízení.
- Treadmill Manage – výběrem ikony přejdete na provoz běžeckého pásu.
- Language – výběrem ikony nastavíte jazyk.
- Date&Time – vyberte ikonu pro nastavení aktuálního data a času.



## 10. Kontrola tréninkových parametrů

- Během tréninku se v okně kontroly parametrů tréninku zobrazí:
  - aktuální procento dokončeného tréninku,
  - rychlost,
  - stupeň sklonu,
  - aktuální tep,
  - čas tréninku,
  - ujetá vzdálenost,
  - spálené kalorie,
  - okno pro změnu nastavení sklonu a rychlosti.
- Pomocí ikon ▲ / ▼ a + / - změňte nastavení sklonu a rychlosti.



## 11. 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.

## 12. Režim spánku

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

## 13. Bezpečnostní klíč

Pro rychlé zastavení běžícího pásu vytáhněte bezpečnostní klíč. Běžecký pás se zastaví, všechna data budou resetována a na obrazovce se zobrazí „ERROR“. Dokud nebude vložen bezpečnostní klíč, budou všechny operace blokovány.

## 14. Funkcia USB

Pokud je běžecký pás spuštěn, připojte zařízení pomocí vstupu USB (na boku panelu), abyste jej nabili nebo přehrávali hudbu (je to možné, pokud není připojeno žádné zařízení MP3).

## 15. Funkcia MP3

Když je běžecký pás spuštěný, propojte přehrávač MP3 pomocí kabelu MP3 (26) prostřednictvím vstupu umístěného na boku panelu.

## 16. Připojení přes Bluetooth / Trénink pomocí aplikace Fit Show

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



## 17. Zobrazování údajů a rozsah nastavení

	Rozsah zobrazení	Výchozí nastavení	Rozsah nastavení
Rychlost (km/h)	0,8-22,0	–	–
Sklon (%)	15	–	0-15
Čas (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-600:00
Vzdálenost (km)	0,00-99,9	1,0	0,5-60
Kalorií (kcal)	0-999	50	10-1000

## 18. 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.

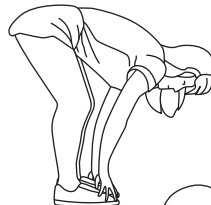




Před řádným tréninkem byste měli provádět protahovací cvičení. Správně zahřáté svaly snižují riziko zranění, takže prvních 5 až 10 minut zahřejte tělo. Poté proveďte protahovací cvičení podle níže uvedených pokynů. Po tréninku můžete znovu provést stejná cvičení.

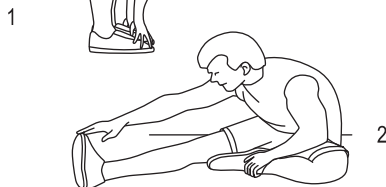
## 1.

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



## 2.

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



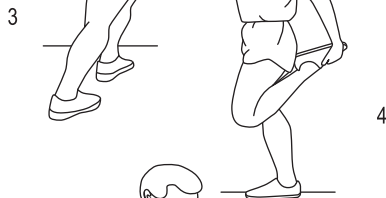
## 3.

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 svalu 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.





- 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 nevykonalvaly tréninky na zařízení tohoto typu, můžete postupovat podle pokynů uvedených níže:
  - rychlost 0,8–3,0 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.

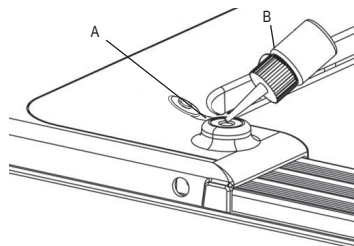
## Čištění

- Udržování běžícího pásu v čistotě výrazně prodlouží jeho životnost.
- Běžecský pás udržujte čistý, pravidelně odstraňujte prach.
- Čistíte obě strany běžecského pásu, jakož i boční kolejnice.
- K čištění zařízení použijte měkký hadřík navlhčený vodou. Nepoužívejte silné látky ani ostré čisticí materiály, které mohou zařízení poškodit.
- Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.
- Na 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

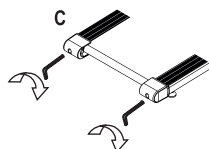
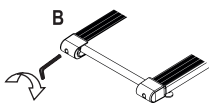
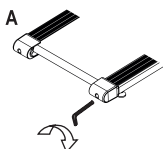
1. Tento model běžecského pásu je mazán výrobcem. Tření mezi běžecskou plochou a pásem hraje velmi důležitou roli při provozu a životnosti běžecského pásu, což vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelná kontrola desky. Pokud zjistíte poškození desky, musíte se obrátit na naše servisní oddělení.
3. Frekvence mazání závisí na provozních podmínkách.
4. Plochu doporučujeme namazat podle následujícího harmonogramu:
  - provoz s nízkou intenzitou (méně než 3 hodiny týdně) – jednou za pět měsíců,
  - středně intenzivní provoz (4–7 hodin týdně) – jednou za dva měsíce,
  - velmi intenzivní používání (více než 8 hodin týdně) – jednou měsíčně.
5. Doporučuje se použití beztlukového maziva.
6. Před mazáním zkontrolujte, zda je stroj vypnutý. Otevřete nádrž (A), vložte špičku nádoby s olejem hluboko do otvoru (B). Po zavedení mazadla do nádrže, uzavřete otvor nádrže zátko. a zapněte běžecský pás rychlostí 1 km/h, takže mazadlo je rozmístěné po celé desce běžícího pásu.



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. Použijte imbusový klíč 6 mm (64).
  - 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 byl běžící pás vystředěn, zvýšte rychlost na 16 km/h a sledujte, zda se pás pohybuje na jednu stranu.
  - 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. Kabley z počítače a spodní řídicí desky nejsou správně připojeny.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zkontrolujte, zda jsou kabely počítače a spodní řídicí desky pevně připojeny.</li> <li>2. Ujistěte se, že IC ve spodní ovládací desce je správně zasunutý. Pokud ne, vyjměte jej a znovu vložte.</li> <li>3. Pokud je napájení spodní řídicí desky nesprávné, vyměňte ji za novou.</li> </ol>
E02	Ochrana proti nárazu. Hodnota vstupního napětí je nižší, než je požadováno.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zkontrolujte, zda je napájení správné. Pokud je nižší, změňte napětí na potřebné pro provoz běžeckého pásu a resetujte zařízení.</li> <li>2. Zkontrolujte zapojení kabelů k motoru.</li> <li>3. Zkontrolujte ovládací panel a v případě potřeby jej vyměňte.</li> </ol>
E03	Signál snímače rychlosti není přijímán ovládacím panelem.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pokud snímač rychlosti nepracuje, zkontrolujte, zda svítí signální světlo senzoru. Pokud ne, může to znamenat poruchu snímače. Vyměňte ho za nový.</li> <li>2. Zkontrolujte, zda je zástrčka snímače rychlosti správně připojena. Pokud ne, odpojte ji a znovu se připojte.</li> <li>3. Zkontrolujte poškození magnetického senzoru. Pokud zjistíte poškození, nahraďte jej novým.</li> </ol>
E04	Mechanismus sklonu běžeckého pásu nefunguje. Mechanismus sklonu je poškozen nebo kabel není správně připojen nebo byl poškozen.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zkontrolujte, zda je kabel motoru pohánějící sklon správně připojen. Připojení by mělo odpovídat značce na ovládací desce.</li> <li>2. Zkontrolujte, zda není poškozen nebo zlomen žádný kabel.</li> <li>3. Poškozený kabel nebo podpěru sklonu vyměňte za nové.</li> </ol>
E05	Ochrana vůči přetížení. Napětí je příliš nízké nebo vysoké. Řídicí modul je poškozen.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zkontrolujte napětí. Změna na běžící pás potřebný k provozu.</li> <li>2. Pás se setkává s velkým odporem. Namažte ho podle pokynů v této příručce.</li> <li>3. Zkontrolujte fungování motoru, pokud je poškozen, vyměňte ho.</li> </ol>
E07	Počítač nezobrazuje data.	Vyměňte ovládací desku.



Výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Maximální výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Čistá hmotnost	~87 kg
Rozsah rychlosti	0,8-22,0 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

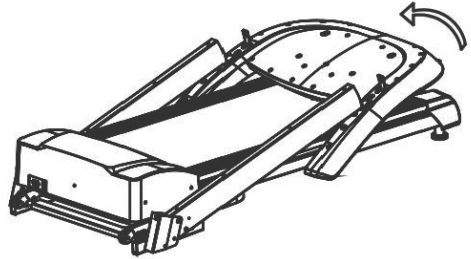
Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
23	Kabel MP3	1
24	Sicherheitsschlüssel	1
32	Netzkabel	1
43	Linke Laufbandabdeckung	1
44	Rechte Laufbandabdeckung	1
63	5 mm Inbusschlüssel	1
64	6 mm Inbusschlüssel	1
65	Schraubendreher	1
70	Einstellschraube M8x20	4
76	Einstellschraube M8x65	4
84	Schraube ST 4,2x16	6
87	Unterlegscheibe M8	8
90	Schraubenmutter M8	4
92	Ölbehälter	1
	Telemetriegürtel	1



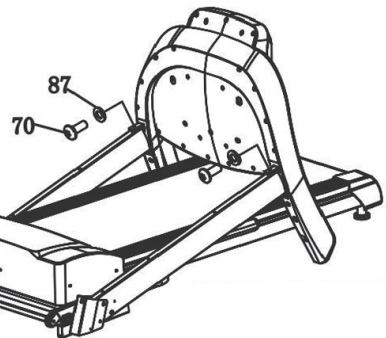
## Montageanleitung

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

- 1 Öffnen Sie den Karton, nehmen Sie alle Bauteile raus und legen Sie den Grundrahmen auf eine gerade Oberfläche. Heben Sie die Säule leicht in Pfeilrichtung wie in der Abbildung an.

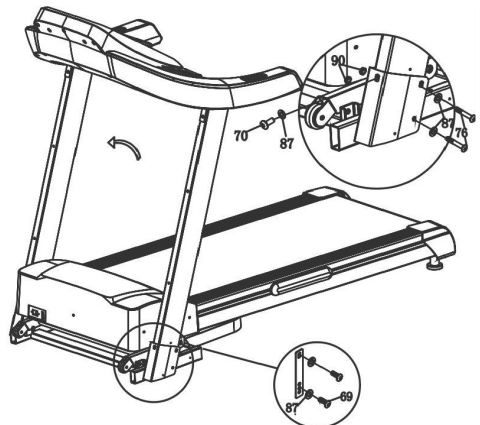


- 2 Befestigen Sie die Konsole mit den Schrauben (70) und Unterlegscheiben (87) an den vertikalen Säulen.



- 3 Heben Sie die Säulen an und stellen Sie sie an die in der Abbildung angegebene Position. Mit den Schrauben (69, 70, 76), den Unterlegscheiben (87) und den Muttern (90) die Säulen an den Außenseiten (wie abgebildet) an dem Laufband festschrauben.

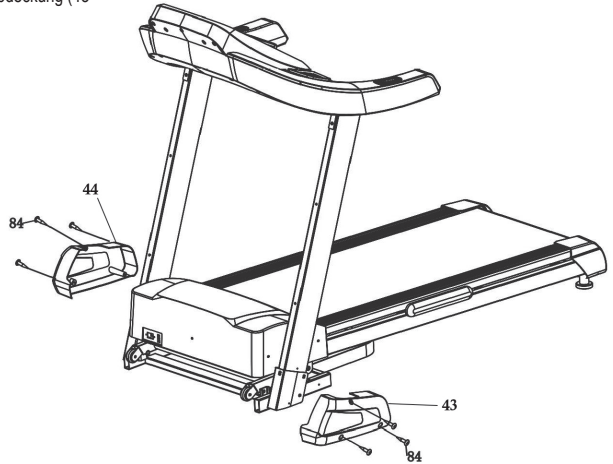
Achtung! Um Verletzungen oder Schäden am Laufband zu vermeiden, halten Sie die Konsole und die Säulen während der Montage aufrecht, bis sie fest am Laufband befestigt sind.





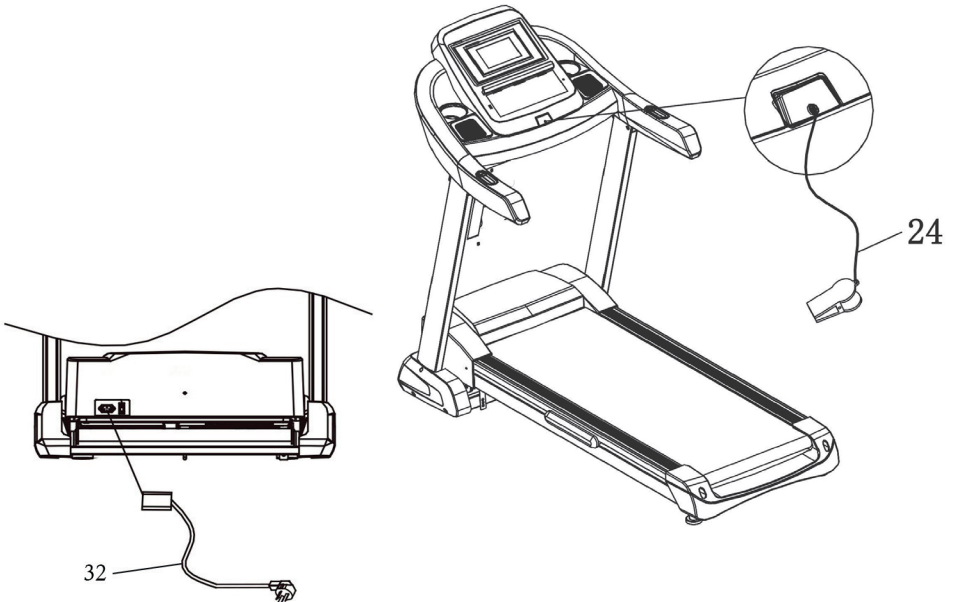
4

Schrauben Sie die linke und rechte Laufbandabdeckung (43 und 44) mit den Schrauben (84) an die Säulen.



5

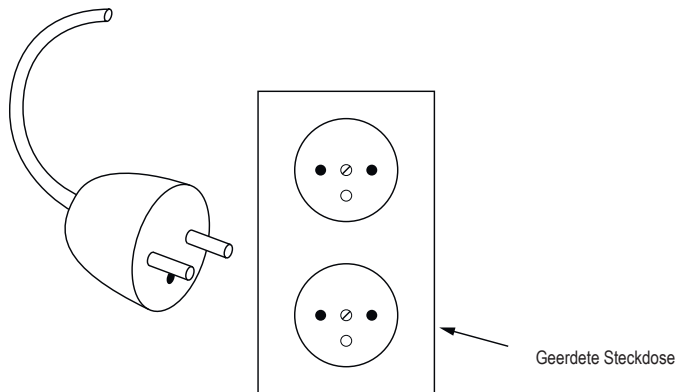
Setzen Sie die Getränkehalter in die Löcher in der Konsole ein.  
Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (24) in das gelbe Feld auf der Konsole.  
Schließen Sie das Netzkabel (32) an das Gerät an.



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).

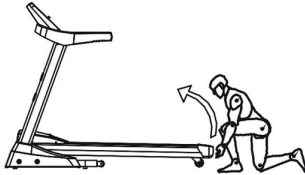
# DE Zusammenklappen



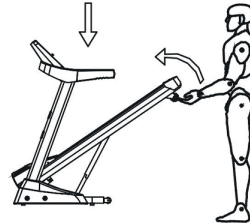
Achtung! Bevor Sie das Gerät zusammenklappen ziehen Sie unbedingt das Netzteil aus der Steckdose.

1. Halten Sie den Laufbandrahmen an der in Abbildung (A) gezeigten Stelle.
2. Heben Sie sie in Richtung der Abbildung (B) an, bis Sie einen Ton der Halterung hören.
3. Der Laufgurt wird in aufrechter Position verriegelt (wie in Abbildung C).
4. Nachdem Sie das Laufband zusammengeklappt haben, können Sie es an einen sicheren Ort außerhalb der Reichweite von Kindern transportieren.

A



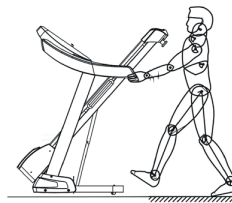
B



C



D



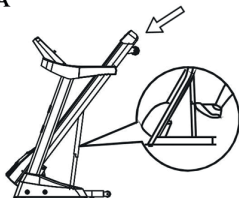
# DE Aufklappen



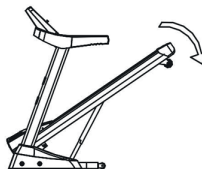
Achtung! Stellen Sie sicher, dass sich keine Personen oder Tiere in der Nähe befinden, wenn Sie das Laufband ausklappen.

1. Fassen Sie das Laufband an der im Pfeil (A) gezeigten Stelle an.
2. Entriegeln Sie die Halterung mit Ihrem Fuß vorsichtig an der in der Nahaufnahme angegebenen Stelle (siehe Abbildung A).
3. Der Laufgurt beginnt automatisch in Richtung von Abbildung B in die horizontale Position zu fallen (wie in Abbildung C). Sichern Sie aus Sicherheitsgründen seinen Sturz mit Ihren Händen.

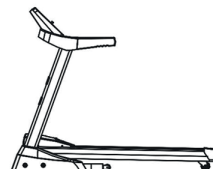
A



B



C





## 1. Display



### 1.1. Touchscreen



Wischen Sie über den Bildschirm, um das Hauptmenü anzeigen zu lassen.



Wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten, um durch die Liste zu scrollen.



Klicken Sie mit Ihrem Finger, um zur Seite zu gelangen.

### 1.2. Computer Anzeige

<b>09:05</b>	Aktuelle Uhrzeit.
	Zurück.
	Lautstärkeeinstellung.
	Hauptseite.
	WLAN-Verbindungsstatus.



	Local Media (Medien).
	Internet.
	Work Out (Training).
	Pace Running (Tempo Laufen).
	Real View Sport (Feldtraining).
	User Center (Benutzerzentrum).
	System Manage (Einstellungen).







## 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 diese Taste, um das Gerät anzuhalten. Die Geschwindigkeit nimmt ab, bis es anhält. Drücken Sie diese Taste erneut oder STOP auf dem Bildschirm und das Gerät löscht die erzielten Ergebnisse und wechselt in den Standby-Modus. Drücken Sie diese Taste, um eine Pause zumachen. Das Gerät speichert die erreichten Parameter. Um zum Training zurückzukehren, drücken Sie RESTART.







<b>INCLINE</b> <b>3%   6%   9%   12%</b>	Ändern Sie schnell die Neigung des Laufbands. (Auf der linken Seite der Konsole).
<b>SPEED</b> <b>3 KM/H   6 KM/H   9 KM/H   12 KM/H</b>	Passen Sie die Geschwindigkeit schnell an. (Auf der rechten Seite der Konsole).
	Nachdem Sie einen USB-Stick verbunden haben, wählen Sie einen Titel aus.
	Nachdem Sie den USB-Stick verbunden haben, stellen Sie die Lautstärke ein.
	Hauptseite.
	Zurück.
	Tastern am linken Griff. Neigung erhöhen oder verringern.
	Tastern am rechten Griff. Geschwindigkeit erhöhen oder verringern.

## 4. Hauptfunktionen des Computers

Stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose. Drücken Sie den Netzschalter, die Lampe leuchtet rot. Die Startansicht wird auf dem Bildschirm angezeigt. Nach einem Moment wechselt das Gerät in den Standby-Modus.

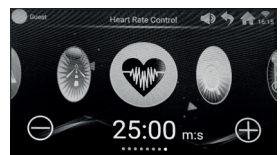
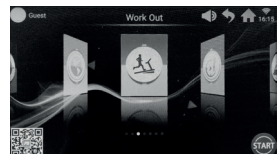


### 4.1. Schnellstart

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein, drücken Sie  und innerhalb von 3 Sekunden beginnt sich der Laufgurt mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu bewegen.
- Drücken Sie **+** / **-**, um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Drücken Sie **▲** / **▼**, um die Neigung des Laufbandes einzustellen.
- Drücken Sie  oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, um das Laufband anzuhalten.

### 4.2. Work Out (Training)

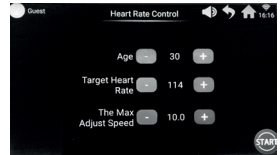
- Um eines der gespeicherten Programme oder Countdown-Modi auszuwählen, wählen Sie das Work Out-Symbol und anschließend das Programm:
  - Heart Rate Control – Programm zur Herzfrequenzkontrolle,
  - Time – Countdown Zeit,
  - Distance – Countdown Entfernung,
  - Calories – Countdown verbrannten Kalorien,
  - Body Sculpting – Körperformung,
  - Fat Burning – Fettverbrennung,
  - Mountain – Lauf in bergigem Gelände,
  - Road – Lauf auf flachem Gelände.
- Wählen Sie vor Beginn eines Trainings die für Sie richtigen Programmeinstellungen aus. Um den Parameterwert zu ändern, wählen Sie das Symbol **-** oder **+** links und rechts auf dem Bildschirm.
- Um mit dem Training zu beginnen, drücken Sie auf das Symbol des ausgewählten Programms in der Mitte des Dis-plays oder auf das START-Symbol auf der rechten Seite des Bildschirms (für das HRC-Programm).





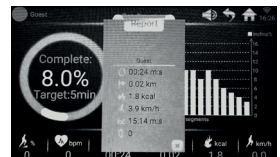
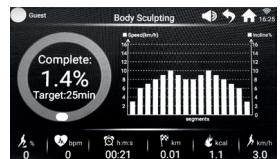
## 2. Countdown-Modus: Zeit, Entfernung, Kalorien.

- Wenn der Countdown-Modus gestartet wird, beginnt sich der Laufgurt innerhalb von 3 Sekunden mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu bewegen.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit  $+$  /  $-$  und die Steigung mit  $\blacktriangle$  /  $\blacktriangledown$  ändern.
- Wenn der Countdown Null erreicht, stoppt der Laufgurt reibungslos. Eine Zusammenfassung des Trainings [Report] wird auf den Displays angezeigt.
- Sie können auch STOP drücken und das Laufband anhalten, um eine Pause einzulegen. Um das Training fortzusetzen, wählen Sie RESTART auf dem Bildschirm oder beenden Sie das Training und gehen Sie zur Zusammenfassung, indem Sie auf STOP klicken.
- Durch Entfernen des Sicherheitsschlüssels stoppen Sie das Laufband und beenden gleichzeitig das Programm.



## 3. Vordefinierte Programme (Body Sculpting, Fat Burning, Mountain, Road)

- Wenn Sie ein Programm auswählen, werden die Details des ausgewählten Trainings auf dem Display angezeigt.
- Nach 3 Sekunden beginnt das Gerät mit der Geschwindigkeitsstufe und der Steigungsstufe zu arbeiten, die dem ersten Segment des ausgewählten Programms zugeordnet sind.
- Wenn das erste Segment beendet ist, wechselt das Laufband automatisch zum nächsten Segment, und 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 Laufgurt stoppt reibungslos.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit  $+$  /  $-$  und die Steigung mit  $\blacktriangle$  /  $\blacktriangledown$  ändern.
- Wenn das Programm zum nächsten Segment des Trainings übergeht, kehren die Geschwindigkeits- und Neigungswerte zu den programmspezifischen Einstellungen zurück.
- Sie können auch STOP drücken und das Laufband anzuhalten, um eine Pause einzulegen. Um das Training fortzusetzen, wählen Sie RESTART auf dem Bildschirm oder beenden Sie das Training und gehen Sie zur Zusammenfassung, indem Sie auf STOP klicken.
- Durch Entfernen des Sicherheitsschlüssels stoppen Sie das Laufband und beenden gleichzeitig das Programm.
- Nach dem Trainingsprogramm erscheint eine Trainingszusammenfassung auf dem Display (Report).



## 4.3. Pace Running (Tempo Laufen)

- Wählen Sie vor Beginn eines Trainings die gewünschte Entfernung und Geschwindigkeit mit den Symbolen  $-$  oder  $+$  links und rechts auf dem Bildschirm aus.
- Um mit dem Training zu beginnen, drücken Sie auf das Symbol Ihrer gewünschten Entfernung in der Mitte des Bildschirms.
- Wenn Sie ein Programm auswählen, werden die Details des ausgewählten Trainings im Display angezeigt. Nach 3 Sekunden Countdown beginnt sich der Laufgurt mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu bewegen.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit  $+$  /  $-$  und die Steigung mit  $\blacktriangle$  /  $\blacktriangledown$  ändern.
- Wenn der Countdown endet, stoppt der Laufgurt reibungslos.
- Sie können auch STOP drücken und das Laufband anzuhalten, um eine Pause einzulegen. Um das Training fortzusetzen, wählen Sie RESTART auf dem Bildschirm oder beenden Sie das Training und gehen Sie zur Zusammenfassung, indem Sie auf STOP klicken.
- Durch Entfernen des Sicherheitsschlüssels stoppen Sie das Laufband und beenden gleichzeitig das Programm.
- Nach dem Trainingsprogramm erscheint eine Trainingszusammenfassung auf dem Display (Report).



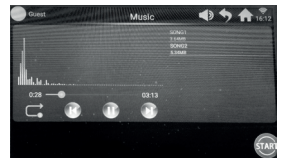
## 5. Abspielen von Multimediadateien

1. Um Musik abzuspielen, wählen Sie die Symbole Local Media und Music aus. Suchen Sie nach einem Titel in der Liste. Klicken Sie auf das ausgewählte Element. Das Lied, das Sie spielen, wird in der Liste grün markiert.

	Abspielen.		Wiedergabeliste wiederholen.
--	------------	--	------------------------------



	Pause.		Zufälliges Abspielen.
	Vorheriger Titel.		Wiederholung eines Titels.
	Nächster Titel.		Vorspulen.



2. Um den Film abzuspielen, wählen Sie das Symbol Lokale Medien und Video. Suchen Sie nach einer Videodatei in der Liste. Klicken Sie auf das ausgewählte Element, um es abzuspielen.

	Abspielen.		Vorheriges Video.
	Pause.		Nächstes Video.
	Vorspulen.		

3. Musik und Filme über Webseiten abspielen.

- Achtung! Um die Webseite nutzen zu können, muss das Gerät über WLAN verbunden sein.

4. Während des Trainings können Sie Musik hören, Filme ansehen sowie die Trainingsparameter beobachten.

	Klicken Sie hier, um die Trainingsparameter auszublenden.		Kehren Sie zum vorherigen Menü zurück.
	Klicken Sie hier, um die Trainingsparameter einzublenden.		Stellen Sie die Lautstärke ein.
	Öffnen Sie das Überwachungsfenster.		Kehren Sie zum Hauptmenü zurück.
	Schließen Sie das Überwachungsfenster.		



## 6. Internet

Um eine Website zu verwenden, wählen Sie das Internet-Symbol und dann eine der verfügbaren Anwendungen.

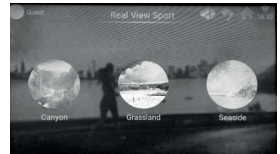
Achtung! Um die Website nutzen zu können, muss das Gerät über eine aktive WLAN-Verbindung verfügen.





## 7. Real View Sport (Feldtraining)

Ermöglicht die Auswahl eines Films mit einer Geländeansicht. Zur Auswahl drücken Sie das Symbol mit der ausgewählten Ansicht: Canyon (Canyon), Wiese (Grassland), Küste (Seaside).



## 8. User Center (Benutzerzentrum)

Wählen Sie das User Center-Symbol, um einen Benutzer anzumelden.

## 9. System manage (Einstellungen)

Um die Geräteeinstellungen an Ihre Bedürfnisse anzupassen, wählen Sie System Manage.

- Bright Adjust – Wählen Sie das Symbol aus, um die Helligkeitsstufe des Displays zu ändern.
- Wi-Fi Manage – Wählen Sie das Symbol aus, um die Internetverbindung auszuwählen oder zu überprüfen.
- Factory Mode – Wählen Sie das Symbol aus, um zu den Werkseinstellungen zu gelangen.
- Clean Cache – Wählen Sie das Symbol aus, um den Gerätespeicher zu löschen.
- Treadmill Manage – Wählen Sie das Symbol aus, um zur Laufbandverwaltung zu gelangen.
- Language – Wählen Sie das Symbol aus, um die Sprache einzustellen.
- Date&Time – Wählen Sie das Symbol aus, um das aktuelle Datum und die aktuelle Uhrzeit einzustellen.



## 10. Kontrolle der Trainingsparameter

- Während des Trainings zeigt das Kontrollfenster für die Trainingsparameter:
  - aktueller Prozentsatz des abgeschlossenen Trainings,
  - Geschwindigkeit,
  - Steigungsgrad,
  - Ihre aktuelle Herzfrequenz,
  - Trainingszeit,
  - zurückgelegte Strecke,
  - verbrannte Kalorien,
  - Fenster zum Ändern der Steigungs- und Geschwindigkeitseinstellungen.
- Verwenden Sie die Symbole  $\blacktriangle$  /  $\blacktriangledown$  und  $\oplus$  und  $\ominus$ , um die Einstellungen für Steigung und Geschwindigkeit zu ändern.



## 11. 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.

## 12. 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.

## 13. Sicherheitsschlüssel

Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus, um das Laufband schnell anzuhalten. Das Laufband stoppt, alle Daten werden zurückgesetzt und „ERROR“ wird auf dem Bildschirm angezeigt. Bis zum Einstecken des Sicherheitsschlüssels werden alle Vorgänge blockiert.



## 14. USB Funktion

Wenn das Laufband läuft, schließen Sie das Gerät über den USB-Eingang (an der Seite des Panels) an, um es aufzuladen oder Musik abzuspielen (Option möglich, wenn kein MP3-Gerät angeschlossen ist).

## 15. MP3 Funktion

Wenn das Laufband eingeschaltet ist, verbinden Sie den MP3-Player mit dem MP3-Kabel (26) über den Eingang am Bedienfeld.

## 16. 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.

## 17. Datenanzeige und Einstellbereich

	Angezeigter Bereich	Voreingestellter Wert	Einstellbereich
<b>Geschwindigkeit (km/h)</b>	0,8–22,0	–	–
<b>Neigung (%)</b>	15	–	0–15
<b>Zeit (min:s)</b>	0:00–99:59	30:00	5:00–600:00
<b>Distanz (km)</b>	0,00–99,9	1,0	0,5–60
<b>Kalorien (kcal)</b>	0–999	50	10–1000

## 18. Telemetriegürtel

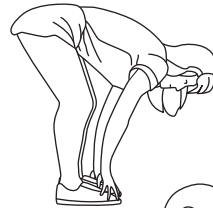
- Der Telemetriegürtel wird über *Bluetooth* mit dem Gerät verbunden.
- Platzieren Sie den Gürtel direkt auf Ihrer Brust und beginnen Sie mit dem Training.
- Das Ergebnis der Pulsmessung wird auf dem Display angezeigt.



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.

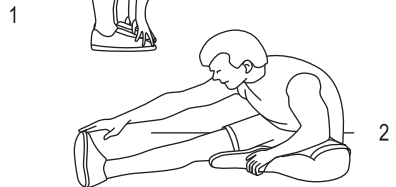
## 1.

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.



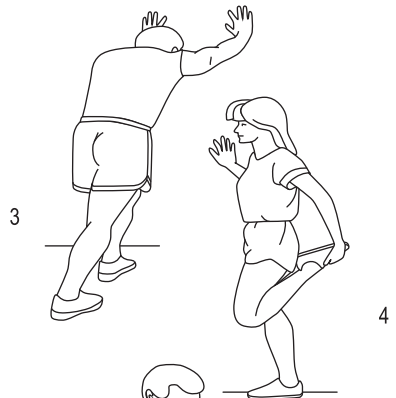
## 2.

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.



## 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.



## 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.





- 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 0,8–3,0 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.

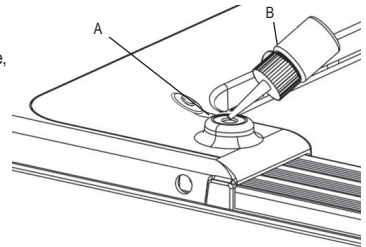
## Reinigung

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

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

## Schmierung der Lauffläche

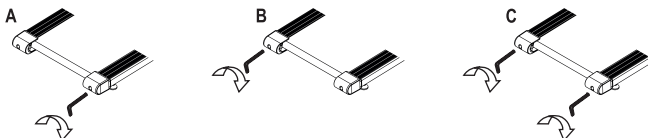
1. Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbandes hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, daß Ihr Laufband einwandfrei funktioniert.
2. Sollten Sie feststellen, dass die Lauffläche beschädigt ist, kontaktieren Sie unseren Kundenservice.
3. Die Häufigkeit der Schmierung hängt von den Betriebsbedingungen ab.
4. Es wird empfohlen, die Lauffläche nach folgendem Schema zu schmieren:
  - geringe Nutzungsintensität (weniger als 3 Stunden pro Woche) – einmal alle fünf Monate,
  - mittelintensiver Betrieb (4-7 Stunden pro Woche) – einmal alle zwei Monate,
  - sehr intensiver Betrieb (über 8 Stunden pro Woche) – einmal im Monat.
5. Die Verwendung eines nicht fettenden Schmiermittels wird empfohlen.
6. Überprüfen Sie vor dem Schmieren, ob die Maschine ausgeschaltet ist. Öffnen Sie den Behälter (A) und setzen Sie die Spitze des Ölbehälters tief in das Loch (B). Verschließen Sie nach Befüllen des Schmiermittels in den Behälter die Tanköffnung mit dem Stopfen und starten Sie das Laufband mit 1 km/h, damit sich das Schmiermittel auf der gesamten Laufbandplatte verteilt.



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

## Den Laufriemen ausrichten

1. Es wird empfohlen, das Laufband nach jedem ununterbrochenen zweistündigen Training 10 Minuten lang von der Stromquelle zu trennen.
2. Ein locker installierter Laufriemen bewegt sich während des Laufs kaum und kann dazu führen, dass der Benutzer während des Trainings abrutscht. Zu viel Spannung des Laufriemens kann die Motorleistung beeinträchtigen und eine größere Reibung zwischen Walze und Riemen erzeugen.
3. Stellen Sie das Laufband auf eine glatte Fläche. Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6-8 km/h laufen. Verwenden Sie einen 6-mm-Inbusschlüssel (64).
  - Wenn sich der Laufriemen nach rechts bewegt, drehen Sie die Einstellschraube rechts im Uhrzeigersinn um eine Vierteldrehung oder die Einstellschraube links gegen den Uhrzeigersinn und laufen Sie weiter, bis der Laufriemen zentriert ist (Abb. A).
  - Wenn sich der Laufriemen nach links bewegt, drehen Sie die Einstellschraube links um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn oder die Einstellschraube rechts gegen den Uhrzeigersinn und laufen Sie weiter, bis der Laufriemen zentriert ist (Abb. B).
  - Wenn der Laufriemen zentriert wurde, erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 16 km/h und beobachten Sie, ob sich der Laufriemen nicht zur Seite bewegt.
  - Wenn der Laufriemen immer noch nicht zentriert ist, wiederholen Sie die obigen Schritte, bis der Laufriemen zentriert ist.
  - Passen Sie die Spannung des Laufriemens von Zeit zu Zeit an, um zu verhindern, dass er sich durch das Training löst. Ziehen Sie die hinteren Endkappen heraus, drehen Sie die linken und rechten Einstellschrauben um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie sie neu. Überprüfen Sie die Riemenspannung, bis sie richtig gespannt ist (Abb. C).





# DE Fehlerbehebung



Fehler Code	Wahrscheinliche Ursache	Lösungsvorschläge
E01	Keine Kommunikation zwischen dem Computer und der unteren Steuerkarte.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Überprüfen Sie, ob die Kabel des Computers und der unteren Steuerplatine richtig angeschlossen sind.</li> <li>Stellen Sie sicher, dass der IC in der unteren Steuerplatine richtig eingesetzt ist. Wenn nicht, entfernen Sie es und setzen Sie es erneut ein.</li> <li>Wenn die Stromversorgung der unteren Steuerplatine nicht korrekt ist, ersetzen Sie sie durch eine neue.</li> </ol>
E02	Aufprallschutz. Die Eingangsspannung ist niedriger als erforderlich.	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Überprüfen Sie die Verkabelung zum Motor. Überprüfen Sie das Bedienfeld und ersetzen Sie es gegebenenfalls.</li> </ol>
E03	Geschwindigkeitssignal wird nicht empfangen.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wenn der Geschwindigkeitssensor nicht funktioniert, prüfen Sie ob Sensordiode leuchtet. Falls nicht, kann das bedeuten, dass der Sensor beschädigt ist und muss ersetzt werden.</li> <li>Prüfen Sie ob der Stecker des Sensors richtig angeschlossen wurde. Falls nicht, versuchen Sie ihn erneut anzuschließen.</li> <li>Prüfen Sie ob der Magnetsensor nicht beschädigt ist. Sollten Sie irgendwelche Beschädigungen feststellen, tauschen Sie ihn unbedingt gegen einen neuen aus.</li> </ol>
E04	Der Neigungsmechanismus des Laufbandes funktioniert nicht. Der Neigungsmotor ist beschädigt oder das Kabel des Neigungsmotors ist nicht richtig angeschlossen oder wurde beschädigt.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vergewissern Sie sich, dass das Kabel des Motors richtig angeschlossen ist. Der Anschluss muss gemäß der Markierung auf der Steuerplatine erfolgen.</li> <li>Stellen Sie sicher, dass kein Kabel beschädigt oder gebrochen ist.</li> <li>Beschädigte Kabel – oder Rampenstütze durch neue ersetzen.</li> </ol>
E05	Überlastschutz. Ist die Spannung zu niedrig oder zu hoch. Ist das Steuergerät beschädigt.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Überprüfen Sie die Spannung. Wechseln Sie in die Spannung, die für den Betrieb erforderlich ist.</li> <li>Der Riemen stößt auf großen Widerstand. Schmieren Sie es gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch.</li> <li>Den Motor auf Funktion prüfen und bei Beschädigung austauschen.</li> </ol>
E07	Trainingsdaten werden nicht angezeigt.	Tauschen Sie die Steuerplatine aus.

# DE Technische Parameter



<b>Motorleistung</b>	Wie auf dem Gerät angegeben
<b>Nennleistung</b>	Wie auf dem Gerät angegeben
<b>Nettogewicht</b>	~87 kg
<b>Geschwindigkeit</b>	0,8–22,0 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/](http://www.hop-sport.de/reklamation/)
  - via E-Mail: [service@hegen-group.de](mailto: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 des pièces

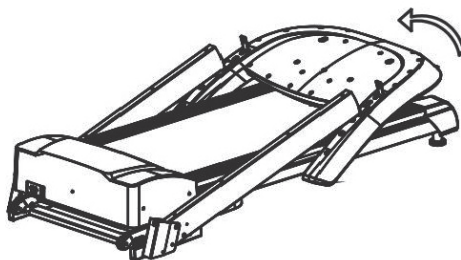
N°	Description	Pcs.
23	Câble MP3	1
24	Clé de sécurité	1
32	Cordon d'alimentation	1
43	Cachet gauche de base	1
44	Cachet droit de base	1
63	Clé Allen 5 mm	1
64	Clé Allen 6 mm	1
65	Tournevis	1
70	Vis M8x20	4
76	Vis M8x65	4
84	Vis ST 4,2x16	6
87	Rondelle M8	8
90	Écrou M6	4
92	Conteneur d'huile	1
	Ceinture de télémétrie	1



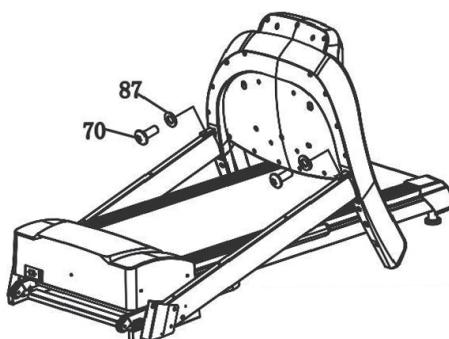
## Instruction d'installation

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

- 1** Ouvrez le carton, retirez les pièces, placez le corps du tapis de course sur une surface plane. Soulevez légèrement la console dans le sens de la flèche sur l'image.

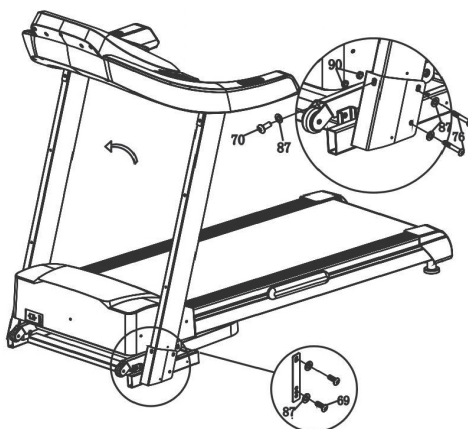


- 2** Utilisez les vis (70) et les rondelles (87) pour fixer la console aux colonnes verticales.



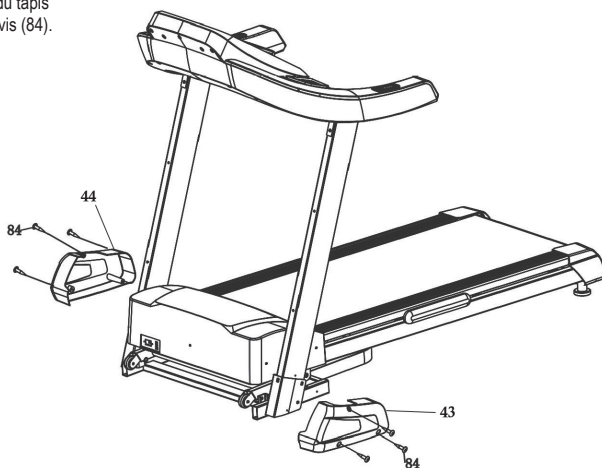
- 3** Soulevez les colonnes et placez-les dans la position indiquée sur l'image. À l'aide de vis (69, 70, 76) et de rondelles (87), vissez les colonnes à la base du tapis de course sur ses côtés extérieurs (comme illustré).

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

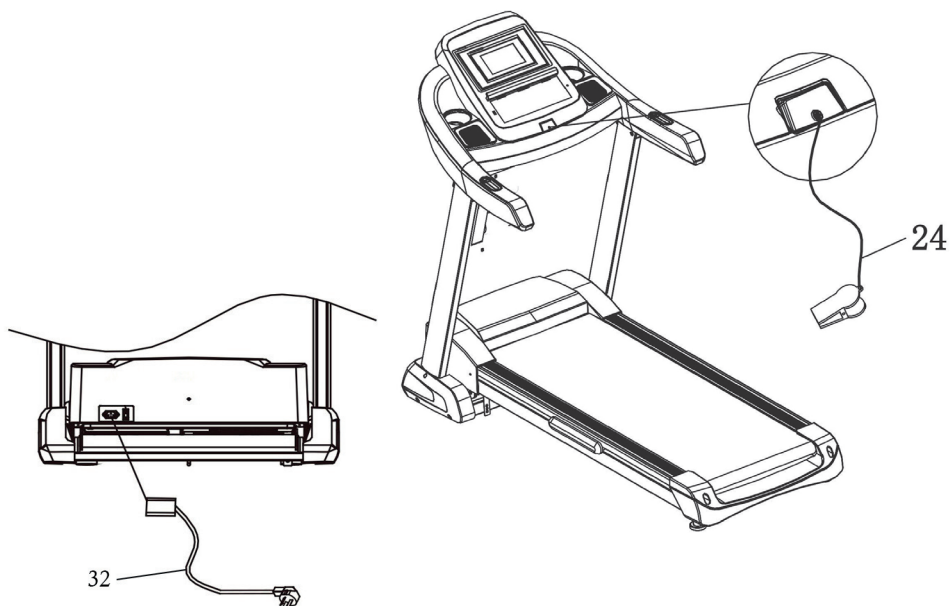




- 4** Vissez les couvercles de base gauche et droit du tapis de course (43 et 44) aux colonnes à l'aide des vis (84).



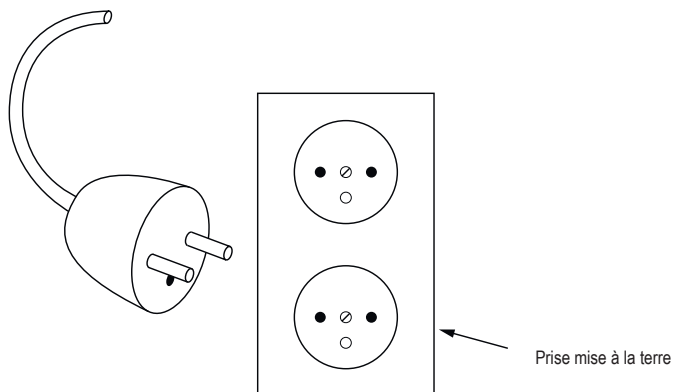
- 5** Insérez les porte-bouteille dans les trous de la console. Insérez la clé de sécurité (24) dans l'espace jaune marqué sur la console. Connectez le cordon d'alimentation (32) à l'appareil.



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).

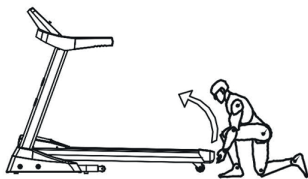
## FR Pliage



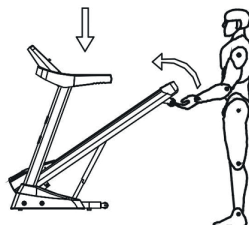
Remarque! Avant de plier le tapis de course, débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique.

1. Tenez la base du tapis de course à l'emplacement indiqué sur l'image (A).
2. Soulevez-le comme sur l'image (B) jusqu'à ce que vous entendiez le click.
3. La courroie mobile sera verrouillée en position verticale (comme sur l'image C).
4. Après avoir plié le tapis de course, vous pouvez le transporter dans un endroit sûr, loin des enfants.

A



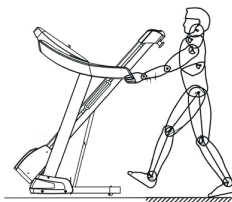
B



C



D



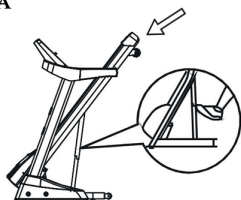
## FR Dépliage



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 en gros plan (voir l'image A).
3. La courroie mobile commencera à tomber automatiquement comme sur l'image B, en position horizontale (image C). Sécurisez sa chute avec vos mains.

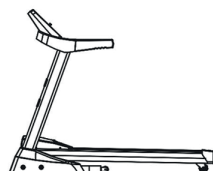
A



B



C







## 1. Affichage



### 1.1. Écran tactile



Balayez l'écran pour afficher le menu principal.







Balayez l'écran vers le haut ou le bas pour faire défiler les éléments de la liste.



Cliquez avec votre doigt pour accéder à la page.

### 1.2. Marques sur l'affichage

<b>09:05</b>	Heure actuelle.
	Annuler.
	Paramètres de volume.
	Menu principal.
	État de la connexion WIFI.



	Local Media (multimédia).
	L'internet.
	Work Out (entraînement).
	Pace Running (le rythme de la course).
	Real View Sport (entraînement sur le terrain).
	User Center (centre d'utilisateur).
	System Manage (paramètres).

### 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 à nouveau sur ce bouton ou sur STOP à l'écran et l'appareil effacera les résultats obtenus et se mettra en veille. Appuyez sur ce bouton pour suspendre votre entraînement. L'appareil se souviendra des paramètres atteints. Pour revenir à l'exercice, appuyez sur RESTART.



<b>INCLINE</b> 3%   6%   9%   12%	Changez rapidement le grade. (Sur le côté gauche de la console).
<b>SPEED</b> 3 <small>km/h</small>   6 <small>km/h</small>   9 <small>km/h</small>   12 <small>km/h</small>	Modifiez la vitesse rapidement. (Sur le côté droit de la console).
	Après avoir connecté une clé USB à de la musique, sélectionnez la chanson.
	Après avoir connecté la clé USB avec de la musique, réglez le volume.
	Menu principal.
	Annuler.
	Boutons de la poignée gauche Inclinaison. Augmentez ou diminuez l'inclinaison.
	Boutons sur la poignée droite. Augmente ou diminue la vitesse.

## 4. Les onctions principales

Branchez le cordon d'alimentation dans la prise. Appuyez sur l'interrupteur d'alimentation, la lampe s'allumera en rouge. La vue de démarrage apparaîtra à l'écran. Après un moment, l'appareil passe en mode veille.

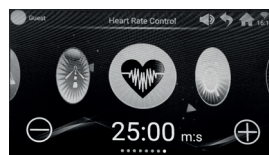
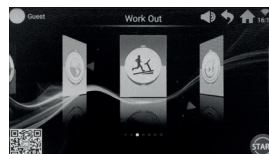


### 4.1. Démarrage rapide

- Insérez la clé de sécurité, appuyez sur et dans les 3 secondes, la courroie commencera à se déplacer à la vitesse la plus basse.
- Appuyez sur pour régler la vitesse.
- Appuyez sur pour régler l'inclinaison du tapis de course.
- Appuyez sur ou retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course.

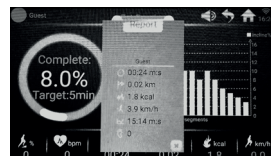
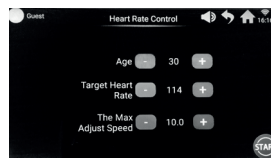
### 4.2. Work Out (entraînement)

1. Pour sélectionner l'un des programmes enregistrés ou des modes de compte à rebours, sélectionnez l'icône Work Out, puis sélectionnez le programme:
  - Heart Rate Control – programme de contrôle de la fréquence cardiaque,
  - Time – compte à rebours du temps,
  - Distance – compter la distance,
  - Calories – compte à rebours des calories brûlées,
  - Body Sculpting – sculpture du corps,
  - Fat Burning – combustion des graisses,
  - Mountain – courir sur terrain montagneux,
  - Road – course sur terrain plat.
- Avant de commencer un entraînement, sélectionnez les paramètres de programme appropriés pour vous. Pour modifier la valeur du paramètre, sélectionnez l'icône ou à gauche et à droite de l'écran.





- Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur l'icône du programme sélectionné au centre de l'écran ou sur l'icône START sur le côté droit de l'écran (s'applique au programme HRC).
2. Mode compte à rebours: temps, distance, calories.
- Lorsque le mode compte à rebours est lancé, la courroie commencera à se déplacer à la vitesse la plus basse dans les 3 secondes.
  - Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier la vitesse de course avec  $+/ -$  et l'inclinaison avec  $\wedge / \vee$ .
  - Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la courroie mobile s'arrête en douceur. Un résumé de la formation Report apparaîtra sur les écrans.
  - Vous pouvez également appuyer sur STOP et arrêter le tapis de course pendant une pause. Pour reprendre l'entraînement, sélectionnez le bouton RESTART à l'écran ou terminez l'entraînement et allez au résumé en sélectionnant le bouton STOP.
  - En retirant la clé de sécurité, vous arrêterez le tapis de course et terminerez le programme en même temps.
3. Programmes prédéfinis (Body Sculpting, Fat Burning, Mountain, Road)
- Lorsque vous sélectionnez un programme, les détails de l'entraînement sélectionné s'affichent à l'écran.
  - Après 3 secondes, l'appareil commencera à fonctionner avec le niveau de vitesse et le niveau de l'inclinaison, dédiés à la première partie du programme sélectionné.
  - Lorsque la première partie est terminée, la machine passera automatiquement à la partie suivante, et la vitesse et l'inclinaison changeront automatiquement à la valeur dédiée à la partie suivante.
  - Lorsque toutes les parties du programme sélectionné sont terminées, la vitesse diminue, l'inclinaison revient au niveau 0 et la courroie s'arrête en douceur.
  - Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier la vitesse de course avec  $+/ -$  et l'inclinaison avec  $\wedge / \vee$ .
  - Lorsque le programme passe à la partie suivante de l'entraînement, les valeurs de vitesse et d'inclinaison reviennent aux réglages spécifiques au programme.
  - Vous pouvez également appuyer sur STOP et arrêter le tapis de course pendant une pause. Pour reprendre l'entraînement, sélectionnez le bouton RESTART à l'écran ou terminez l'entraînement et allez au résumé en sélectionnant le bouton STOP.
  - En retirant la clé de sécurité, vous arrêterez le tapis de course et terminerez le programme en même temps.
  - Après le programme de formation, un résumé de la formation apparaît à l'écran (Report).



## 4.3. Pace Running (le rythme de la course)

- Avant de commencer un entraînement, sélectionnez la distance et la distance cible que vous souhaitez à l'aide des icônes - ou + à gauche et à droite de l'écran.
- Pour commencer l'entraînement, appuyez sur l'icône de votre choix de distance visible au centre de l'écran.
- Lorsque vous sélectionnez un programme, les détails de l'entraînement sélectionné s'affichent à l'écran et après 3 secondes le compte à rebours, la courroie mobile commence à se déplacer à la vitesse la plus basse.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier la vitesse de course avec  $+/ -$  et l'inclinaison avec  $\wedge / \vee$ .
- À la fin du compte à rebours, la courroie mobile s'arrêtera en douceur.
- Vous pouvez également appuyer sur STOP et arrêter le tapis de course pendant une pause. Pour reprendre l'entraînement, sélectionnez le bouton STOP à l'écran ou terminez l'entraînement et allez au résumé en sélectionnant le bouton STOP.
- En retirant la clé de sécurité, vous arrêterez le tapis de course et terminerez le programme en même temps.
- Après le programme de formation, un résumé de la formation apparaît à l'écran (Report).



## 5. Lecture de multimédias

1. Pour lire de la musique, sélectionnez les icônes Local Media et Music. Recherchez une chanson dans la liste. Cliquez sur l'élément sélectionné. La chanson qui joue sera marquée en vert sur la liste.



	Jouer.		Répétez la liste.
	Pause.		Lecture aléatoire.
	Précédent.		Répéter une chanson.
	Prochain.		Défiler vers le bas.



2. Pour lire le film, sélectionnez l'icône Local Media et Vidéo. Recherchez un fichier vidéo dans la liste. Cliquez sur l'élément sélectionné pour jouer.

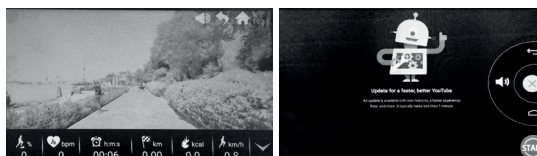
	Jouer.		Précédent.
	Pause.		Prochain.
	Défiler vers le bas.		

3. Lecture de musique et de films via des sites Web.

- Attention! Pour utiliser le site Web, l'appareil doit disposer d'une connexion Wi-Fi active.

4. Pendant l'entraînement, vous pouvez écouter de la musique et regarder des films, ainsi qu'observer les paramètres d'entraînement.

	Cliquez pour masquer les paramètres d'entraînement.		Revenez au menu précédent.
	Cliquez pour afficher les paramètres d'entraînement.		Réglez le volume.
	Ouvrez la fenêtre de surveillance.		Revenez au menu principal.
	Fermez la fenêtre de surveillance.		



## 6. L'Internet

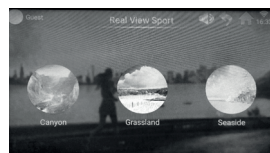
Pour utiliser le site Web, sélectionnez l'icône Internet, puis l'une des applications disponibles.

Avertissement! Pour utiliser le site Web, l'appareil doit disposer d'une connexion Wi-Fi active.



## 7. Real View Sport (entraînement sur le terrain)

Vous permet de sélectionner un film avec des cascades. Pour sélectionner, appuyez sur l'icône avec la vue sélectionnée: canyon (Canyon), prairie (Grassland), bord de mer (Seaside).





## 8. User Center (Centre d'utilisateurs)

Sélectionnez l'icône User Center pour vous connecter à l'utilisateur.

## 9. System manage (paramètres)

Pour ajuster les paramètres de l'appareil à vos besoins, sélectionnez System Manage.

- Bright Adjust – sélectionnez l'icône pour modifier le niveau de luminosité de l'écran.
- Wi-Fi Manage – sélectionnez l'icône pour sélectionner ou vérifier la connexion Internet.
- Factory Mode – sélectionnez l'icône pour revenir aux paramètres d'utilisateurs.
- Clean Cache – sélectionnez l'icône pour supprimer le cache de l'appareil.
- Treadmill Manage – sélectionnez l'icône pour accéder à la gestion du tapis de course.
- Language – sélectionnez l'icône pour définir la langue.
- Date&Time – sélectionnez l'icône pour définir la date et l'heure actuelles.



## 10. Contrôle des paramètres d'entraînement

- Pendant l'entraînement, la fenêtre de contrôle des paramètres d'entraînement affiche:
  - pourcentage actuel de formation achevée,
  - la vitesse,
  - degré de l'inclinaison,
  - votre fréquence cardiaque actuelle,
  - temps de formation,
  - distance parcourue,
  - calories brûlées,
  - fenêtre pour modifier les paramètres d'inclinaison et de vitesse.
- Utilisez les icônes ▲ / ▼ et + et – pour modifier les paramètres d'inclinaison et de vitesse.



## 11. 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.

## 12. 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.

## 13. 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 et „ERROR” s'affichera à l'écran. Jusqu'à ce que la clé de sécurité soit insérée, toutes les opérations seront bloquées.

## 14. Fonction USB

Lorsque le tapis de course est en marche, connectez l'appareil via l'entrée USB (sur le côté du panneau) pour le charger ou pour lire de la musique (option possible si aucun appareil MP3 n'est connecté).



## 15. Fonction MP3

Lorsque le tapis de course fonctionne, connectez le lecteur MP3 avec le câble MP3 (26) via l'entrée située sur le panneau.

## 16. 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).

## 17. Affichage des données et plage de paramètres

	Plage montrée	Paramètres par défaut	Gamme de paramètres
Vitesse (km/h)	0,8-22,0	–	–
Inclinaison (%)	15	–	0-15
Temps (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-600:00
Distance (km)	0,00-99,9	1,0	0,5-60
Calories (kcal)	0-999	50	10-1000

## 18. 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.

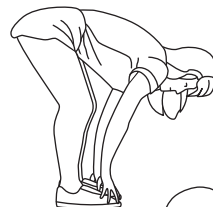
Placez vos deux mains contre le mur, une jambe légèrement pliée au genou – placez le pied droit vers le mur. Étendez l'autre jambe en arrière – l'articulation du genou doit être redressée, le pied face au mur doit toucher le sol avec toute la surface. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes,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

## 4.

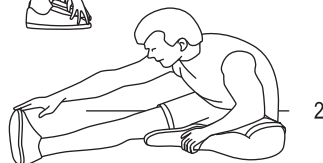
Tenez votre main droite pour soutenir un mur ou une table pour maintenir l'équilibre, puis étendez votre main gauche pour saisir lentement le pied gauche et tirez-le vers les fesses jusqu'à ce que vous sentiez la tension des muscles des cuisses avant. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes,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

## 5.

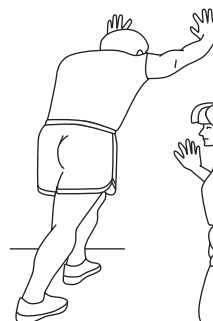
Asseyez-vous sur le sol, pliez les genoux et disposez-les de sorte que vos pieds touchent la plante des pieds. Utilisez vos mains pour saisir vos pieds, essayez de presser vos jambes avec vos coudes pour vous sentir étiré à l'intérieur de vos cuisses. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes,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



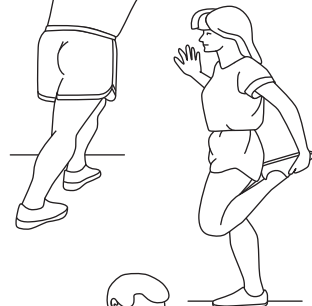
1



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. Cependant, si vous ne vous êtes jamais exercé sur ce type d'appareil, vous pouvez utiliser le plan ci-dessous:
  - avec une vitesse de 0,8 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.

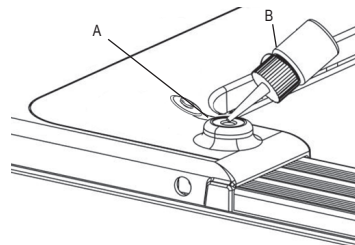
## Nettoyage

- 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

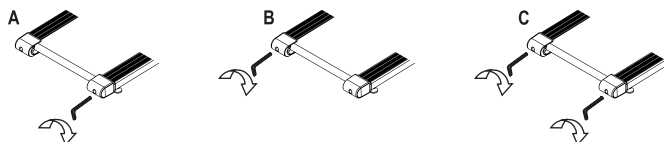
1. Ce modèle de tapis de course est lubrifié en usine. Le frottement de la courroie contre la plaque peut jouer un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course, il nécessite donc une lubrification périodique.
2. Une inspection périodique du disque est recommandée. Si vous 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 tous les cinq mois,
  - moyen intensité d'utilisation (4–7 heures par semaine) – une fois tous les deux mois,
  - utilisation très intensive (plus de 8 heures par semaine) – une fois par mois.
5. L'utilisation d'un lubrifiant non gras est recommandée.
6. Avant de lubrifier, vérifiez que l'appareil est éteint. Ouvrez le réservoir (A), placez l'extrémité du réservoir d'huile profondément dans le trou (B). Après avoir introduit le lubrifiant dans le réservoir, fermez le réservoir avec le bouchon et démarrez le tapis de course à 1 km/h afin que le lubrifiant soit réparti sur toute la plaque de la courroie mobile.



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 horizontale. Faites fonctionner le tapis roulant à une vitesse d'environ 6-8 km/h. Utilisez une clé Allen de 6 mm (64).
  - Si la courroie se déplace vers la droite, tournez le vis de réglage à 1/4 dans le sens horaire ou la vis de réglage à gauche dans le sens antihoraire, puis commencez à courir jusqu'à ce que la courroie soit centrée (Img. A).
  - Si la courroie se déplace vers la gauche, tournez le vis de réglage à 1/4 dans le sens horaire ou la vis de réglage à droite dans le sens antihoraire, puis commencez à courir jusqu'à ce que la courroie soit centrée (Img. B).
  - Si la voie a été centrée, augmentez la vitesse à 16 km/h et regardez si la voie ne bouge pas d'un côté.
  - 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"> <li>Vérifiez si les câbles de l'ordinateur et de le tableau de commande inférieure sont correctement connectés.</li> <li>Assurez-vous que le CI de le tableau de commande inférieure est correctement inséré. Sinon, retirez-le et réinsérez-le.</li> <li>Si l'alimentation de tableau de commande inférieure est incorrecte, remplacez-la par une nouvelle.</li> </ol>
E02	Protection contre les chocs. La tension d'entrée est inférieure à celle requise.	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Vérifiez le câblage du moteur.</li> <li>Vérifiez le panneau de commande, remplacez-le si nécessaire.</li> </ol>
E03	Le signal du capteur de vitesse n'est pas reçu par le panneau de commande.	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Vérifiez si la fiche du capteur de vitesse est correctement connectée, sinon, déconnectez-la et reconnectez-la.</li> <li>Vérifiez que le capteur magnétique n'est pas endommagé. Si vous constatez des dommages, remplacez-le par un neuf.</li> </ol>
E04	Le mécanisme d'inclinaison du tapis de course ne fonctionne pas. Le moteur d'inclinaison est endommagé ou le câble du moteur d'inclinaison n'est pas correctement connecté ou a été endommagé.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vérifiez que le câble du moteur de pente est correctement connecté. La connexion doit être conforme à la marque sur la carte de commande.</li> <li>Vérifiez qu'aucun câble n'est endommagé ou cassé.</li> <li>Câble ou support de pente endommagé, remplacez-le par un neuf.</li> </ol>
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"> <li>Vérifiez la tension. Changement de tapis de course requis pour le fonctionnement.</li> <li>La ceinture rencontre une grande résistance. Lubrifiez-le conformément aux instructions de ce manuel.</li> <li>Vérifiez le fonctionnement du moteur, remplacez-le s'il est endommagé.</li> </ol>
E07	L'ordinateur n'affiche pas de données.	Changez le tableau de commande.



<b>Puissance</b>	Comme indiqué sur l'appareil
<b>Puissance maximale</b>	Comme indiqué sur l'appareil
<b>Poids net</b>	~87 kg
<b>Plage de vitesse</b>	0,8-22,0 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](mailto: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](mailto: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

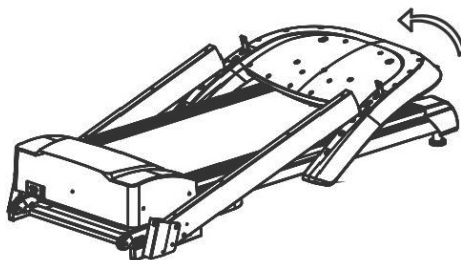
No.	Description	Pcs
23	MP3 cable	1
24	Safety key	1
32	Power cord	1
43	Left cover of treadmill base	1
44	Right cover of treadmill base	1
63	Hex key 5 mm	1
64	Hex key 6 mm	1
65	Screwdriver	1
70	Screw M8x20	4
76	Screw M8x65	4
84	Screw ST 4,2x16	6
87	Washer M8	8
90	Nut M8	4
92	Container with oil	1
	Telemetric belt	1



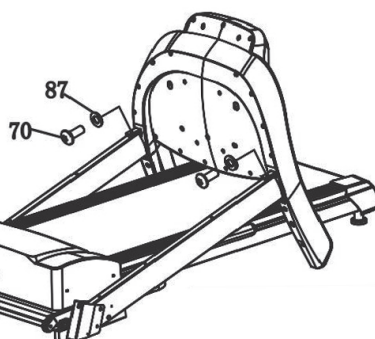
## Assembly instruction

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

- 1 Open the box, take out the parts, put the treadmill body on flat surface. Softly lift the console in direction indicated by arrow in the picture.

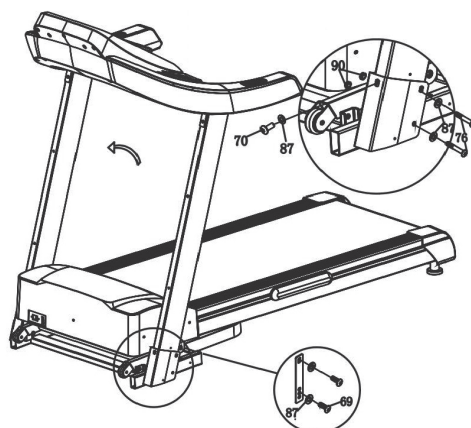


- 2 Using screws (70) and washers (87), attach console to the vertical columns.



- 3 Lift columns and put them in position indicated in the picture. Using screws (69, 70, 76), washers (87) and nuts (90), screw columns to the treadmill base on its outer sides (as in the picture).

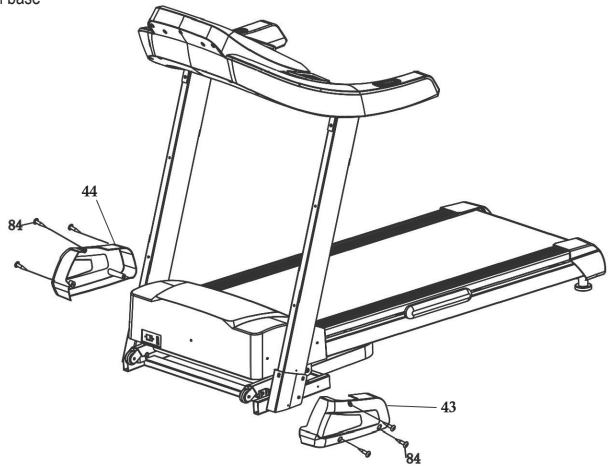
Warning! To avoid injury or device damage, support console and columns during assembly, until you make sure that they are firmly installed to the treadmill corpus.





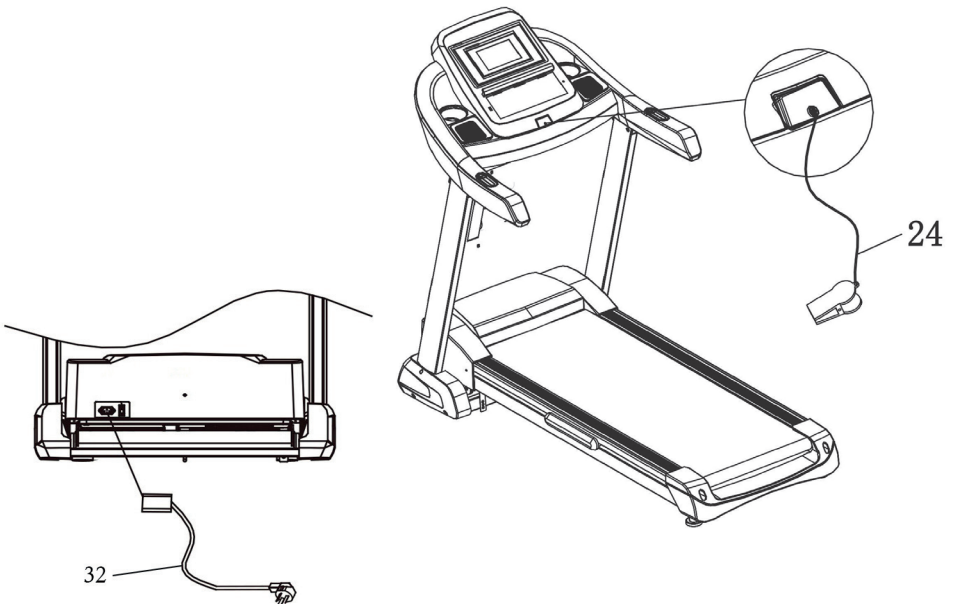
4

Using screws (84), screw left and right treadmill base covers (43 and 44) to the columns.



5

Put bottle holders in holes in console.  
Put safety key (24) in yellow place indicated on console.  
Plug power cord (32) to the device.

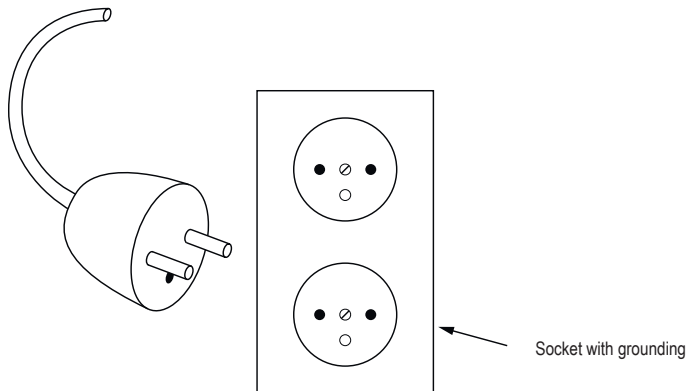


Warning! Assemble the device in accordance to the instruction above and tighten the screws strongly. When you finish assembly, before you start to use the treadmill, check if everything is alright.





## 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).

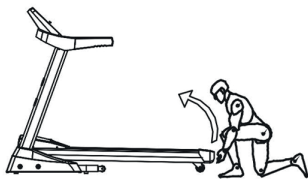
## GB Folding



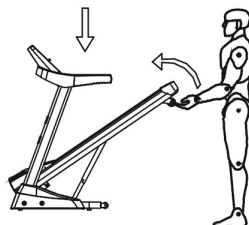
Warning! Make sure that there are no children or pets around, while folding the treadmill.

1. Grab the treadmill base in place indicated in the picture (A).
2. Lift it in direction indicated in picture (B) until you hear a sound.
3. Treadmill belt will be blocked in vertical position (as in the picture C).
4. When you fold the treadmill, you can take it to safe place, out of reach of children.

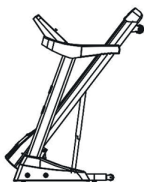
A



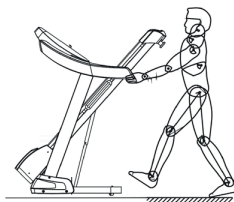
B



C



D



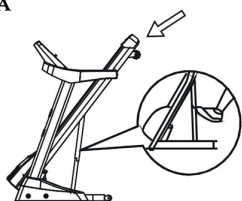
## GB Unfolding



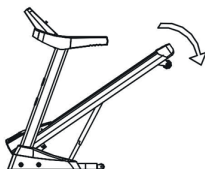
Warning! Make sure that during unfolding the treadmill, there is no children or pets around.

1. Grab the treadmill base in place indicated in the picture (A).
2. Softly unlock the bracket with your foot, in place indicated in close-up (look picture A).
3. Treadmill belt will start to fall automatically in direction indicated in picture B, until it reaches vertical position (as in the picture C). Belay falling belt with your hands for safety.

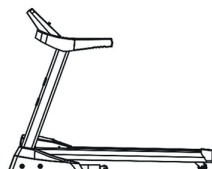
A



B



C





## 1. Display view



### 1.1. Designations on the display



Swipe your finger across the screen to go through main menu.



Swipe up or down on the screen with your finger to scroll through the items in the list.



Click with your finger to go to the page.

### 1.2. Button functions

<b>09:05</b>	Current time.
	Undo.
	Volume settings.
	Home page.
	WiFi Connection status.



	Local media.
	Internet.
	Work out.
	Pace running.
	Real View Sport.
	User center.
	System manage.

## 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 again or STOP on the display and device will delete achieved results and will switch to standby mode. Press this button to take a break in training. Device will remember achieved parameters. To go back to training, press RESTART. Adjust the incline level quickly. (On left side of panel).



<b>INCLINE</b> 3%   6%   9%   12%	Adjust the speed quickly. (on right side of panel).
<b>SPEED</b> 3 KM/H   6 KM/H   9 KM/H   12 KM/H	When you connect USB memory with music, select track.
	When you connect USB memory with music, select track.
	When you connect USB memory with music, adjust the volume.
	Home page.
	Undo.
	Increase or decrease incline. (Buttons on left handle).
	Increase or decrease speed. (Buttons on right handle).

## 4. Main computer functions

Connect power cord to the socket. Press power switch, light will turn red. The start view will appear on the screen. After a while, the device will switch to standby mode.

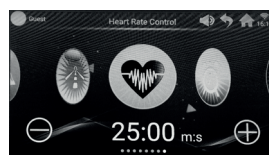
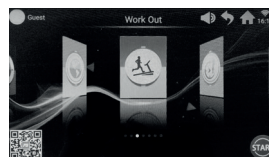


### 4.1. Qucik start

- 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.
- Press / to adjust treadmill incline.
- Press or take out the safety key to stop the treadmill.

### 4.2. Work Out

- To select one of the saved programs or countdown modes, select Work Out icon and then select program:
  - Heart Rate Control – heart rate control program,
  - Time – time countdown,
  - Distance – distance countdown,
  - Calories – burning calories countdown,
  - Body Sculpting – sculpting body,
  - Fat Burning – burning fat,
  - Mountain – running on mountainous terrain,
  - Road – running on flat ground.
- Before you start training, select the appropriate program settings for you. To change the value of parameters, select icon – or + on left and right side on the screen.
- To start training, press icon of selected program visible in the middle of display or START icon on right side of the screen (applies to the HRC program).





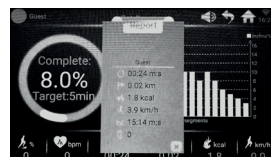
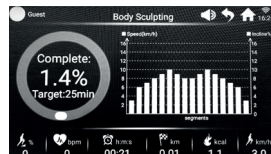
## 2. Countdown mode: time, distance, calories.

- After starting the countdown mode, the walking belt will begin to move at the slowest speed within 3 seconds.
- During training you can change the running speed with  $+/ -$  and incline with  $\blacktriangle / \blacktriangledown$ .
- When the countdown reaches zero, treadmill belt will stop smoothly. The training summary (Report) appears on the display.
- You can also press STOP and stop the treadmill taking a break. To resume training, select RESTART button on the screen or finish training and go to the summary by selecting STOP button.
- By taking out the safety key you stop the treadmill and finish program at the same time.



## 3. Predefined programs (Body Sculpting, Fat Burning, Mountain, Road).

- When you select the program, details of the selected program will appear on the display.
- After 3 seconds, the device will start to work with speed level and incline degree dedicated to the first part of the selected program.
- When the first part is over, the device will go to the next one automatically and speed level and incline will automatically switch the values to the ones dedicated to the next part.
- When you finish all of the parts of selected program, the speed will decrease, incline will go back to 0 level and treadmill belt will stop smoothly.
- During training you can change the running speed with  $+/ -$  and incline with  $\blacktriangle / \blacktriangledown$ .
- When the program goes to the next part of training, values of speed and incline will go back to the settings dedicated to the program.
- You can also press STOP and stop the treadmill taking a break. To resume training, select RESTART button on the screen or finish training and go to the summary by selecting STOP button.
- By taking out the safety key you stop the treadmill and finish program at the same time.
- When you finish training program, the training summary (Report) appears on the display.



## 4.3. Pace running

- Before you start training, select proper distance for yourself and target pace with icons  $-$  or  $+$  on left and right side of display.
- To start training, press the icon of selected distance, visible in the middle of the screen.
- When you select the program, details of the selected program will appear on the display and after 3 seconds of countdown, the treadmill belt will start to move with the lowest speed.
- During training you can change the running speed with  $+/ -$  and incline with  $\blacktriangle / \blacktriangledown$ .
- When the distance countdown is over, treadmill belt will stop smoothly.
- You can also press STOP and stop the treadmill taking a break. To resume training, select RESTART button on the screen or finish training and go to the summary by selecting STOP button.
- By taking out the safety key you stop the treadmill and finish program at the same time.
- When you finish training program, the training summary (Report) appears on the display.



## 5. Playing multimedia files

1. To play music, select the Local Media and Music icon. Search for a song in the list. Click on the selected item. The track being played is marked in green on the list.



	Play.		Repeat list.
	Pause.		Shuffle play.
	Previous.		Repeat one.
	Next.		Fast forward.

# GB Computer handling



2. To play the film, elect Local Media and Video icon. Search for a video file in the list. Click on the selected item to play it.

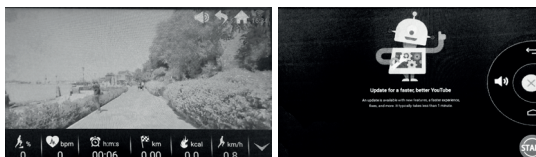
	Play.		Previous.
	Pause.		Next.
	Fast forward.		

3. Playing music and films with Internet services.

- Warning! To use Internet service, the device has to be connected to Wi-Fi network.

4. You can listen to music and watch films and observe training parameters during training.

	Click to hide training parameters.		Go back to previous menu.
	Click to show training parameters.		Adjust the volume level.
	Open supervision window.		Go back to main menu.
	Close supervision window.		



## 6. Internet

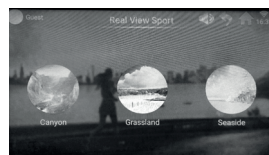
To use the website, select the Internet icon and then one of the available applications.

Warning! To use the website, the device must have an active Wi-Fi connection.



## 7. Real View Sport

Allows you to select a film with a view of the terrain. To select, press icon with selected view: canyon (Canyon), grassland (Grassland), seaside (Seaside).



## 8. User Center

Select User Center icon to login the user.

## 9. System manage

To adjust the device settings to your needs, select System Manage.

- Bright Adjust – select the icon to change brightness level of the screen.
- Wi-Fi manage – select the icon to select or check Internet connection.





- Factory mode – select the icon to go to default settings.
- Clean cache – select the icon to delete device cache.
- Treadmill manage – select the icon to go to the treadmill management.
- Language – select the icon to set desired language.
- Date&Time – select the icon to set current date and hour.

## 10. Training parameters control

- During training, the training parameter control window shows:
  - current percentage of performed training,
  - Speed,
  - Incline level,
  - Current pulse,
  - Time of training,
  - Covered distance,
  - Burnt calories,
  - Window for changing the incline and speed settings.
- With ▲ / ▼ and + / - icons, you can change the settings of incline and speed.



## 11. 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.

## 12. Sleep mode

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

## 13. Safety key

To stop the treadmill quickly, take out the safety key. Treadmill will stop, all of the data will reset and there will be "ERROR" displayed on the screen. Until the safety key is out, all of the features will be blocked.

## 14. USB feature

When treadmill is on, plug the device via USB port in order to charge it or to play music (feature available when MP3 device is not plugged).

## 15. MP3 feature

When treadmill is on, plug MP3 player using MP3 cable (26) through port located on the panel.

## 16. 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).





## 17. Data display and settings range

	Displayed range	Default settings	Settings range
Speed (km/h)	0,8-22,0	–	–
Incline (%)	15	–	0-15
Time (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-600:00
Distance (km)	0,00-99,9	1,0	0,5-60
Calories (kcal)	0-999	50	10-1000

## 18. 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.

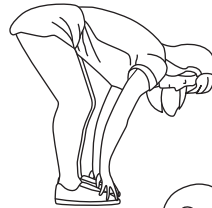




Before the proper training you should do the warm-up exercises. Warmed-up muscles are stretching easier, so the first 5 – 10 minutes should be devoted to warming up the body. Then, according to the instructions below, do the warm-up exercises. You can do the same exercises again after the training.

**1.**

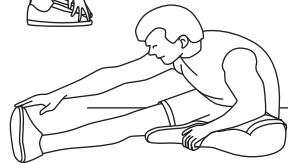
Bend the knees slightly, lean forward slowly, back and shoulders relaxed, try to touch the toes with your hands. Try to last in this position for 10 to 15 seconds and then straighten up. Repeat the exercise 3 times.



**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.

1



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

**4.**

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

**5.**

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



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 0,8–3,0 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).

# GB Cleaning and maintenance



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

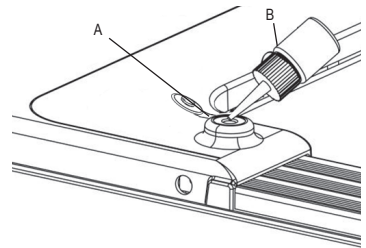
## Cleaning

- 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.

## Treadmill belt and plate lubrication

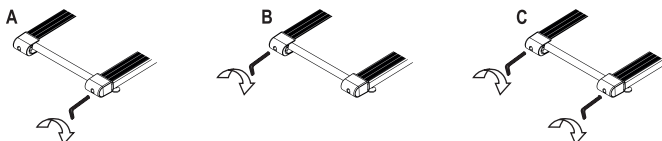
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be essential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it needs to be periodically lubed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of 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 in five months,
  - medium intensity of exploitation (3-5 hours a week) – once in two months,
  - very intense exploitation (over 5 hours a week) – once a month.
5. It is recommended to use non-fat lubricant.
6. Before starting lubrication, check if the device is unplugged from power source. Open the container (A), put the end of container with oil deep in the hole (B). When you put the lubricant to the container, close the container opening with plug and start the treadmill with speed of 1 km/h, so that the lubricant is distributed over the entire plate of treadmill belt.



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

## Treadmill belt centering

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. Use hex key 6 mm (64).
  - 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 was placed in the middle, increase the speed to 16 km/h and watch if belt does not move to one of the sides.
  - 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"><li>1. Check if the computer wires and lower control plate wires are connected correctly.</li><li>2. Make sure that IC in lower control plate was put correctly. If not, take it out and put in again.</li><li>3. If the power of lower control plate is incorrect, change it for a new one.</li></ol>
E02	Anti-bumper protection. Input voltage value is lower than needed.	<ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Check the wires connection to the engine.</li><li>3. Check the control panel, in case of need replace it.</li></ol>
E03	Speed sensor signal is not received by control panel.	<ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Check if the speed sensor plug is plugged correctly. If not, unplug it and plug it again.</li><li>3. Check if the magnetic sensor is not damaged. If you think that there is any damage, replace it with a new one.</li></ol>
E04	Treadmill gradient mechanism does not work. Gradient engine is damaged or gradient engine wire isn't plugged correctly or is damaged.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Check if the gradient engine wire is plugged correctly. Connection should be in accordance to the symbol on control plate.</li><li>2. Check if any wire is damaged or broken.</li><li>3. Damaged gradient wire or bracket should be replaced with a new one.</li></ol>
E05	Overload protection. Voltage is too low or too high. Control module is damaged.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Check the voltage. Change for the required one for treadmill to work.</li><li>2. The belt encounter resistance. Lube it in accordance with the guidance in the present instruction.</li><li>3. Check the engine work, in case of damage – replace it.</li></ol>
E07	Computer does not display the data.	Replace the control panel.

# GB Technical parameters



<b>Power</b>	According to the indication on device
<b>Maximum power</b>	According to the indication on the device
<b>Netto weight</b>	~87 kg
<b>Speed range</b>	0,8–22,0 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/](http://www.hop-sport.de/reklamation/)  
After submitting the application, an individual complaint number will be assigned.
  - by sending an email: [sales@hop-sport.com](mailto:sales@hop-sport.com)
  - in writing to the correspondence address:  
**Hegen Deutschland GmbH**  
**Prenzlauer Str. 3D**  
**17321 Löcknitz**  
**Deutschland**
  - by phone: **+49 040-228690201**.
3. After submitting the complaint, the service employee will contact the submitter and instruct on further actions. If necessary, you can contact the service by phone: **+49 040-228690201**.
4. If the equipment requires repair in the service, it will be picked up at the expense of the seller. For this purpose a complete device should be prepared together with accessories and informations such as (order number, personal data and contact details).
5. Defects or damage to the equipment revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of the equipment to the service. If you need to import parts from abroad, the repair period may be extended.
6. In the warranty procedure, the provisions of the Penal Code are in accordance to the country of delivery of the device.
7. The warranty does not apply to parts such as cables, straps, rubber components, belts, sponge handles, pedals, etc.
8. The warranty does not cover damage caused as a result of using the device contrary to the principles set out in this instruction.
9. The warranty is valid in UK, Germany, The Czech Republic, Poland, Slovakia, France and Ukraine.

## Warranty and post-warranty service

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

**Hegen Deutschland GmbH**  
**Prenzlauer Str. 3D**  
**17321 Löcknitz**  
**Deutschland**

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

**Hegen Deutschland GmbH**  
**Papenreye 53**  
**22453 Hamburg**  
**Deutschland**

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

## GB Environmental protection



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



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



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

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

1. Bieżnia tylko do użytku domowego. Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
2. Sprzęt jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
3. Ustaw bieżnię na poziomej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to zakłócać prawidłową wentylację. Nie stawiaj bieżni blisko wody lub na zewnątrz.
4. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie biegowym. Po włączeniu zasilania i ustawieniu prędkości może nastąpić przerwa, zanim pas bieżni zacznie się poruszać. Zawsze stawaj na bocznych szynach, dopóki pas nie zacznie się poruszać.
5. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni upewnij się, że klamra z kluczem bezpieczeństwa została przymocowana do ubrania.
6. Gdy ćwiczysz na bieżni, zakładaj odpowiednie ubranie. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia. Zawsze zakładaj buty do biegania lub aerobiku z gumowymi podeszwami.
7. Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 40 minut po posiłku.
8. Przy pierwszym treningu trzymaj się uchwytów, dopóki nie poczujesz się komfortowo i nie zaznajomisz się z działaniem urządzenia.
9. Podczas treningu, trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
10. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeżeli poczujesz: ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort podczas ćwiczeń. Zanim wrócisz do treningów, skonsultuj stan zdrowia z lekarzem lub specjalistą.
11. Nie podłączaj przewodu zasilającego do środka kabla; nie przedłużaj kabla ani nie zmieniaj jego wtyczki; nie kładź żadnych ciężkich przedmiotów na kablu ani nie zostawiaj go w pobliżu źródła ciepła; nie używaj gniazda z kilkoma otworami, może to wywołać pożar lub obrażenia spowodowane porażeniem prądem.
12. Jeżeli bieżnia gwałtownie zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki lub nieumyślnej zmiany prędkości, urządzenie zatrzyma się, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony od konsoli.
13. Odłącz zasilanie, gdy urządzenie nie jest używane. Po odcięciu zasilania, nie ciągnij za przewód zasilający, aby go nie uszkodzić. Włóż wtyczkę do bezpiecznego gniazda 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.
23	Kabel MP3	1
24	Klucz bezpieczeństwa	1
32	Przewód zasilający	1
43	Lewa osłona podstawy bieżni	1
44	Prawa osłona podstawy bieżni	1
63	Klucz imbusowy 5 mm	1
64	Klucz imbusowy 6 mm	1
65	Śrubokręt	1
70	Śruba M8x20	4
76	Śruba M8x65	4
84	Wkręt ST 4, 2x16	6
87	Podkładka M8	8
90	Nakrętka M8	4
92	Pojemnik z olejem	1
	Pas telemetryczny	1

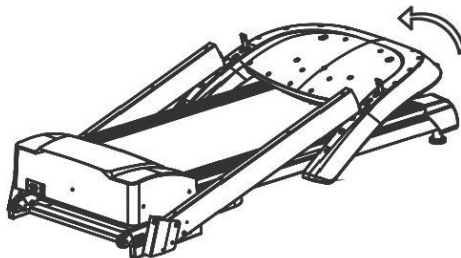




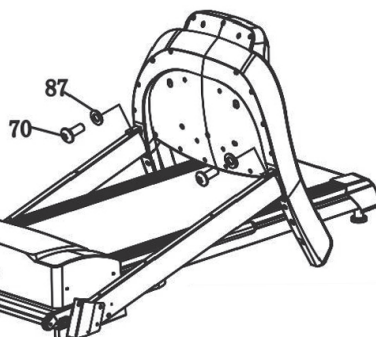
## Schemat montażu

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

- 1 Otwórz karton, wyjmij części, umieść korpus bieżni na płaskim podłożu. Unieś lekko konsolę w kierunku wskazanym przez strzałkę na rysunku.

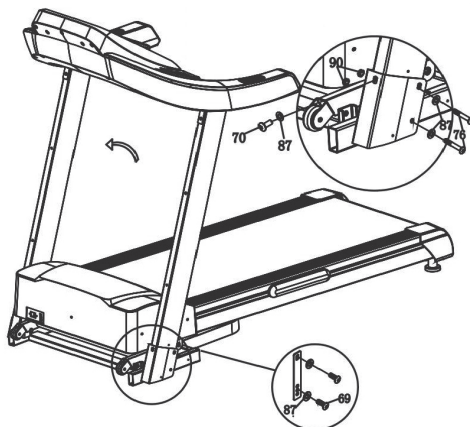


- 2 Za pomocą śrub (70) i podkładek (87) przymocuj konsolę do pionowych kolumn.



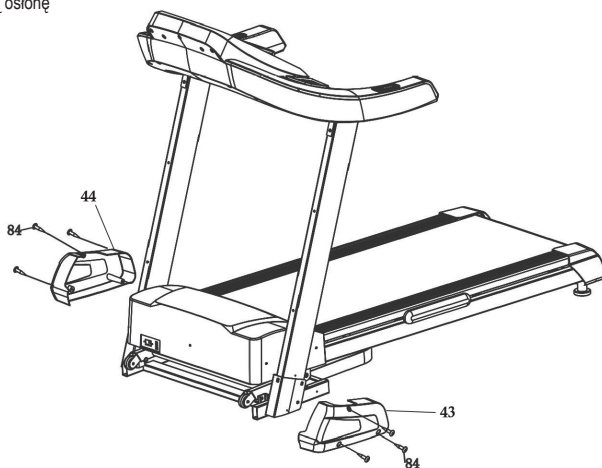
- 3 Podnieś kolumny i ustaw je w pozycji wskazanej na rysunku. Za pomocą śrub (69, 70, 76), podkładek (87) i nakrętek (90) przykręć kolumny do podstawy bieżni po jej zewnętrznych stronach (jak na rysunku).

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.

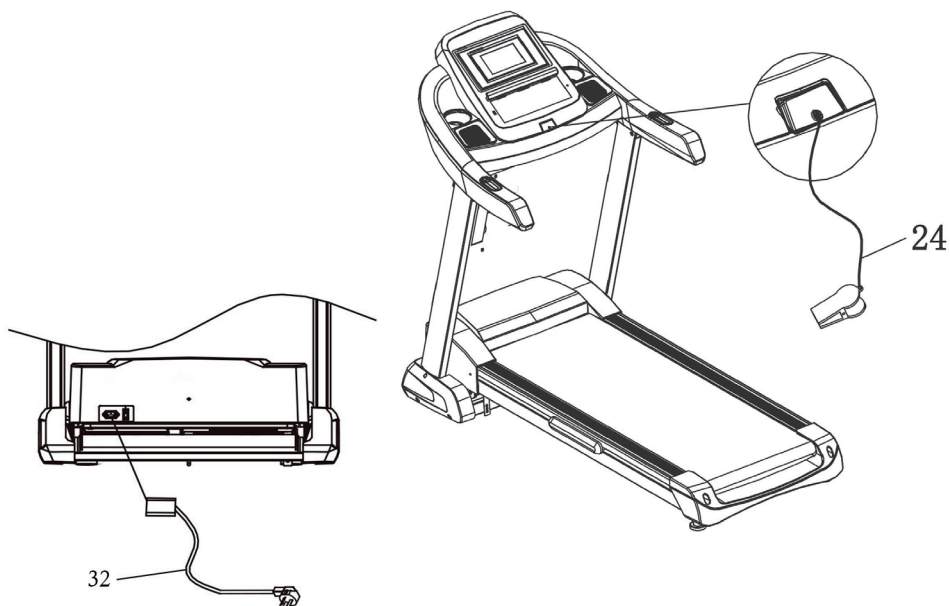




- 4** Za pomocą wkrętów (84) przykręć lewą i prawą osłonę podstawy bieżni (43 i 44) do kolumn.



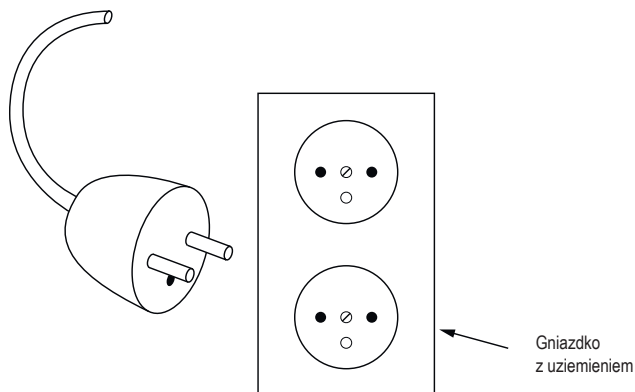
- 5** Włóż uchwyty na napoje w otwory na konsoli. Włóż klucz bezpieczeństwa (24) w żółte miejsce oznaczone na konsoli. Podłącz przewód zasilający (32) do urządzenia.



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



## Uziemienie



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

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

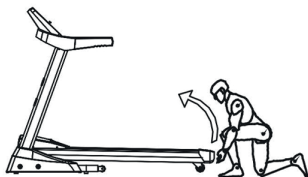
Ten produkt jest przeznaczony do użytku w obwodzie o napięciu znamionowym 220–240V i ma wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka zilustrowana na powyższym schemacie. Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Z tym produktem nie należy używać adaptera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



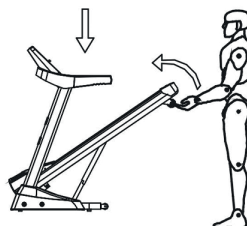
Uwaga! Przed składaniem bieżni wyłącz zasilanie i wyjmij wtyczkę przewodu zasilającego z gniazda elektrycznego.

1. Chwyć podstawę bieżni w miejscu wskazanym na rysunku (A).
2. Unoś ją w kierunku wskazanym na rysunku (B), aż usłyszysz dźwięk wspornika.
3. Pas bieżni zostanie zablokowany w pozycji pionowej (jak na rysunku C).
4. Po złożeniu bieżni, możesz ją przewieźć w bezpieczne miejsce poza zasięgiem dzieci.

A



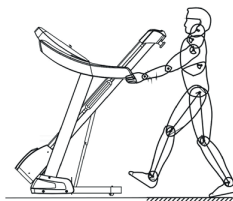
B



C



D



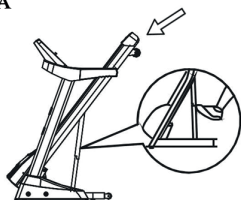
# PL Rozkładanie



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 strzałką (A).
2. Stopą delikatnie odblokuj wspornik w miejscu wskazanym na zbliżeniu (patrz rysunek A).
3. Pas bieżni zacznie opadać automatycznie, w kierunku wskazanym na rysunku B, aż do pozycji poziomej (jak na rysunku C). Dla bezpieczeństwa, asekuruj jego opadanie rękoma.

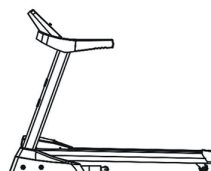
A



B



C





## 1. Widok wyświetlacza



### 1.1. Ekran dotykowy



Przesuń palcem po ekranie, aby przejrzeć menu główne.







Przesuń palcem po ekranie w górę lub w dół, aby przewinąć pozycje na liście.



Kliknij palcem, aby przejść do strony.

### 1.2. Oznaczenia na wyświetlaczu

<b>09:05</b>	Aktualny czas.
	Cofnij.
	Ustawienia poziomu głośności.
	Strona główna.
	Stan połączenia WIFI.









	Local Media (multimedia).
	Internet.
	Work Out (Trening).
	Pace Running (Tempo biegania).
	Real View Sport (trening w terenie).
	User Center (Centrum użytkownika).
	System Manage (Ustawienia).

## 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 ponownie ten przycisk lub STOP na ekranie, a urządzenie skasuje osiągnięte wyniki i przejdzie w stan gotowości. Naciśnij ten przycisk, aby zrobić przerwę w treningu. Urządzenie zapamięta osiągnięte parametry. Aby powrócić do ćwiczeń naciśnij RESTART.





<b>INCLINE</b> 3%   6%   9%   12%	Szybko zmień stopień nachylenia. (Po lewej stronie konsoli).
<b>SPEED</b> 3 KM/H   6 KM/H   9 KM/H   12 KM/H	Szybko dostosuj prędkość. (Po prawej stronie konsoli).
	Po podłączeniu urządzenia przez wejście USB, wybierz utwór.
	Po podłączeniu urządzenia przez wejście USB, dostosuj głośność.
	Strona główna.
	Cofnij.
	Zwiększ lub zmniejsz nachylenie. (Przyciski na lewym uchwycie).
	Zwiększ lub zmniejsz prędkość. (Przyciski na prawym uchwycie).

## 4. Główne funkcje komputera

Połącz przewód zasilający do gniazdka. Naciśnij włącznik zasilania, lampka zaświeci się na czerwono. Na ekranie pojawi się widok startowy. Po chwili urządzenie przejdzie w tryb gotowości.

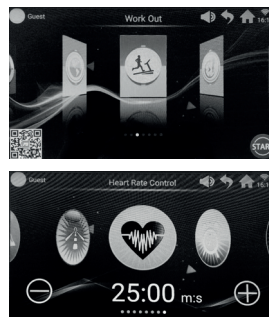


### 4.1. Szybki start

- Włóż klucz bezpieczeństwa, naciśnij , w ciągu 3 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Naciśnij **+** / **-**, aby ustawić prędkość.
- Naciśnij **▲** / **▼**, aby dostosować nachylenie bieżni.
- Naciśnij  lub wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

### 4.2. Work Out (Trening)

1. Aby wybrać jeden z zapisanych programów lub trybów odliczania wybierz ikonę Work Out, a następnie wybierz program:
  - Heart Rate Control – program sterowania pulsem,
  - Time – odliczanie czasu,
  - Distance – odliczanie odległości,
  - Calories – odliczanie spalanych kalorii,
  - Body Sculpting – rzeźbienie ciała,
  - Fat Burning – spalanie tłuszczu,
  - Mountain – bieg po terenie górzystym,
  - Road – bieg po terenie płaskim.
- Przed rozpoczęciem treningu wybierz właściwe dla siebie ustawienia programu. Aby zmienić wartość parametrów wybierz ikonę **-** lub **+** po lewej i prawej stronie ekranu.
- Aby rozpocząć trening naciśnij ikonę wybranego programu widoczną na środku wyświetlacza lub ikonę **START**, znajdującą się po prawej stronie ekranu (dotyczy programu HRC).





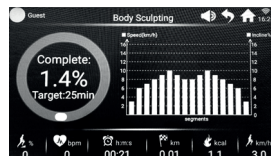
## 2. Tryb odliczania: czasu, odległości, kalorii.

- Po uruchomieniu trybu odliczania, w ciągu 3 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą  $+$  /  $-$  oraz nachylenie za pomocą  $\wedge$  /  $\vee$ .
- Kiedy odliczanie dobiegnie do zera, pas bieżni płynnie zatrzyma się. Na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie treningu (Report).
- Możesz również nacisnąć STOP i zatrzymać bieżnię robiąc przerwę. Aby wznowić trening, wybierz na ekranie przycisk RESTART, lub zakończ trening i przejdź do podsumowania wybierając przycisk STOP.
- Wyjmując klucz bezpieczeństwa zatrzymasz bieżnię i jednocześnie zakończysz program.



## 3. Programy predefiniowane (Body Sculpting, Fat Burning, Mountain, Road).

- Kiedy wybierzesz program, na wyświetlaczu pojawiają się szczegóły wybranego treningu.
- Po 3 sekundach 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 zmienia wartości na dedykowane do następnej części.
- Po zakończeniu wszystkich części wybranego programu, prędkość będzie się zmniejszała, nachylenie wróci do poziomu 0, a pas bieżni zatrzyma się płynnie.
- Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą  $+$  /  $-$  oraz nachylenie za pomocą  $\wedge$  /  $\vee$ .
- Gdy program przejdzie do następnej części treningu, wartości prędkości i nachylenia wrócą do ustawień dedykowanych dla programu.
- Możesz również nacisnąć STOP i zatrzymać bieżnię robiąc przerwę. Aby wznowić trening, wybierz na ekranie przycisk RESTART, lub zakończ trening i przejdź do podsumowania wybierając przycisk STOP.
- Wyjmując klucz bezpieczeństwa zatrzymasz bieżnię i jednocześnie zakończysz program.
- Po zakończeniu programu treningowego na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie treningu (Report).



## 4.3. Pace Running (tempo biegania)

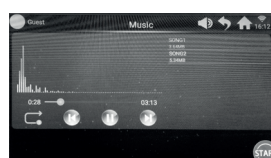
- Przed rozpoczęciem treningu wybierz właściwe dla siebie dystans oraz docelowe tempo za pomocą ikon  $-$  lub  $+$  po lewej i prawej stronie ekranu.
- Aby rozpocząć trening naciśnij ikonę wybranego przez siebie dystansu widoczną na środku ekranu.
- Kiedy wybierzesz program, na wyświetlaczu pojawiają się szczegóły wybranego treningu, a po 3 sekundach odliczania pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą  $+$  /  $-$  oraz nachylenie za pomocą  $\wedge$  /  $\vee$ .
- Kiedy odliczanie odległości zakończy się, pas bieżni płynnie się zatrzyma.
- Możesz również nacisnąć STOP i zatrzymać bieżnię robiąc przerwę. Aby wznowić trening, wybierz na ekranie przycisk RESTART, lub zakończ trening i przejdź do podsumowania wybierając przycisk STOP.
- Wyjmując klucz bezpieczeństwa zatrzymasz bieżnię i jednocześnie zakończysz program.
- Po zakończeniu programu treningowego na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie treningu (Report).



## 5. Odtwarzanie plików multimedialnych

1. Aby odtworzyć muzykę wybierz ikonę Local Media i Music. Wyszukaj na liście utworów muzyczny. Kliknij w wybraną pozycję. Odtwarzany utwór oznaczony zostanie na liście kolorem zielonym.

	Odtwórz.		Powtórz listę.
	Pauza.		Odtwarzanie losowe.
	Poprzedni.		Powtórz jeden utwór.
	Następny.		Przewiń.







2. Aby odtworzyć film wybierz ikonę Local Media i Video. Wyszukaj na liście plik video. Kliknij w wybraną pozycję, aby odtworzyć.

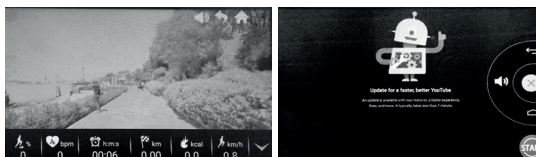
	Odtwórz.		Poprzedni.
	Pauza.		Następny.
	Przewiń.		

3. Odtwarzanie muzyki i filmów za pomocą serwisów internetowych.

- Uwaga! Aby skorzystać z serwisu internetowego urządzenie musi mieć aktywne połączenie z siecią Wi-Fi.

4. Podczas treningu możesz słuchać muzyki i oglądać filmy oraz obserwować parametry treningu.

	Kliknij, aby ukryć parametry treningu.		Wróć do poprzedniego menu.
	Kliknij, aby wyświetlić parametry treningu.		Ustaw poziom głośności.
	Otwórz okno nadzoru.		Wróć do menu głównego.
	Zamknij okno nadzoru.		



## 6. Internet

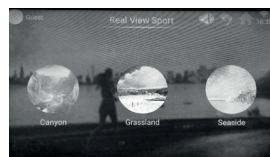
Aby skorzystać z serwisu internetowego wybierz ikonę Internet a następnie jedną z dostępnych aplikacji.

Uwaga! Aby skorzystać z serwisu internetowego urządzenie musi mieć aktywne połączenie z siecią Wi-Fi.



## 7. Real View Sport (trening w terenie)

Umożliwia wybranie filmu z widokiem terenu. Aby wybrać naciśnij ikonę z wybranym widokiem: kanion (Canyon), łąka (Grassland), wybrzeże (Seaside).



## 8. User Center (centrum użytkownika)

Wybierz ikonę User Center aby zalogować użytkownika.

## 9. System manage (ustawienia)

Aby dostosować ustawienia urządzenia do swoich potrzeb wybierz System Manage.

- Bright Adjust – wybierz ikonę aby zmienić poziom jasności wyświetlacza.
- Wi-Fi Manage – wybierz ikonę aby wybrać lub sprawdzić połączenie internetowe.





- Factory Mode – wybierz ikonę aby przejść do ustawień fabrycznych.
- Clean cache – wybierz ikonę aby usunąć pamięć podręczną urządzenia.
- Treadmill Manage – wybierz ikonę aby przejść do zarządzania bieżnią.
- Language – wybierz ikonę aby ustawić wybrać język.
- Date&Time – wybierz ikonę, aby ustawić aktualną datę i godzinę.

## 10. Kontrola parametrów treningu

- Podczas treningu w oknie kontroli parametrów treningu widoczne są:
  - aktualny procent wykonanego treningu,
  - prędkości,
  - stopień nachylenia,
  - aktualne tętno,
  - czas treningu,
  - pokonany dystans,
  - spalone kalorie,
  - okno zmiany ustawień nachylenie i prędkości.
- Za pomocą ikonek ▲ / ▼ i + / - możesz zmieniać ustawienia nachylenia i prędkości.



## 11. 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.

## 12. Tryb uśpienia

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

## 13. Klucz bezpieczeństwa

Aby szybko zatrzymać bieżnię, wyciągnij klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zatrzyma się, wszystkie dane wyzerują się, a na ekranie wyświetli się „ERROR”. Dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie włożony, wszystkie operacje będą zablokowane.

## 14. Funkcja USB

Gdy bieżnia jest uruchomiona, podłącz urządzenie przez wejście USB w celu jego naładowania lub w celu odtworzenia muzyki (opcja możliwa, gdy nie zostało podłączone urządzenie MP3).

## 15. Funkcja MP3

Gdy bieżnia jest uruchomiona, podłącz odtwarzacz MP3 za pomocą kabla MP3 (26) przez wejście zlokalizowane na panelu.

## 16. 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).



## 17. Wyświetlanie danych i zakres ustawień

	Wyświetlany zakres	Ustawienia domyślne	Zakres ustawień
Prędkość (km/h)	0,8-22,0	–	–
Nachylenie (%)	15	–	0-15
Czas (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-600:00
Dystans (km)	0,00-99,9	1,0	0,5-60
Kalorie (kcal)	0-999	50	10-1000

## 18. 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.

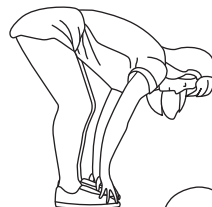




Przed treningiem właściwym należy wykonać ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie rozciągają się łatwiej, więc pierwsze 5 – 10 minut przeznaczone na rozgrzanie ciała. Następnie, zgodnie z poniższymi instrukcjami, wykonaj ćwiczenia rozciągające. Te same ćwiczenia możesz wykonać ponownie po zakończeniu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

## 1.

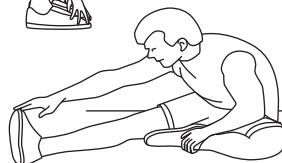
Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie staraj się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



1

## 2.

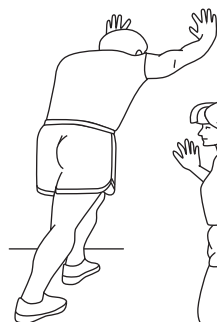
Siedząc na podłodze, połóż jedną nogę prosto, drugą nogę ugnij w kolanie tak, aby cała stopa ugiętej nogi dotykała nogi wyprostowanej. Próbuj dotknąć ręką palców stopy wyprostowanej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



2

## 3.

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.



3

## 4.

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



4

## 5.

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



5



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

## Rozgrzewka

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

## Rozpoczęcie treningu

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

## Zwiększanie intensywności

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

## Częstotliwość treningów

- Zaplanuj swój harmonogram ćwiczeń, nie tylko dla przyjemności, ale także po to, aby zwiększyć skuteczność treningów. Zaleca się wykonywać ćwiczenia od 3 do 5 razy w tygodniu, w cyklach trwających od 15–60 minut.
- Możesz kontrolować intensywność biegu, dostosowując prędkość i nachylenie bieżni. Sugerujemy, aby początkowo nie ustawiać 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 0,8-3,0 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.

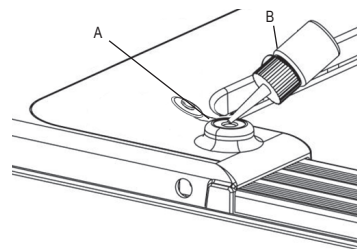
## Czyszczenie

- 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

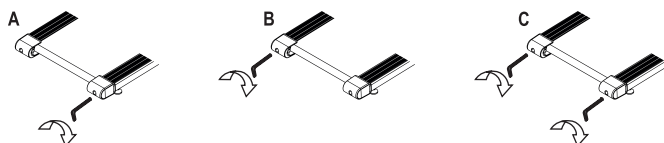
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważył uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania zależy od warunków eksploatacji.
4. Zaleca się smarowanie płyty zgodnie z następującym harmonogramem:
  - mało intensywna eksploatacja (mniej niż 3 godziny tygodniowo) – raz na pięć miesięcy,
  - średnio intensywna eksploatacja (4–7 godzin tygodniowo) – raz na dwa miesiące,
  - bardzo intensywna eksploatacja (ponad 8 godzin tygodniowo) – raz w miesiącu.
5. Zaleca się stosowanie beztluszczowego środka smarującego.
6. Przed rozpoczęciem smarowania, sprawdź czy urządzenie jest odłączone od zasilania. Otwórz zbiornik (A), umieść końcówkę pojemnika z olejem głęboko w otworze (B). Po wprowadzeniu środka smarującego do zbiornika, zamknij otwór zbiornika korkiem i uruchom bieżnię z prędkością 1 km/h, aby środek smarujący został rozprowadzony na całej płycie pasa bieżni.



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. Uruchom bieżnię z prędkością około 6-8 km/h. Użyj klucza imbusowego 6 mm (64).
  - Jeśli pas przesuwa się na prawo, obróć o 1/4 obrotu śrubę regulacyjną po prawej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub śrubę regulacyjną po lewej stronie przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. A).
  - Jeśli pas przesuwa się w lewo, obróć o 1/4 obrotu śrubę regulacyjną po lewej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub śrubę regulacyjną po prawej stronie przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. B).
  - Jeśli pas został ustawiony na środku, zwiększ prędkość do 16 km/h i obserwuj czy pas nie przesuwa się na jedną ze stron.
  - Jeśli pas nadal nie jest na środku, powtarzaj powyższe czynności aż do wyśrodkowania pasa.
  - Raz na jakiś czas reguluj napięcie pasa bieżni, aby zapobiec jego poluzowaniu wskutek treningów. Wyciągnij tylne zaślepki, obróć lewą i prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie ponownie uruchom bieg. Sprawdzaj napięcie pasa do momentu, aż będzie odpowiednio naciągnięty (Rys. C).



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"> <li>1. Sprawdź, czy przewody komputera i dolnej płyty sterowania są właściwie podłączone.</li> <li>2. Upewnij się, czy IC w dolnej płycie sterowania został poprawnie włożony. Jeśli nie, wyjmij go i włóż ponownie.</li> <li>3. Jeżeli zasilanie dolnej płyty sterowania jest niepoprawne, wymień ją na nową.</li> </ol>
E02	Ochrona przeciwzderzeniowa. Wartość napięcia wejściowego jest niższa, niż wymagana.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdź czy wartość napięcia zasilania jest odpowiednia. Jeżeli jest niższa, zmień napięcie na wymagane do działania bieżni i zresetuj sprzęt.</li> <li>2. Sprawdź połączenie przewodów do silnika.</li> <li>3. Sprawdź panel sterowania, w razie potrzeby wymień.</li> </ol>
E03	Sygnal czujnika prędkości nie jest odbierany przez panel sterowania.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jeżeli czujnik prędkości nie działa, sprawdź, czy światelko sygnału czujnika jest zapalone. Jeśli nie, może to oznaczać uszkodzenie czujnika. Wymień go na nowy.</li> <li>2. Sprawdź, czy wtyczka czujnika prędkości jest poprawnie podłączona. Jeśli nie, odłącz ją i podłącz ponownie.</li> <li>3. Sprawdź, czy czujnik magnetyczny nie jest uszkodzony. Jeśli stwierdzisz jakiegokolwiek uszkodzenie, wymień go na nowy.</li> </ol>
E04	Mechanizm nachylenia bieżni nie działa. Silnik nachylenia jest uszkodzony lub przewód silnika nachylenia nie jest prawidłowo podłączony lub został uszkodzony.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdź, czy przewód silnika napędzającego nachylenie jest podłączony prawidłowo. Podłączenie powinno być zgodne ze znakiem na płycie sterowania.</li> <li>2. Sprawdź, czy żaden przewód nie jest uszkodzony i przerwany.</li> <li>3. Uszkodzony przewód lub wspornik nachylenia, wymień na nowe.</li> </ol>
E05	Ochrona przeciwprzeciążeniowa. Napięcie jest zbyt niskie lub wysokie. Moduł sterujący jest uszkodzony.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdź napięcie. Zmień na wymagane do działania bieżni.</li> <li>2. Pas napotyka na duży opór. Nasmaruj go zgodnie ze wskazówkami zawartymi w niniejszej instrukcji.</li> <li>3. Sprawdź działanie silnika, w razie uszkodzenia wymień na nowy.</li> </ol>
E07	Komputer nie wyświetla danych.	Wymień płytę sterowania.



<b>Moc</b>	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
<b>Maksymalna moc</b>	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
<b>Waga netto</b>	~87 kg
<b>Zakres prędkości</b>	0,8-22,0 km/h



## Zasady gwarancji

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Reklamacje można składać:
  - poprzez formularz na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>  
Po dokonaniu zgłoszenia, nadany zostanie indywidualny numer reklamacji.
  - pisemnie na adres korespondencyjny:  
**Hegen Polska Sp. z o.o.**  
**ul. Spółdzielcza 21**  
**72-010 Police**  
**Polska**
  - telefonicznie pod numerem telefonu: **12 311 03 30**.
3. Po złożeniu reklamacji, pracownik serwisu skontaktuje się ze Zgłaszającym oraz poinstruuje o dalszych czynnościach. W razie potrzeby możliwy jest kontakt z serwisem pod numerem telefonu: **12 311 03 30**.
4. Jeżeli sprzęt wymaga naprawy w serwisie, zostanie odebrany na koszt Sprzedającego. W tym celu, należy przygotować kompletne urządzenie wraz z akcesoriami oraz danymi pozwalającymi na identyfikację Zgłaszającego (nr zamówienia, dane osobowe i kontaktowe).
5. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji, będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do serwisu. W przypadku konieczności sprowadzenia części 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. Spółdzielcza 21**  
**72-010 Police**  
**Polska**

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

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

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

## 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 napájaciemu zdroju. Nezabudnite informovať používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nezdopovedáme 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 neoboznámite 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

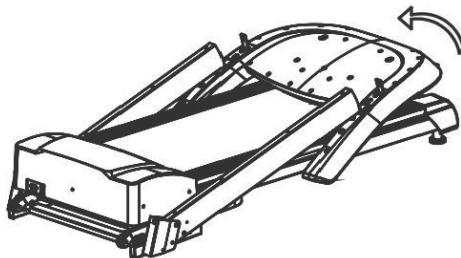
Č.	Popis	Ks.
23	Kábel MP3	1
24	Bezpečnostný kľúč	1
32	Napájací kábel	1
43	Ľavý kryt základne bežeckého pásu	1
44	Pravý kryt základne bežeckého pásu	1
63	Imbusový kľúč 5 mm	1
64	Imbusový kľúč 6 mm	1
65	Skrutkovač	1
70	Skrutka M8x20	4
76	Skrutka M8x65	4
84	Skrutka ST 4,2x16	6
87	Podložka M8	8
90	Matica M8	4
92	Mazivo	1
	Telemetrický pás	1



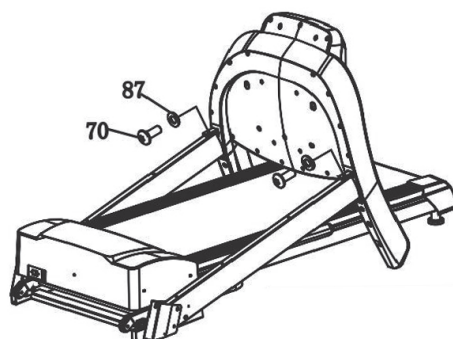
## Návod na montáž

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

- 1 Otvorte balík, vyberte časti, položte hlavný rám na rovný povrch. Mierne nadvihnite konzolu v smere šípky tak, ako je zobrazené na obrázku.

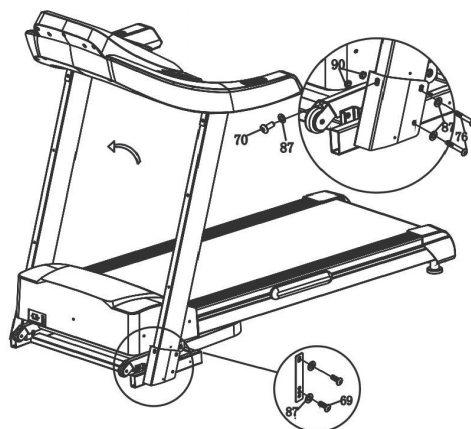


- 2 Na pripavenie konzoly k vertikálnym stĺpikom použite skrutky (70) a podložky (87).



- 3 Zdvihnute stĺpiky a nastavte ich do polohy zobrazenej na obrázku. Pomocou skrutiek (69,70,76) a podložiek (87) pripievajte stĺpiky k základni bežeckého pásu z jeho vonkajších strán (ako je zobrazené na obrázku).

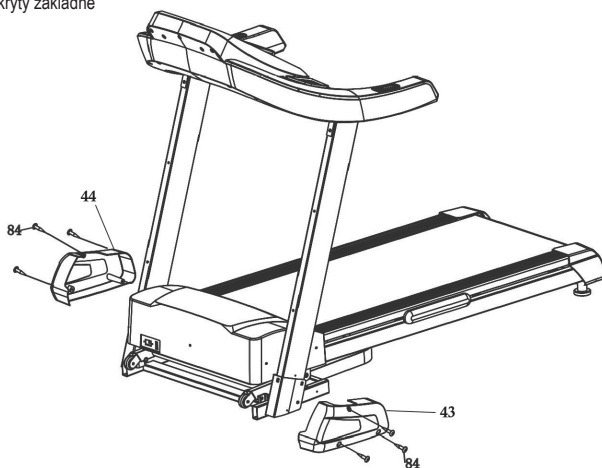
Pozor! Počas montáže držte konzolu a stĺpiky, až kým nebudú pevne pripravené k základni zariadenia, aby ste predišli zraneniu alebo poškodeniu zariadenia.





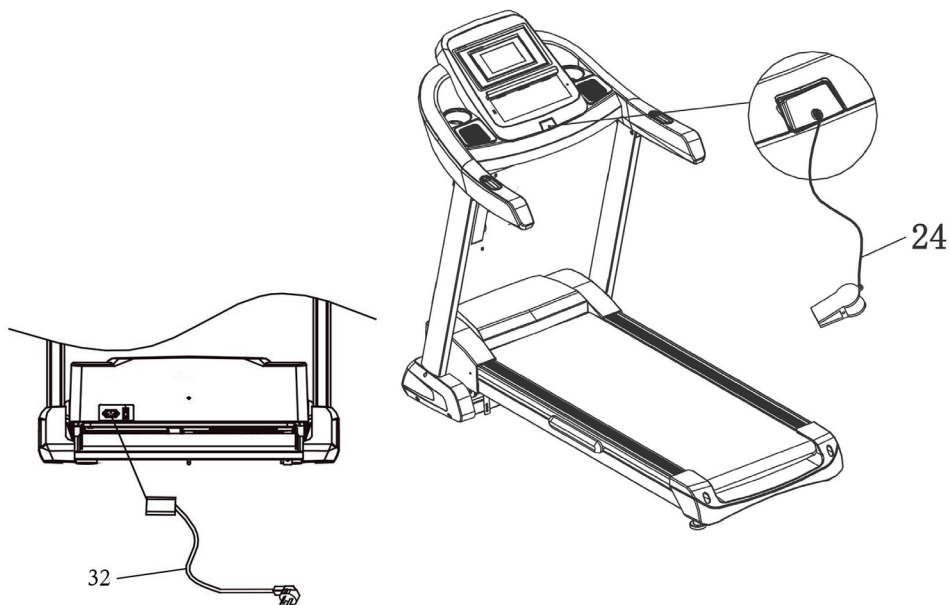
4

Pomocou skrutiek (84) pripevnite ľavé a pravé kryty základne bežeckého pásu (43 a 44) k stĺpikom.



5

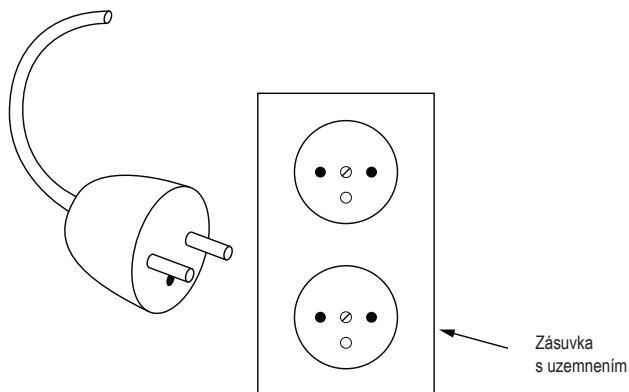
Vložte držiaky na nápoje do otvorov na konzole.  
Vložte bezpečnostný kľúč (24) do žltého priestoru označenom na konzole.  
Pripojte k zariadeniu napájací kábel (32).



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



## Metódy uzemnenia



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

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

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

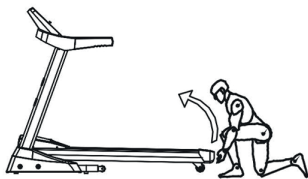
## SK Zloženie bežeckého pásu



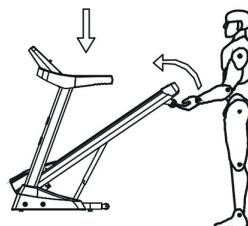
Poznámka! Pred zložením bežeckého pásu odpojte napájací kábel zo zásuvky.

1. Uchopte základňu bežeckého pásu v mieste zobrazenom na obrázku (A).
2. Nadvihnite ju v smere zobrazenom na obrázku (B), až kým nebudete počuť zvuk podpery.
3. Bežecký pás bude zaistený vo zvislej polohe (ako na obrázku C).
4. Po zložení bežeckého pásu ho môžete premiestniť na bezpečné miesto mimo dosahu detí.

A



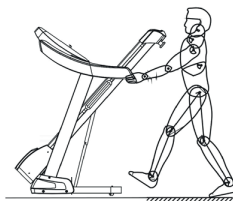
B



C



D



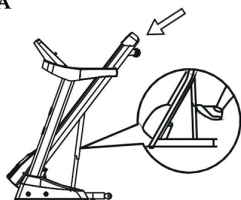
## SK Rozloženie bežeckého pásu



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

1. Uchopte základňu bežeckého pásu na mieste označenom šípkou na obrázku (A).
2. Nohou opatrne odistite podporu na mieste označenom v detaile (pozrite si obrázok A).
3. Bežecký pás začne automaticky klesať v smere zobrazenom na obrázku B, až do polohy (ako na obrázku C). Vzhľadom na bezpečnosť zaistite jeho klesanie rukami.

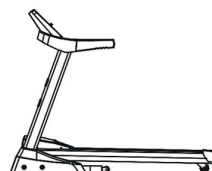
A



B



C





## 1. Displej



### 1.1. Dotykový displej



Pre zobrazenie hlavnej ponuky, prejdite prstom po obrazovke.







Prejdením prstom po obrazovke nahor alebo nadol môžete listovať v zozname.



Kliknutím prstom prejdete na stránku.

### 1.2. Údaje zobrazené na displeji

<b>09:05</b>	Aktuálny čas.
	Späť.
	Nastavenie úrovne hlasitosti.
	Domov.
	Stav pripojenia WiFi.



	Local Media (multimédia).
	Internet.
	Work Out (tréning).
	Pace Running (tempo behu).
	Real View Sport (tréning v teréne).
	User Center (užívateľské centrum).
	System Manage (nastavenia).







## 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 zníži až do zastavenia. Na obrazovke znova stlačte toto tlačidlo alebo STOP a prístroj vymaže dosiahnuté výsledky a prejde do pohotovostného režimu. Stlačením tohto tlačidla pozastavíte tréning. Prístroj si zapamätá dosiahnuté parametre. Ak sa chcete vrátiť k cvičeniu, stlačte RESTART.







<b>INCLINE</b> <b>3%   6%   9%   12%</b>	Stlačením tohto tlačidla môžete rýchlo zmeniť sklonu. (Na ľavej strane konzoly).
<b>SPEED</b> <b>3 KM/H   6 KM/H   9 KM/H   12 KM/H</b>	Stlačením tohto tlačidla môžete rýchlo zmeniť rýchlosť. (Na pravej strane konzoly).
	Po pripojení USB kľúča s hudbou vyberte skladbu.
	Po pripojení USB kľúča s hudbou upravte hlasitosť.
	Domov.
	Spáť.
	Zvýšenie alebo zníženie sklonu. Tlačidlá na ľavej rukoväti.
	Zvýšenie alebo zníženie rýchlosti. Tlačidlá na pravej rukoväti.

## 4. Hlavné funkcie počítača

Zapojte napájací kábel do zásuvky. Stlačte hlavný zapínač, kontrolka sa rozsvieti na červeno. Na obrazovke sa zobrazí úvodné zobrazenie. Zariadenie po chvíli prejde do pohotovostného režimu.

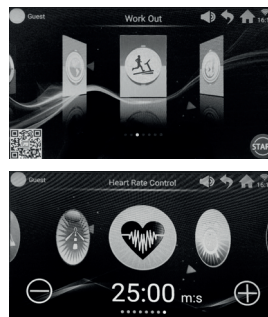


### 4.1. Rýchly štart

- Vložte bezpečnostný kľúč, stlačte  a behom 3 sekúnd sa bežecký pás začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Stlačením tlačidla **+** / **-** nastavíte rýchlosť.
- Stláčaním **▲** / **▼** nastavíte sklon bežeckého pásu.
- Bežecký pás zastavíte stlačením  alebo odstránením bezpečnostného kľúča.

### 4.2. Work Out (Tréning)

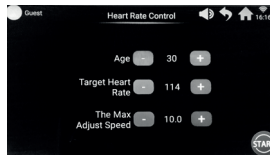
- Ak chcete vybrať jeden z uložených programov alebo režimov odpočítavania, vyberte ikonu Work Out a potom vyberte program:
  - Heart Rate Control – program regulácie srdcovej frekvencie,
  - Time – odpočítavanie času,
  - Distance – odpočítavanie vzdialenosti,
  - Calories – odpočítavanie spaľených kalórií,
  - Body Sculpting – modelovanie tela,
  - Fat Burning – spaľovanie tukov,
  - Mountain – beh v horskom teréne,
  - Road – jazda na rovnom teréne.
- Pred začatím tréningu vyberte nastavenia programu, ktoré sú pre Vás najvhodnejšie. Ak chcete zmeniť hodnotu parametra, vyberte ikonu **+** alebo **-** v ľavej a pravej časti obrazovky.
- Ak chcete začať s tréningom, stlačte ikonu vybraného programu v strede displeja alebo ikonu START na pravej strane obrazovky (platí pre program HRC).





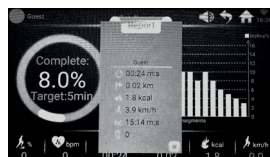
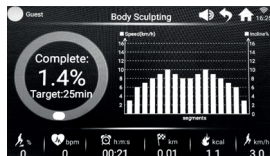
## 2. Režim odpočítavania: času, vzdialenosti, kalórií.

- Po spustení režimu odpočítavania sa bežecký pás začne pohybovať najnižšou rýchlosťou do 3 sekúnd.
- Počas tréningu môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou  $+$  /  $-$  a sklon pomocou  $\wedge$  /  $\vee$ .
- Keď odpočítavanie dosiahne nulu, bežecký pás sa plynulo zastaví. Na displeji sa zobrazí zhrnutie tréningu [Report].
- Môžete tiež stlačiť STOP a pozastaviť bežecký pás. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo RESTART na obrazovke alebo ukončíte tréning a prejdite na zhrnutie výberom tlačidla STOP.
- Odstránením bezpečnostného kľúča zastavíte bežecký pás a súčasne ukončíte program.



## 3. Preddefinované programy (Body Sculpting, Fat Burning, Mountain, Road).

- Keď vyberiete program, na displeji sa zobrazia podrobnosti o vybranom tréningu.
- Po 3 sekundách zariadenie začne pracovať s úrovňou rýchlosti a úrovňou sklonu určenou pre prvú časť zvoleného programu.
- Keď skončí prvá časť, zariadenie automaticky prejde na ďalšiu časť 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  $\wedge$  /  $\vee$ .
- Keď program prejde na ďalšiu časť tréningu, hodnoty rýchlosti a sklonu sa vrátia na nastavenia špecifické pre program.
- Počas prestávky môžete tiež stlačiť STOP a zastaviť bežecký pás. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo RESTART na obrazovke alebo ukončíte tréning a prejdite na zhrnutie výberom tlačidla STOP.
- Odstránením bezpečnostného kľúča zastavíte bežecký pás a súčasne ukončíte program.
- Po ukončení tréningového programu sa na displeji zobrazí zhrnutie tréningu (Report).



## 4.3. Pace Running (tempo behu)

- Pred začatím tréningu vyberte svoju požadovanú vzdialenosť a cieľové tempo pomocou ikon – alebo + v ľavej a pravej časti obrazovky.
- Ak chcete začať s tréningom, stlačte ikonu podľa Vášho výberu vzdialenosti, ktorá je viditeľná v strede obrazovky.
- Keď vyberiete program, na displeji sa zobrazia podrobnosti o zvolenom tréningu a po 3 sekundách odpočítavania sa bežecký pás začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Počas tréningu môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou  $+$  /  $-$  a sklon pomocou  $\wedge$  /  $\vee$ .
- Po odpočítavaní sa bežecký pás plynulo zastaví.
- Môžete tiež stlačiť STOP a pozastaviť bežecký pás. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo RESTART na obrazovke alebo ukončíte tréning a prejdite na zhrnutie výberom tlačidla STOP.
- Odstránením bezpečnostného kľúča zastavíte bežecký pás a súčasne ukončíte program.
- Po ukončení tréningového programu sa na displeji zobrazí zhrnutie tréningu (Report).



## 5. Prehrávanie multimediálnych súborov

- Ak chcete prehrávať hudbu, vyberte ikony Local Media a Music. Vyhľadajte skladbu v zozname. Kliknite na vybranú položku. Skladba, ktorú prehrávate, bude v zozname označená zelenou farbou.

	Prehrať.		Zopakujte zoznam.
	Pauza.		Náhodné prehrávanie.
	Predchádzajúca.		Zopakujte jednu skladbu.
	Ďalšia.		Zmeniť.



# SK Návod na použitie počítača



2. Ak chcete prehrať film, vyberte ikonu Local Media a Video. V zozname vyhľadajte video súbor. Kliknutím na vybratú položku ju začnete prehrávať.

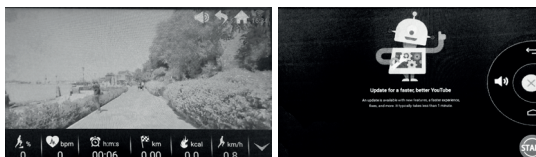
	Prehrať.		Predchádzajúce.
	Pauza.		Ďalšie.
	Zmeniť.		

3. Prehrávanie hudby a filmov prostredníctvom webových stránok.

- Pozor! Ak chcete používať webové stránky, zariadenie musí mať aktívne pripojenie Wi-Fi.

4. Počas tréningu môžete počúvať hudbu a sledovať filmy, ako aj sledovať parametre tréningu.

	Kliknutím skryjete parametre tréningu.		Návrat do predchádzajúcej ponuky.
	Kliknutím zobrazíte parametre tréningu.		Nastavte hlasitosť.
	Otvorte monitorovacie okno.		Vrátte sa do hlavnej ponuky.
	Zatvorte monitorovacie okno.		



## 6. Internet

Ak chcete použiť webovú stránku, vyberte ikonu Internet a jednu z dostupných aplikácií.

Pozor! Ak chcete použiť webovú stránku, zariadenie musí mať aktívne pripojenie Wi-Fi.



## 7. Real View Sport (tréning v teréne)

Umožňuje vybrať film s terénnym pohľadom. Ak chcete vybrať, stlačte ikonu so zvoleným zobrazením: kaňon (Canyon), lúka (Grassland), pobrežie (Seaside).



## 8. User Center (užívateľské centrum)

Ak sa chcete prihlásiť, kliknite na ikonu User Center.

## 9. System manage (nastavenia)

Ak chcete prispôbiť nastavenia zariadenia Vaším potrebám, vyberte položku System Manage.

- Bright Adjust – výberom ikony zmeníte úroveň jasu displeja.
- Wi-Fi Manage – výberom ikony zvolíte alebo skontrolujete pripojenie k internetu.

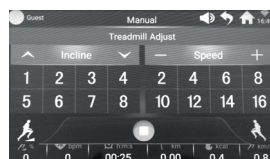




- Factory Mode – výberom ikony prejdete na výrobné nastavenia.
- Clean Cache – výberom ikony vymažete vyrovnávaciu pamäť zariadenia.
- Treadmill Manage – výberom ikony prejdete na správu bežeckého pásu.
- Language – výberom ikony nastavíte jazyk.
- Date&Time – výberom ikony nastavíte aktuálny dátum a čas.

## 10. Kontrola parametrov tréningu

- Počas tréningu sa v okne ovládania parametrov tréningu zobrazuje:
  - aktuálne percento ukončeného tréningu,
  - rýchlosť,
  - stupeň sklonu,
  - aktuálny pulz,
  - čas tréningu,
  - ubehnutá vzdialenosť,
  - spálené kalórie,
  - okno na zmenu nastavení sklonu a rýchlosti.
- Pomocou ikon ▲ / ▼ a + / - môžete zmeniť nastavenie sklonu a rýchlosti.



## 11. 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.

## 12. Režim spánku

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

## 13. Bezpečnostný kľúč

Bežecký pás rýchlo zastavíte vytiahnutím bezpečnostného kľúča. Bežecký pás sa zastaví, všetky údaje sa vynulujú a na obrazovke sa zobrazí „ERROR“. Kým nebude vložený bezpečnostný kľúč, všetky operácie sa zablokujú.

## 14. Funkcia USB

Keď je bežecký pás spustený, pripojte zariadenie pomocou vstupu USB (na bočnej strane panela), aby ste ho nabili alebo aby ste prehrávali hudbu (možnosť je dostupná vtedy, keď nie je pripojené žiadne zariadenie MP3).

## 15. Funkcia MP3

Keď je bežecký pás zapnutý, prepojte prehrávač MP3 pomocou kábla MP3 (26) do vstupu umiestneného na paneli.

## 16. 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).



## 17. Zobrazovanie údajov a rozsah nastavení

	Zobrazovaný rozsah	Predvolené hodnoty	Rozsah nastavení
Rýchlosť (km/h)	0,8-22,0	–	–
Sklon (%)	15	–	0-15
Čas (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-600:00
Vzdialenosť (km)	0,00-99,9	1,0	0,5-60
Kalórie (kcal)	0-999	50	10-1000

## 18. Telemetrický pás

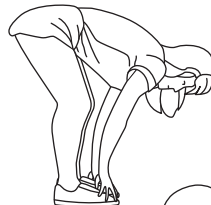
- Telemetrický pás sa pripája k zariadeniu cez *Bluetooth*.
- Položte pás priamo na hrud' a začnite trénovať.
- Výsledok merania pulzu bude viditeľný na displeji.



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.

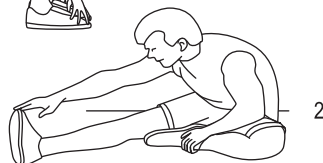
## 1.

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.



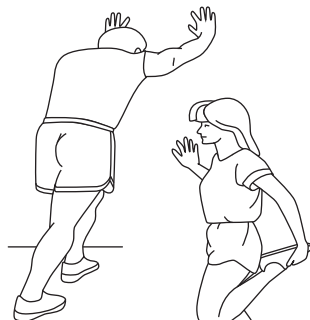
## 2.

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.



## 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.



## 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 roztáhovanie na vnútornej strane stehien. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie zopakujte trikrát.





- Ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte 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 zoznámili 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. Všimnite 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 0,8–3,0 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.

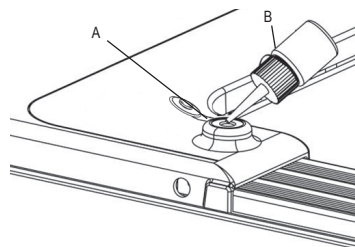
## Čistenie

- 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 kofajnice.
- Na čistenie zariadenia používajte mäkkú a jemne navlhčenú handričku. Nepoužívajte silné čistiace prostriedky a ani ostré čistiace materiály, ktoré by mohli poškodiť zariadenie.
- Po každom použití odstráňte zo zariadenia všetky stopy potu a nečistôt.
- Na bežeckom páse vždy noste čistou 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

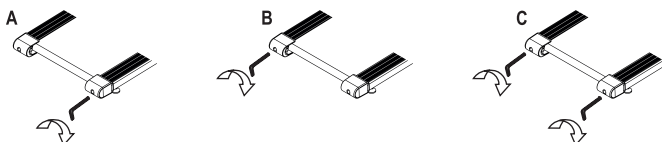
1. Tento model bežeckého pásu je vybavený vopred namazaným systémom. Trenie medzi bežeckou plochou a pásom hrá veľmi dôležitú úlohu pri výkone a životnosti bežeckého pásu, čo si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúčame pravidelnú kontrolu. Ak zistíte poškodenie plochy, musíte sa obrátiť na naše servisné oddelenie.
3. Frekvencia mazania závisí od prevádzkových podmienok.
4. Plochu odporúčame namazať podľa nasledujúceho harmonogramu:
  - nízka intenzita používania (menej ako 3 hodiny týždenne) – raz za päť mesiacov,
  - stredná intenzita používania (4–7 hodín týždenne) – raz za dva mesiace,
  - veľmi intenzívne používanie (viac ako 8 hodín týždenne) – raz mesačne.
5. Odporúčame používať nemastné mazivo.
6. Pred mazaním skontrolujte, či je zariadenie vypnuté. Otvorte nádrž (A) a vrchnú koncovku nádoby s olejom vložte hlboko do otvoru (B). Po zavedení maziva do nádrže zatvorte uzáver zátkou a spustite bežecký pás rýchlosťou 1 km/h tak, aby sa mazivo rozložilo po celej doske bežeckého pásu.



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. Použite imbusový kľúč 6 mm (64).
  - Ak sa pás posúva doprava, otočte nastavovaciu skrutku na pravej strane o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek alebo nastavovaciu skrutku na ľavej strane v proti smere hodinových ručičiek a potom začnite bežať, kým sa pás nevycentruje (obr. A).
  - Ak sa pás posúva doľava, otočte nastavovaciu skrutku na ľavej strane o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek alebo nastavovaciu skrutku na pravej strane v proti smere hodinových ručičiek, potom začnite bežať, kým sa pás nevycentruje (obr. B).
  - Ak je pás vycentrovaný, zvýšte rýchlosť na 16 km/h a sledujte, či sa pás nepresúva na jednu zo strán.
  - Ak pás aj naďalej nie je vycentrovaný, opakujte vyššie uvedené kroky, až kým sa nevycentruje.
- Napnutie bežeckého pásu občas upravte tak, aby sa zabránilo jeho uvoľneniu počas tréningu. Vytiahnite koncový kryt, otáčajte ľavou a pravou napínacou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a potom opätovne zapnite zariadenie, skontrolujte napnutie, až kým nebude správne napnuté (Obr. C).





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"> <li>1. Skontrolujte, či sú káble počítača a spodnej riadiacej dosky správne pripojené.</li> <li>2. Skontrolujte, či je IC v spodnej riadiacej doske správne vložený. Ak nie, vyberte ho a znova vložte.</li> <li>3. Ak je napájanie spodnej riadiacej dosky nesprávne, vymeňte ho za nové.</li> </ol>
E02	Ochrana proti nárazu. Vstupné napätie je nižšie ako je potrebné.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skontrolujte, či je hodnota napätia napájania správna. Ak je nižšia, zmeňte napätie na požadované pre prevádzku bežeckého pásu a reštartujte zariadenie.</li> <li>2. Skontrolujte zapojenie káblov do motora.</li> <li>3. Skontrolujte ovládací panel a v prípade potreby ho vymeňte.</li> </ol>
E03	Signál snímača rýchlosti nie je prijímaný ovládacím panelom.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ak snímač rýchlosti nepracuje, skontrolujte, či svieti svetielko signálu snímača. Ak nie, môže to znamenať poruchu snímača. Vymeňte ho za nový.</li> <li>2. Skontrolujte, či je zástrčka snímača rýchlosti správne pripojená. Ak nie, odpojte ju a znova sa pripojte.</li> <li>3. Skontrolujte, či magnetický senzor nie je poškodený. Ak nájdete nejaké poškodenie, vymeňte ho za nové.</li> </ol>
E04	Mechanizmus sklonu bežeckého pásu nefunguje. Mechanizmus naklonenia je poškodený alebo kábel nie je správne pripojený alebo bol poškodený.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skontrolujte, či je kábel motora sklonu správne pripojený. Pripojenie by malo byť v súlade so značkou na ovládacom paneli.</li> <li>2. Skontrolujte, či žiadny kábel nie je poškodený.</li> <li>3. Poškodený kábel alebo podporu sklonu, vymeňte za nové.</li> </ol>
E05	Ochrana voči preťaženiu. Napätie je príliš nízke alebo vysoké. Riadiaci modul je poškodený.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skontrolujte napätie. Zmeňte na požadované pre správnu prevádzku bežeckého pásu.</li> <li>2. Pás sa stretáva s veľkým odporom. Namažte ho podľa pokynov v tejto príručke.</li> <li>3. Skontrolujte fungovanie motora, ak je poškodený, vymeňte ho.</li> </ol>
E07	Počítač nezobrazuje hodnoty.	Vymeňte riadiacu dosku.



Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Čistá hmotnosť	~87 kg
Rozsah rýchlostí	0,8-22,0 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.



Opatrované elektrické zariadenia (vrátane počítača) sú druhotné suroviny a nesmú sa vyhazovať 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.



## Збірка бігової доріжки – список деталей

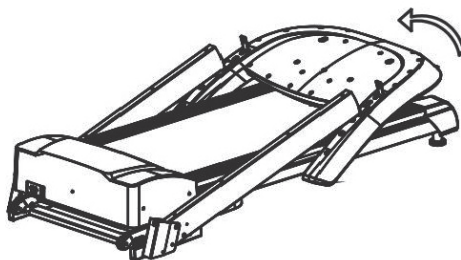
Ні.	Опис	Шт.
23	MP3-кабель	1
24	Ключ безпеки	1
32	Шнур живлення	1
43	Ліва кришка основи бігової доріжки	1
44	Права кришка основи бігової доріжки	1
63	Шестигранний ключ 5 мм	1
64	Шестигранний ключ 6 мм	1
65	Викрутка	1
70	Гвинт M8x20	4
76	Гвинт M8x65	4
84	Гвинт ST 4,2x16	6
87	Шайба m8	8
90	Гайка M8	4
92	Ємність з мастилом	1
	Телеметричний пояс	1



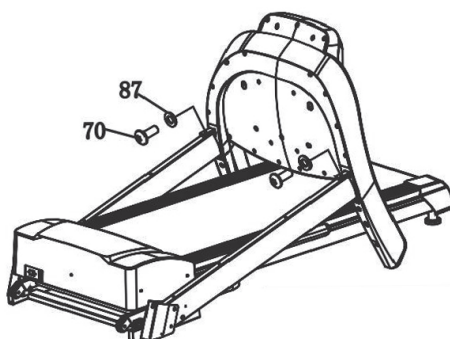
## Схема монтажу

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

- 1 Відкрийте коробку, вийміть деталі, покладіть корпус бігової доріжки на рівну поверхню. Злегка підніміть консоль у напрямку стрілки на ілюстрації.

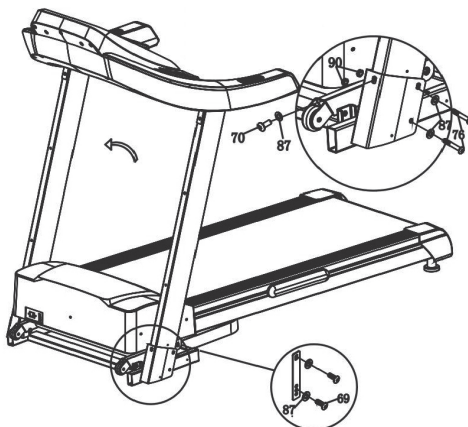


- 2 За допомогою гвинтів (70) та шайб (87) прикріпіть консоль до вертикальних стійок.



- 3 Підніміть стійки і встановіть їх у положення, вказане на зображенні. За допомогою гвинтів (69, 70, 76) і шайб (87), прикрутіть стійки до основи бігової доріжки на її зовнішніх сторонах (як показано на зображенні).

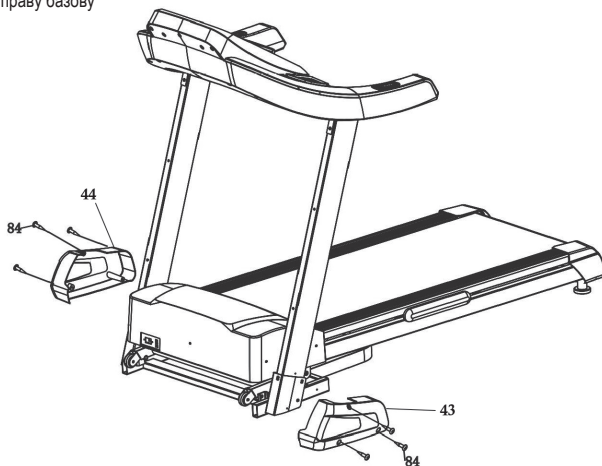
Увага! Щоб уникнути травм або пошкодження пристрою, підтримуйте консоль і стійки під час монтажу, поки ви не переконаєтесь, що вони міцно прикріплені до корпусу бігової доріжки.





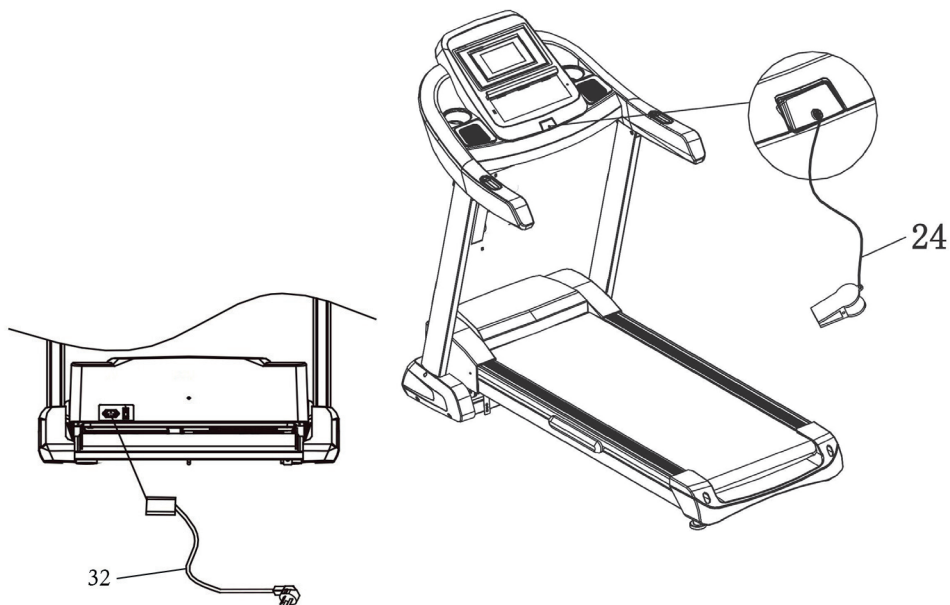
4

За допомогою гвинтів (84) прикрутіть ліву та праву базову кришку бігової доріжки (43 і 44) до стійок.



5

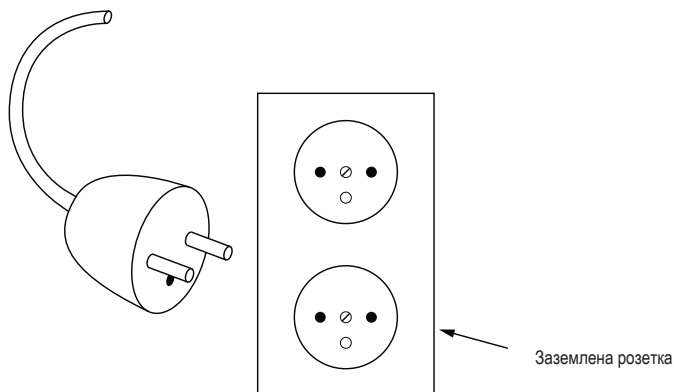
Вставте тримач для пляшки у отвори на консолі.  
Вставте ключ безпеки (24) в жовте поле, позначене на консолі.  
Підключіть шнур живлення (32) до пристрою.



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).

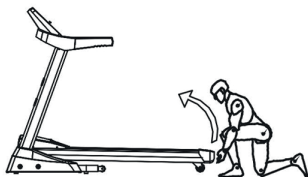
## UA Складання бігової доріжки



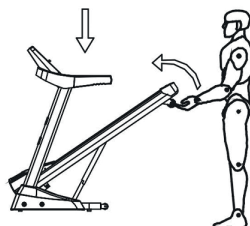
Примітка! Перш ніж скласти бігову доріжку, від'єднайте шнур живлення від електричної розетки.

1. Утримуйте основу бігової доріжки в місці, показаному на зображенні (А).
2. Підніміть його в напрямку зображення (В) до тих пір, поки не почуєте звук кронштейна.
3. Ходовий пояс буде зафіксований у вертикальному положенні (як на зображенні С).
4. Після того, як ви склали бігову доріжку, її слід перенести в безпечне місце, недоступне для дітей.

А



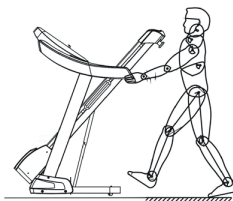
В



С



Д



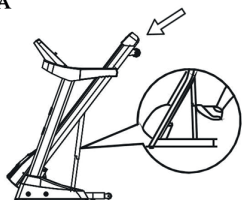
## UA Розкладання бігової доріжки



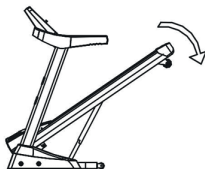
Увага! Переконайтесь, що поблизу немає ні людей, ні тварин, під час монтажу бігової доріжки.

1. Утримуйте основу бігової доріжки в місці, вказаному стрілкою (А).
2. За допомогою ноги обережно розблокуйте кронштейн у місці, вказаному у збільшеному вигляді (див. зображення А).
3. Бігове полотно почне автоматично опускатись, у напрямку як на зображенні В, до горизонтального положення (як на зображенні С). Для безпеки притримайте його руками.

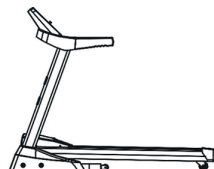
А



В



С







## 1. Дисплей



### 1.1. Сенсорний екран



Проведіть пальцем по екрану, щоб переглянути головне меню.



Проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб прокрутити елементи зі списку.



Натисніть пальцем, щоб перейти на сторінку.

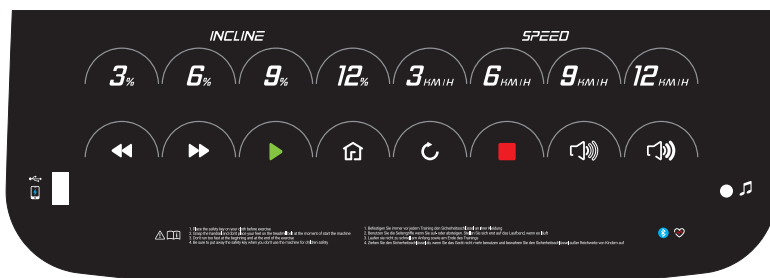
### 1.2. Відображення дисплея

<b>09:05</b>	Поточний час.
	Скасувати.
	Налаштування гучності.
	Головна сторінка.
	Статус з'єднання з WiFi.









	Local Media (мультимедія).
	Інтернет.
	Work Out (тренування).
	Pace Running (лічильник показників бігу).
	Real View Sport (тренування у в реальних умовах).
	User Center (акаунт користувача).
	System Manage (налаштування).

## 3. Функції кнопок



	Натисніть цю кнопку, щоб запустити пристрій. Він почне рухатися з найменшою швидкістю або із швидкістю програми за замовчуванням через 3 секунди.
	Для зупинки пристрою натисніть на цю кнопку. Зауважте, що обладнання поступово буде зменшувати швидкість, доки зовсім не зупиниться. Натисніть на цю кнопку ще раз або на STOP на моніторі, щоб обладнання видалило отримані результати та перейшло в режим очікування. Натисніть на цю кнопку, щоб зупинити тренування. Пристрій запам'ятає досягнуті результати. Щоб повернутися до виконання вправ, натисніть RESTART.





<p><b>INCLINE</b> 3%   6%   9%   12%</p>	Швидко змінити нахил бігового полотна. (На лівій стороні консолі).
<p><b>SPEED</b> 3 км/год   6 км/год   9 км/год   12 км/год</p>	Швидко зміна швидкості. (Права сторона консолі).
	Після підключення USB-накопичувача з музикою, виберіть пісню.
	Після підключення USB-накопичувача з музикою, та включите музику, відрегулюйте гучність.
	Головна сторінка.
	Скасувати.
	Кнопки лівої ручки. Нахил. Збільшити або зменшити нахил.
	Кнопки на правій ручці. Збільшити або зменшити швидкість.

## 4. Основні функції комп'ютера

Вставте дрiт живлення в розетку. Натисніть вмикач живлення, індикатор запалає червоним кольором. На екрані завантажиться стартова сторінка. Через деякий час пристрій перейде в режим очікування.



### 4.1. Швидкий старт

- Вставте ключ безпеки, натисніть , і протягом 3 наступних секунд стрічка бігового полотна почне рухатися з мінімальною швидкістю.
- Натисніть **+** / **-**, щоб встановити швидкість.
- Натисніть **▲** / **▼**, щоб відрегулювати кут нахилу бігової доріжки.
- Натисніть  або витягніть ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку.

### 4.2. Work Out (Тренування)

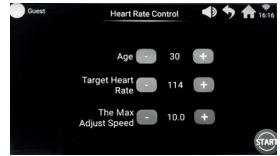
- Щоб вибрати одну з завантажених програм або певний режим відліку часу, натисніть позначку Work Out, а потім виберіть потрібну програму:
  - Heart Rate Control – контроль пульсу,
  - Time – відлік часу,
  - Distance – відображення відстані,
  - Calories – відображення спалених калорій,
  - Body Sculpting – програма скульптування тіла,
  - Fat Burning – програма спалення жиру,
  - Mountain – імітація бігу по скелястій місцевості,
  - Road – імітація бігу по рівній місцевості.
- Перед початком тренування виберіть налаштування програми, які є оптимальними саме для вас. Щоб змінити значення параметру, виберіть позначку – чи + у лівій або правій частині екрану.
- Щоб розпочати тренування, натисніть позначку вибраної програми в центрі дисплея або позначку START у правій частині екрану (стосується програми HRC).





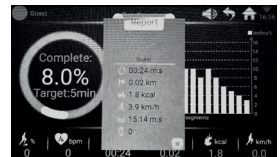
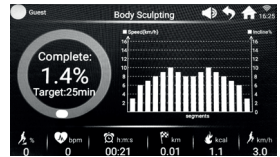
## 2. Режим відображення даних: часу, відстані та калорій.

- Під час запуску режиму відображення даних стрічка бігового полотна почне рухатися з мінімальної швидкості протягом 3 секунд.
- Протягом тренування ви можете змінити швидкість руху за допомогою  $+$  /  $-$ , а кут нахилу – за допомогою  $\wedge$  /  $\vee$ .
- Коли показники режиму сягнуть нуля, стрічка бігового полотна повільно зупиниться. На екрані з'явиться інформаційний звіт про тренування.[Report].
- Ви також можете натиснути STOP та власноруч зупинити бігову доріжку під час перерви. Щоб відновити тренування, натисніть на екрані кнопку RESTART або завершіть тренування та перейдіть до звіту ваших результатів, натиснувши кнопку STOP.
- Витягнувши ключ безпеки, ви зупините бігову доріжку і водночас закриєте тренувальну програму.



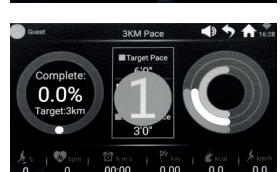
## 3. Тренувальні програми за замовчуванням (Body Sculpting, Fat Burning, Mountain, Road).

- Під час вибору певної тренувальної програми на екрані ви побачите всю інформацію про неї.
- За 3 секунди пристрій почне працювати з кутом нахилу, налаштованим для першої частини вибраної програми.
- Коли перша частина тренування закінчується, тренажер автоматично перейде до наступної частини тренувальної програми, а швидкість і кут нахилу автоматично зміняться на значення, зазначене для цієї частини.
- Після закінчення всіх частин вибраної програми швидкість зменшиться, кут нахилу повернеться до значення 0, а стрічка бігового полотна поступово зупиниться.
- Під час тренування ви можете змінити швидкість руху за допомогою кнопок  $+$  /  $-$ , а кут нахилу – за допомогою кнопок  $\wedge$  /  $\vee$ .
- Коли програма перейде до наступної частини тренування, значення швидкості та куту нахилу повернуться до базових налаштувань програми за замовчуванням.
- Ви також можете натиснути STOP та зупинити бігову доріжку під час перерви. Для відновлення тренування натисніть на екрані кнопку RESTART або закінчіть тренування та перейдіть до звіту ваших результатів, натиснувши кнопку STOP.
- Витягнувши ключ безпеки, ви зупините бігову доріжку та водночас закриєте тренувальну програму. Після тренувальної програми на дисплеї з'явиться звіт з вашими результатами (Report).



## 4.3. Pace Running (лічильник показників бігу)

- Перед початком тренування виберіть потрібну відстань та зазначте бажане значення за допомогою позначок – або + у лівій та правій частині екрану.
- Щоб розпочати тренування, натисніть на позначку вибраної вами відстані, яку можна побачити в центрі екрану.
- Під час вибору програми на дисплеї з'явиться інформація про вибране тренування, та за 3 секунди стрічка бігового полотна почне рухатися з мінімальною швидкістю.
- Під час тренування ви можете змінити швидкість руху за допомогою  $+$  /  $-$ , а кут нахилу за допомогою  $\wedge$  /  $\vee$ .
- Після закінчення роботи режиму зворотного відліку стрічка бігового полотна повільно зупиниться.
- Ви також можете натиснути STOP та зупинити бігову доріжку під час перерви. Щоб відновити тренування, натисніть кнопку на екрані RESTART або закінчіть тренування та перейдіть до звіту результатів, натиснувши кнопку STOP.
- Витягнувши ключ безпеки, ви зупините бігову доріжку та водночас закриєте тренувальну програму. Після тренувальної програми на дисплеї з'явиться звіт про ваші результати (Report).



## 5. Відкрийте мультимедійні пакети

1. Щоб відтворити музику, виберіть піктограму Local Media і Music. Натисніть на вибраний елемент. Пісня, що відтворюється, буде позначена зеленим кольором у списку.

	Відтворення.		Повторіть список.
	Пауза.		Випадкове відтворення.





	Попередній.		Повтор однієї пісні.
	Далі.		Повторіть список.

2. Щоб відтворити фільм, виберіть піктограму Local Media і Video. Знайдіть у списку відеофайл. Натисніть на вибраний елемент

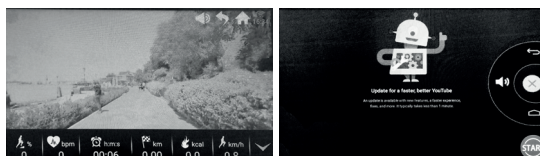
	Відтворення.		Попередній.
	Пауза.		Далі.
	Повторіть список.		

3. Відтворення музики та фільмів через веб-сайти.

- Увага! Для використання веб-сайту пристрій повинен мати активне підключення до Wi-Fi.

4. Під час тренувань ви можете слухати музику і дивитися фільми, а також спостерігати параметри тренувань.

	Натисніть, щоб приховати параметри тренування.		Повернутись до попереднього меню.
	Натисніть, щоб відобразити параметри тренувань.		Регулювання гучності.
	Відкрити вікно огляду.		Повернутись до головного меню.
	Закрити вікно огляду.		



## 6. Інтернет

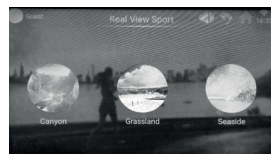
Для користування інтернетом виберіть позначку Internet, а потім один із доступних додатків.

Увага! Для успішного користування інтернетом стежте за коректним та активним з'єднанням вашого пристрою з Wi-Fi – роутером.



## 7. Real View Sport (тренування у реальних умовах)

Ця функція дозволяє вибрати певну заставку для екрану. Для вибору натисніть відповідну позначку з бажаним пейзажем: каньйон (Canyon), луг (Grassland), узбережжя (Seaside).



## 8. User Center (Акаунт користувача)

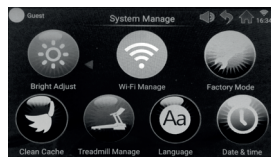
Щоб увійти в Акаунт користувача, виберіть відповідну позначку User Center.



## 9. System manage (налаштування)

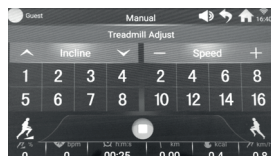
Щоб налаштувати параметри пристрою відповідно на ваших потреб, виберіть System Manage.

- Bright Adjust – параметр, який змінює рівень яскравості дисплея.
- Wi-Fi Manage – параметр, за допомогою якого ви можете підключитися або перевірити підключення до інтернету.
- Factory Mode – параметр, за допомогою якого можна перейти до початкових налаштувань за замовчуванням.
- Clean Cache – параметр, за допомогою якого ви можете почистити кеш пристрою.
- Treadmill Manage – параметр, який дозволяє перейти до керування біговою доріжкою.
- Language – параметр, за допомогою якого можна налаштувати мову пристрою.
- Date&Time – параметр, за допомогою якого можна встановити поточний час та дату.



## 10. Контроль поточних даних тренування

- Під час тренування у віконечку контролю поточних даних тренування відображаються:
  - поточний відсоток відробленого тренування,
  - швидкість,
  - кут нахилу,
  - ваш поточний пульс,
  - час тривалості тренування,
  - пройдена дистанція,
  - спалені калорії,
  - вікно для зміни кута нахилу та налаштувань швидкості.
- Використовуйте позначки ▲ / ▼ і + / -, щоб змінити налаштування кута нахилу та швидкості.



## 11. 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.

## 12. 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.

## 13. Ключ безпеки

Щоб швидко зупинити доріжку вийміть ключ безпеки. Бігова доріжка зупиниться, усі дані будуть скинуті, а на екрані з'явиться „ERORR”. Бігова доріжка перейде в режим готовності після повернення ключа на своє місце.

## 14. Функція USB

Коли бігова доріжка включена, підключіть пристрій через USB-вхід (збоку панелі), щоб зарядити його або відтворити музику (опція можлива, коли пристрій MP3 не підключено).

## 15. Функція MP3

Коли бігова доріжка включена, підключіть MP3-програвач за допомогою кабелю MP3 (26) через вхід, розташований на панелі.



## 16. 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).

## 17. Відображення даних та діапазон налаштувань

	Діапазон відображення	Значення за замовчуванням	Діапазон налаштування
Швидкість (km/h)	0,8-22,0	–	–
Нахил (%)	15	–	0-15
Час (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-600:00
Відстань (km)	0,00-99,9	1,0	0,5-60
Калорії (kcal)	0-999	50	10-1000

## 18. Телеметричний пояс

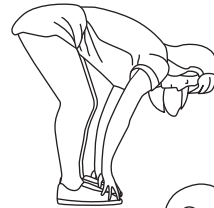
- Телеметричний пояс підключається до пристрою через *Bluetooth*.
- Одягніть пояс прямо на груди і починайте тренуватися.
- Результат вимірювання пульсу буде відобразитися на дисплеї.



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.

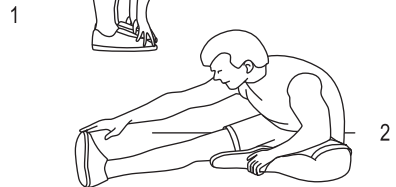
## 1.

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



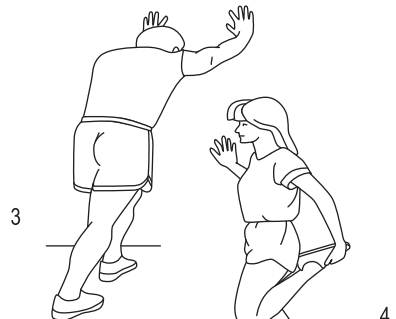
## 2.

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 розслабтесь. Повторіть вправу тричі для кожної ноги.



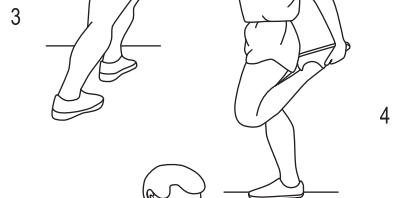
## 3.

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



## 4.

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



## 5.

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







- Якщо Вам більше 35 років, Ви страждаєте на 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 зайти на бігову доріжку, почати біг та збільшити швидкість до 3–5 км/год. Тримайте цю швидкість близько 10 хвилин, а потім зупиніть пристрій.

## Початок тренування

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

## Збільшення інтенсивності

- 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, зменшуйте швидкість поетапно протягом наступних 4 хвилин.

## Частота тренувань

- Плануйте свій графік вправ не тільки для задоволення, але і для підвищення ефективності тренувань. Час циклу: 3-5 разів / тиждень, кожен по 15-60 хвилин.
- Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість та кут нахилу бігової доріжки. Не рекомендовано на початку занять на біговій доріжці виставляти кут, оскільки це може бути способом збільшення навантаження та інтенсивності тренувань.
- Якщо у Вас є досвід тренувань на біговій доріжці, Ви можете вибрати звичайну швидкість ходьби або пробіжки. Однак якщо Ви ніколи не займалися на такому обладнанні, Ви можете використовувати наступний план:
  - швидкість 0,8–3,0 км/год (ходьба – дуже повільний темп),
  - швидкість 3,0–4,5 км/год (ходьба – повільний темп),
  - швидкість 4,5–6,0 км/год (нормальна ходьба),
  - швидкість 6,0–7,5 км/год (швидка ходьба),
  - швидкість 7,5–9,0 км/год (біг підтопцем),
  - швидкість 9,0–12,0 км/год (біг),
  - швидкість 12,0–14,5 км/год (біг у середньому темпі),
  - швидкість > 14,5 км/год (біг у швидкому темпі).



**ПОПЕРЕДЖЕННЯ!** Завжди відключайте живлення перед очищенням та ремонтом.

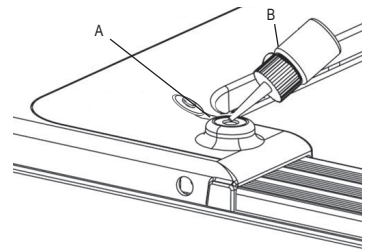
## Очищення

- Утримання бігової доріжки в чистоті значно продовжить термін її експлуатації.
- Зберігайте обладнання в чистоті, регулярно видаляючи з нього пил.
- Очистіть обидві сторони ходового полотна, а також бічні рейки.
- Для очищення обладнання використовуйте м'яку тканину, трохи змочену водою. Не використовуйте сильно хімічні очищаючі засоби які можуть пошкодити обладнання.
- Після кожного використання очистіть пристрій 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

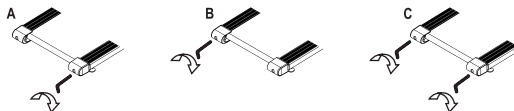
1. Ця модель бігової доріжки фабрично змащена. Тертя полотна об пластину може відігравати важливу роль в експлуатації та терміні експлуатації бігової доріжки, тому воно потребує періодичного змащування.
2. Рекомендується періодичний огляд основи. Якщо ви помітили пошкодження основи, зверніться до служби обслуговування.
3. Частота змащення залежить від умов експлуатації.
4. Рекомендується змащувати основу та полотно згідно з наступним графіком:
  - робота низької інтенсивності (менше 3 годин на тиждень) – раз на п'ять місяців,
  - середньointенсивна робота (4-7 годин на тиждень) – раз на два місяці,
  - дуже інтенсивно використання (понад 8 годин на тиждень) – раз на місяць.
5. Рекомендуємо використовувати нежирне мастило.
6. Перед змащенням перевірте, чи доріжка вимкнена. Відкрийте резервуар (А), покладіть наконечник ємності з глибиною в отвір (Б). Після введення мастила в бак закрийте отвір бачка заглушкою і запустити бігову доріжку зі швидкістю 1 км/год, щоб мастило розподілилося по всій пластині бігового полотна.



Примітка: Кожен ремонт бігового полотна вимагає професійного обслуговування.

## Відцентруйте ходове полотно

1. Щоб підтримувати бігову доріжку якомога довше, рекомендується відключати живлення протягом 10 хвилин після кожних 2 години тренування.
2. Неміцно встановлений біговий пояс навряд чи рухатиметься під час пробігу і може спричинити сповзання або ковзання під час тренування. Занадто сильний натяг бігового полотна може знизити продуктивність двигуна і створити більше тертя між роликом і ремнем.
3. Покладіть бігову доріжку на горизонтальну поверхню. Бігайте по біговій доріжці зі швидкістю близько 6-8 км/год. Використовуйте 6 мм ключ (64).
  - Якщо бігове полотно рухається вправо, поверніть регулювальний гвинт праворуч за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту або регулювальний гвинт ліворуч проти годинникової стрілки, а потім починайте бігати, поки полотно не буде по центру (рис. А).
  - Якщо бігове полотно рухається ліворуч, поверніть регулювальний гвинт ліворуч за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту або поверніть гвинт праворуч проти годинникової стрілки, а потім починайте бігати, поки полотно не буде по центру (рис. В).
  - Якщо бігове полотно в центрі, збільште швидкість до 16 км/год і стежте, чи бігове полотно не рухається в одну сторону.
  - Якщо бігове полотно все ще не в центрі, повторіть дії, описані вище, до того моменту поки полотно не буде в центрі.
  - 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).



# UA Вирішення проблем



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"><li>1. Перевірте, чи кабелі комп'ютера та нижньої панелі управління надійно з'єднані.</li><li>2. Переконайтесь, що ІС в нижній платі керування правильно вставлена. Якщо ні, вийміть її та встановіть знову.</li><li>3. Якщо джерело живлення до нижньої плати керування неправильно, замініть його новим.</li></ol>
E02	Захист від перевантаження. Вхідна напруга нижче необхідної.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Перевірте відповідність напруги живлення. Якщо вона нижча, змініть напругу на біговій доріжці, на необхідну для роботи та перезавантажте обладнання.</li><li>2. Перевірте підключення дротів до двигуна.</li><li>3. Перевірте панель управління, при необхідності замініть.</li></ol>
E03	Сигнал датчика швидкості не надходить на панель управління.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Якщо датчик швидкості не працює, перевірте, чи індикатор сигналу датчика світиться. Якщо ні, це може свідчити про пошкодження датчика. Замініть його новим.</li><li>2. Переконайтесь, що штепсель датчика швидкості правильно підключений. Якщо ні, вийміть його з розетки і підключіть заново.</li><li>3. Перевірте магнітний датчик на наявність пошкоджень. Якщо ви виявили будь-яке пошкодження, замініть його новим.</li></ol>
E04	Механізм нахилу бігової доріжки не працює. Двигун нахилу пошкоджений або кабель нахилу двигуна не підключений належним чином або пошкоджений.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Перевірте, чи правильно підключений кабель двигуна нахилу. З'єднання повинно відповідати позначці на панелі управління.</li><li>2. Переконайтесь, що жоден кабель не пошкоджений або не зламаний.</li><li>3. Пошкоджені кабель або механізм нахилу, замініть на нові.</li></ol>
E05	Захист від перевантаження. Напруга занадто низька або висока. Модуль управління пошкоджений.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Перевірте напругу. Замініть на належну для правильної роботи бігової доріжки.</li><li>2. В полотно з'являється сильний опір. Змащуйте його згідно з інструкціями в цьому посібнику.</li><li>3. Перевірте роботу двигуна, замініть його, якщо він пошкоджений.</li></ol>
E07	Комп'ютер не відображає данні.	Замініть панель управління.

# UA Технічні характеристики



Потужність	Як зазначено на пристрої
Максимальна потужність	Як зазначено на пристрої
Вага нетто	~87 кг
Діапазон швидкостей	0,8-22,0 км/год



## 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.

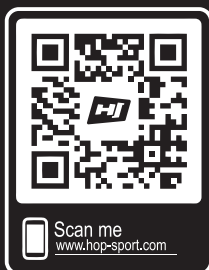






**HJ HOP-SPORT®**

**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