



30 Min.

ULTIMA HS-4000LB

Běžecký pás elektrický



Elektrisches Laufband



Tapis de course



Treadmill



Bieżnia elektryczna



Bežecký pás



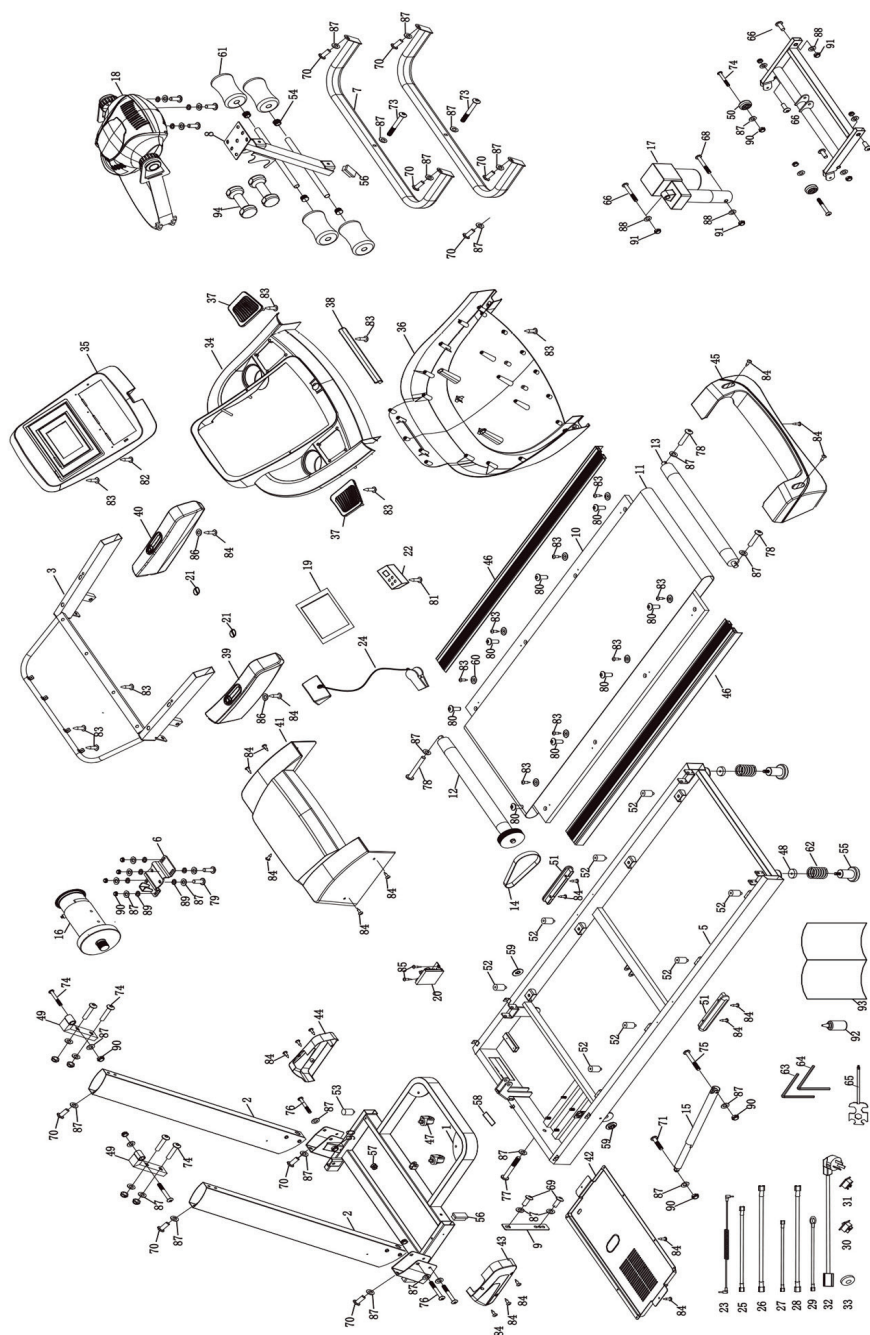
Електрична бігова доріжка



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
	NÁVOD K POUŽITÍ.	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG	22
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	41
	INSTRUCTION	60
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	79
	NÁVOD NA POUŽITIE	98
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	117

ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW /
WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН





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

Úplnou bezpečnost a účinnost při používání tohoto zařízení je možné dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení smontované a používané v souladu s pokyny. Běžecský pás by měl být pečlivě sestaven a motor zakryt příslušným krytem. Zařízení musí být správně připojeno k napájecímu zdroji. Nezapomeňte informovat uživatele zařízení o všech omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nezodpovídáme za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce. Před zahájením tréninku byste se měli poradit s lékařem nebo specialistou. To je obzvláště důležité pro lidi starší 35 let nebo kteří v minulosti měli zdravotní problémy.

1. Běžecský pás je určen pouze pro domácí použití. Zařízení lze používat pouze k určenému účelu.
2. Zařízení je určeno k použití dospělými osobami. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
3. Běžecský pás položte na rovný a čistý povrch bez dalších předmětů. Běžecský pás nepokládejte na hrubý koberec, protože by to mohlo narušit správné větrání. Běžecský pás neumísťujte do blízkosti vody nebo venku.
4. Nikdy nezapínejte běžecský pás, když na něm stojíte. Když je zapnuto napájení a je nastavena rychlost, pás může dočasně zastavit, dokud se začne plynule pohybovat. Vždy stůjte na bočních kolejkách, dokud se pás nezačne pohybovat.
5. Před použitím běžecího pásu se ujistěte, že přezka s bezpečnostním klíčem je připevněna k oděvu.
6. Při cvičení na běžícím pásu noste vhodný oděv. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech. Vždy noste běžecskou obuv nebo obuv vhodnou na aerobik s gumovou podrážkou.
7. Nezačínejte 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 uzemňovacím obvodem.
14. Do žádné části zařízení nekládejte předměty ani součásti, které by mohly zařízení poškodit.
15. Běžecský pás je zařízení určené pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní použití. Aby nedošlo k poškození, skladujte zařízení na suchém, rovném a čistém místě, mimo přímé sluneční světlo. Nepoužívejte produkt k jiným účelům než k tréninku.
16. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože by jej mohl poškodit nebo způsobit zkrat.
17. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
18. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
19. Bezpečnostní oblast kolem 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 PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximální přípustná hmotnost je 150 kg.

Seznam dílů

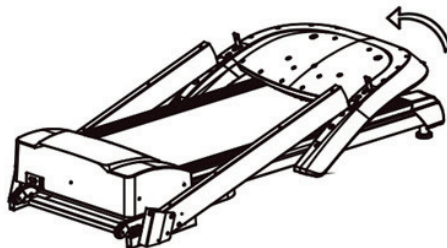
Č.	Popis	Ks.
7	Podpěra masážního přístroje	2
8	Rám masážního přístroje	1
18	Masážní přístroj	1
23	Kabel MP3	1
24	Bezpečnostní klíč	1
32	Napájecí kabe	1
43	Levý kryt základny	1
44	Pravý kryt základny	1
61	Pěnový grip	4
63	Imbusový klíč 6 mm	1
64	Imbusový klíč 5 mm	1
65	Šroubovák	1
70	Šroub M8x20	4
73	Šroub M8x35	2
76	Šroub M8x65	4
84	Šroub ST 4.2x16	6
87	Podložka M8	14
90	Matice M8	4
92	Mazivo	1
	Telemetrický pás	1



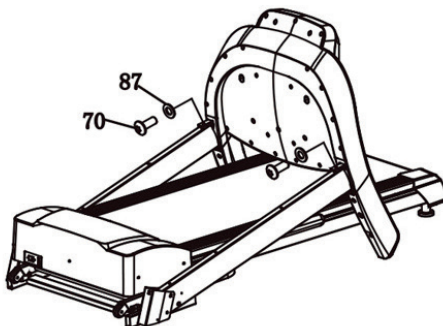
Montážní návod

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 mírně ve směru šipky na obrázku.

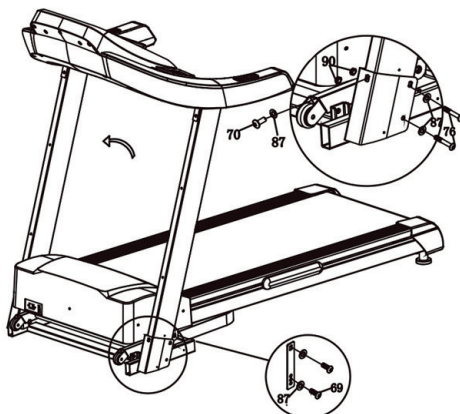


- 2 Pomocí šroubů (70) a podložek (87) připevněte konzolu ke svislým sloupkům.



- 3 Zvedněte sloupky a umístěte je do polohy uvedené na obrázku. Pomocí šroubů (69, 70, 76), podložek (87) a matic (90) přišroubujte sloupky k základně běžeckého pásu na jeho vnějších stranách (viz obrázek).

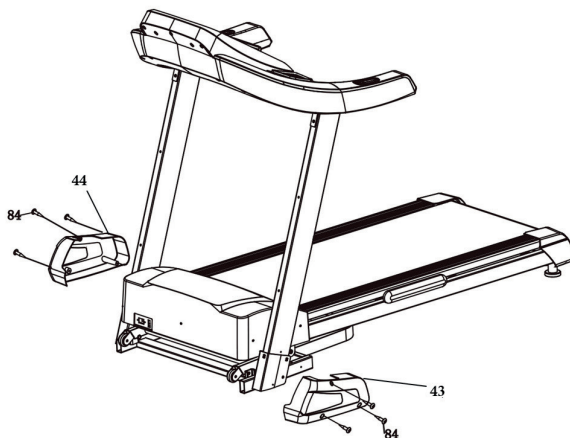
Pozor! Během montáže držte konzolu a sloupky, dokud nebudou pevně připevněny k základně zařízení, abyste předešli zranění nebo poškození zařízení.





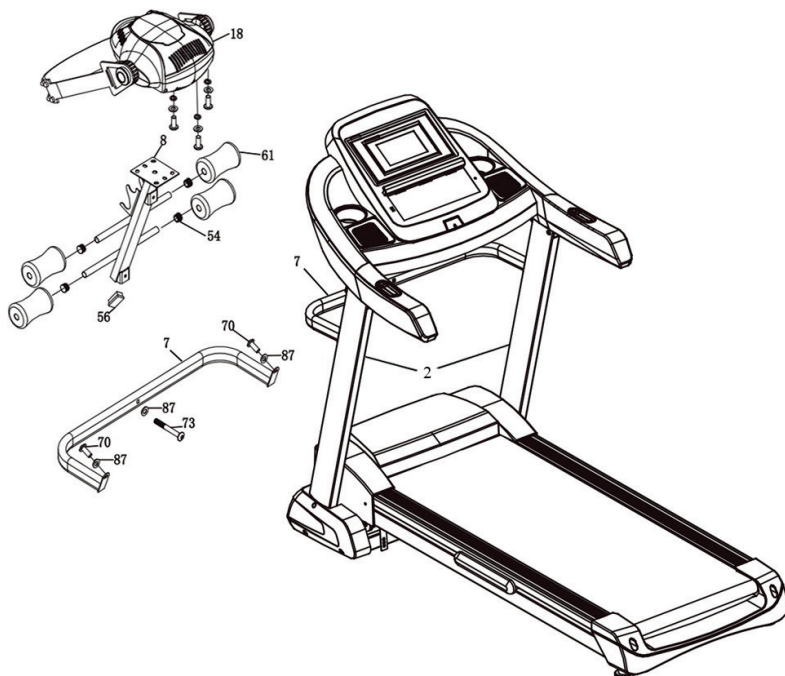
4

Pomocí šroubů (84) přišroubujte levý a pravý kryt základny běžecského pásu (43 a 44) ke sloupkům.



5

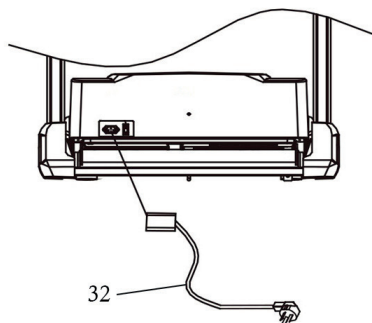
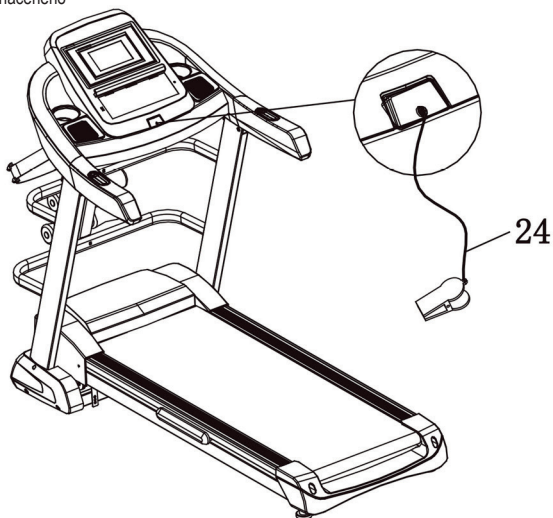
Pomocí šroubů (70) a podložek (87) našroubujte podpěry masážního přístroje (7) na sloupky (2).
 Namontujte rám masážního přístroje (8) na podpěry masážního přístroje (7) pomocí šroub (73) a podložek (87).
 Namontujte masážní přístroj (18) na rám masážního přístroje (8). K tomu použijte šrouby, podložky a pružné podložky, které jsou součástí sady.
 Naneste pěnové gripy (61) na části rámu masážního přístroje (8) uvedené na obrázku.





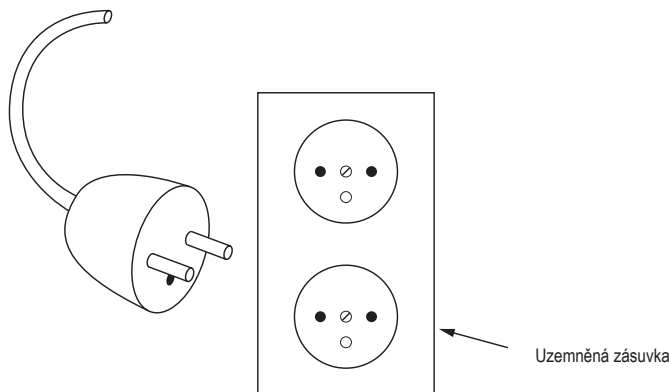
6

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

Uzemnění



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

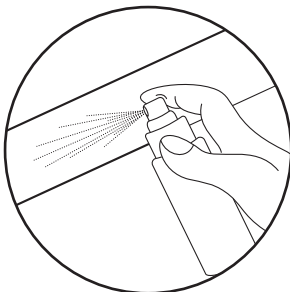
NEBEZPEČÍ! Nesprávné připojení uzemňovacího převodu může způsobit úraz elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, zda je výrobek správně uzemněn, ověřte si to spolu s profesionálním elektrikářem nebo se servisním technikem. Neměňte zástrčku dodanou s výrobkem – pokud neseď se zásuvkou, obraťte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

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

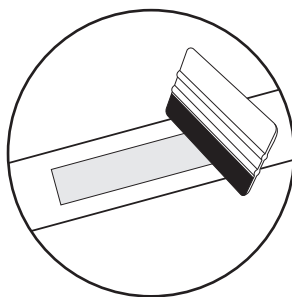
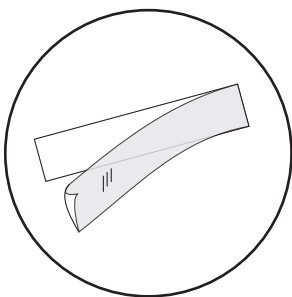


Přilepení nálepky*

1. Pro správnou aplikaci očistěte povrch, na který má být nálepka umístěna. Použijte k tomu jemný čisticí prostředek, vodu nebo speciální odmašťovací prostředek. Povrch osušte čistým, suchým hadříkem.



2. Odstraňte ochrannou vrstvu z nálepky. Umístěte nálepku na předem připravený povrch. Pomocí stěrky nálepku zarovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.



3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

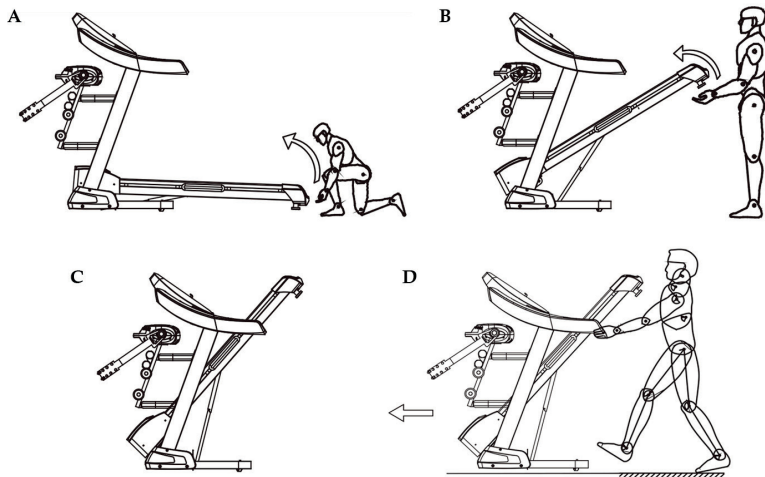
*týká se produktů s nálepkami v sadě

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 přepřavit na bezpečné místo mimo dosah dětí.

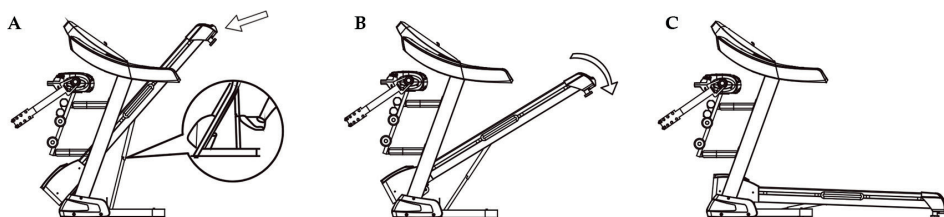


CZ Rozložení běžeckého pásu



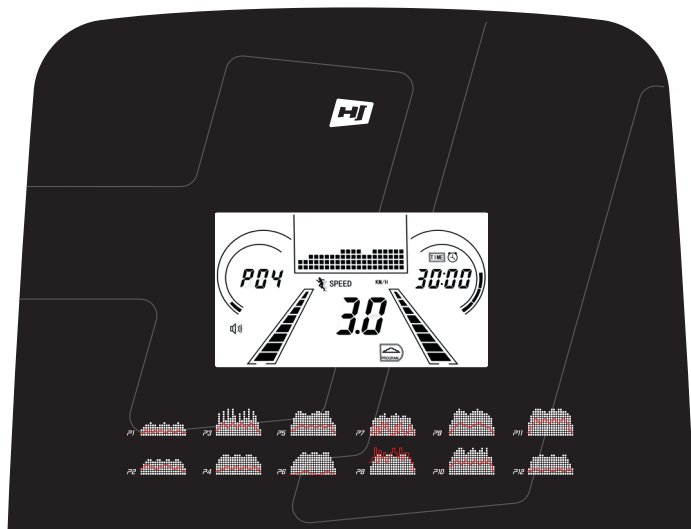
Pozor! Při rozložení běžeckého pásu se ujistěte, že v blízkosti nejsou žádní lidé ani zvířata.

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.

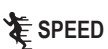
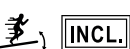




1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

	Zobrazí vybraný program.
	Zobrazuje čas tréninku.
	Zobrazuje rychlost. Při spuštění běžeckého pásu se na displeji zobrazí „3, 2, 1“. Zobrazí se OFF, když je bezpečnostní klíč odpojen.
	Zobrazuje úhel sklonu.
	Zobrazuje aktuální puls.
	Zobrazuje ujetou vzdálenost.
	Zobrazuje spálené kalorie.

Pozor! Ikona označuje, které hodnoty jsou aktuálně zobrazeny. Parametry se zobrazují střídavě každých 5 sekund.



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 sniží, dokud se nezastaví. Zařízení smaže dosažené výsledky a přejde do pohotovostního režimu.
	Stisknutím tohoto tlačítka vyberete jeden z programů: P1 – P12, FAT.
	V pohotovostním režimu stisknete toto tlačítko aby vybral: manuální režim, odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti, odpočítávání kalorií. V programu FAT stisknete toto tlačítko pro nastavení parametrů.
INCLINE 3% 6% 9% 12%	Stisknutím tohoto tlačítka můžete rychle změnit stupeň sklonu.
SPEED 3 KM/H 6 KM/H 9 KM/H 12 KM/H	Stisknutím tohoto tlačítka můžete rychle změnit rychlost.
	Po připojení flešky s hudbou vyberte skladbu.
	Po připojení flešky s hudbou upravte hlasitost.
	Zvyšte nebo snižte sklon. (Tlačítka na levé rukojeti). Stisknutím nastavíte parametry.
	Zvyšte nebo snižte rychlost. (Tlačítka na pravé rukojeti). Stisknutím nastavíte parametry.



4. Hlavní funkce

Zapojte napájecí kabel do zásuvky. Stiskněte vypínač, kontrolka se rozsvítí červeně.
Všechna okna na displeji se rozsvítí. Zařízení přejde do pohotovostního režimu.

4.1. Rychlý start

- Vložte bezpečnostní klíč, stiskněte tlačítko , během 3 sekund se běžecký pás začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Stisknutím tlačítka $+$ / $-$ nastavíte rychlost.
- Běžecký pás zastavíte stisknutím tlačítka  nebo odstraněním bezpečnostního klíče.

4.2. Režim odpočítávání

- Stisknutím tlačítka  vyberte režim odpočítávání času, režim odpočítávání vzdálenosti, režim odpočítávání kalorií. Na displeji se zobrazí výchozí údaje a začne blikat. Současně stiskněte $+$ / $-$ nebo $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ pro nastavení hodnoty dat.
- Stiskněte , během 3 sekund se běžecký pás začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Během tréninku můžete změnit rychlost běhu pomocí $+$ / $-$ a sklon pomocí $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- Když odpočítávání dosáhne nuly, zařízení se plynule zastaví.
- Můžete také stisknout  během tréninku nebo odstranit bezpečnostní klíč, abyste zastavili běžecký pás.

4.3. Režim přednastavených programů

- Stiskněte , abyste vybrali jeden z předvolených programů: P1 – P12.
- Po výběru programu se v okně hodnoty času zobrazí výchozí údaje a začne blikat.
- Můžete tehdy nastavit hodnotu času pomocí $+$ / $-$ nebo $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- Každý z přednastavených programů byl rozdělen do 20 částí. Čas každého cvičení = čas programu / 20.
- Stiskněte , a zařízení začne pracovat s úrovní rychlosti a úrovní sklonu určenou pro první část zvoleného programu.
- Když skončí první část, zařízení automaticky přejde na následující a rychlost a sklon se automaticky změní na hodnotu určenou pro další část.
- Po dokončení všech částí zvoleného programu se rychlost sníží, sklon se vrátí na úroveň 0 a běžecký pás se plynule zastaví.
- Během tréninku můžete změnit rychlost běhu pomocí $+$ / $-$ a sklon pomocí $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- Když program přejde na další část tréninku, hodnoty rychlosti a sklonu se vrátí na nastavení specifické pro daný program.
- Na konci tréninkového programu budou všechny parametry resetovány a běžecký pás přejde do pohotovostního režimu.
- Můžete také stisknout  nebo odstranit bezpečnostní klíč a zastavit běžecký pás.

4.4. Tabulka dat

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



Program \ Čas		Nastavení času / 20 = časové intervaly (části programů)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P05	Rychlost	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Sklon	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Rychlost	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Sklon	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Rychlost	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Sklon	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Rychlost	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Sklon	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Rychlost	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Sklon	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Rychlost	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Rychlost	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Rychlost	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

5. 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.

6. Měření tělesného tuku

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



6.1. Zobrazování údajů a rozsah nastavení

Parametre	Výchozí nastavení	Rozsah
F1 – Pohlaví 0 = muž / 1 = žena	0	0–1
F2 – Věk	25	10–99
F3 – Výška (cm)	170	100–220
F4 – Váha (kg)	70	20–150

6.2. Výsledek měření

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

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

7. Režim spánku

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

8. Bezpečnostní klíč

Chcete-li rychle zastavit běžecký pás, vytáhněte bezpečnostní klíč. Běžecký pás se zastaví, všechna data budou resetována a v okně SPEED se zobrazí „OFF“. Dokud nebude vložen bezpečnostní klíč, budou všechny operace blokovány.

9. Funkcia USB

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

10. Funkcia MP3

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

11. Připojení přes Bluetooth / Trénink s aplikací FitShow a Kinomap

Po připojení běžeckého pásu k mobilnímu zařízení pomocí Bluetooth můžete na svém telefonu sledovat parametry prováděného tréninku. Chcete-li tuto funkci využít, stáhněte si speciální aplikaci FitShow nebo Kinomap určenou pro tento běžecký pás. Aktuální verze jsou dostupné na AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).



12. 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	5:00-99:00
Vzdálenost (km)	0,00-99,9	1,0	1-99
Kalorií (kcal)	0-999	50	10-990

13. Masážní přístroj

Pozor! Napájecí kabel masážního přístroje by měl být připojen k uzemněné zásuvce. Při použití masážního přístroje by měl být hlavní rám běžeckého trenážeru rozložen.

Chcete-li spustit masážní přístroj, nastavte tlačítko umístěné na přední straně zařízení do polohy ON.





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

1.

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

2.

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

3.

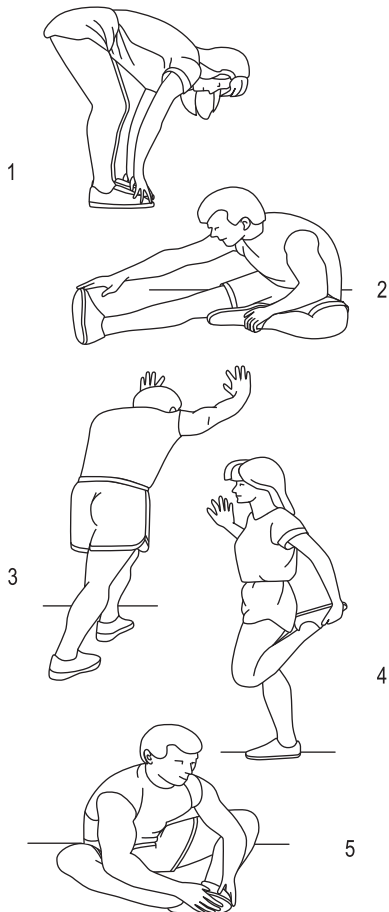
Položte obě ruce na zeď, mírně ohněte jednu nohu na koleno a položte nohu přímo ke zdi. Vysuňte druhou nohu dozadu, kolenní kloub by měl být narovnaný, noha směřující ke zdi by se měla dotýkat země celou plochou. V této poloze držte 10 až 15 sekund a poté uvolněte. Cvičení opakujte třikrát pro každou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

4.

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

5.

Sedněte si na podlahu, ohněte kolena a upravte je tak, aby se chodidla navzájem dotýkaly podrážkami. Uchopte rukama nohy, zkuste je stisknout lokty tak, abyste cítili roztahování na vnitřní straně 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, závrať 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 kolejnici na obou stranách a uchopte rukojeti oběma rukama. Pokuste se vyrovnat. Nastavte nízkou rychlost, přibližně 1,6 ~ 3,2 km/h, a pak jednou nohou zkontrolujte běžecký pás.
- Po zkontrolování rychlosti můžete vejít do běžeckého pásu, začít běžet a zvyšovat rychlost z 3 na 5 km/h. Tuto rychlost nechte asi 10 minut a potom zastavte zařízení.

Hlavní trénink

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

Zvýšení intenzity

- Proveďte 2-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu při rychlosti 4,8 km/h okolo 2 minut, pak zvýšte rychlost na 5,3 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom zvýšte rychlost na 5,8 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom přidejte 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud nebudete cítit, že váš dech je rychlejší (ale stále se budete cítit dobře).
- Proveďte 5-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu s rychlostí 4 až 4,8 km/h, pak každé 2 minuty pomalu zvyšujte rychlost o 0,3 km/h, dokud nedosáhnete stabilní a optimální rychlosti, při které můžete cvičit 45 minut. Pokud chcete zvýšit intenzitu, můžete si udržet rychlost během jednoho hodinového televizního programu, pak ji v průběhu každé reklamy zvýšit o 0,3 km/h a pak se vrátit na původní rychlost. Všimněte si nejlepší 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 efektivnosti tréninků. Doporučuje se provádět cvičení 3 až 5 krát týdně, v cyklech trvajících od 15 do 60 minut.
- Intenzitu běhu můžete ovládat nastavením rychlosti a sklonu běžeckého pásu. Doporučujeme, abyste původně nenastavovali sklon, protože změny sklonu jsou účinným způsobem, jak zvýšit intenzitu cvičení.
- Pokud máte zkušenosti s tréninkem na běžeckém pásu, můžete si zvolit normální rychlost chůze nebo joggingu. Pokud jste však nikdy nevykonávaly tréninky na zařízení tohoto typu, můžete postupovat podle pokynů uvedených níže:
 - rychlost 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.

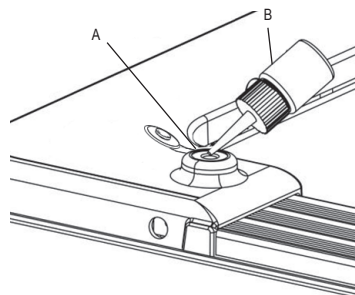
Čištění

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

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

Mazání běžícího pásu a desky

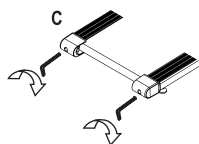
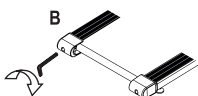
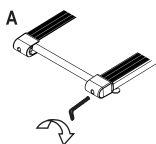
1. Tento model běžecského pásu je mazán výrobcem. Tření mezi běžecskou plochou a pásem hraje velmi důležitou roli při provozu a životnosti běžecského pásu, což vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelná kontrola desky. Pokud zjistíte poškození desky, musíte se obrátit na naše servisní oddělení.
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 zátkou. 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. Kabely z počítače a spodní řídicí desky nejsou správně připojeny.	1. Zkontrolujte, zda jsou kabely počítače a spodní řídicí desky pevně připojeny. 2. Ujistěte se, že IC ve spodní ovládací desce je správně zasunutý. Pokud ne, vyjměte jej a znovu vložte. 3. Pokud je napájení spodní řídicí desky nesprávné, vyměňte ji za novou.
E02	Ochrana proti nárazu. Hodnota vstupního napětí je nižší, než je požadováno.	1. Zkontrolujte, zda je napájení správné. Pokud je nižší, změňte napětí na potřebné pro provoz běžeckého pásu a resetujte zařízení. 2. Zkontrolujte zapojení kabelů k motoru. 3. Zkontrolujte ovládací panel a v případě potřeby jej vyměňte.
E03	Signál snímače rychlosti není přijímán ovládacím panelem.	1. Pokud snímač rychlosti nepracuje, zkontrolujte, zda svítí signální světlo senzoru. Pokud ne, může to znamenat poruchu snímače. Vyměňte ho za nový. 2. Zkontrolujte, zda je zástrčka snímače rychlosti správně připojena. Pokud ne, odpojte ji a znovu se připojte. 3. Zkontrolujte poškození magnetického senzoru. Pokud zjistíte poškození, nahraďte jej novým.
E04	Mechanismus sklonu běžeckého pásu nefunguje. Mechanismus sklonu je poškozen nebo kabel není správně připojen nebo byl poškozen.	1. Zkontrolujte, zda je kabel motoru pohánějící sklon správně připojen. Připojení by mělo odpovídat značce na ovládací desce. 2. Zkontrolujte, zda není poškozen nebo zlomen žádný kabel. 3. Poškozený kabel nebo podpěru sklonu vyměňte za nové.
E05	Ochrana vůči přetížení. Napětí je příliš nízké nebo vysoké. Řídicí modul je poškozen.	1. Zkontrolujte napětí. Změna na běžící pás potřebný k provozu. 2. Pás se setkává s velkým odporem. Namažte ho podle pokynů v této příručce. 3. Zkontrolujte fungování motoru, pokud je poškozen, vyměňte ho.
E07	Počítač nezobrazuje data.	Vyměňte ovládací desku.



Výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Maximální výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Čistá hmotnost	~90 kg
Rozsah rychlosti	0,8-22,0 km/h



Záruční podmínky

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
 - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/info/reklamace-zaruka/>
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36,
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailem: info@hop-sport.cz
2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

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.



Z důvodu ochrany životního prostředí musí být použité baterie odevzdané v místě prodeje, nebo předané do určené sběrně pro skladování druhotných surovin. Nevyhazujte použité baterie do domovních košů na odpady. Tímto budete přispívat k ochraně životního prostředí.



Opatřebovaná 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 sběrně 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 Lafschuhe 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 PN-EN 957-6+A1:2014-07 hergestellt.
23. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 150 kg.

Stückliste

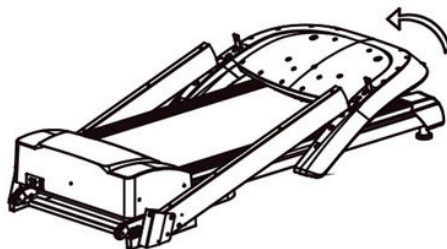
Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
7	Massagegeräthalterung	2
8	Rahmen des Massageteils	1
18	Massage-Teil	1
23	Kabel MP3	1
24	Sicherheitsschlüssel	1
32	Netzkabel	1
43	Linke Laufbandabdeckung	1
44	Rechte Laufbandabdeckung	1
61	Schaumgriff	4
63	5 mm Inbusschlüssel	1
64	6 mm Inbusschlüssel	1
65	Schraubendreher	1
70	Einstellschraube M8x20	4
73	Einstellschraube M8x35	2
76	Einstellschraube M8x65	4
84	Schraube ST 4.2x16	6
87	Unterlegscheibe M8	14
90	Schraubenmutter M8	4
92	Ölbehälter	1
	Telemetriegürtel	1



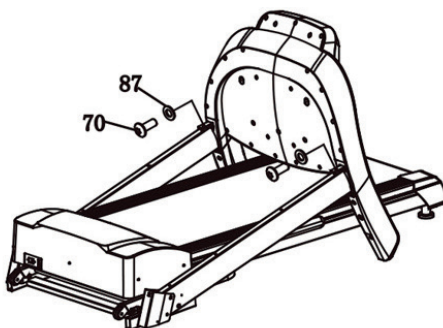
Montageanleitung

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.

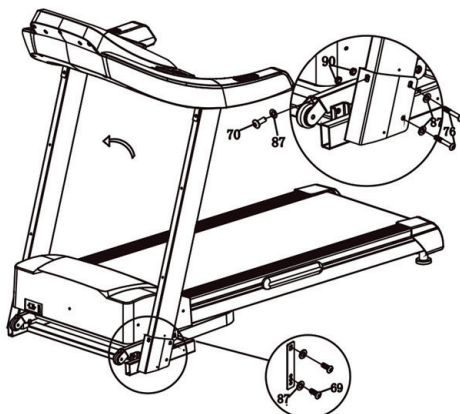


- 2 Befestigen Sie die Konsole mit den Schrauben (70) und Unterlegscheiben (87) an den vertikalen Säulen.



- 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.

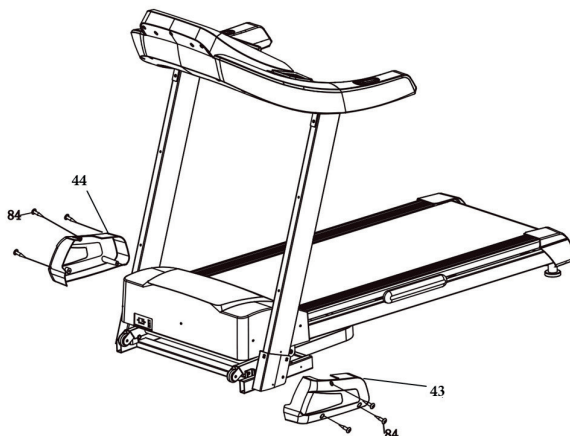
Achtung! Um Verletzungen oder Schäden am Laufband zu vermeiden, halten Sie die Konsole und die Säulen während der Montage aufrecht, bis sie fest am Laufband befestigt sind.





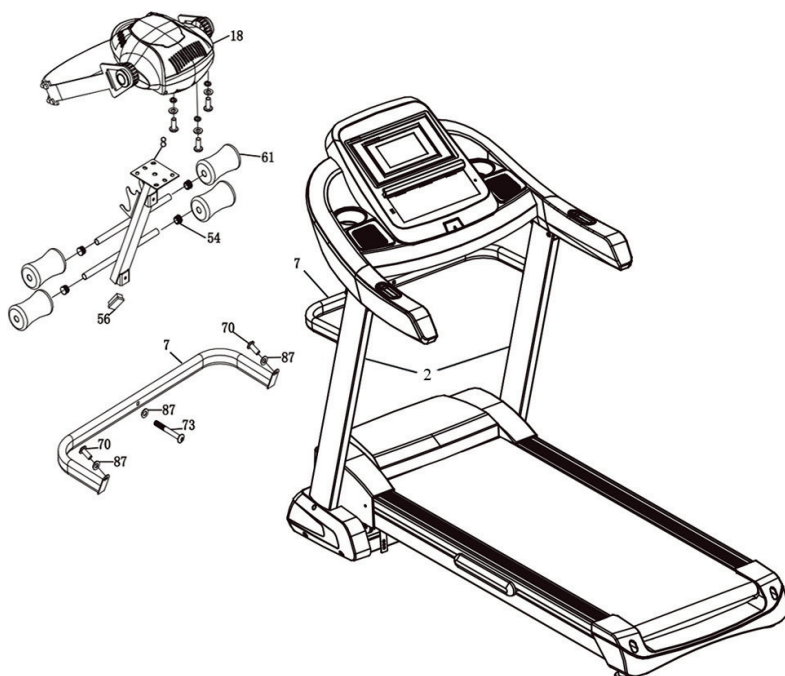
4

Schrauben Sie mit den Schrauben (84) die linken und rechten Laufbandabdeckungen (43 und 44) an die Säulen.



5

Schrauben Sie mit den Schrauben (70) und Unterlegscheiben (87) die Massagegeräthalterungen (7) an die Säulen (2). Den Massagerahmen (8) mit Schrauben (73) und Unterlegscheiben (87) an der Massagegeräthalterung (7) befestigen. Montieren Sie das Massagegerät (18) am Massagerahmen (8). Verwenden Sie dazu die im Set enthaltenen Schrauben, Unterlegscheiben und Federringe. Bringen Sie die Rundpolster (61) an den in der Abbildung angegebenen Teilen des Massagerahmens (8) an.

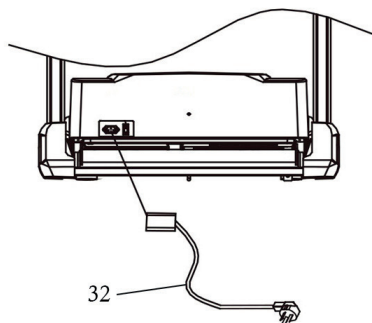
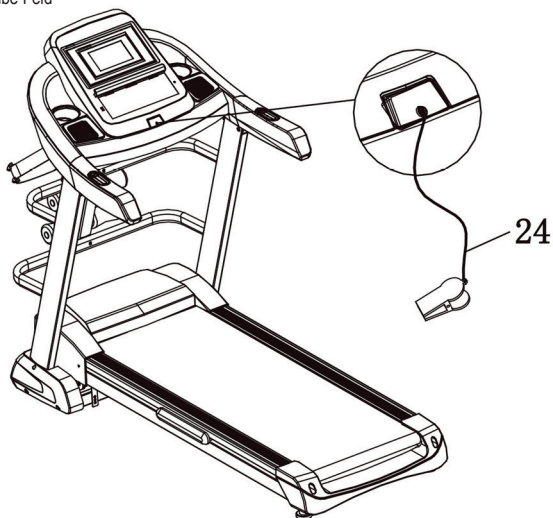




6

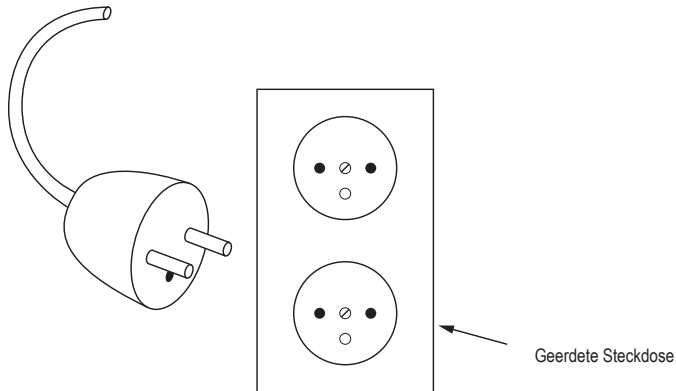
Setzen Sie die Getränkehalter in die Löcher in der Konsole ein.
Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (24) in das gelbe Feld auf der Konsole.

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.

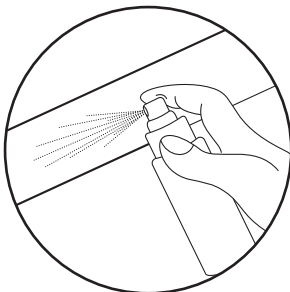
ACHTUNG! Der unsachgemäße Anschluss des Erdungsleiters kann eine Stromschlaggefahr zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Wartungstechniker, falls Sie im Zweifel darüber sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet wurde. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät 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).

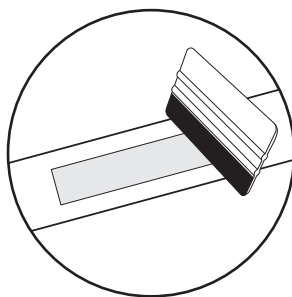
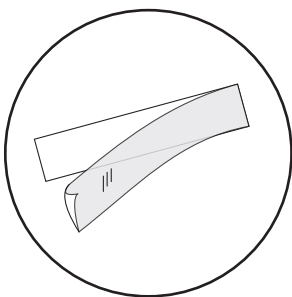


Anbringung des Aufklebers*

1. Für eine korrekte Anbringung muss die Oberfläche, auf der der Aufkleber angebracht werden soll, gereinigt werden. Verwenden Sie dazu ein mildes Reinigungsmittel, Wasser oder ein spezielles Entfettungsmittel. Trocknen Sie die Oberfläche mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.



2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.



3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

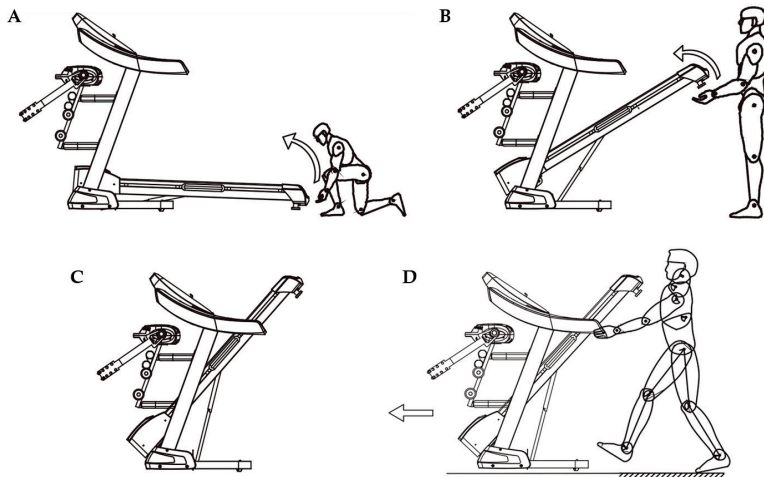
* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

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.

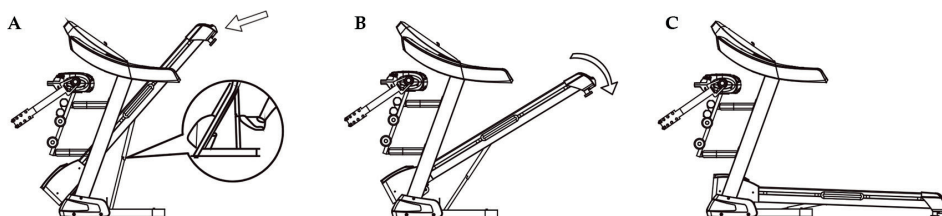


DE Aufklappen



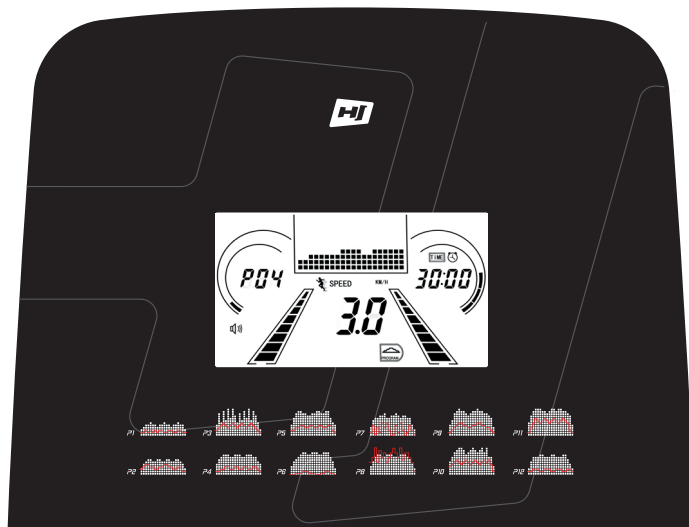
Achtung! Stellen Sie sicher, dass sich keine Personen oder Tiere in der Nähe befinden, wenn Sie das Laufband ausklappen.

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.





1. Display



2. Computer Anzeige

P0 1 / 	Zeigt das ausgewählte Programm an.
TIME 	Zeigt die Trainingszeit an.
 SPEED	Zeigt Geschwindigkeit an. Beim Starten wird ein Countdown 3, 2, 1 angezeigt. OFF wird Angezeigt, wenn der Sicherheitsschlüssel entfernt wird.
 INCL.	Zeigt den Neigungswinkel an.
PULSE 	Zeigt die Herzfrequenz an.
 DIS.	Zeigt die zurückgelegte Strecke an.
 CAL.	Zeigt die verbrannten Kalorien an.

Achtung! Das Symbol zeigt an, welche Werte aktuell angezeigt werden. Die Parameter werden abwechselnd alle 5 Sekunden angezeigt.



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. Das Gerät löscht die erzielten Ergebnisse und wechselt in den Standby-Modus.
	Drücken Sie diese Taste, um eines der Programme auszuwählen: P1 – P12, FAT.
	Wenn das Laufband eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste um einen Countdown zu wählen: Countdown, Entfernungs-Countdown, Kalorien-Countdown. Drücken Sie im FAT-Programm diese Taste, um die Parameter einzustellen.
INCLINE 3% 6% 9% 12%	Ändern Sie schnell die Neigung des Laufbands. (Auf der linken Seite der Konsole).
SPEED 3 HMM/H 6 HMM/H 9 HMM/H 12 HMM/H	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.
	Erhöhen oder verringern Sie die Neigung. (Tasten am linken Griff). Drücken, um die Parameter einzustellen.
	Geschwindigkeit erhöhen oder verringern. (Tasten am rechten Griff). Drücken, um die Parameter einzustellen.



4. Trainingsprogramme Und Funktionen

Stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose. Drücken Sie den Netzschalter, die Lampe leuchtet rot. Alle Fenster auf dem Display leuchten auf. Das Gerät wechselt in den Standby-Modus.

4.1. Quick Start

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie . Innerhalb von 3 Sekunden beginnt sich der Laufgurt mit der niedrigsten Geschwindigkeit an zu bewegen.
- Verwenden Sie $+$ / $-$, um die Geschwindigkeit anzupassen.
- Drücken Sie die Taste: oder entfernen Sie den Schlüssel um das Laufband zu stoppen.

4.2. Countdown Modus

- Drücken Sie um den Countdown Modus zu wählen – Countdown von: Zeit, verbrannten Kalorien oder Distanz. Auf dem Display werden voreingestellte Werte angezeigt und es fängt an zu blinken. Stellen Sie dann die gewünschten Werte mit den $+$ / $-$ oder $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ Tasten ein.
- Drücken Sie , innerhalb von 3 Sekunden beginnt sich der Laufgurt mit der niedrigsten.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit $+$ / $-$ und die Neigung mit $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ ändern.
- Nachdem der Countdown-Timer Null erreicht hat, wird das Laufband gestoppt.
- Sie können es auch mit der Taste anhalten, oder indem Sie den Sicherheitsschlüssel herausnehmen.

4.3. Vorinstallierte Programme

- Drücken Sie Taste um eins von 12 vorinstallierten Programmen zu wählen: P1 – P12.
- Nachdem Sie ein Trainingsprogramm ausgewählt haben, fängt die Zeitanzeige zu blinken und zeigt die voreingestellte Zeit an.
- Sie können den Zeitwert dann mit $+$ / $-$ oder $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ einstellen.
- Jedes einzelne Trainingsprogramm ist in 20 Segmente geteilt. Die Trainingszeit von einem Segment entspricht der voreingestellten Trainingszeit/20.
- Drücken Sie , und das Gerät beginnt mit der Geschwindigkeitsmessung und dem Neigungsgrad, die dem ersten Teil des ausgewählten Programms gewidmet ist.
- Wenn das erste Segment beendet ist, wechselt das Gerät automatisch zum nächsten und die Geschwindigkeit und Neigung ändern sich automatisch auf den Wert, der dem nächsten Segment zugeordnet ist.
- Wenn alle Segmente des ausgewählten Programms beendet sind, nimmt die Geschwindigkeit ab, die Steigung kehrt auf Stufe 0 zurück und der Laufband stoppt reibungslos.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit $+$ / $-$ und die Steigung mit $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- Wenn das Programm zum nächsten Segment des Trainings übergeht, kehren die Geschwindigkeits – und Neigungswerte zu den programmspezifischen Einstellungen zurück.
- Am Ende des Trainingsprogramms werden alle Parameter zurückgesetzt und das Laufband wechselt in den Standby-Modus.
- Sie können das Training jederzeit beenden indem Sie Taste drücken oder den Sicherheitsschlüssel herausziehen.

4.4. Aufstellung von Trainingsprogrammen

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



Zeit Program		Trainingszeit / 20 = Trainingszeit des einzelnen Trainingssegments																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P04	Geschwindigkeit	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Neigung	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Neigung	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Geschwindigkeit	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Neigung	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Geschwindigkeit	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Neigung	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Geschwindigkeit	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Neigung	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Geschwindigkeit	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Neigung	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Geschwindigkeit	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Neigung	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Geschwindigkeit	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Neigung	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Geschwindigkeit	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Neigung	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

5. 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.

6. Körperfettmessung

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



6.1. Datenanzeige und Einstellbereich

Bezeichnung	Voreingestellte Werte	Bereich
F1 – Geschlecht 0 = mann / 1= frau	0	0–1
F2 – Alter	25	10–99
F3 – Körpergröße (cm)	170	100–220
F4 – Gewicht (kg)	70	20–150

6.2. Messergebnis

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

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

7. 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.

8. Sicherheitsschlüssel

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

9. 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).

10. MP3 Funktion

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

11. Verbindung über Bluetooth / Training mit der FitShow-App und Kinomap-App

Po připojení běžeckého pásu k mobilnímu zařízení pomocí Bluetooth můžete na svém telefonu sledovat parametry prováděného tréninku. Chcete-li tuto funkci využít, stáhněte si speciální aplikaci FitShow nebo Kinomap určenou pro tento běžecký pás. Aktuální verze jsou dostupné na AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).



12. Datenanzeige und Einstellbereich

	Angezeigter Bereich	Voreingestellter Wert	Einstellbereich
Geschwindigkeit (km/h)	0,8-22,0	–	–
Neigung (%)	15	–	0-15
Zeit (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-99:00
Distanz (km)	0,00-99,9	1,0	1-99
Kalorien (kcal)	0-999	50	10-990

13. Massage

Achtung! Das Netzkabel des Massagegeräts sollte an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Bei Verwendung des Massagegeräts sollte der Hauptrahmen des Laufbandes ausgeklappt werden.

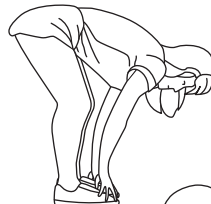
Stellen Sie zum Starten des Massagegeräts die Taste an der Vorderseite des Geräts auf ON.



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.

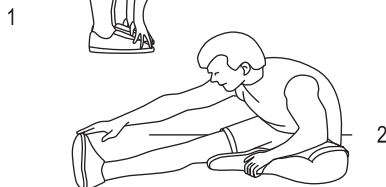
1.

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.



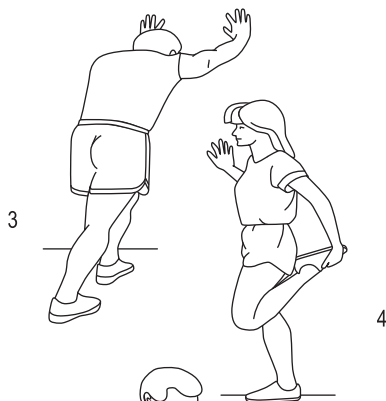
2.

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.



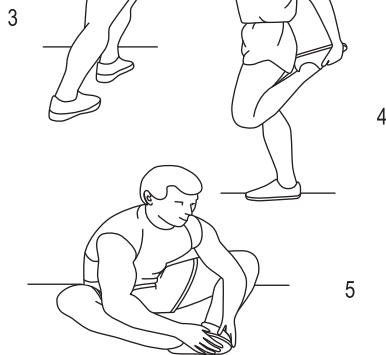
3.

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.

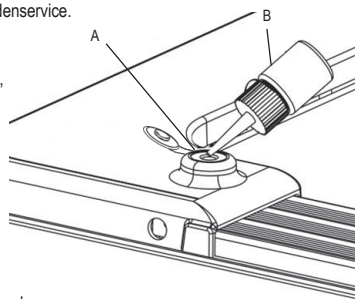
Reinigung

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

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

Schmierung des Lauffläche

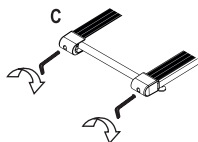
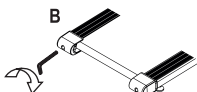
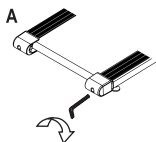
1. Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbandes hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, daß Ihr Laufband einwandfrei funktioniert.
2. Sollten Sie feststellen, dass die Lauffläche beschädigt ist, kontaktieren Sie unseren Kundenservice.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



Fehler Code	Wahrscheinliche Ursache	Lösungsvorschläge
E01	Keine Kommunikation zwischen dem Computer und der unteren Steuerkarte.	1. Überprüfen Sie, ob die Kabel des Computers und der unteren Steuerplatine richtig angeschlossen sind. 2. Stellen Sie sicher, dass der IC in der unteren Steuerplatine richtig eingesetzt ist. Wenn nicht, entfernen Sie es und setzen Sie es erneut ein. 3. Wenn die Stromversorgung der unteren Steuerplatine nicht korrekt ist, ersetzen Sie sie durch eine neue.
E02	Aufprallschutz. Die Eingangsspannung ist niedriger als erforderlich.	1. Überprüfen Sie, ob die Versorgungsspannung korrekt ist. Wenn es niedriger ist, ändern Sie die Spannung am Laufband, die für den Betrieb erforderlich ist, und setzen Sie das Gerät zurück. 2. Überprüfen Sie die Verkabelung zum Motor. Überprüfen Sie das Bedienfeld und ersetzen Sie es gegebenenfalls.
E03	Geschwindigkeitssignal wird nicht empfangen.	1. Wenn der Geschwindigkeitssensor nicht funktioniert, prüfen Sie ob Sensordiode leuchtet. Falls nicht, kann das bedeuten, dass der Sensor beschädigt ist und muss ersetzt werden. 2. Prüfen Sie ob der Stecker des Sensors richtig angeschlossen wurde. Falls nicht, versuchen Sie ihn erneut anzuschließen. 3. Prüfen Sie ob der Magnetsensor nicht beschädigt ist. Sollten Sie irgendwelche Beschädigungen feststellen, tauschen Sie ihn unbedingt gegen einen neuen aus.
E04	Der Neigungsmechanismus des Laufbandes funktioniert nicht. Der Neigungsmotor ist beschädigt oder das Kabel des Neigungsmotors ist nicht richtig angeschlossen oder wurde beschädigt.	1. Vergewissern Sie sich, dass das Kabel des Motors richtig angeschlossen ist. Der Anschluss muss gemäß der Markierung auf der Steuerplatine erfolgen. 2. Stellen Sie sicher, dass kein Kabel beschädigt oder gebrochen ist. 3. Beschädigte Kabel – oder Rampenstütze durch neue ersetzen.
E05	Überlastschutz. Ist die Spannung zu niedrig oder zu hoch. Ist das Steuergerät beschädigt.	1. Überprüfen Sie die Spannung. Wechseln Sie in die Spannung, die für den Betrieb erforderlich ist. 2. Der Riemen stößt auf großen Widerstand. Schmieren Sie es gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch. 3. Den Motor auf Funktion prüfen und bei Beschädigung austauschen.
E07	Trainingsdaten werden nicht angezeigt.	Tauschen Sie die Steuerplatine aus.



Motorleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nennleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nettogewicht	~90 kg
Geschwindigkeit	0,8-22,0 km/h



Gewährleistungsbedingungen

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:
 - via Reklamationsformular auf der Internetseite: www.hop-sport.de/reklamation/
 - schriftlich an folgende Adresse:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland
 - via E-Mail: service@hop-sport.de
2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.

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.



Um die Umwelt zu schützen, geben Sie die leeren Batterien an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten ab. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.



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 PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Le poids maximal autorisé pour l'utilisateur est de 150 kg.

Liste des pièces

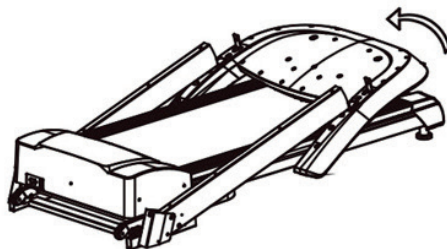
N°	Description	Pcs.
7	Support de masseur	2
8	Cadre de massager	1
18	Massager	1
23	Câble MP3	1
24	Clé de sécurité	1
32	Cordon d'alimentation	1
43	Cachet gauche de base	1
44	Cachet droit de base	1
61	Mousse	4
63	Clé Allen 5 mm	1
64	Clé Allen 6 mm	1
65	Tournevis	1
70	Vis M8x20	4
73	Vis M8x35	2
76	Vis M8x65	4
84	Vis ST 4.2x16	6
87	Rondelle M8	14
90	Écrou M8	4
92	Conteneur d'huile	1
	Ceinture de télémétrie	1



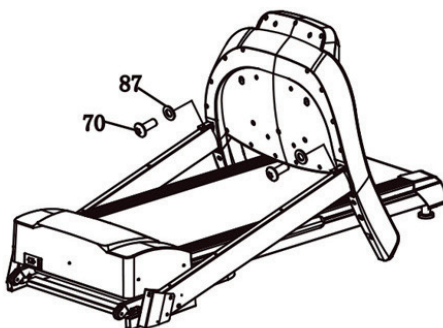
Instruction d'installation

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.

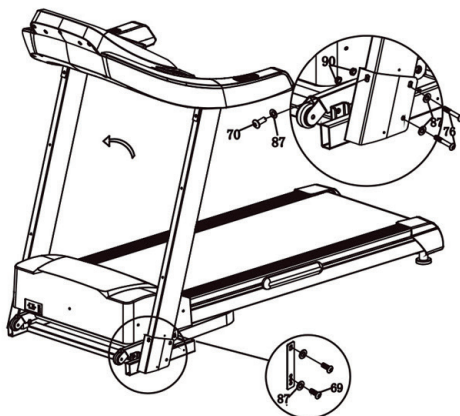


- 2 Utilisez les vis (70) et les rondelles (87) pour fixer la console aux colonnes verticales.



- 3 Soulevez les colonnes et placez-les dans la position indiquée sur l'image. À l'aide de vis (69, 70, 76), de rondelles (87) et d'écrous (90), vissez les colonnes sur la base du tapis de course sur ses côtés extérieurs (comme illustré).

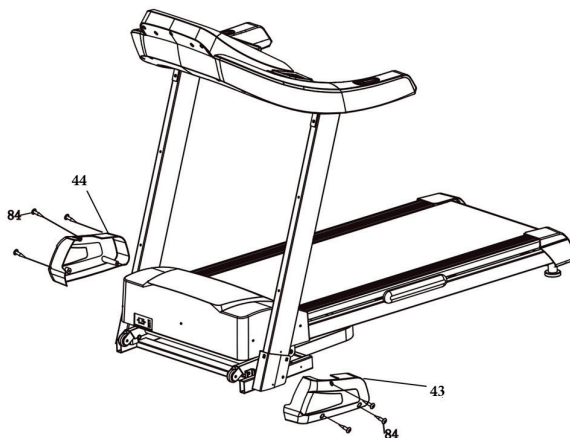
Attention! Pour éviter des blessures ou des dommages, soutenez la console et les colonnes pendant l'installation jusqu'à ce que vous soyez sûr qu'elles sont fermement fixées au corps du tapis de course.





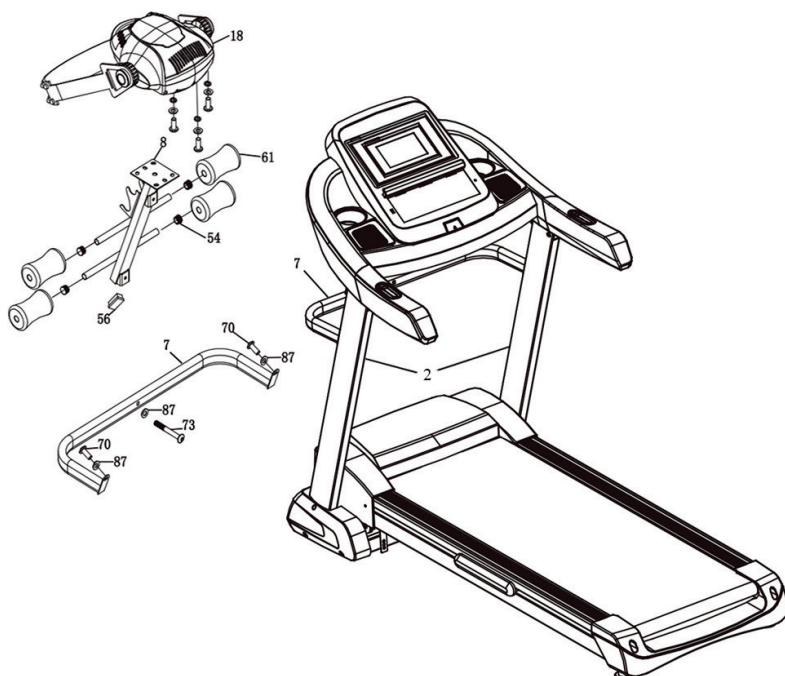
4

À l'aide de vis (84), vissez les couvercles de base du tapis de course gauche et droit (43 et 44) sur les colonnes.



5

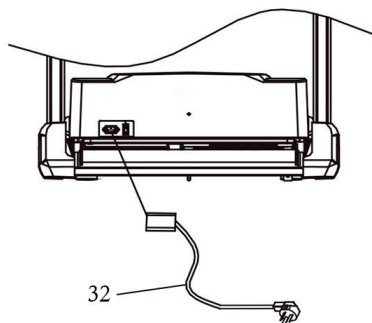
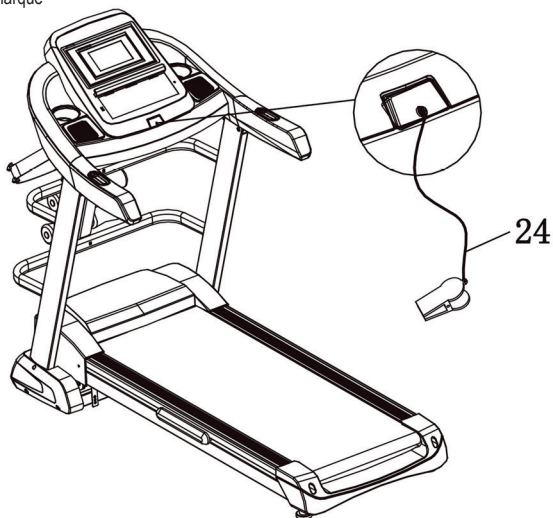
À l'aide des vis (70) et des rondelles (87), vissez les supports du masseur (7) sur les colonnes (2).
Montez le cadre du masseur (8) sur le support du masseur (7) avec les vis (73) et les rondelles (87).
Montez le masseur (18) sur le cadre du masseur (8). Utilisez les vis, rondelles et rondelles élastiques incluses dans l'ensemble.
Appliquez les mousses (61) sur les parties du cadre du masseur (8) indiquées sur l'image.





6

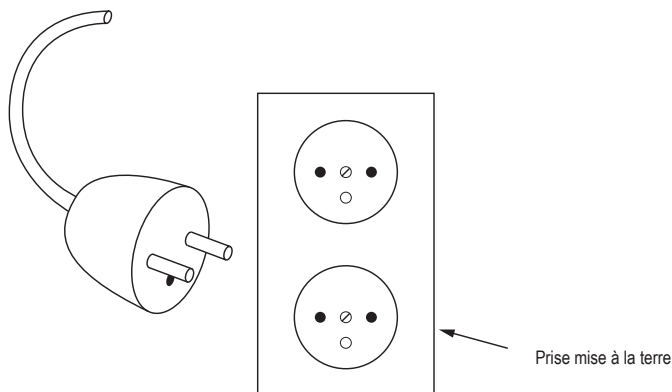
Insérez les porte-bouteille dans les trous de la console.
Insérez la clé de sécurité (24) dans l'espace jaune marqué
sur la console.
Connectez le cordon d'alimentation (32) à l'appareil.



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.

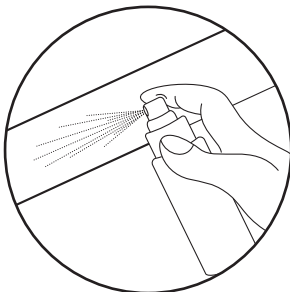
DANGER! Une connexion incorrecte du câble de mise à la terre de l'appareil peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute, contactez un électricien qualifié ou un technicien de maintenance qui évaluera si le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec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

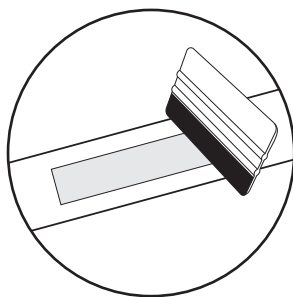
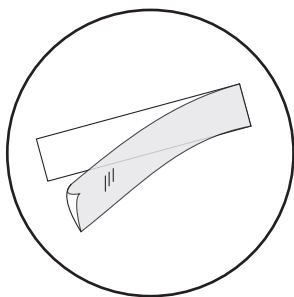


Application d'autocollant*

1. Pour une application correcte, nettoyez la surface où l'autocollant doit être placé. Utilisez pour cela un détergent doux, de l'eau ou un dégraissant spécial. Séchez la surface avec un chiffon propre et sec.



2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.



3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

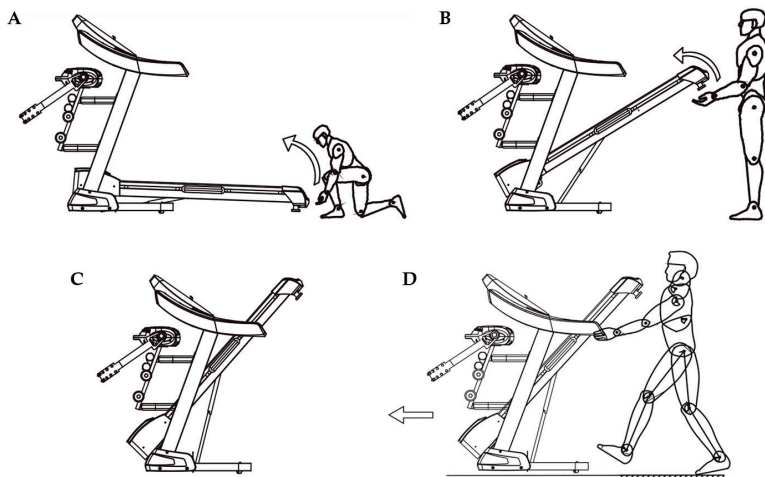
* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble

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.

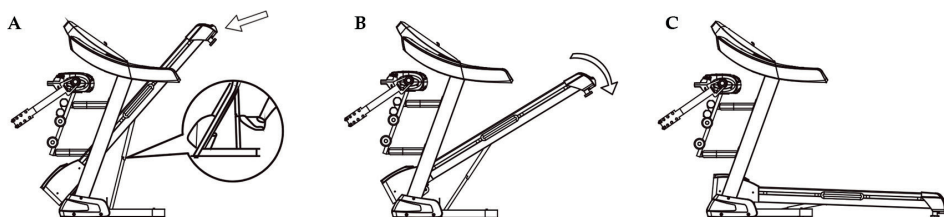


FR Dépliage



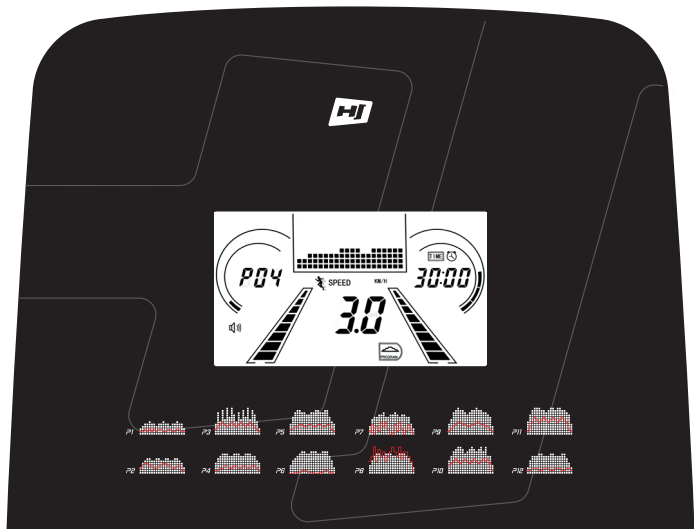
Attention! Assurez-vous qu'il n'y a personne ou animal à proximité lors du dépliage du tapis de course.

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.





1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

	Affiche le programme sélectionné.
	Affiche le temps d'entraînement.
	Montre la vitesse. Lors du démarrage du tapis de course, l'affichage indique „3, 2, 1“. Utilise OFF lorsque la clé de sécurité est déconnectée.
	Affiche l'inclinaison.
	Affiche la fréquence cardiaque actuelle.
	Affiche la distance parcourue.
	Affiche les calories brûlées.

Attention! L'icône indique les valeurs actuellement affichées. Les paramètres s'affichent alternativement toutes les 5 secondes.



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. L'appareil supprimera les résultats obtenus et passera en mode veille.
	Appuyez sur ce bouton pour sélectionner l'un des programmes: P1 – P12, FAT.
	Lorsque l'appareil est en mode veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode: compte à rebours, compte à rebours de distance, compte à rebours de calories. Dans le programme FAT, appuyez sur ce bouton pour définir les paramètres.
INCLINE 3% 6% 9% 12%	Changez rapidement le grade.
SPEED 3 KMH/H 6 KMH/H 9 KMH/H 12 KMH/H	Modifiez la vitesse rapidement.
	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.
	Augmentez ou diminuez l'inclinaison. Boutons de la poignée gauche. Appuyez sur le bouton ▲ ou ▼ pour définir les paramètres.
	Augmentez ou diminuez la vitesse. Boutons sur une poignée similaire. Appuyez sur le bouton + ou – pour définir les paramètres.



4. Fonctions principales

Branchez le cordon d'alimentation dans la prise. Appuyez sur l'interrupteur d'alimentation, la lampe s'allumera en rouge. Toutes les fenêtres de l'écran s'allument. L'appareil passe en mode veille.

4.1. Démarrage rapide

- Insérez la clé de sécurité, appuyez sur , la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus basse dans les 3 secondes.
- Appuyez sur $+$ / $-$ pour régler la vitesse.
- Appuyez sur  ou retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course.

4.2. Mode compte à rebours

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

4.3. Programmes prédéfinis

- Appuyez sur  Pour sélectionner l'un des programmes prédéfinis: P1 – P12.
- Lorsque vous sélectionnez le programme, la fenêtre de valeur de temps affichera les données par défaut et commencera à clignoter.
- Vous pouvez ensuite régler la valeur de l'heure avec $+$ / $-$ ou $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- Chacun des programmes prêts à être divisé en 20 parties. Temps pour chaque exercice = durée du programme / 20.
- Appuyez sur  et l'appareil commencera à travailler avec le niveau de vitesse et le niveau de pente, dédié à la première partie du programme sélectionné.
- Lorsque la première partie se termine, la machine passe automatiquement à la suivante, et la vitesse et l'inclinaison passeront automatiquement aux valeurs dédiées pour la section suivante.
- Lorsque toutes les parties du programme sélectionné sont terminées, la vitesse diminue, l'inclinaison revient au niveau 0 et la courroie mobile s'arrête en douceur.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier la vitesse de course avec $+$ / $-$ et l'inclinaison avec $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- Lorsque le programme passe à la partie suivante de l'entraînement, les valeurs de vitesse et d'inclinaison reviennent aux réglages spécifiques au programme.
- Après le programme d'entraînement, tous les paramètres seront réinitialisés et le tapis de course se mettra en mode veille.
- Vous pouvez également appuyer sur  ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis de course.

4.4. Tableau des programmes

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



Temps Programme		Réglages de l'heure / 20 = intervalles de temps (parties de programmes)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P04	Vitesse	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Inclinaison	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Vitesse	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Inclinaison	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Vitesse	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Inclinaison	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Vitesse	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Inclinaison	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Vitesse	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Inclinaison	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Vitesse	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Inclinaison	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Vitesse	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Inclinaison	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Vitesse	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Inclinaison	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Vitesse	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Inclinaison	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

5. 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.

6. Mesure de la graisse corporelle

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



6.1. Affichage des données et paramétrage

Paramètres	Paramètres par défaut	Plages
F1 – Sexe 0 = homme / 1 = femme	0	0-1
F2 – Age	25	10-99
F3 – Taille (cm)	170	100-220
F4 – Poids (kg)	70	20-150

6.2. Résultat de mesure

BMI	Niveau
19-26	Poids correct
26-30	Excédent de poids
> 30	Obésité

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

7. 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.

8. 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 „OFF” s'affichera dans la fenêtre SPEED. Jusqu'à ce que la clé de sécurité soit insérée, toutes les opérations seront bloquées.

9. 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).

10. Fonction MP3

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

11. Connexion via Bluetooth / Entraînement avec l'application FitShow et Kinomap

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



12. Affichage des données et plage de paramètres

	Plage montrée	Paramètres par défaut	Gamme de paramètres
Vitesse (km/h)	0,8-22,0	–	–
Inclinaison (%)	15	–	0-15
Temps (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-99:00
Distance (km)	0,00-99,9	1,0	1-99
Calories (kcal)	0-999	50	10-990

13. Massager

Attention! Le cordon d'alimentation du masseur doit être connecté à une prise mise à la terre. Lorsque vous utilisez le masseur, le cadre principal du tapis de course doit être déplié.

Pour démarrer le masseur, placez le bouton situé à l'avant de l'appareil sur la position ON.

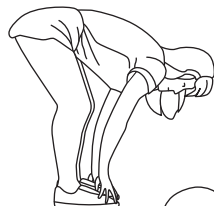




Avant une bonne formation, vous devez faire des exercices d'étirement. Prenez les 5 à 10 premières minutes pour vous réchauffer. Des muscles bien chauffés réduisent le risque de blessure. Suivez ensuite les instructions ci-dessous pour effectuer des exercices. Vous pouvez refaire les mêmes exercices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

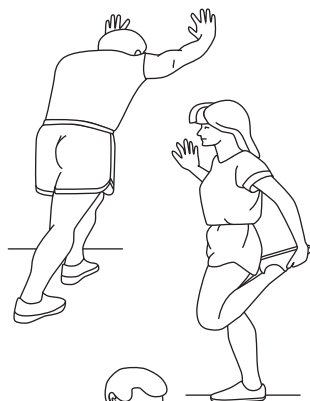
1



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.

3



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.

4

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.



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.

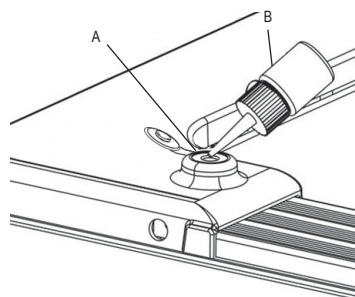
Nettoyage

- 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

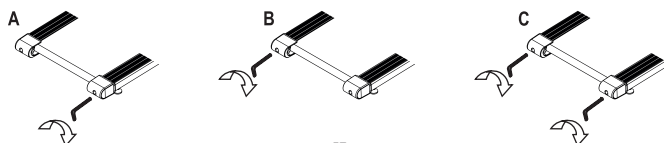
1. Ce modèle de tapis de course est lubrifié en usine. Le frottement de la courroie contre la plaque peut jouer un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course, il nécessite donc une lubrification périodique.
2. Une inspection périodique du disque est recommandée. Si vous 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 la 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 la 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.	1. Vérifiez si les câbles de l'ordinateur et de le tableau de commande inférieure sont correctement connectés. 2. Assurez-vous que le CI de le tableau de commande inférieure est correctement inséré. Sinon, retirez-le et réinsérez-le. 3. Si l'alimentation de tableau de commande inférieure est incorrecte, remplacez-la par une nouvelle.
E02	Protection contre les chocs. La tension d'entrée est inférieure à celle requise.	1. Vérifiez si la tension d'alimentation est correcte. S'il est inférieur, changez la tension du tapis de course requise pour le fonctionnement et réinitialisez l'équipement. 2. Vérifiez le câblage du moteur. 3. Vérifiez le panneau de commande, remplacez-le si nécessaire.
E03	Le signal du capteur de vitesse n'est pas reçu par le panneau de commande.	1. Si le capteur de vitesse ne fonctionne pas, vérifiez que le témoin lumineux du capteur est allumé. Sinon, cela peut indiquer une défaillance du capteur. Remplacez-le par un nouveau. 2. Vérifiez si la fiche du capteur de vitesse est correctement connectée, sinon, déconnectez-la et reconnectez-la. 3. Vérifiez que le capteur magnétique n'est pas endommagé. Si vous constatez des dommages, remplacez-le par un neuf.
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.	1. Vérifiez que le câble du moteur de pente est correctement connecté. La connexion doit être conforme à la marque sur la carte de commande. 2. Vérifiez qu'aucun câble n'est endommagé ou cassé. 3. Câble ou support de pente endommagé, remplacez-le par un neuf.
E05	Protection contre les surcharges. La tension est trop basse ou trop élevée. Le module de commande est endommagé.	1. Vérifiez la tension. Changement de tapis de course requis pour le fonctionnement. 2. La ceinture rencontre une grande résistance. Lubrifiez-le conformément aux instructions de ce manuel. 3. Vérifiez le fonctionnement du moteur, remplacez-le s'il est endommagé.
E07	L'ordinateur n'affiche pas de données.	Changez le tableau de commande.



Puissance	Comme indiqué sur l'appareil
Puissance maximale	Comme indiqué sur l'appareil
Poids net	~90 kg
Plage de vitesse	0,8-22,0 km/h



Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
 - via le formulaire de réclamation sur le site web : www.hop-sport.de/reklamation/
 - par écrit à l'adresse suivante:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53,
22453 Hambourg
Allemagne
 - par e-mail : service@hop-sport.de
2. Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
3. La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

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.



Pour protéger l'environnement, apportez les piles usagées à un centre de recyclage agréé. Ne jetez pas les piles usagées dans vos poubelles domestiques. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement.



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 PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximum user weight is 150kg.

List of parts

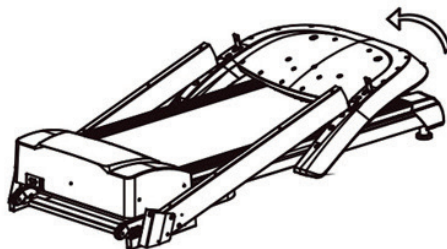
No.	Description	Pcs
7	Massager bracket	2
8	Massager frame	1
18	Massager	1
23	MP3 cable	1
24	Safety key	1
32	Power cord	1
43	Left cover of treadmill base	1
44	Right cover of treadmill base	1
61	Sponge	4
63	Hex key 5 mm	1
64	Hex key 6 mm	1
65	Screwdriver	1
70	Screw M8x20	4
73	Screw M8x35	2
76	Screw M8x65	4
84	Screw ST 4,2x16	6
87	Washer M8	14
90	Nut M8	4
92	Container with oil	1
	Telemetric belt	1



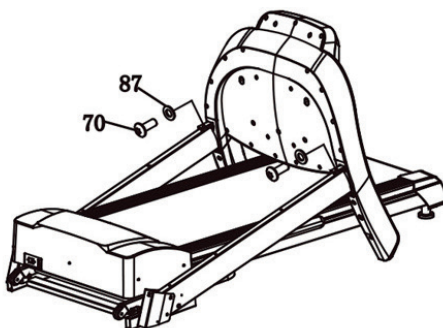
Assembly instruction

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.

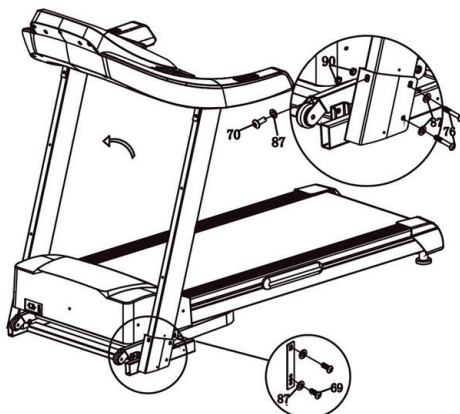


- 2 Using screws (70) and washers (87), attach console to the vertical columns.



- 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).

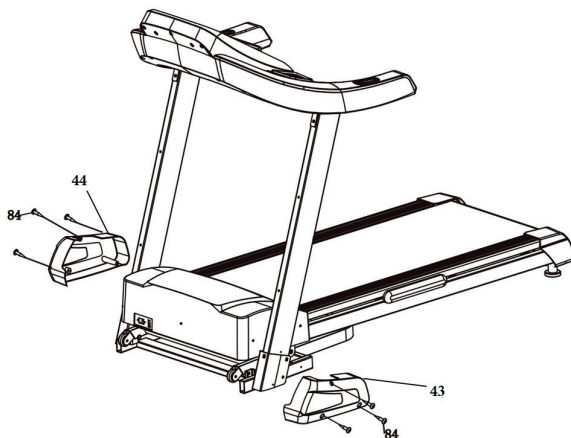
Warning! To avoid injury or device damage, support console and columns during assembly, until you make sure that they are firmly installed to the treadmill corpus.





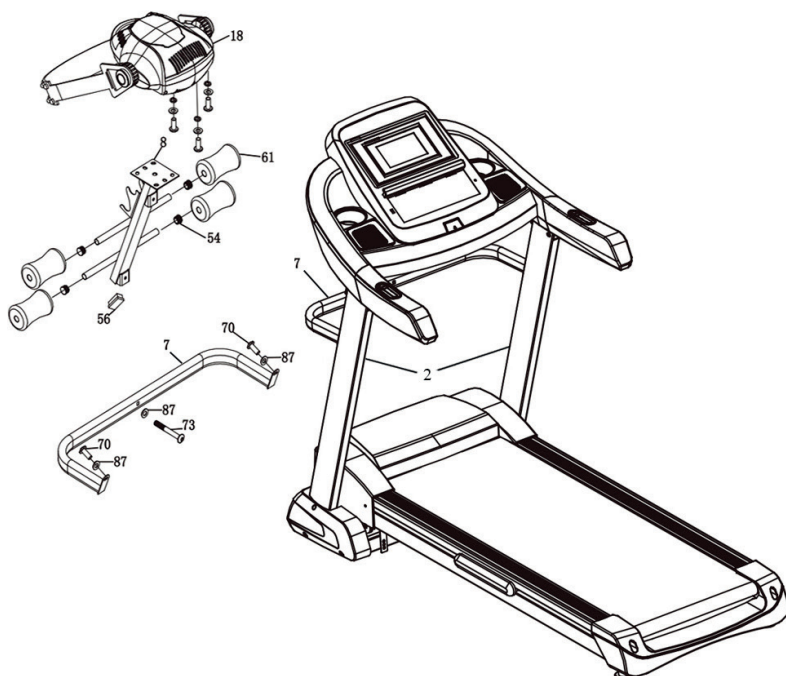
4

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



5

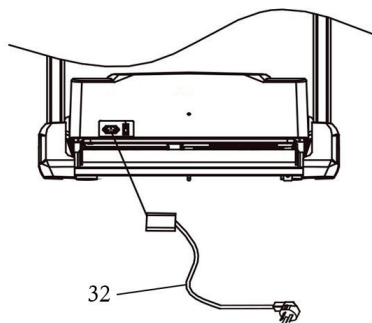
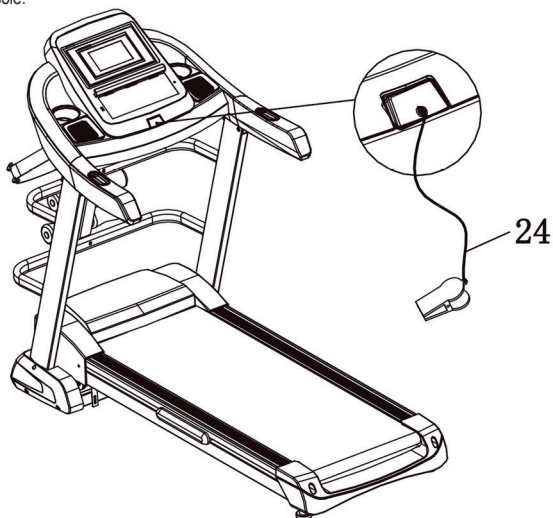
Using screws (70) and washers (87), screw massager brackets (7) to the columns (2).
Install massager frame (8) on the massager bracket (7), using screws (73) and washers (87).
Install massager (18) on the massager frame (8). To do so, use screws, washers and spring washers included in the set.
Put sponges (61) on massager frame (8) parts indicated in the picture.





6

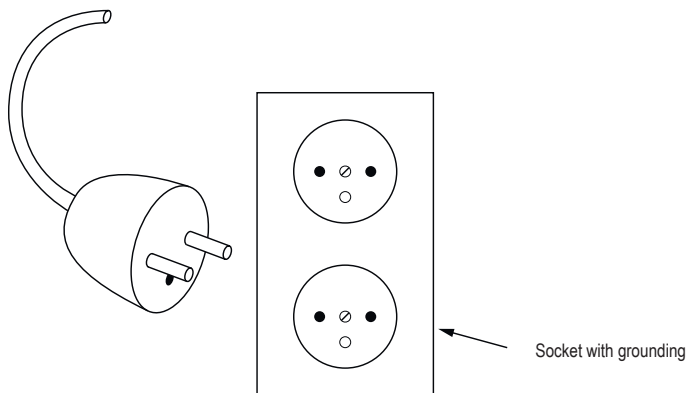
Put bottle holders in holes in console.
Put safety key (24) in yellow place indicated on console.
Plug power cord (32) to the device.



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 into the proper, correctly installed socket, earthed in accordance to the local rules and regulations.

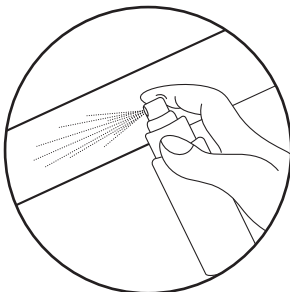
DANGER! Incorrectly plugged earthing wire can cause a risk of electrocution. In case of doubt, consult with qualified electrician or repairman, who can estimate if the product is earthed correctly. Do not modify the plug included in the set, if it doesn't fit to the socket, qualified electrician should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

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

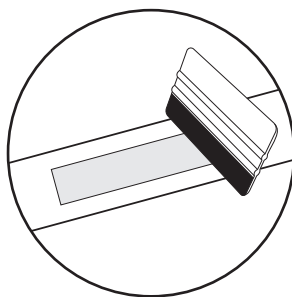
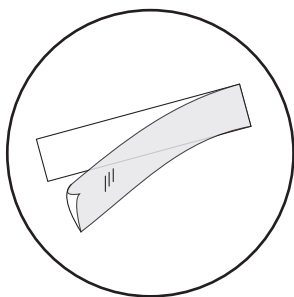


Applying a sticker*

1. For proper application, clean surface where sticker should be placed. Use soft detergent, water, or special degreasing agent. Dry the surface with clean, dry cloth.



2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use squeegee to align the sticker and to remove any air bubbles.



3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

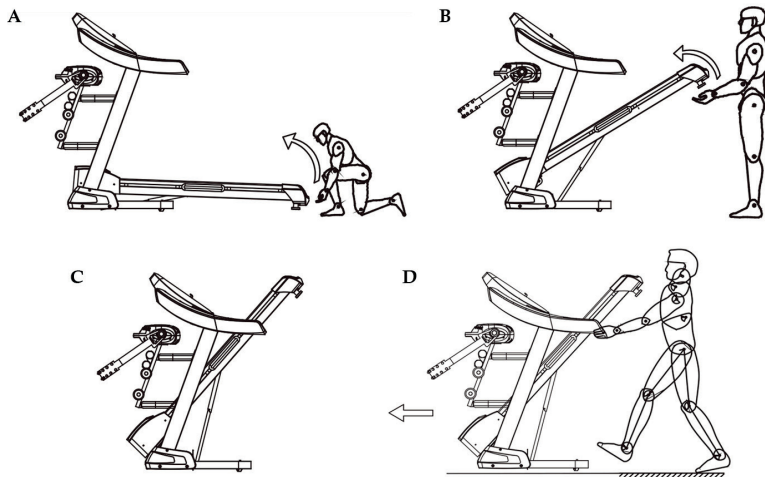
*applies to products with stickers in the set

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.

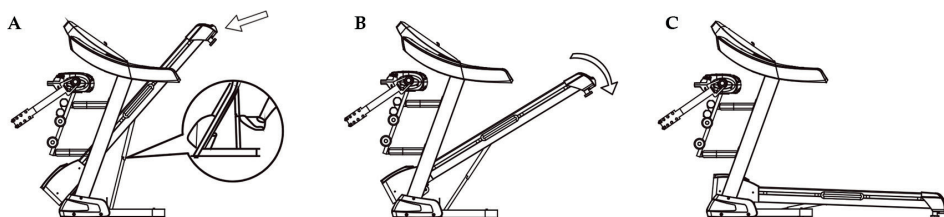


GB Unfolding



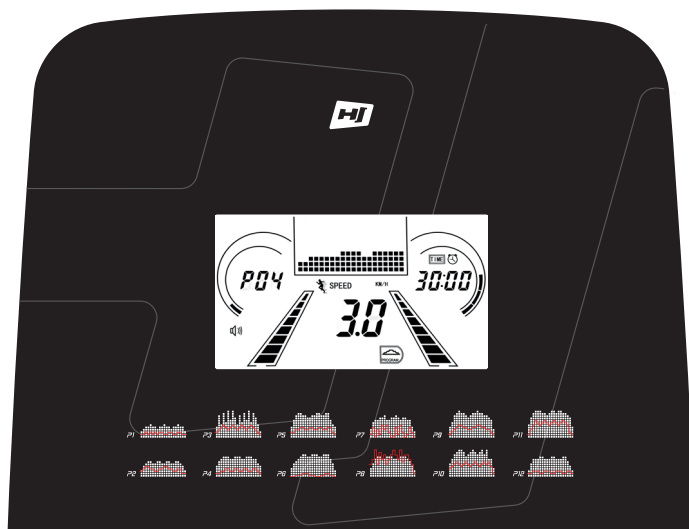
Warning! Make sure that during unfolding the treadmill, there is no children or pets around.

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.





1. Display view



2. Designations on the display

	Display selected program.
	Displays time of training.
	Displays the speed. While starting the treadmill, displays a countdown: 3, 2, 1. Displays OFF, when safety key is disconnected.
	Displays the rake angle.
	Displays covered distance.
	Displays current pulse.
	Displays burnt calories.

Warning! Icon indicates which values are displayed at the moment. Parameters are displayed alternately, every 5 seconds.



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. Device will delete achieved results and will switch to standby mode.
	Press this button to choose one of the manual: P1 – P12, FAT.
	In standby mode, press this button to select the mode: time countdown, distance countdown, calories countdown. In FAT program, press this button to set the parameters.
INCLINE 3% 6% 9% 12%	Adjust the incline level quickly. (On left side of panel).
SPEED 3 km/h 6 km/h 9 km/h 12 km/h	Adjust the speed quickly. (on right side of panel).
	When you connect USB memory with music, select track.
	When you connect USB memory with music, adjust the volume.
	Increase or decrease incline. (Buttons on left handle). Press ▲ or ▼ button to set parameters.
	Increase or decrease speed. (Buttons on right handle). Press + / - to set the parameters.



4. Main features

Connect power cord to the socket. Press power switch, light will turn red. All of the windows on display will light up. Device will switch into standby mode.

4.1. Quick start

- Put the safety key and press  in 3 seconds the treadmill belt will start to move with the lowest speed.
- Press $\pm$ / $-$ to set the speed.
- Press  or take out the safety key to stop the treadmill.

4.2. Countdown mode

- Press  to set the time countdown mode, distance countdown mode, calories countdown mode. There will be default data on display and it will start to flash. In the same moment press $\pm$ / $-$ or $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ to set the data values.
- Press , within 3 seconds treadmill belt will start to move with lowest speed.
- During training you can adjust running speed with $\pm$ / $-$ and incline with $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- When the countdown reaches zero, treadmill belt will stop smoothly.
- You can also press  or take out the safety key and stop the treadmill.

4.3. Predefined programs

- Press  to choose one of the prepared programs: P1 – P12.
- When you choose the program, the screen with time value will show default data and start to flash.
- You can set the time value with $\pm$ / $-$ or $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- Each of the predefined programs was divided into 20 parts. Time of each exercise = time of program / 20.
- Press  and the device will start with the speed and gradient level dedicated to the first part of selected program.
- When the first part ends, the device will automatically switch to the next one, the speed and gradient will automatically change their values for the ones dedicated for the next part.
- When all of the parts of selected program end, the speed will decrease, gradient will go back to 0 level and treadmill belt will stop smoothly.
- You can change the speed with $\pm$ / $-$ and gradient with $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ during training.
- When program goes to the next part of training, speed value and gradient level will go back to the settings dedicated to the program.
- When you finish training program, parameters will reset and treadmill will switch to standby mode.
- You can also press  or take out the safety key and stop the treadmill.

4.4. Programs chart

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



Time Program		Time settings / 20 = time interval (programs' parts)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P05	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Incline	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Incline	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Incline	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Incline	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Incline	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Incline	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Incline	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Speed	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Incline	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

5. 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.

6. Body fat measurement

- When the device is in standby mode, press and select the fat measurement program – FAT.
- With or buttons, set the parameters of measurement: F1 (sex), F2 (age), F3 (height), F4 (weight).
- To confirm the entered data, press .
- When you confirm the data, there will appear "F5" and "—" on the display.
- Hold the haptic sensors with both hands. After about 5 seconds, there will be a measurement result on the display.



6.1. Data display and settings range

Parameters	Default settings	Range
F1 – Sex 0 = male / 1 = female	0	0–1
F2 – Age	25	10–99
F3 – Height (cm)	170	100–220
F4 – Weight (kg)	70	20–150

6.2. Measurement results

BMI	Level
19–26	Correct weight
26–30	Overweight
> 30	Obesity

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

7. Sleep mode

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

8. Safety key

To stop the treadmill quickly, take out the safety key. Treadmill will stop, all of the data will reset, there will appear “OFF” in SPEED window. Until the safety key is out, all of the features will be blocked.

9. USB feature

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

10. MP3 feature

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

11. Connecting via Bluetooth / Training with the FitShow and Kinomap Apps

After connecting the treadmill to your mobile device via Bluetooth, you can observe the parameters of your workout on your phone. To use this feature, download the dedicated FitShow or Kinomap app for this treadmill. Current versions are available on the AppStore (iOS) and Google Play Store (Android).



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

13. Massager

Warning! Massager power cord should be plugged to the grounded socket. While using the massager, treadmill main frame should be unfolded.

To start the massager, switch the button in the front of the device to the ON position.

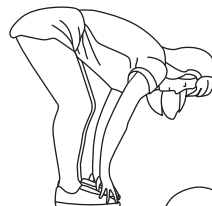




Before the proper training you should do the warm-up exercises. Warmed-up muscles are stretching easier, so the first 5 ~ 10 minutes should be devoted to warming up the body. Then, according to the instructions below, do the warm-up exercises. You can do the same exercises again after the training.

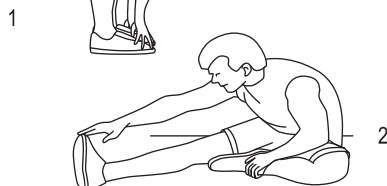
1.

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



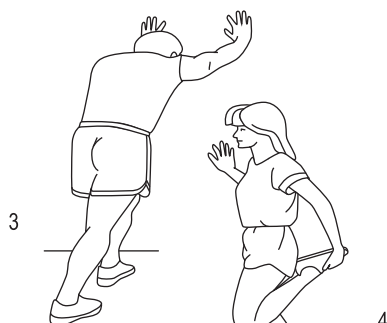
2.

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



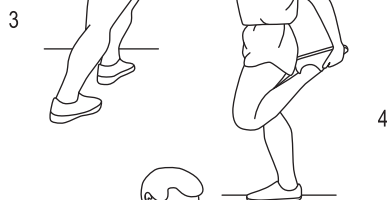
3.

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



4.

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



5.

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





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

Warm-up

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

Starting the training

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

Increasing intensity

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

Training frequency

- Plan your training schedule, not only for the pleasure, but also in order to increase the efficiency of trainings. It is recommended to exercise from 3 to 5 times a week in cycles lasting from 15 to 60 minutes.
- You can control the intensity of run by adjusting speed and incline of treadmill. We recommend to not set incline at the beginning, because incline adjustment is an effective way to increase the intensity of training.
- If you have experience in treadmill exercising, you can choose normal speed of walking or trot. If you have never exercised on this type of device, you can use the schedule below:
 - speed 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).



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

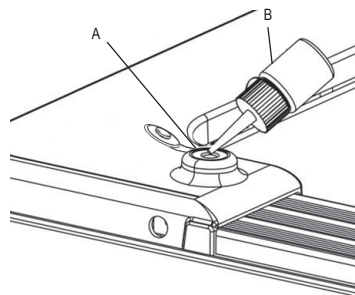
Cleaning

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

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

Treadmill belt and plate lubrication

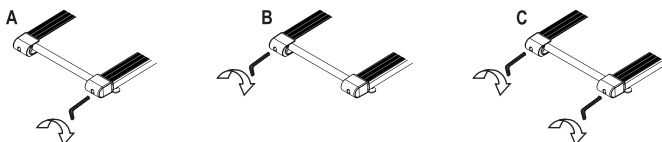
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be essential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it needs to be periodically lubed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of 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 (4-7 hours a week) – once in two months,
 - very intense exploitation (over 8 hours a week) – once a month.
5. It is recommended to use non-fat lubricant.
6. Before you start to lube, check if the device is unplugged from power supply. 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.	1. Check if the computer wires and lower control plate wires are connected correctly. 2. Make sure that IC in lower control plate was put correctly. If not, take it out and put in again. 3. If the power of lower control plate is incorrect, change it for a new one.
E02	Anti-bumper protection. Input voltage value is lower than needed.	1. Check if the voltage power value is proper. If it is lower, change the voltage to the required to start the treadmill and reset the device. 2. Check the wires connection to the engine. 3. Check the control panel, in case of need replace it.
E03	Speed sensor signal is not received by control panel.	1. If the speed sensor is not working, check if the signal light is on. If not, it may mean that the sensor is damaged. Replace it with a new one. 2. Check if the speed sensor plug is plugged correctly. If not, unplug it and plug it again. 3. Check if the magnetic sensor is not damaged. If you think that there is any damage, replace it with a new one.
E04	Treadmill gradient mechanism does not work. Gradient engine is damaged or gradient engine wire isn't plugged correctly or is damaged.	1. Check if the gradient engine wire is plugged correctly. Connection should be in accordance to the symbol on control plate. 2. Check if any wire is damaged or broken. 3. Damaged gradient wire or bracket should be replaced with a new one.
E05	Overload protection. Voltage is too low or too high. Control module is damaged.	1. Check the voltage. Change for the required one for treadmill to work. 2. The belt encounter resistance. Lube it in accordance with the guidance in the present instruction. 3. Check the engine work, in case of damage – replace it.
E07	Computer does not display the data.	Replace the control panel.

GB Technical parametres



Power	According to the indication on device
Maximum power	According to the indication on the device
Netto weight	~90 kg
Speed range	0,8–20,0 km/h



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://www.hop-sport.de/reklamation/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Germany
 - by an email: service@hop-sport.de
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

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.



To protect the environment, take used batteries to the recycling facility. Do not discard used batteries to your household rubbish bins. In this way you will contribute to environmental protection.



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 bieżnym. 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 nieumyślniej zmiany prędkości, urządzenie zatrzyma się, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony od konsoli.
13. Odłącz zasilanie, gdy urządzenie nie jest używane. Po odcięciu zasilania, nie ciągnij za przewód zasilający, aby go nie uszkodzić. Włóż wtyczkę do bezpiecznego gniazdko z obwodem uziemienia.
14. Nie wkładaj przedmiotów czy elementów, które mogłyby uszkodzić sprzęt, do jakiegokolwiek jego części.
15. Bieżnia jest urządzeniem przeznaczonym do użytkowania wewnątrz, a nie na zewnątrz. W celu uniknięcia uszkodzeń przechowuj sprzęt w suchym, płaskim i czystym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego. Nie używaj produktu w celu innym, niż do treningu.
16. Unikaj kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
17. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
18. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
19. Obszar bezpieczeństwa dookoła bieżni: 1000 x 2000 mm.
20. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
21. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
22. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.

Lista części

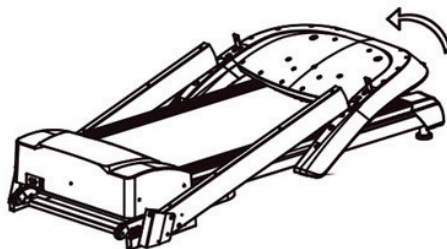
Nr	Opis	Szt.
7	Wspornik masażera	2
8	Rama masażera	1
18	Masażer	1
23	Kabel MP3	1
24	Klucz bezpieczeństwa	1
32	Przewód zasilający	1
43	Lewa osłona podstawy bieżni	1
44	Prawa osłona podstawy bieżni	1
61	Gąbka	4
63	Klucz imbusowy 5 mm	1
64	Klucz imbusowy 6 mm	1
65	Śrubokręt	1
70	Śruba M8x20	4
73	Śruba M8x35	2
76	Śruba M8x65	4
84	Wkręt ST 4.2x16	6
87	Podkładka M8	14
90	Nakrętka M8	4
92	Pojemnik z olejem	1
	Pas telemetryczny	1



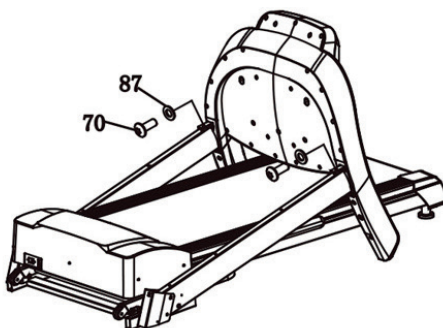
Schemat montażu

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.

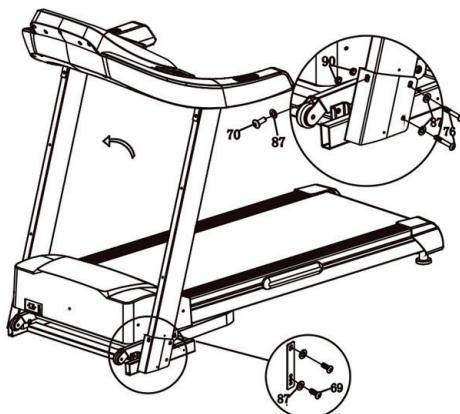


- 2 Za pomocą śrub (70) i podkładek (87) przymocuj konsolę do pionowych kolumn.



- 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).

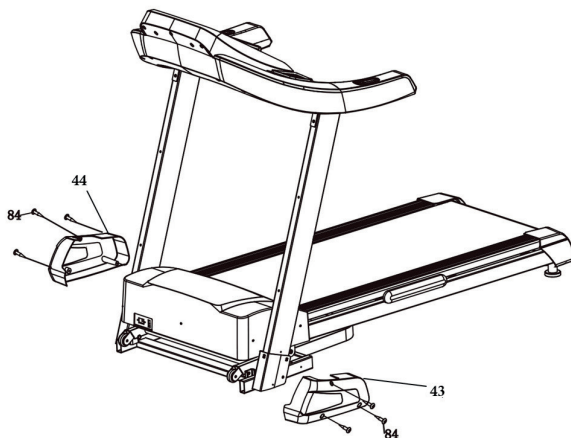
Uwaga! Aby uniknąć urazu lub uszkodzenia urządzenia, w trakcie montażu podtrzymuj konsolę i kolumny do czasu, aż będziesz pewny, że są mocno przytwierdzone do korpusu bieżni.





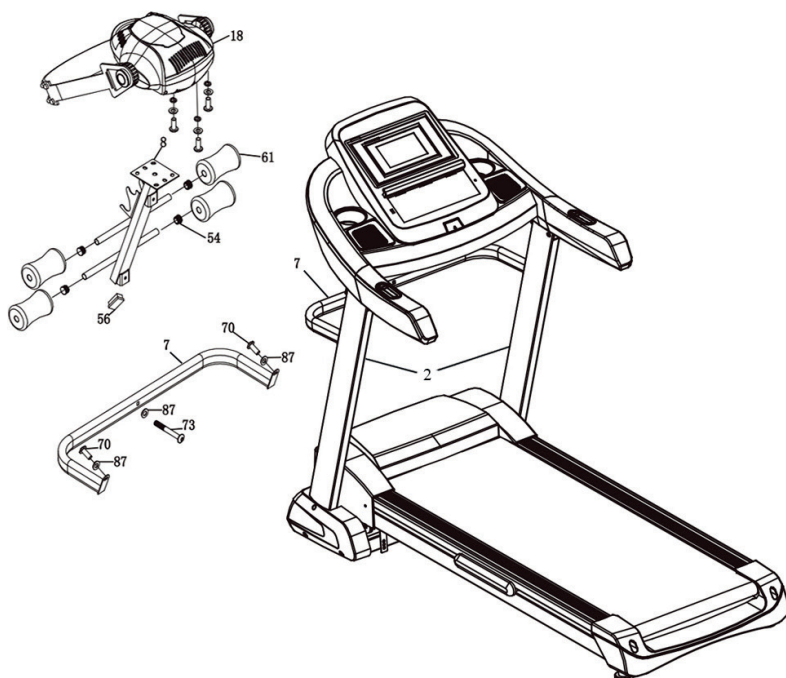
4

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



5

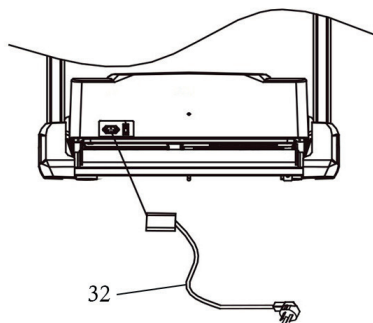
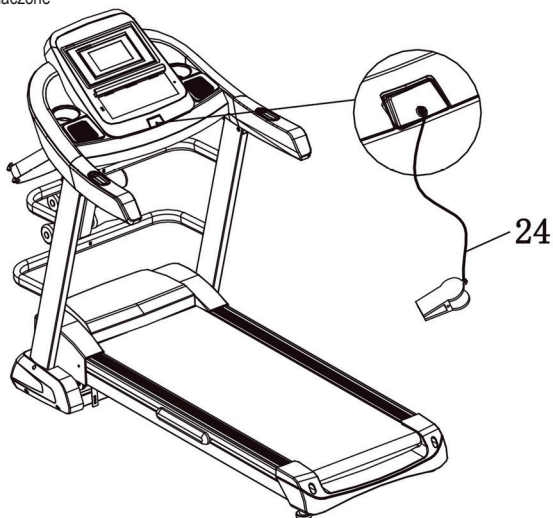
Za pomocą śrub (70) oraz podkładek (87), przykręć wsporniki masażera (7) do kolumn (2). Zamontuj ramę masażera (8) na wsporniku masażera (7) za pomocą śrub (73) oraz podkładek (87). Zamontuj masażer (18) na ramie masażera (8). Użyj w tym celu śrub, podkładek oraz podkładek sprężynowych dołączonych do zestawu. Nałóż gąbki (61) na części ramy masażera (8) wskazane na rysunku.





6

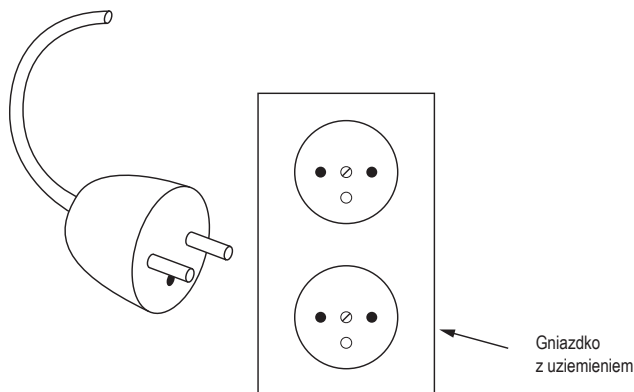
Włóż uchwyty na napoje w otwory na konsoli.
Włóż klucz bezpieczeństwa (24) w żółte miejsce oznaczone na konsoli.
Podłącz przewód zasilający (32) do urządzenia.



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.

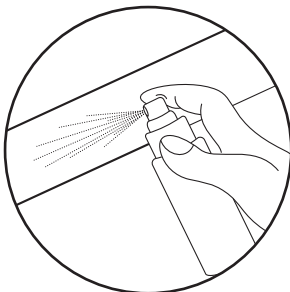
NIEBEZPIECZEŃSTWO! Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenie, może spowodować ryzyko porażenia prądem. W razie wątpliwości, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem, który oceni, czy produkt jest odpowiednio uziemiony. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z produktem, 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).

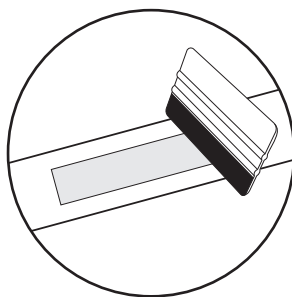
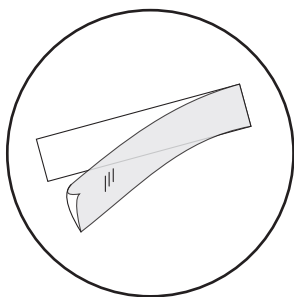


Aplikacja naklejki*

1. W celu prawidłowej aplikacji, wyczyść powierzchnię, na której ma być umieszczona naklejka. Użyj do tego łagodnego detergentu, wody lub specjalnego środka do odtłuszczania. Osusz powierzchnię czystą, suchą szmatką.



2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.



3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

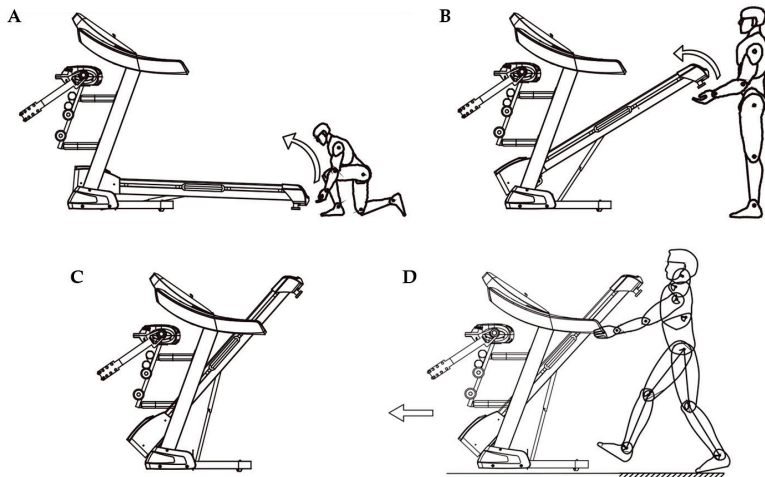
* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

PL Składanie



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

1. Chwyc podstawę bieżni w miejscu wskazanym na rysunku (A).
2. Unosź 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.

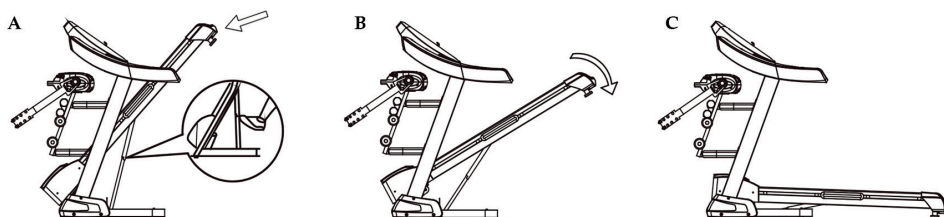


PL Rozkładanie



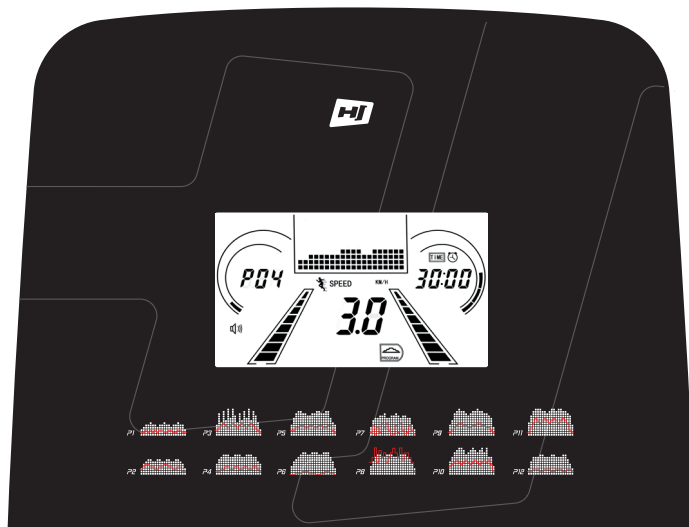
Uwaga! Upewnij się, że podczas rozkładania bieżni, w pobliżu nie znajdują się żadne osoby, ani zwierzęta.

1. Chwyc 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.





1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

	Wyświetla wybrany program.
	Wyświetla czas treningu.
	Wyświetla prędkość. Przy uruchamianiu bieżni, wyświetla odliczanie: 3, 2, 1. Wyświetla OFF, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony.
	Wyświetla stopień nachylenia.
	Wyświetla aktualne tętno.
	Wyświetla pokonany dystans.
	Wyświetla spalone kalorie.

Uwaga! Ikona wskazuje, które wartości są w danym momencie wyświetlane. Parametry wyświetlają się naprzemiennie, co 5 sekund.



3. Funkcje przycisków



	Naciśnij ten przycisk, aby uruchomić urządzenie. Zacznie działać z najniższą prędkością lub z prędkością domyślnego programu po 3 sekundach odliczania.
	Naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać urządzenie, prędkość będzie się zmniejszała, aż do zatrzymania. Urządzenie skasuje osiągnięte wyniki i przejdzie w stan gotowości.
	Naciśnij ten przycisk, aby wybrać jeden z programów: P1 – P12, FAT.
	W trybie gotowości, naciśnij ten przycisk, aby wybrać: tryb manualny, odliczanie czasu, odliczanie odległości, odliczanie kalorii. W programie FAT, naciśnij ten przycisk, aby ustawić parametry.
INCLINE 3% 6% 9% 12%	Szybko zmień stopień nachylenia. (Po lewej stronie konsoli).
SPEED 3 km/h 6 km/h 9 km/h 12 km/h	Szybko dostosuj prędkość. (Po prawej stronie konsoli).
	Po podłączeniu pamięci USB z muzyką, wybierz utwór.
	Po podłączeniu pamięci USB z muzyką z muzyką, dostosuj głośność.
	Zwiększ lub zmniejsz nachylenie. (Przyciski na lewym uchwycie). Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby ustawić parametry.
	Zwiększ lub zmniejsz prędkość. (Przyciski na prawym uchwycie). Naciśnij, + / - aby ustawić parametry.



4. Główne funkcje komputera

Podłącz przewód zasilający do gniazdka. Naciśnij włącznik zasilania, lampka zaświeci się na czerwono. Wszystkie okna na wyświetlaczu zaświecą się. Urządzenie przejdzie w tryb gotowości.

4.1. Szybki start

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

4.2. Tryb odliczania

- Naciśnij , aby wybrać tryb odliczania czasu, tryb odliczania odległości, tryb odliczania kalorii. Na wyświetlaczu zostaną pokazane domyślne dane i zaczną one migać. W tym samym czasie naciśnij $+$ / $-$ lub  / , aby ustawić wartości danych.
- Naciśnij , w ciągu 3 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą $+$ / $-$ oraz nachylenie za pomocą  / .
- Kiedy odliczanie dobiegnie do zera, pas bieżni płynnie zatrzyma się.
- Możesz również nacisnąć  albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

4.3. Programy predefiniowane

- Naciśnij , aby wybrać jeden z gotowych programów: P1 – P12.
- Kiedy wybierzesz program, okno z wartością czasu pokaże domyślne dane i zaczną one migać.
- Możesz wtedy ustawić wartość czasu za pomocą $+$ / $-$ lub  / .
- Każdy z gotowych programów został podzielony na 20 części. Czas każdego ćwiczenia = czas programu / 20.
- Naciśnij , a urządzenie zacznie pracować z poziomem prędkości i stopniem nachylenia, dedykowanymi do pierwszej części wybranego programu.
- Gdy pierwsza część się skończy, urządzenie automatycznie przejdzie do następnej, a prędkość i nachylenie automatycznie zmienią wartości na dedykowane do następnej części.
- Po zakończeniu wszystkich części wybranego programu, prędkość będzie się zmniejszać, nachylenie wróci do poziomu 0, a pas bieżni zatrzyma się płynnie.
- Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą $+$ / $-$ oraz nachylenie za pomocą  / .
- Gdy program przejdzie do następnej części treningu, wartości prędkości i nachylenia wrócą do ustawień dedykowanych dla programu.
- Po zakończeniu programu treningowego, wszystkie parametry wyzerują się, a bieżnia przejdzie w stan gotowości.
- Możesz również nacisnąć  albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

4.4. Tabela programów

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



Czas Program		Ustawienia czasu / 20 = interwały czasowe (części programów)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P06	Prędkość	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Nachylenie	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Prędkość	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Nachylenie	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Prędkość	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Nachylenie	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Prędkość	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Nachylenie	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Prędkość	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Nachylenie	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Prędkość	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Nachylenie	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Prędkość	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Nachylenie	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

5. 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.

6. Pomiar tkanki tłuszczowej

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

6.1. Wyświetlanie danych i ustawianie parametrów

Parametry	Ustawienia domyślne	Zakres
F1 – Płeć 0 = mężczyzna / 1 = kobieta	0	0-1
F2– Wiek	25	10-99
F3– Wzrost (cm)	170	100-220
F4– Waga (kg)	70	20-150



6.2. Wynik pomiaru

BMI	Poziom
19-26	Waga prawidłowa
26-30	Nadwaga
> 30	Otyłość

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

7. Tryb uśpienia

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

8. Klucz bezpieczeństwa

Aby szybko zatrzymać bieżnię, wyciągnij klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zatrzyma się, wszystkie dane wyzerują się, w oknie SPEED wyświetli się „OFF”. Dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie włożony, wszystkie operacje będą zablokowane.

9. Funkcja USB

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

10. Funkcja MP3

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

11. Łączenie przez Bluetooth / Trening z aplikacją FitShow i Kinomap

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 FitShow lub Kinomap. Aktualne wersje dostępne są na AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).

12. Wyświetlanie danych i zakres ustawień

	Wyświetlany zakres	Ustawienia domyślne	Zakres ustawień
Prędkość (km/h)	0,8-22,0	–	–
Nachylenie (%)	15	–	0-15
Czas (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-99:00
Dystans (km)	0,00-99,9	1,0	1-99
Kalorie (kcal)	0-999	50	10-990



13. Masażer

Uwaga! Przewód zasilający masażer należy podłączyć do gniazdka z uziemieniem. W trakcie korzystania z masażera, rama główna bieżni powinna być rozłożona

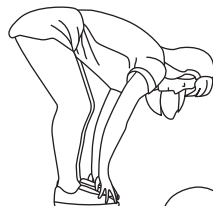
Aby uruchomić masażer, ustaw przycisk zlokalizowany z przodu urządzenia w pozycji ON.



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

1.

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



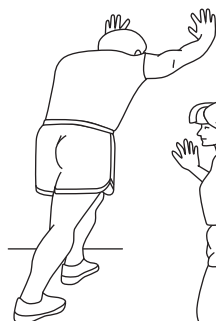
2.

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



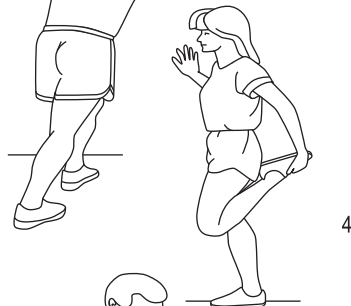
3.

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



4.

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



5.

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





- Jeśli masz ponad 35 lat lub cierpisz na jakiekolwiek 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 powinienś czuć się komfortowo).
- Przeprowadź 5 – minutową rozgrzewkę na bieżni z prędkością 4-4,8 km/h, a następnie powoli zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty, aż do uzyskania stabilnej i optymalnej prędkości, z jaką możesz ćwiczyć przez 45 minut. Aby poprawić intensywność ruchu, możesz utrzymywać prędkość podczas jednogodzinnego programu telewizyjnego, a następnie zwiększać ją o 0,3 km/h podczas każdego bloku reklamowego, po czym powrócić do pierwotnej prędkości. Zanotujesz najlepszą efektywność w spalaniu kalorii w czasie reklam i wzrost częstotliwości pracy serca w późniejszym czasie. Na koniec zmniejszaj prędkość krok po kroku przez kolejne 4 minuty.

Częstotliwość treningów

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

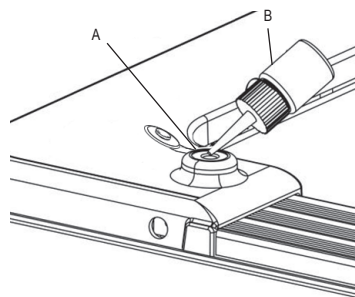
- Utrzymywanie bieżni w czystości znacznie wydłuży jej żywotność.
- Zadbaj o czystość sprzętu, regularnie usuwając z niego kurz.
- Oczyszczaj obie strony pasa bieżni, a także boczne szyny.
- Do czyszczenia sprzętu używaj miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej wodą. Nie używaj silnych środków ani ostrych 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

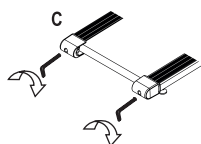
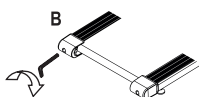
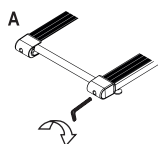
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania zależy od warunków eksploatacji.
4. Zaleca się smarowanie płyty zgodnie z następującym harmonogramem:
 - mało intensywna eksploatacja (mniej niż 3 godziny tygodniowo) – raz 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 beztłuszczowego 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 naprężenie 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 naprężenie 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.	1. Sprawdź, czy przewody komputera i dolnej płyty sterowania są właściwie podłączone. 2. Upewnij się, czy IC w dolnej płycie sterowania został poprawnie włożony. Jeśli nie, wyjmij go i włóż ponownie. 3. Jeżeli zasilanie dolnej płyty sterowania jest niepoprawne, wymień ją na nową.
E02	Ochrona przeciwzderzeniowa. Wartość napięcia wejściowego jest niższa, niż wymagana.	1. Sprawdź czy wartość napięcia zasilania jest odpowiednia. Jeżeli jest niższa, zmień napięcie na wymagane do działania bieżni i zresetuj sprzęt. 2. Sprawdź połączenie przewodów do silnika. 3. Sprawdź panel sterowania, w razie potrzeby wymień.
E03	Sygnał czujnika prędkości nie jest odbierany przez panel sterowania.	1. Jeżeli czujnik prędkości nie działa, sprawdź, czy światélko sygnału czujnika jest zapalone. Jeśli nie, może to oznaczać uszkodzenie czujnika. Wymień go na nowy. 2. Sprawdź, czy wtyczka czujnika prędkości jest poprawnie podłączona. Jeśli nie, odłącz ją i podłącz ponownie. 3. Sprawdź, czy czujnik magnetyczny nie jest uszkodzony. Jeśli stwierdzisz jakiegokolwiek uszkodzenie, wymień go na nowy.
E04	Mechanizm nachylenia bieżni nie działa. Silnik nachylenia jest uszkodzony lub przewód silnika nachylenia nie jest prawidłowo podłączony lub został uszkodzony.	1. Sprawdź, czy przewód silnika napędzającego nachylenie jest podłączony prawidłowo. Podłączenie powinno być zgodne ze znakiem na płycie sterowania. 2. Sprawdź, czy żaden przewód nie jest uszkodzony i przerwany. 3. Uszkodzony przewód lub wspomnik nachylenia, wymień na nowe.
E05	Ochrona przeciwprzeciążeniowa. Napięcie jest zbyt niskie lub wysokie. Moduł sterujący jest uszkodzony.	1. Sprawdź napięcie. Zmierz na wymagane do działania bieżni. 2. Pas napotyka na duży opór. Nasmaruj go zgodnie ze wskazówkami zawartymi w niniejszej instrukcji. 3. Sprawdź działanie silnika, w razie uszkodzenia wymień na nowy.
E07	Komputer nie wyświetla danych.	Wymień płytę sterowania.



Moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Waga netto	~90 kg
Zakres prędkości	0,8-22,0 km/h



Warunki gwarancji

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:
 - za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
 - pisemnie na adres korespondencyjny:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polska
 - pocztą elektroniczną: serwis@hop-sport.com
2. Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania produktu do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
3. Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
4. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

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.



Aby chronić środowisko, należy oddać zużyte baterie do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych. Nie należy wyrzucać zużytych baterii do domowych koszy na śmieci. Przyczynia się Państwo w ten sposób do ochrony środowiska.



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



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

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

1. Bežecký pás je určený iba na domáce použitie. Zariadenie sa môže používať iba na určený účel.
2. Zariadenie je určené na použitie dospelými osobami. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
3. Bežecký pás položte na rovný a čistý povrch. Bežecký pás nekladte na hrubý koberec, pretože by to mohlo narušiť správne vetranie. Bežecký pás neumiestňujte do blízkosti vody alebo vonku.
4. Nikdy nezapínajte bežecký pás, keď na ňom stojíte. Keď je zapnuté napájanie a je nastavená rýchlosť, pás sa môže dočasne zastaviť, kým sa začne plynule pohybovať. Vždy stojte na bočných koľajniciach, až kým sa pás nezačne pohybovať.
5. Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že pracka s bezpečnostným kľúčom je pripojená k odevu.
6. Pri cvičení na bežeckom páse noste vhodný odev. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach. Vždy noste bežeckú obuv alebo obuv vhodnú na aerobik s gumenou podrážkou.
7. Nezačínajte cvičiť skôr ako 40 minút po jedle.
8. Počas prvého tréningu sa držte rukovätí zariadenia, až kým sa neoboznámate s obsluhou zariadenia.
9. Počas tréningu dávajte pozor na deti a domáce zvieratá, ktoré by sa mali nachádzať mimo zariadenia.
10. Ak pocítite bolesť hrudníka alebo nepravdivý pulz, ťažkosť s dýchaním, závraty alebo iné ťažkosti, okamžite prestaňte cvičiť. Pred ďalším tréningom sa poraďte s lekárom alebo odborníkom.
11. Neťahajte napájací kábel ani nemeňte zástrčku kábla; Na kábel nekladte ťažké predmety a neumiestňujte ho do blízkosti zdroja tepla. Nepoužívajte zásuvku s niekoľkými otvormi, keďže by to mohlo spôsobiť požiar alebo zranenie v dôsledku zásahu elektrickým prúdom.
12. Ak bežecký pás náhle zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo neúmyselných zmien rýchlosti, stroj sa zastaví po odpojení bezpečnostného kľúča od konzoly.
13. Keď sa zariadenie nepoužíva, odpojte napájanie. Po prerušení napájania neťahajte napájací kábel, aby nedošlo k jeho poškodeniu. Zasuňte zástrčku do zabezpečenej zásuvky s uzemňovacím obvodom.
14. Do žiadnej časti zariadenia nekladajte predmety ani súčasti, ktoré by mohli zariadenie poškodiť.
15. Bežecký pás je zariadenie určené na vnútorné a nie na vonkajšie použitie. Aby ste predišli poškodeniu, skladujte zariadenie na suchom, rovnom a čistom mieste mimo dosahu priameho slnečného žiarenia. Tento produkt nepoužívajte na iné účely ako na cvičenie.
16. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože by sa mohol poškodiť alebo by to mohlo spôsobiť skrat.
17. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
18. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
19. Bezpečnostná oblasť okolo bežeckého pásu: 1 000 x 2 000 mm.
20. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je technicky v poriadku. Ak počas používania zistíte, že niektoré komponenty sú chybné alebo ak budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
21. 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 PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximálna povolená hmotnosť – 150 kg.

Zoznam dielov

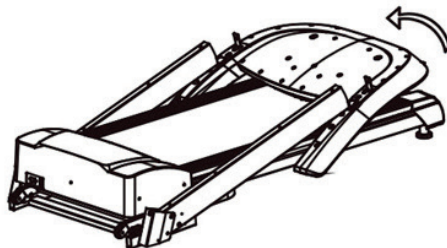
Č.	Popis	Ks.
7	Podpera masażéra	2
8	Rám masażéra	1
18	Masažér	1
23	Kábel MP3	1
24	Bezpečnostný kľúč	1
32	Napájací kábel	1
43	Ľavý kryt základne	1
44	Pravý kryt základne	1
61	Penový grip	4
63	Imbusový kľúč 5 mm	1
64	Imbusový kľúč 6 mm	1
65	Skrutkovač	1
70	Skrutka M8x20	4
73	Skrutka M8x35	2
76	Skrutka M8x65	4
84	Skrutka ST 4.2x16	6
87	Podložka M8	14
90	Matica M8	4
92	Mazivo	1
	Telemetrický pás	1



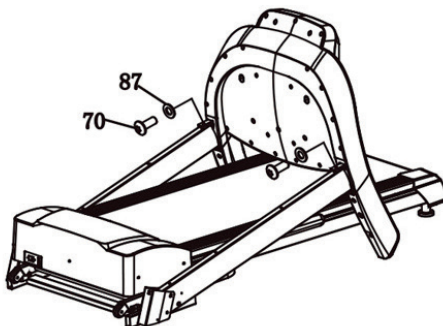
Návod na montáž

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. Miernu nadvihnite konzolu v smere šípky tak, ako je zobrazené na obrázku.

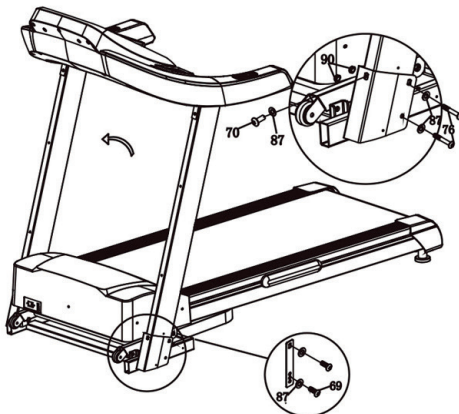


- 2 Na pripovenie konzoly k vertikálnym stĺpikom použite skrutky (70) a podložky (87).



- 3 Zdvihnite stĺpiky a nastavte ich do polohy zobrazenej na obrázku. Pomocou skrutiek (69, 70, 76), podložiek (87) a matic (90) pripevnite stĺpiky k základni bežeckého pásu na jeho vonkajších stranách (ako je zobrazené).

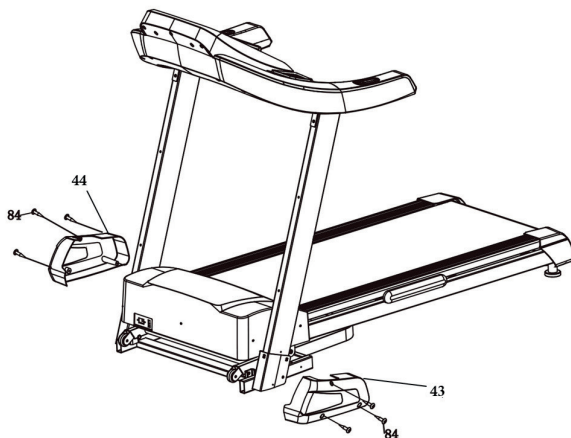
Pozor! Počas montáže držte konzolu a stĺpiky, až kým nebudú pevne pripojené k základni zariadenia, aby ste predišli zraneniu alebo poškodeniu zariadenia.





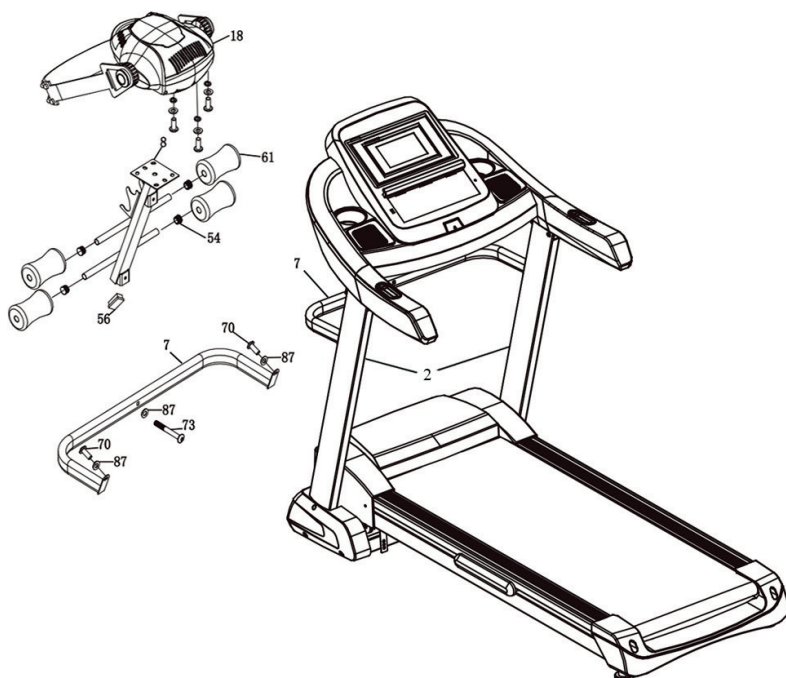
4

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



5

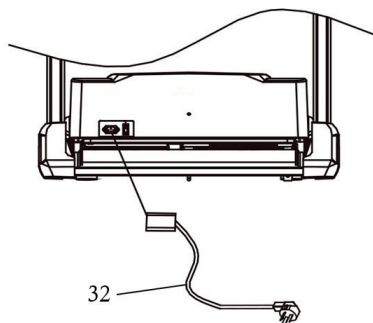
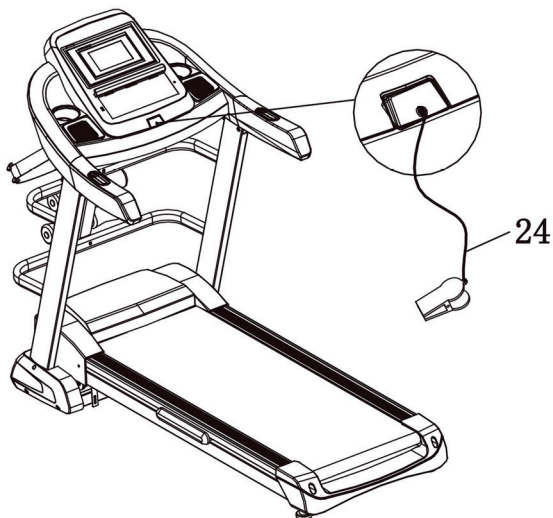
Pomocou skrutiek (70) a podložiek (87) pripevnite podpery masáže (7) ku stĺpikom (2). Namontujte rám masáže (8) na podporu masáže (7) pomocou skrutiek (73) a podložiek (87). Namontujte masážer (18) k rámu masáže (8). Na tento účel použite skrutky, podložky a pružné podložky, ktoré sú súčasťou súpravy. Pripevnite penové časti (61) na časti rámu masáže (8) zobrazené na obrázku.





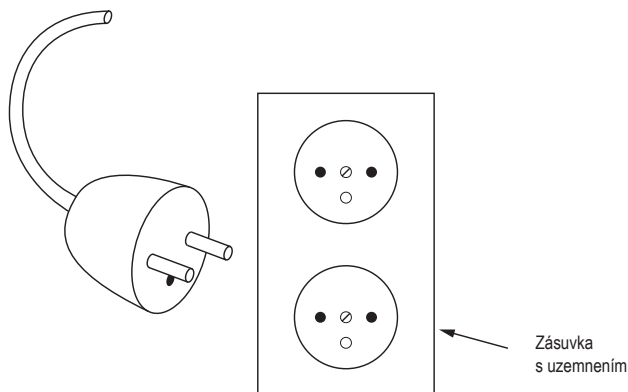
6

Vložte držiaky na nápoje do otvorov na konzole.
Vložte bezpečnostný kľúč (24) do žltého priestoru
označenom na konzole.
Prípojte 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 náhlej 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.

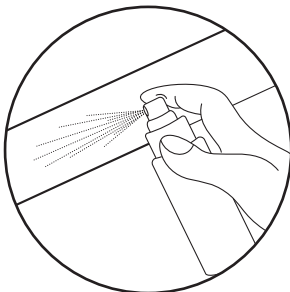
NEBEZPEČENSTVO! Nesprávne pripojenie uzemňovacieho prevodu môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je výrobok správne uzemnený, overte si to spolu s profesionálnym elektrikárom alebo so servisným technikom. Nemeňte zástrčku dodanú s výrobkom – ak nesedí so zásuvkou, obráťte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

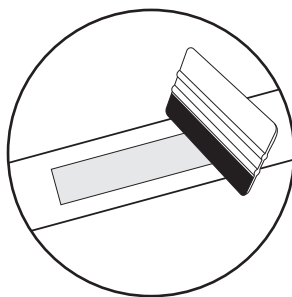
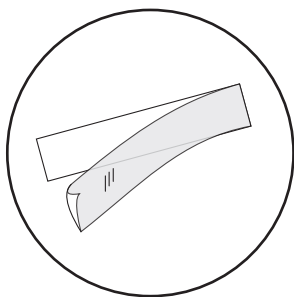


Prilepenie nálepky*

1. Pre správnu aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.



2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.



3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

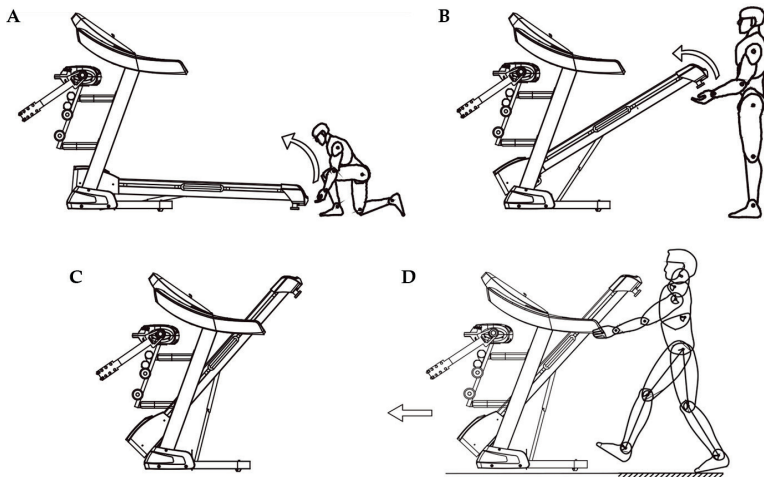
*týka sa produktov s nálepkami v súprave

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 podpory.
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.

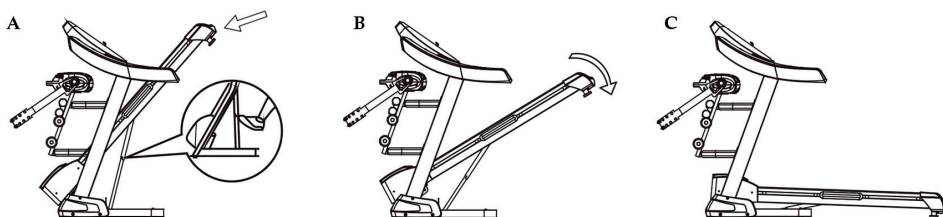


SK Rozloženie bežeckého pásu



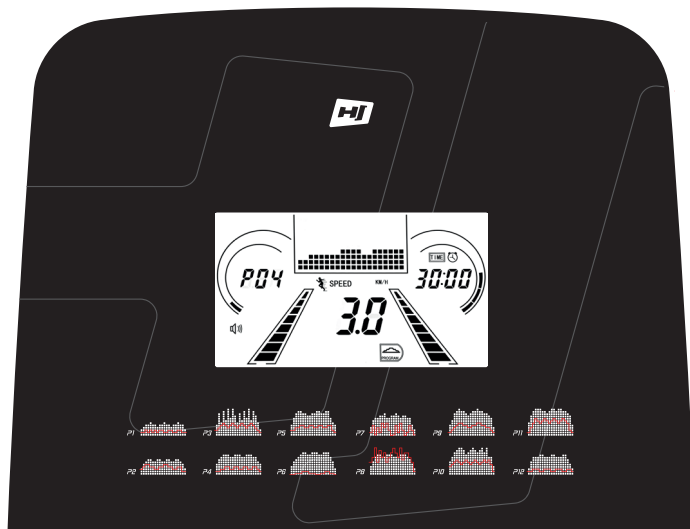
Pozor! Uistite sa, že počas rozkladania bežeckého pásu nie sú v blízkosti žiadni ľudia ani zvieratá.

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.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

	Zobrazuje vybraný program.
	Zobrazuje čas tréningu.
	Zobrazuje rýchlosť. Pri spustení bežeckého pásu sa na displeji zobrazí „3, 2, 1“. Po odpojení bezpečnostného kľúča sa zobrazí OFF.
	Zobrazuje uhol sklonu.
	Zobrazuje aktuálny pulz.
	Zobrazuje prejdenu vzdialenosť.
	Zobrazuje spálené kalórie.

Pozor! Ikona znázorňuje, ktoré hodnoty sa práve zobrazujú. Parametre sa zobrazujú striedavo každých 5 sekúnd.



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. Prístroj vymaže dosiahnuté výsledky a prejde do pohotovostného režimu.
	Stlačením tohto tlačidla vyberiete jeden z programov: P1 – P12, FAT.
	Keď je zariadenie v pohotovostnom režime, stlačením tohto tlačidla vyberte režim: odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti, odpočítavanie kalórií. Stlačením tohto tlačidla v programe FAT nastavíte parametre.
INCLINE 3% 6% 9% 12%	Stlačením tohto tlačidla môžete rýchlo zmeniť sklonu. (Na ľavej strane konzoly).
SPEED 3 km/h 6 km/h 9 km/h 12 km/h	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.
	Zvýšenie alebo zníženie sklonu. Tlačidlá na ľavej rukoväti. Stlačením tlačidla ▲ alebo ▼ nastavte parametre.
	Zvýšenie alebo zníženie rýchlosti. Tlačidlá na pravej rukoväti. Stlačením tlačidla + alebo - nastavte parametre.



4. Hlavné funkcie

Zapojte napájací kábel do zásuvky. Stlačte hlavný vypínač, kontrolka sa rozsvieti na červeno. Všetky okná na displeji sa rozsvietia. Zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

4.1. Rýchly štart

- Vložte bezpečnostný kľúč, stlačte tlačidlo a bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou do 3 sekúnd.
- Stlačením tlačidla $+$ / $-$ nastavíte rýchlosť.
- Bežecký pás zastavíte stlačením tlačidla alebo odstránením bezpečnostného kľúča.

4.2. Režim odpočítavania

- Stlačením tlačidla vyberte režim odpočítavania času, režim odpočítavania vzdialenosti, režim odpočítavania kalórií. Na displeji sa zobrazia predvolené údaje a začne blikať. Súčasne stlačte $+$ / $-$ alebo / pre nastavenie hodnoty údajov.
- Stlačte , bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou do 3 sekúnd.
- Počas tréningu môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou $+$ / $-$ a sklon pomocou / .
- Keď odpočítavanie dosiahne nulu, zariadenie sa plynulo zastaví.
- Môžete tiež stlačiť alebo odstrániť bezpečnostný kľúč a zastaviť bežecký pás.

4.3. Prednastavené programy

- Stlačte , aby ste vybrali jeden z predvolených programov: P1 – P12.
- Po výbere programu sa v okne hodnoty času zobrazia predvolené údaje a začne blikať.
- Potom môžete nastaviť čas pomocou $+$ / $-$ alebo / .
- Každý z prednastavených programov bol rozdelený do 20 častí. Čas každého cvičenia = čas programu / 20.
- Stlačte a zariadenie začne pracovať s úrovňou rýchlosti a úrovňou sklonu určenou pre prvú časť zvoleného programu.
- Keď skončí prvá časť, zariadenie automaticky prejde na nasledujúcu a rýchlosť a sklon sa automaticky zmenia na hodnotu určenú pre ďalšiu časť.
- Po dokončení všetkých častí zvoleného programu sa rýchlosť zníži, sklon sa vráti na úroveň 0 a bežecký pás sa plynulo zastaví.
- Počas tréningu môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou $+$ / $-$ a sklon pomocou / .
- Keď program prejde na ďalšiu časť tréningu, hodnoty rýchlosti a sklonu sa vrátia na nastavenia špecifické pre daný program.
- Po ukončení tréningového programu sa všetky parametre resetujú a bežecký pás prejde do pohotovostného režimu.
- Môžete tiež stlačiť alebo odstrániť bezpečnostný kľúč a zastaviť bežecký pás.

4.4. Tabuľka programov

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



Program \ Čas		Nastavenie času / 20 = časové intervaly (časti programov)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P05	Rýchlosť	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Sklon	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Rýchlosť	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Sklon	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Rýchlosť	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Sklon	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Rýchlosť	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Sklon	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Rýchlosť	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Sklon	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Rýchlosť	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Rýchlosť	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Rýchlosť	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

5. Meranie pulzu

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

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

6. Meranie telesného tuku

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



6.1. Zobrazovanie údajov a rozsah nastavení

Parametre	Predvolené nastavenia	Rozsah
F1 – Pohlavie 0 = muž / 1 = žena	0	0–1
F2 – Vek	25	10–99
F3 – Výška (cm)	170	100–220
F4 – Váha (kg)	70	20–150

6.2. Výsledok merania

BMI	Hladina
19–26	Správna hmotnosť
26–30	Nadváha
> 30	Obezita

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

7. Režim spánku

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

8. Bezpečnostný kľúč

Ak chcete rýchlo zastaviť bežecký pás, vytiahnite bezpečnostný kľúč. Bežecký pás sa zastaví, všetky údaje sa vynulujú a v okne SPEED sa zobrazí „OFF“. Všetky operácie budú zablokované, kým nebude vložený bezpečnostný kľúč.

9. 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).

10. Funkcia MP3

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



11. Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou FitShow a Kinomap

Po pripojení bežeckého pásu k mobilnému zariadeniu pomocou Bluetooth môžete na svojom telefóne sledovať parametre vykonávaného tréningu. Ak chcete túto funkciu využiť, stiahnite si špeciálnu aplikáciu FitShow alebo Kinomap určenú pre tento bežecký pás. Aktuálne verzie sú dostupné na AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).

12. 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	5:00-99:00
Vzdialenosť (km)	0,00-99,9	1,0	1-99
Kalórie (kcal)	0-999	50	10-990

13. Masažér

Pozor! Napájací kábel masažéra by mal byť pripojený k uzemnenej zásuvke. Pri používaní masažéra by mal byť hlavný rám bežeckého pásu rozložený.

Ak chcete spustiť masažér, prepnite tlačidlo umiestnené na prednej strane zariadenia do polohy ON.





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.

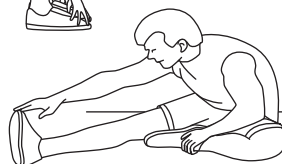
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajete. Cvičenie zopakujte trikrát.



1

2.

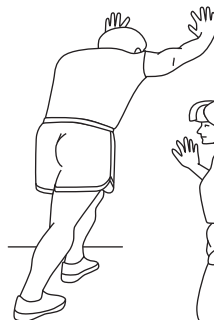
Sediace na podlahe, položte jednu nohu rovno a ohnite druhú nohu v kolene tak, aby sa celé chodidlo ohnutej nohy dotýkalo vyrovnej nohy. Pokúste sa dotknúť rúk prstov vyrovnanej nohy. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie zopakujte trikrát s každou nohou.



2

3.

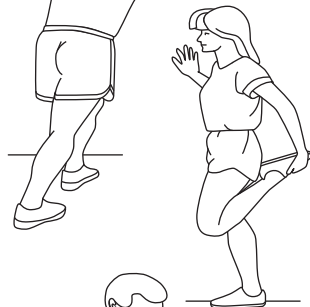
Oprite obe ruky o stenu, jednu nohu mierne zohnite v kolene – chodidlo postavte priamo v smere ku stene. Natiahnite druhú nohu dozadu – kolenný kĺb by mal byť vyrovnaný, chodidlo smerujúce k stene by sa mala dotýkať zeme celou svojou plochou. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite.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



3

4.

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.



4

5.

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



5



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

Rozcvička

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

Začiatok tréningu

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

Zvyšovanie intenzity

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

Frekvencia tréningov

- Naplánujte si tréningový rozvrh nielen pre potešenie, ale aj pre zvýšenie efektívnosti tréningov. Odporúča sa vykonávať cvičenia 3 až 5 krát týždenne, v cykloch trvajúcich od 15 do 60 minút.
- Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti a sklonu bežeckého pásu. Navrhujeme, aby ste hneď na začiatku nenastavovali sklon, pretože zmeny sklonu sú účinným spôsobom, ako zvýšiť intenzitu cvičenia.
- Ak máte skúsenosti s tréningom na bežeckom páse, môžete si zvoliť normálnu rýchlosť chôdze alebo joggingu. Ak ste však nikdy nevykonávali tréningy na zariadení tohto typu, môžete postupovať podľa pokynov uvedených nižšie:
 - rýchlosť 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.

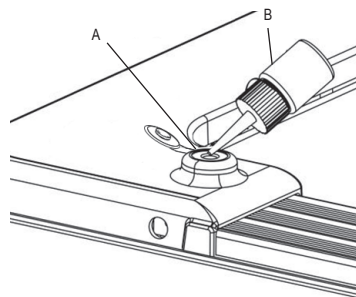
Čistenie

- 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 čistú bežeckú obuv, čím sa zníži hromadenie nečistôt pod pásom.

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

Mazanie

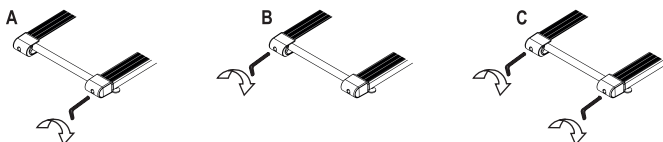
1. Tento model bežeckého pásu je vybavený vopred namazaným systémom. Trenie medzi bežeckou plochou a pásom hrá veľmi dôležitú úlohu pri výkone a životnosti bežeckého pásu, čo si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúčame pravidelnú kontrolu. Ak zistíte poškodenie plochy, musíte sa obrátiť na naše servisné oddelenie.
3. Frekvencia mazania závisí od prevádzkových podmienok.
4. Plochu odporúčame namazať podľa nasledujúceho harmonogramu:
 - nízka 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 spustíte 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.	1. Skontrolujte, či sú káble počítača a spodnej riadiacej dosky správne pripojené. 2. Skontrolujte, či je IC v spodnej riadiacej doske správne vložený. Ak nie, vyberte ho a znova vložte. 3. Ak je napájanie spodnej riadiacej dosky nesprávne, vymeňte ho za nové.
E02	Ochrana proti nárazu. Vstupné napätie je nižšie ako je potrebné.	1. Skontrolujte, či je hodnota napätia napájania správna. Ak je nižšia, zmeňte napätie na požadované pre prevádzku bežeckého pásu a reštartujte zariadenie. 2. Skontrolujte zapojenie káblov do motora. 3. Skontrolujte ovládací panel a v prípade potreby ho vymeňte.
E03	Signál snímača rýchlosti nie je prijímaný ovládacím panelom.	1. Ak snímač rýchlosti nepracuje, skontrolujte, či svieti svetielko signálu snímača. Ak nie, môže to znamenať poruchu snímača. Vymeňte ho za nový. 2. Skontrolujte, či je zástrčka snímača rýchlosti správne pripojená. Ak nie, odpojte ju a znova sa pripojte. 3. Skontrolujte, či magnetický senzor nie je poškodený. Ak nájdete nejaké poškodenie, vymeňte ho za nové.
E04	Mechanizmus sklonu bežeckého pásu nefunguje. Mechanizmus naklonenia je poškodený alebo kábel nie je správne pripojený alebo bol poškodený.	1. Skontrolujte, či je kábel motora sklonu správne pripojený. Pripojenie by malo byť v súlade so značkou na ovládacom paneli. 2. Skontrolujte, či žiadny kábel nie je poškodený. 3. Poškodený kábel alebo podporu sklonu, vymeňte za nové.
E05	Ochrana voči preťaženiu. Napätie je príliš nízke alebo vysoké. Riadiaci modul je poškodený.	1. Skontrolujte napätie. Zmeňte na požadované pre správnu prevádzku bežeckého pásu. 2. Pás sa stretáva s veľkým odporom. Namažte ho podľa pokynov v tejto príručke. 3. Skontrolujte fungovanie motora, ak je poškodený, vymeňte ho.
E07	Počítač nezobrazuje hodnoty.	Vymeňte riadiacu dosku.



Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Čistá hmotnosť	~90 kg
Rozsah rýchlosti	0,8-22,0 km/h



Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
 - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/info/zaruka-a-servis/>
 - písomne na adresu
Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailom: info@hop-sport.sk
2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo doviesť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
4. Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.

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.



Z dôvodu ochrany životného prostredia musia byť použité batérie odovzdané na mieste predaja, alebo odovzdané do určenej zberne pre skladovanie druhotných surovín. Nevyhadzujte použité batérie do domových košov na odpady. Týmto budete prispievať k ochrane životného prostredia.



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



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

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

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

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

1. Бігова доріжка тільки для домашнього використання. Пристрій може використовуватися лише за призначенням.
2. Обладнання призначене для використання дорослими. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
3. Поставте бігову доріжку на рівну, плоску, чисту і вільну від сторонніх предметів поверхню. Не ставте бігову доріжку на товстий килим, оскільки це може заважати правильній вентиляції. Не ставте бігову доріжку біля води або на вулиці.
4. Ніколи не запускайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Коли ввімкнено живлення та встановлено швидкість, воно може призупинитися, перш ніж бігове полотно почне рухатися. Завжди стійте на бічних рейках, поки бігове полотно не почне рухатися.
5. Перш ніж користуватися біговою доріжкою, переконайтеся, що пряжка ключа безпеки прикріплена до одягу.
6. Носіть відповідний одяг під час занять на біговій доріжці. Не носіть довгий вільний одяг, який міг би потрапити в рухомі частини. Завжди носіть кросівки або балетки з гумовою підошвою.
7. Не починайте фізичного навантаження до 40 хвилин після їжі.
8. Під час перших тренувань тримайтеся за ручки, поки ви не відчуєте себе комфортно і не ознайомтеся з роботою пристрою.
9. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від пристрою під час тренувань.
10. негайно припиніть займатися фізичними вправами, якщо під час фізичних навантажень відчуваєте напругу в грудях або біль, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт. Перш ніж повернутися до тренувань, проконсультуйтеся з лікарем.
11. Не підключайте шнур живлення до центру кабелю; не подовжуйте кабель і не міняйте його вилку; не кладіть важкі предмети на кабель і не залишайте його біля джерела тепла; не використовуйте розетку з декількома отворами, це може призвести до пожежі або травми через ураження електричним струмом.
12. Якщо бігова доріжка раптово починає збільшувати швидкість через збої в електроніці або несподівано змінювати швидкість, тренажер зупиниться, якщо відключити ключ безпеки від консолі.
13. Відключайте тренажер від живлення, коли обладнання не використовується. Після відключення живлення не тягніть за шнур живлення, щоб не пошкодити його. Вставте вилку в надійну розетку із заземлюванням.
14. Не вставляйте предмети або елементи, які можуть пошкодити обладнання або його частини.
15. Бігова доріжка – це пристрій, призначений для використання в приміщенні. Щоб уникнути пошкоджень, зберігайте обладнання в сухому, рівному та чистому місці, подалі від прямих сонячних променів. Не використовуйте продукт для інших цілей, тільки для тренувань.
16. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або створити коротке замикання.
17. Тренажер не підходить для реабілітаційних цілей.
18. Тільки одна людина може використовувати обладнання.
19. Зона безпеки навколо бігової доріжки: 1000 x 2000 мм.
20. Не використовуйте тренажер, якщо він технічно не справний. Якщо під час використання ви виявили несправність або чуєте тривожний звук від пристрою, негайно припиніть тренування. Не використовуйте обладнання, поки проблема не буде вирішена.
21. Не робіть ніяких налаштувань чи модифікацій пристрою, окрім тих що описані в інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані наведені в інструкції).
22. Пристрій виготовлено згідно стандарту PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Максимально допустима вага користувача – 150 кг.

Список деталей

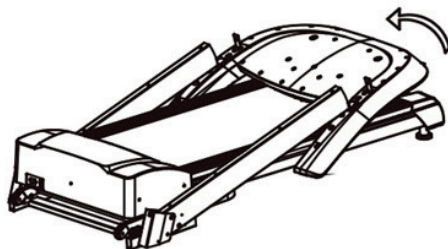
№.	Опис	Шт.
7	Кронштейн массажера	2
8	Рама массажера	1
18	Массажер	1
23	Kábel MP3	1
24	Ключ безпеки	1
32	Napájací kábel	1
43	Ľavý kryt základne	1
44	Pravý kryt základne	1
61	Шайба	4
63	Шестигранный ключ 5 мм	1
64	Шестигранный ключ 6 мм	1
65	Викрутка	1
70	Гвинт M8x20	4
73	Гвинт M8x35	2
76	Гвинт M8x65	4
84	Гвинт ST 4.2x16	6
87	Гвинт M8	14
90	Шайба M8	4
92	Ємність з мастилом	1
	Телеметричний пояс	1



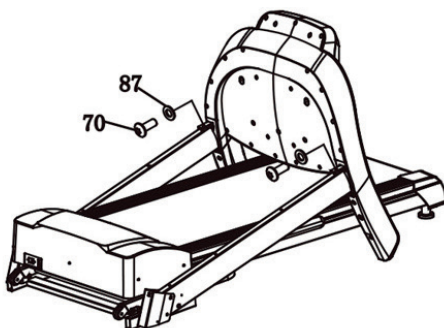
Схема монтажу

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.

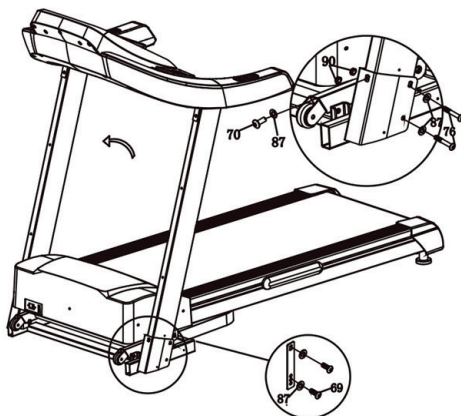


- 2 За допомогою гвинтів (70) та шайб (87) прикріпіть консоль до вертикальних стійок.



- 3 Підніміть стійки і встановіть їх у положення, вказане на зображенні.
За допомогою гвинтів (69, 70, 76), шайб (87) і гайок (90) прикрутіть стійки до основи бігової доріжки на її зовнішніх сторонах (як показано на зображенні).

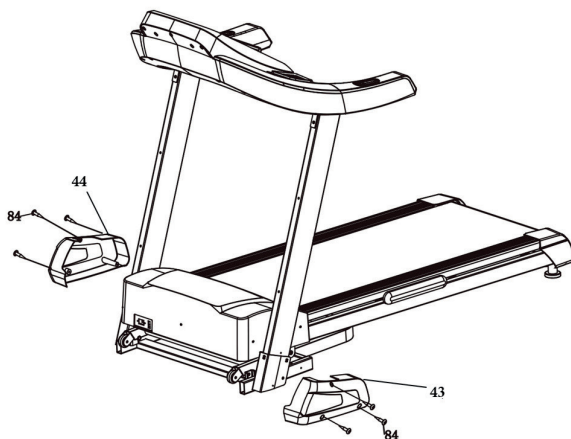
Увага! Щоб уникнути травм або пошкодження пристрою, підтримуйте консоль і стійки під час монтажу, поки ви не переконаєтесь, що вони міцно прикріплені до корпусу бігової доріжки.





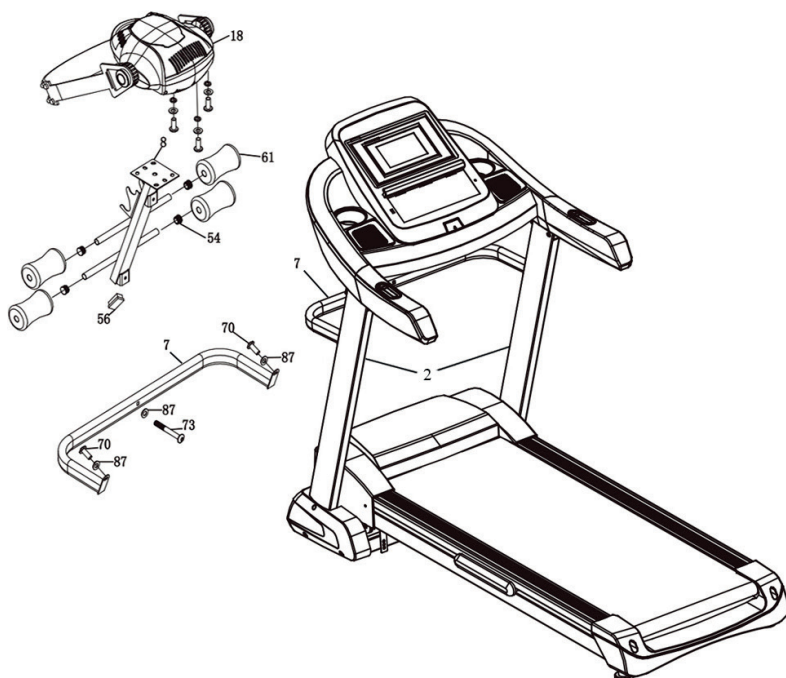
4

За допомогою гвинтів (84) прикрутіть ліві та праві кришки основи бігової доріжки (43 та 44) до колони.



5

За допомогою гвинтів (70) та шайб (87) прикрутіть кронштейни масажера (7) до стійок (2). Встановіть раму масажера (8) на кронштейн масажера (7) гвинтами (73) та шайбами (87). Встановіть масажер (18) на раму (8). Використовуйте для цього гвинти, шайби та пружинні шайби. Нанесіть губки (61) на деталі рами масажера (8), зазначені на рисунку.

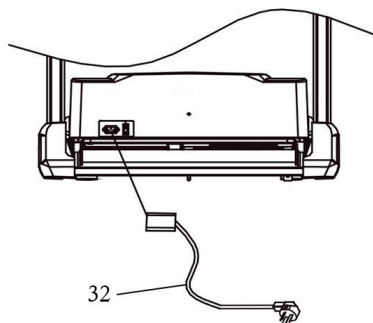
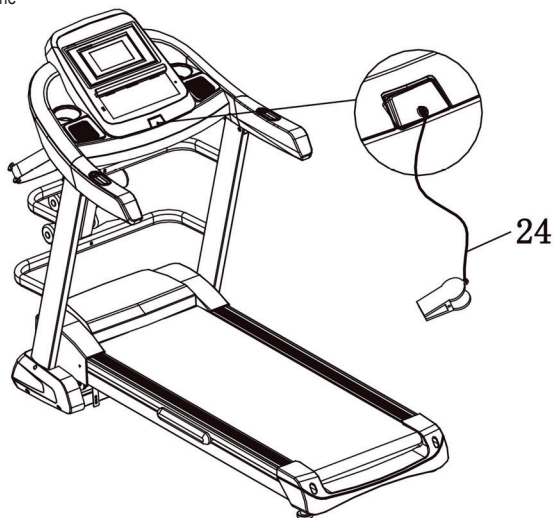




6

Вставте тримач для пляшки у отвори на консолі.
Вставте ключ безпеки (24) в жовте поле, позначене на консолі.

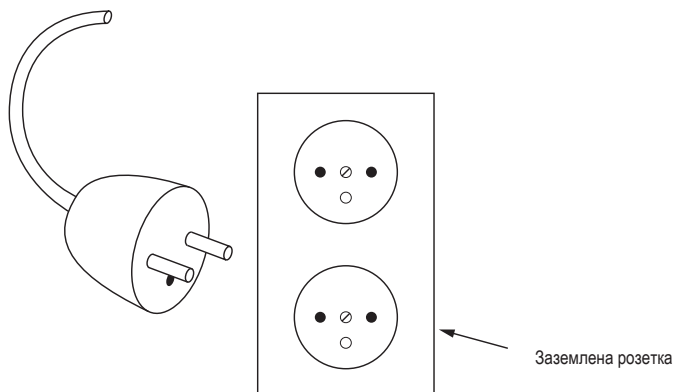
Підключіть шнур живлення (32) до пристрою.



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.

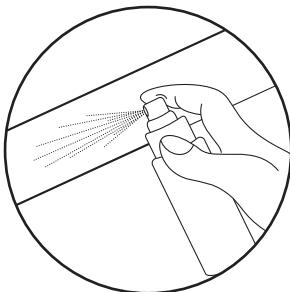
НЕБЕЗПЕКА! Неправильне підключення заземлюючого провідника пристрою може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо у Вас виникли сумніви, зверніться до кваліфікованого електрика або сервісного техника, який оцінить, чи правильно заземлений виріб. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається 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).

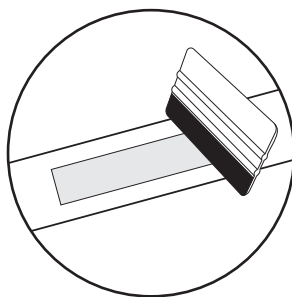
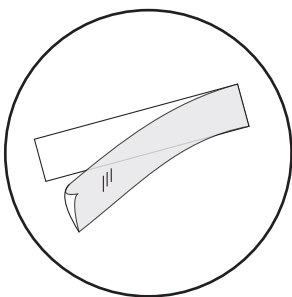


Інструкція наклеювання наліпки*

1. Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною.



2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.



3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклею.

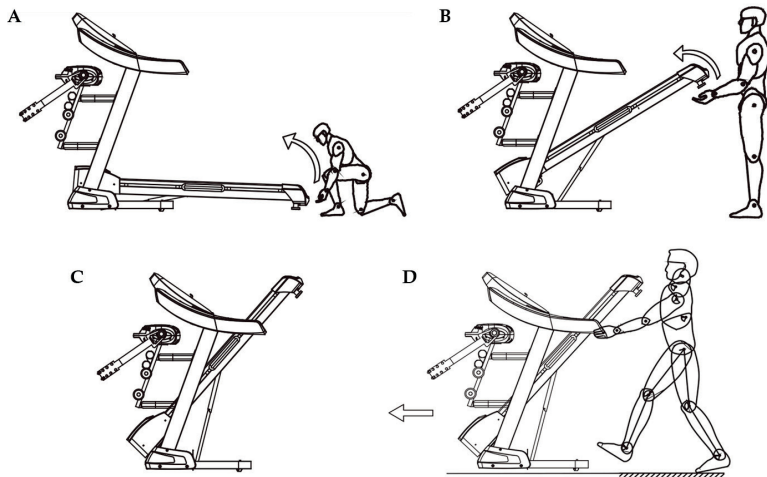
* стосується продуктів з наклейками у комплекті

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.

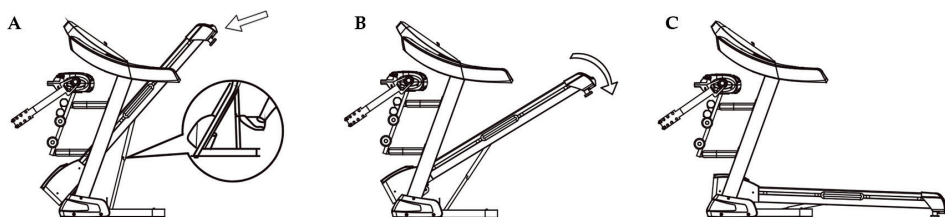


UA Розкладання бігової доріжки



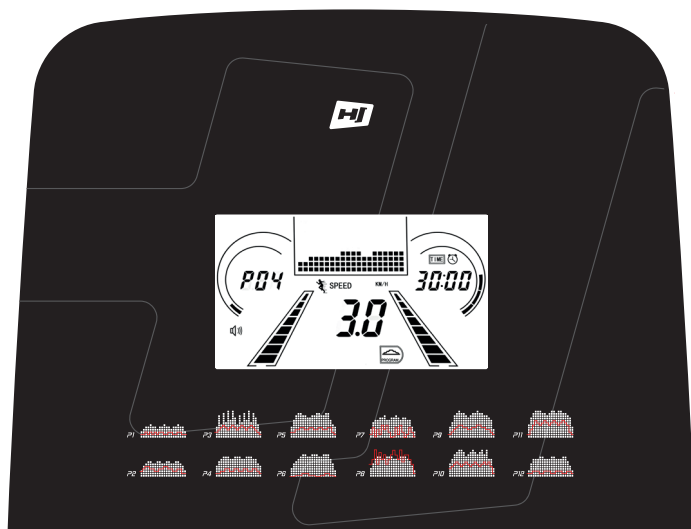
Увага! Переконайтесь, що поблизу немає ні людей, ні тварин, під час монтажу бігової доріжки.

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.





1. Дисплей



2. Відображення дисплея

	Відображення вибраної програми.
	Відображає час тренувань.
	Швидкість. При запуску бігової доріжки у вікні відображається „3, 2, 1”.
	Відображає ступінь нахилу.
	Відображає пульс.
	Відображає пройдено дистанцію.
	Відображає спалені калорії.

Увага! На екрані відображаються параметри, які включені в даний момент. Параметри переключаються через кожні 5 секунд.



3. Функції кнопок



	Натисніть цю кнопку, щоб запустити пристрій. Він почне рухатися з найменшою швидкістю або із швидкістю програми за замовчуванням через 3 секунди.
	Натисніть цю кнопку, щоб зупинити пристрій, швидкість буде зменшуватися до тих пір, поки вона не зупиниться повністю. Пристрій видалить дані та результати тренування та перейде в режим очікування.
	Натисніть цю кнопку, щоб вибрати одну з програм: P1 – P12, FAT.
	У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати режим: відлік часу, відлік відстані, відлік калорій. У програмі FAT, натисніть цю кнопку, щоб задати параметри.
INCLINE 3% 6% 9% 12%	Швидко змінити нахил бігового полотна. (На лівій стороні консолі).
SPEED 3 KM/H 6 KM/H 9 KM/H 12 KM/H	Швидко зміна швидкості. (Правая сторона консолі).
	Після підключення USB-накопичувача з музикою, виберіть пісню.
	Після підключення USB-накопичувача з музикою, та включите музику, відрегулюйте гучність.
	Збільшити або зменшити кут нахилу. Кнопки на лівій ручці Натисніть ▲ або ▼, щоб встановити параметри.
	Збільшити або зменшити швидкість. Кнопки на правій ручці. Натисніть + або -, щоб встановити параметри.



4. Основні функції

Підключіть шнур живлення до розетки. Натисніть кнопку живлення, лампа загориться червоним. Всі вікна на дисплеї загоряться. Пристрій перейде в режим очікування.

4.1. Швидкий старт

- Вставте ключ безпеки, натисніть кнопку через 3 секунди, бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Натисніть $+$ / $-$, щоб встановити швидкість.
- Натисніть або вийміть запобіжний ключ, щоб зупинити бігову доріжку.

4.2. Режим зворотного відліку

- Натисніть , щоб вибрати режим відліку часу, режим відліку на відстані, режим відліку калорій. Дані за замовчуванням відобразяться на дисплеї, і вони блиматимуть. Одночасно натисніть $+$ / $-$ або $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$, щоб встановити значення даних.
- Натисніть , через 3 секунди, бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Під час тренування ви можете змінювати швидкість бігу за допомогою $+$ / $-$, а кут нахилу $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- Коли відлік часу досягне нуля, бігове полотно зупиниться плавно.
- Ви також можете натиснути або вийняти ключ безпеки і зупинити бігову доріжку.

4.3. Готові програми

- Натисніть , для вибору однієї з готових програм: P1 – P12.
- Коли ви оберете програму, у вікні значення часу з'являться дані за замовчуванням і почнуть блимати.
- Ви можете встановити необхідний час за допомогою $+$ / $-$ або $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- Кожна вбудована програма поділена на 20 частин. Час кожної частини = час програми / 20.
- Натисніть , і пристрій почне працювати зі швидкістю та рівнем нахилу, визначеному для першої частини вибраної програми.
- Коли перша частина закінчиться, обладнання автоматично перейде до наступної, а швидкість і нахил автоматично зміняться на значення, що відповідає наступній частині.
- Після закінчення всіх частин вибраної програми швидкість зменшиться, нахил повернеться до рівня 0, а бігове полотно плавно зупиниться.
- Під час тренування ви можете змінювати швидкість бігу за допомогою $+$ / $-$, а нахил за допомогою $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$.
- Коли програма перейде до наступної частини тренування, значення швидкості та нахилу повернуться до визначених програмою показників.
- Після закінчення навчальної програми всі параметри будуть скинуті, і бігова доріжка перейде в режим очікування.
- Ви також можете натиснути або вийняти ключ безпеки і зупинити бігову доріжку.

4.4. Таблиця даних

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



Програма \ Час		Налаштування часу / 20 = інтервали часу (частини програм)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P05	Швидкість	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Нахил	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Швидкість	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Нахил	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Швидкість	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Нахил	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Швидкість	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Нахил	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Швидкість	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Нахил	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Швидкість	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Нахил	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Швидкість	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Нахил	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Швидкість	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Нахил	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

5. 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.

6. Вимірювання жирового компоненту

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



6.1. Відображення даних та виставлення параметрів

Параметри	Дані за замовчуванням	Діапазон
F1 – Стать 0 = чоловіча / 1 = жіноча	0	0–1
F2 – Вік	25	10–99
F3 – Зріст (см)	170	100–220
F4 – Вага (кг)	70	20–150

6.2. Результат вимірювання

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

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

7. 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.

8. Ключ безпеки

Щоб швидко зупинити доріжку вийміть ключ безпеки. Бігова доріжка зупиниться, всі дані будуть скинуті, а у вікні SPEED відобразиться „OFF”. Бігова доріжка перейде в режим готовності після повернення ключа на своє місце.

9. 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).

10. Функція MP3

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

11. Підключення через Bluetooth / Тренування з додатками FitShow та Kinomap

Після підключення бігової доріжки до мобільного пристрою за допомогою Bluetooth ви можете спостерігати параметри тренування на своєму телефоні. Щоб скористатися цією функцією, завантажте спеціальний додаток FitShow або Kinomap для цієї бігової доріжки. Актуальні версії доступні в AppStore (iOS) та Google Play Store (Android).



12. Відображення даних та діапазон налаштувань

	Діапазон відображення	Значення за замовчуванням	Діапазон налаштування
Швидкість (km/h)	0,8-22,0	–	–
Нахил (%)	15	–	0-15
Час (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-99:00
Відстань (km)	0,00-99,9	1,0	1-99
Калорії (kcal)	0-999	50	10-990

13. Масажер

Увага! Шнур живлення масажера повинен бути підключений до заземленої розетки. Під час використання масажера, основну раму бігової доріжки слід розгорнути.

Щоб запустити масажер, виставіть кнопку, що знаходиться на передній панелі в положення ON.





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. Затримайтесь в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу три рази.

2.

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

3.

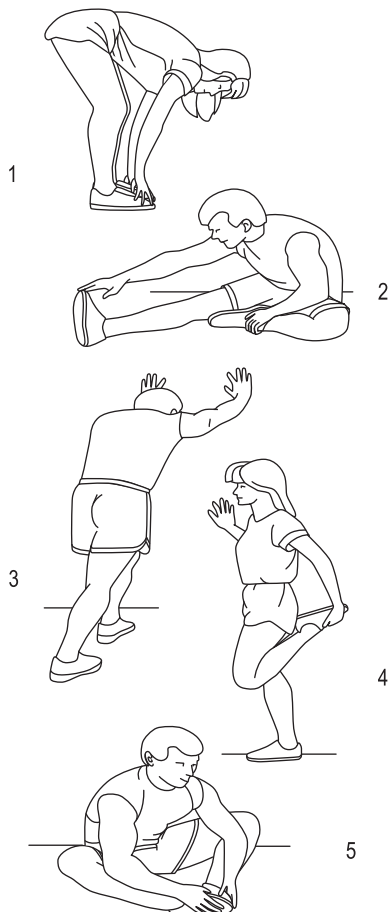
Обидві руки прикладіть до стіни чи дерева, одну ногу злегка зігніть у коліні – стопу покладіть прямо до стіни / дерева. Витягніть другу ногу назад – колінний суглоб повинен бути випрямлений, стопа, звернена до стіни, повинна торкатися землі всією поверхнею. Затримайтесь в такому положенні 10–15 секунд, 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. Затримайтесь 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. Затримайтесь 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

- Прогрівайтесь на біговій доріжці 2 хвилини зі швидкістю 4,8 км/год, потім збільшіть швидкість до 5,3 км/год і продовжуйте йти протягом 2 хвилин. Потім збільшуйте швидкість до 5,8 км/год і йдіть 2 хвилини. Потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки Ви не відчуєте, що дихання стає швидким (але Ви все одно повинні відчувати себе комфортно).
- Робіть 5-хвилинну розминку на біговій доріжці зі швидкістю 4-4,8 км/год, потім повільно збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не досягнете стабільної та оптимальної швидкості, з якою Ви зможете займатися протягом 45 хвилин. Щоб підвищити інтенсивність руху, Ви можете підтримувати швидкість протягом однощоденної 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.

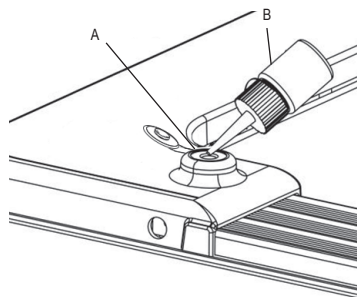
Очищення

- 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

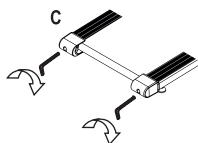
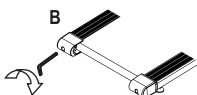
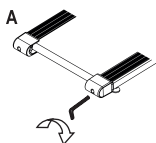
1. Ця модель бігової доріжки фабрично змащена. Тертя полотна об пластину може відігравати важливу роль в експлуатації та терміні експлуатації бігової доріжки, тому воно потребує періодичного змащування.
2. Рекомендується періодичний огляд основи. Якщо ви помітили пошкодження основи, зверніться до служби 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,
 - середньointensивна робота (4-7 годин на тиждень) – раз на два місяці,
 - дуже інтенсивне використання (понад 8 годин на тиждень) – раз на місяць.
5. Рекомендуємо використовувати нехижирне мастило.
6. Перед змащенням перевірте, чи доріжка вимкнена. Відкрийте резервуар (А), покладіть наконечник ємності з глибиною в отвір (В). 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).



Код помилки	Проблема	Можливе рішення
E01	Відсутній зв'язок Немає зв'язку між комп'ютером та нижньою панеллю управління.	1. Перевірте, чи кабелі комп'ютера та нижньої панелі управління надійно з'єднані. 2. Переконайтесь, що IC в нижній платі керування правильно вставлена. Якщо ні, вийміть її та встановіть знову. 3. Якщо джерело живлення до нижньої плати керування неправильно, замініть його новим.
E02	Захист від перевантаження. Вхідна напруга нижче необхідної.	1. Перевірте відповідність напруги живлення. Якщо вона нижча, змініть напругу на біговій доріжці, на необхідну для роботи та перезавантажте обладнання. 2. Перевірте підключення дротів до двигуна. 3. Перевірте панель управління, при необхідності замініть.
E03	Сигнал датчика швидкості не надходить на панель управління.	1. Якщо датчик швидкості не працює, перевірте, чи індикатор сигналу датчика світиться. Якщо ні, це може свідчити про пошкодження датчика. Замініть його новим. 2. Переконайтесь, що штепсель датчика швидкості правильно підключений. Якщо ні, вийміть його з розетки і підключіть заново. 3. Перевірте магнітний датчик на наявність пошкоджень. Якщо ви виявили будь-яке пошкодження, замініть його новим.
E04	Механізм нахилу бігової доріжки не працює. Двигун нахилу пошкоджений або кабель нахилу двигна не підключений належним чином або пошкоджений.	1. Перевірте, чи правильно підключений кабель двигуна нахилу. З'єднання повинно відповідати позначці на панелі управління. 2. Переконайтесь, що жоден кабель не пошкоджений або не зламаний. 3. Пошкоджені кабель або механізм нахилу, замініть на нові.
E05	Захист від перевантаження. Напруга занадто низька або висока. Модуль управління пошкоджений.	1. Перевірте напругу. Замініть на належну для правильної роботи бігової доріжки. 2. В полотна з'являється сильний опір. Змащуйте його згідно з інструкціями в цьому посібнику. 3. Перевірте роботу двигуна, замініть його, якщо він пошкоджений.
E07	Комп'ютер не відображає данні.	Замініть панель управління.



Потужність	Як зазначено на пристрої
Максимальна потужність	Як зазначено на пристрої
Вага нетто	~90 kg
Діапазон швидкостей	0,8-22,0 км/год



Умови гарантії

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:
 - через форму заповнення рекламацийного формуляру на сайті.
 - письмово на адресу:
електронною поштою: info@hop-sport.ua
або на сайті заповнить „РЕКЛАМАЦІЙНИЙ ФОРМУЛЯР”.
2. Дефекти або пошкодження товару, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки товару до сервісу. Якщо потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
3. Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
4. Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

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.



Для захисту навколишнього середовища виносьте використані батареї до спеціального пункту для переробки. Не викидайте використані батареї в урни для сміття. Таким чином ви зробите свій внесок у захист навколишнього середовища.



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



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów



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



Hegen Deutschland GmbH
Papenreie 53
22453 Hamburg

IMPORTER:

Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów