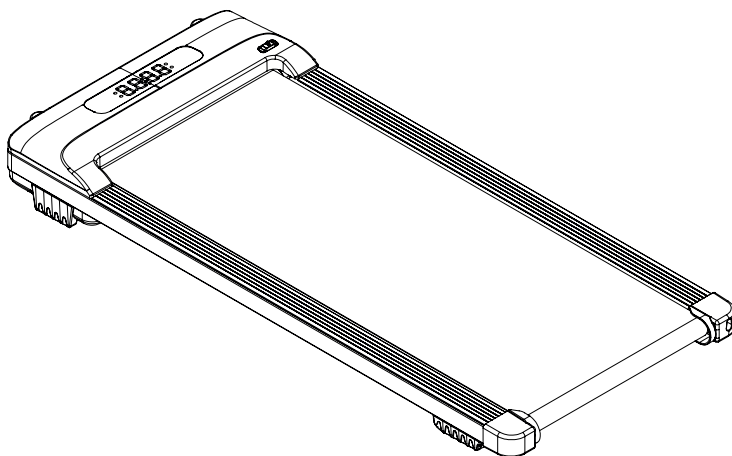




20'

WALKING PAD HS-750WP WALK

Běžecký pás **CZ**

Laufband **DE**

Walking Pad **EN**

Cinta de correr **ES**

Tapis de course **FR**

Tapis roulant **IT**

Loopband **NL**

Bieżnia **PL**

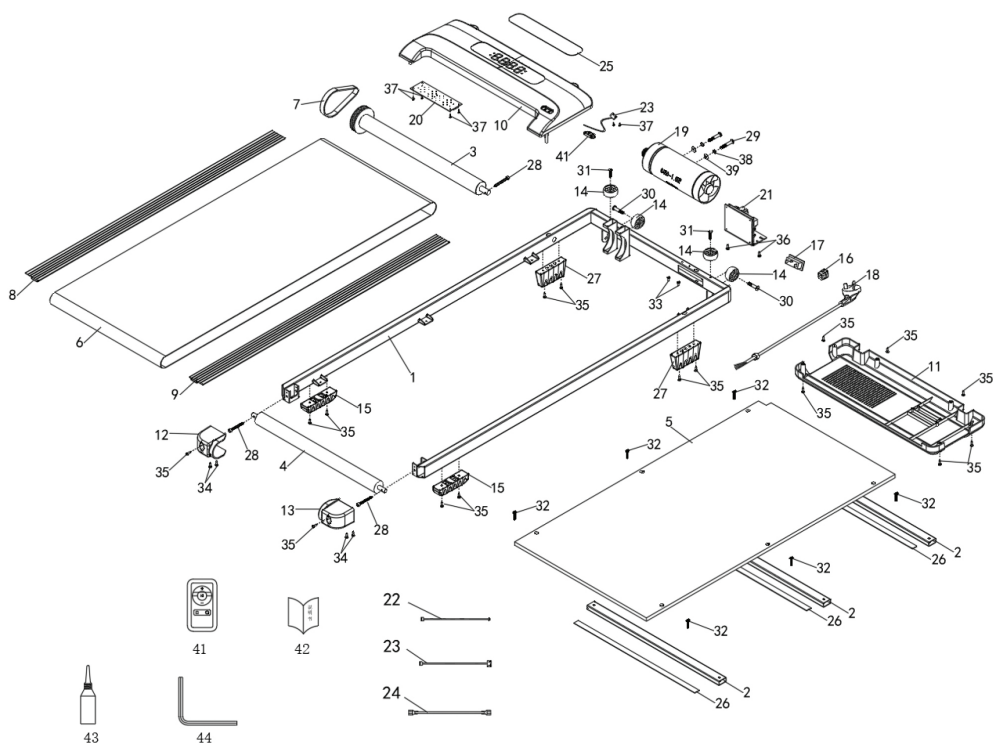
Bežecký pás **SK**

Бігова доріжка **UA**



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
	NÁVOD K POUŽITÍ.	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG	16
	INSTRUCTION	29
	MANUAL DE INSTRUCCIONES	42
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	55
	MANUALE DI ISTRUZIONI.	68
	GEBRUIKSAANWIJZING.	81
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	94
	NÁVOD NA POUŽITIE	107
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	120





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 běžícího pásu se ujistěte, že přezka s bezpečnostním klíčem je připevněna k oděvu.
6. Při cvičení na běžícím pásu noste vhodný oděv. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech. Vždy noste běžecskou obuv nebo obuv vhodnou na aerobik s gumovou podrážkou.
7. Nezačínajte cvičit dříve než 40 minut po jídle.
8. Během prvního tréninku se držte rukojeti zařízení, dokud se neseznámíte s obsluhou zařízení.
9. Během tréninku udržujte děti a domácí zvířata mimo zařízení.
10. Přestaňte okamžitě cvičit, pokud během cvičení cítíte těsnost nebo bolest v hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus, potíže s dýcháním, závrať nebo jiné nepohodlí. Před návratem na cvičení se poraďte s lékařem nebo odborníkem.
11. Netahejte napájecí kabel ani neměňte zástrčku kabelu; Na kabel nepokládejte těžké předměty a neumísťujte jej do blízkosti zdroje tepla. Nepoužívejte zásuvku s několika otvory, protože by to mohlo způsobit požár nebo zranění v důsledku zásahu elektrickým proudem.
12. Pokud běžecský pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo neúmyslných změn rychlosti, stroj se zastaví po odpojení bezpečnostního klíče od konzoly.
13. Když se zařízení nepoužívá, odpojte napájení. Po přerušení napájení netahejte napájecí kabel, aby nedošlo k jeho poškození. Zasuňte zástrčku do zabezpečené zásuvky s uzemňovacím obvodem.
14. Do žádné části zařízení nekládejte předměty ani součásti, které by mohly zařízení poškodit.
15. Běžecský pás je zařízení určené pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní použití. Aby nedošlo k poškození, skladujte zařízení na suchém, rovném a čistém místě, mimo přímé sluneční světlo. Nepoužívejte produkt k jiným účelům než k tréninku.
16. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože by jej mohl poškodit nebo způsobit zkrat.
17. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
18. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
19. Bezpečnostní oblast kolem běžícího pásu: 1 000 x 2 000 mm.
20. Zařízení používejte pouze tehdy, když je to technicky správně. Pokud během užívání zjistíte vadné komponenty nebo slyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
21. Neprovádějte na zařízení žádné nastavení ani modifikace, než které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoli problémů se obraťte na servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
22. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximální přípustná hmotnost je 120 kg.

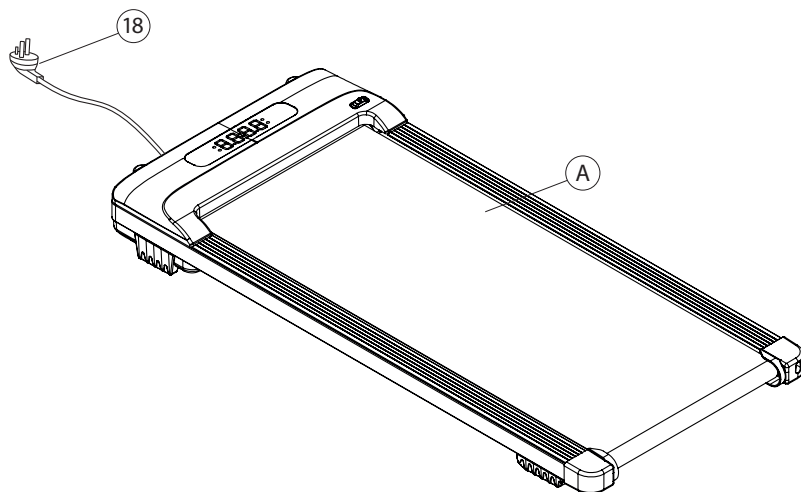
Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
A	 Tělo běžecského pásu	1
18	 Napájecí kabel	1
41	 Dálkový ovladač	1
43	 Nádoba na olej	1
44	 Imbusový klíč S5	1



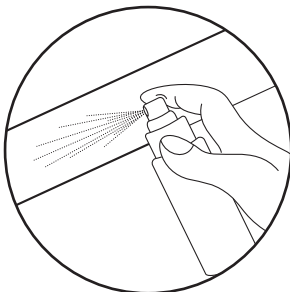
Montážní návod

Otevřete kartonovou krabici, vyjměte všechny díly, položte tělo běžeckého pásu (A) na rovný povrch. Poté zapojte napájecí kabel (18) do elektrické zásuvky.

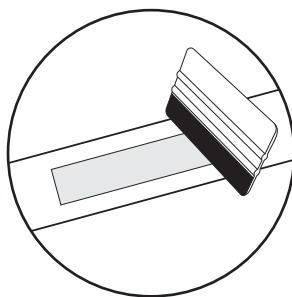
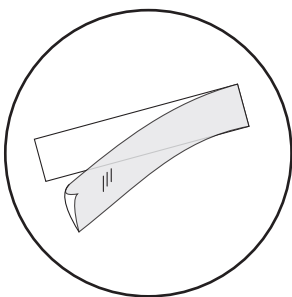


Přilepení nálepky*

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.



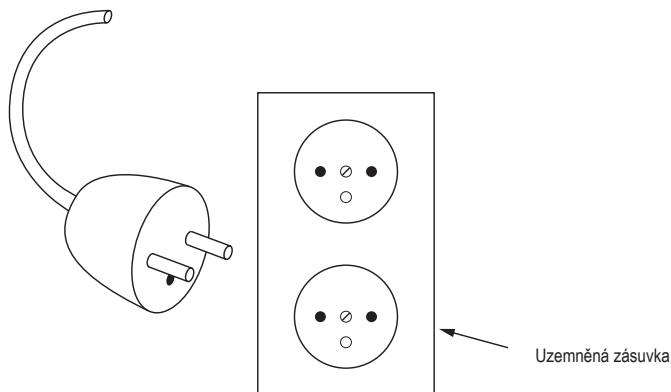
2. Odstraňte ochrannou vrstvu z nálepky. Umístěte nálepku na předem připravený povrch. Pomocí stěrky nálepku zarovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.



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

*týká se produktů s nálepkami v sadě

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 nesesedí 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).



1. Zobrazení displeje

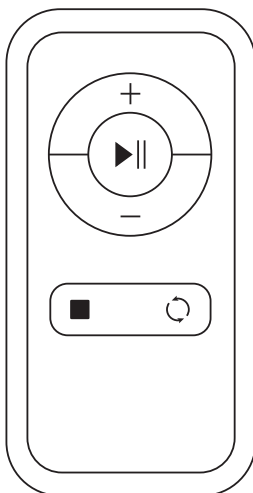


2. Údaje na displeji

Pokud nebyl žádný z režimů nastaven ručně, mění se na obrazovce postupně zobrazované údaje samovolně každých 5 sekund.

TIME	Zobrazuje čas tréninku.
SPEED	Zobrazuje rychlost.
CALORIE	Zobrazuje spálené kalorie.
STEPS	Zobrazuje ujetou vzdálenost.

3. Funkce tlačítek





	Ujistěte se, že je zařízení připojeno k napájení. Stisknutím tlačítka spustíte zařízení. Po 3 sekundách odpočítávání se spustí s nejnižší rychlostí.
	Nastavení rychlosti. Stiskněte tlačítko + nebo –, pro nastavení rychlosti běžeckého pásu. (Podržení tlačítka déle než 0,5 sekundy se rychlost automaticky zvýší nebo sníží).
	Stisknutím tohoto tlačítka stroj zastavíte, rychlost se bude snižovat, dokud se úplně nezastaví.
	V pohotovostním režimu stiskněte toto tlačítko pro výběr režimu ručního odpočítávání: času, rychlosti, spálených kalorií, ujeté vzdálenosti.

3.1. Výmena baterie v dálkovém ovladači

Otevřete kryt baterie dálkového ovladače a vložte baterii tak, aby znak „+“ směřoval nahoru. Zavřete bateriový prostor krytem. Používá baterii CR2032, není součástí balení.

4. Hlavní funkce počítače

Připojte napájecí kabel ke zdroji napájení. Displej se rozsvítí a stroj přejde do pohotovostního režimu.

4.1. Rychlý start

- Běžecký pás spustíte přepnutím vypínače na přední straně běžeckého pásu.
- Stiskněte ►||, během 3 sekund se běžecký pás začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Stiskněte + nebo –, pro nastavení rychlosti.
- Stiskněte ■, pro zastavení běžeckého pásu.

4.2. Režim odpočítávání

- Stiskněte ◻, pro výběr režimu odpočítávání času, rychlosti, spálených kalorií a ujeté vzdálenosti. Na displeji se zobrazí výchozí údaje. Když je zobrazen určitý režim, stiskněte tlačítko + / –, pro nastavení hodnot dat.
- Stiskněte ►||, běžecký pás se začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Rychlost můžete měnit pomocí + / –.
- Když odpočítávání dosáhne nuly, běžecký pás se plynule zastaví. Můžete také stisknout ■, pro zastavení běžeckého pásu.

5. Režim spánku

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

6. Připojení přes Bluetooth / Trénink s aplikací Fit Show

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



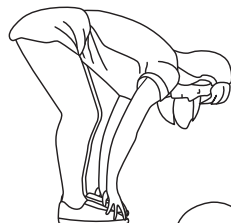
7. Zobrazení dat a rozsah nastavení

	Zobrazený rozsah	Výchozí nastavení	Rozsah nastavení
Rychlost (km/h)	1,0 – 8,0	1,0	1,0 – 8,0
Čas (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Vzdálenost (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,5 – 99,9
Kalorie (kcal)	0 – 999	50	10 – 999

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

1.

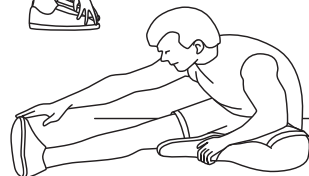
Mírně se ohněte kolena, pomalu se nakloňte dopředu, záda a uvolněné ruce, ruce se snaží dotýkat prstů na nohou. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a pak se narovnejte. Cvičení opakujte třikrát.



2.

Když sedíte na podlaze, položte jednu nohu rovně, ohněte druhou nohu v 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.

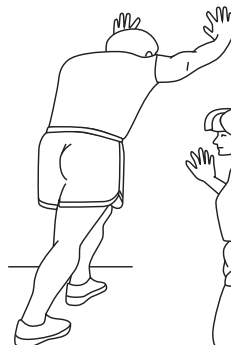
1



2

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.



3

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 svazech na předních stehnech. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a poté relaxujte. Cvičení opakujte třikrát pro každou nohu.



4

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.



5



- Pokud máte více než 35 let nebo trpíte zdravotními obtížemi / chronickými onemocněními, nebo pokud se jedná o první trénink na tomto typu zařízení, před zahájením tréninků se poraďte s lékařem nebo odborníkem. Může vám pomoci vypracovat vhodný harmonogram cvičení přizpůsobený vašemu věku a zdravotnímu stavu, určit rychlost pohybu a intenzitu cvičení.
- 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 kolejničky 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 běžec kém pásu, můžete si zvolit normální rychlost chůze nebo joggingu. Pokud jste však nikdy nevykonávaly tréninky na zařízení tohoto typu, můžete postupovat podle pokynů uvedených níže:
 - rychlost 1,0 – 2,5 km/h (chůze – velmi pomalé tempo)
 - rychlost 2,5 – 4,0 km/h (chůze – pomalé tempo)
 - rychlost 4,0 – 6,0 km/h (normální chůze)
 - rychlost 6,0 – 7,0 km/h (rychlá chůze)
 - rychlost 7,0 – 8,0 km/h (poklus)



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

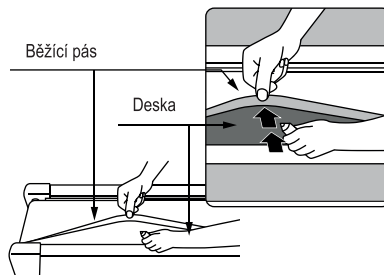
Čištění

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

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

Mazání běžícího pásu a desky

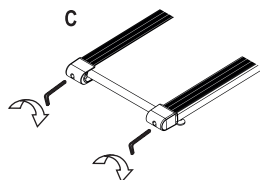
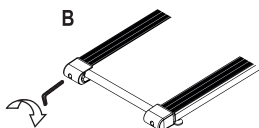
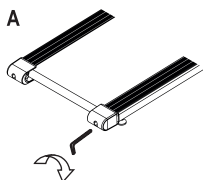
1. Tento model běžeckého pásu je mazán výrobcem. Tření mezi běžeckou plochou a pásem hraje velmi důležitou roli při provozu a životnosti běžeckého pásu, což vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelná kontrola desky. Pokud zjistíte poškození desky, musíte se obrátit na naše servisní oddělení.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



Poznámka! Jakékoli opravy běžeckého pásu vyžadují profesionálního servisu.

Centrování běžeckého pásu

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



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 běžecího 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 běžecího 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.



Výkon	Podle označení na zařízení
Maximální výkon	Podle označení na zařízení
Čistá hmotnost	~25,5 kg
Rozsah rychlosti	1,0 – 8,0 km/h



Záruční podmínky

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
 - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/servis/>
 - 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 způsobené 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 sběrný pro skladování druhotných surovin. Nevyhazujte použité baterie do domovních košů na odpady. Tímto budete přispívat k ochraně životního prostředí.



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



Návod k použití byl vytištěn na recyklovatelném papíře. Tříděte ho v souladu s platnými pravidly.



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

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

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

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

1. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden.
2. Das Gerät ist für Erwachsene bestimmt. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen stehen.
3. Stellen Sie das Gerät nur auf einer sauberen, ebenen Oberfläche auf. Stellen Sie es nie auf einen dicken Teppich, da dieser die korrekte Belüftung beeinträchtigen könnte. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.
4. Starten Sie das Gerät nie, wenn Sie auf dem Laufband stehen. Nach dem Einschalten und Einstellen der Geschwindigkeit kann eine kurze Pause entstehen, bevor sich das Band in Bewegung setzt. Stellen Sie sich zuerst immer auf die seitlichen Teilen des Rahmens.
5. Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Laufbands, dass der Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt ist.
6. Tragen Sie beim Training auf dem Laufband angemessene Kleidung. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten. Tragen Sie immer Laufschuhe mit Gummisohlen.
7. Das Training erst 40 Minuten nach der letzten Mahlzeit starten.
8. Halten Sie sich während des ersten Trainings an den Griffen fest, bis Sie sich wohl fühlen und sich mit der Bedienung des Geräts vertraut gemacht haben.
9. Halten Sie Kinder und Haustiere während des Trainings vom Gerät fern.
10. Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie während des Trainings Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren. Konsultieren Sie vor der Rückkehr zum Training einen Arzt oder Spezialisten.
11. Das Kabel darf nicht verlängert und der Stecker darf nicht umgetauscht werden. Das Kabel kann nicht in der Nähe von Wärmequellen oder unter schweren Gegenständen platziert werden. Für Stromversorgung verwenden Sie keine Steckdosen mit mehreren Steckplätzen, da es zu einem Stromausfall, Brand oder zu Verletzungen führen kann.
12. Sollte das Band plötzlich schneller laufen, weil die Elektronik ausgefallen ist oder die Geschwindigkeit versehentlich erhöht wurde, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel. So kommt das Band sofort zum Stillstand.
13. Wird das Gerät nicht benutzt, sollte immer der Netzstecker aus der Steckdose gezogen werden. Stecken Sie das Netzkabel des Gerätes nur in eine geerdete Steckdose.
14. Stecken Sie keine Gegenstände oder Komponenten ein, die das Gerät beschädigen könnten.
15. Das Laufband ist ein Gerät für den Innenbereich und nicht für den Außenbereich. Um Schäden zu vermeiden, lagern Sie das Gerät an einem trockenen und sauberen Ort, fern von direkter Sonneneinstrahlung. Verwenden Sie das Produkt nicht für andere Zwecke als für Trainingszwecke.
16. Vermeiden Sie den Computer mit Wasser in Kontakt zu bringen, da dies ihn beschädigen oder einen Kurzschluss verursachen könnte.
17. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
18. Jeweils von nur einer Person kann das Gerät benutzt werden.
19. Der Sicherheitsbereich um das Laufband soll 1000 x 2000 mm betragen.
20. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, beenden Sie das Training. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
21. Nehmen Sie keine anderen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Kontaktinformationen finden Sie später im Handbuch).
22. Das Gerät wurde gemäß EN 957-6+A1:2014-07 hergestellt.
23. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.

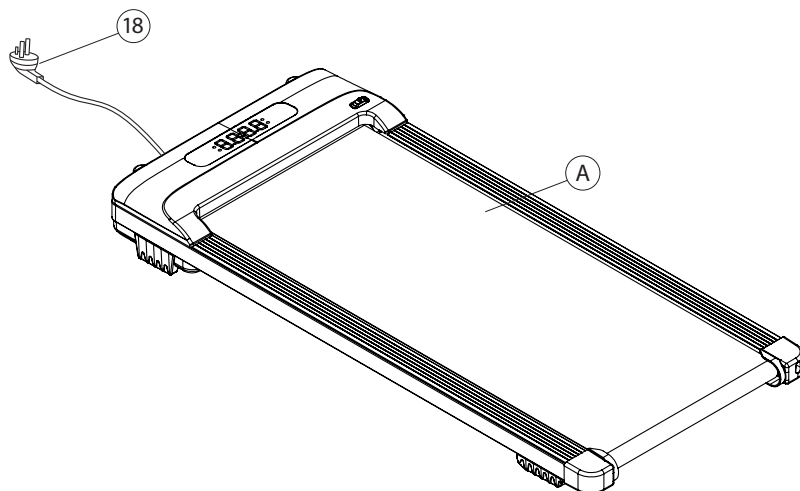
Stückliste

Teil-Nr.	Beschreibung	Stk.
A	 Laufbandgehäuse	1
18	 Netzkabel	1
41	 Fernbedienung	1
43	 Ölbehälter	1
44	 Inbusschlüssel S5	1



Montageanleitung

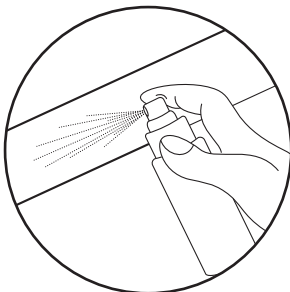
Öffnen Sie den Karton, entfernen Sie alle Teile und stellen Sie das Laufbandgehäuse (A) auf eine ebene Fläche. Stecken Sie dann das Netzkabel (18) in eine Steckdose.



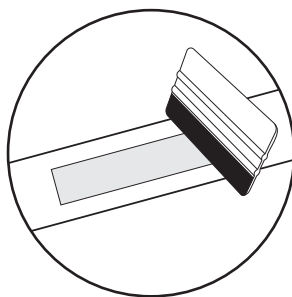
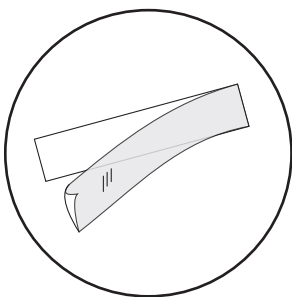


Anbringung des Aufklebers*

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.



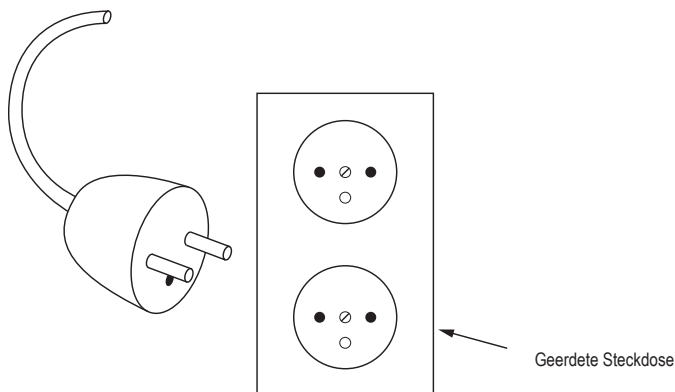
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.



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

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

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).



1. Anzeigeansicht

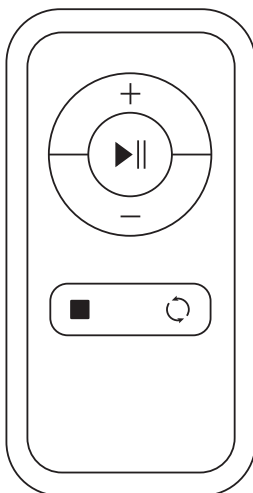


2. Anzeigen im Display

Der Bildschirm ändert die angezeigten Daten automatisch alle 5 Sekunden, wenn kein Modus manuell eingestellt wurde.

TIME	Zeigt die Trainingszeit an.
SPEED	Zeigt Geschwindigkeit an.
CALORIE	Zeigt den Kalorienverbrauch an.
STEPS	Zeigt die zurückgelegte Strecke an.

3. Tastenfunktionen





	Stellen Sie sicher, dass das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist. Drücken Sie die Taste, um das Gerät zu starten. Nach einem Countdown von 3 Sekunden beginnt der Betrieb mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
	Einstellen der Geschwindigkeit. Drücken Sie + oder –, um die Geschwindigkeit des Laufbands einzustellen. (Wenn Sie die Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt halten, wird die Geschwindigkeit automatisch erhöht oder verringert).
	Drücken Sie diese Taste, um das Gerät zu stoppen. Die Geschwindigkeit verringert sich, bis es vollständig stoppt.
	Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um den manuellen Countdown-Modus auszuwählen: Zeit, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch, zurückgelegte Strecke.

3.1. Batteriewechsel in der Fernbedienung

Öffnen Sie das Batteriefach der Fernbedienung und setzen Sie die Batterie mit dem „+“-Zeichen nach oben ein. Schließen Sie das Batteriefach mit dem Deckel. Verwendet eine CR2032-Batterie, nicht im Lieferumfang enthalten.

4. Hauptfunktionen des Computers

Schließen Sie das Netzkabel an die Stromquelle an. Das Display leuchtet auf und das Gerät geht in den Standby-Modus.

4.1. Schnellstart

- Betätigen Sie den Einschaltknopf an der Vorderseite des Laufbandes, um das Laufband zu starten.
- Drücken Sie ►||, innerhalb von 3 Sekunden beginnt sich das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu bewegen.
- Drücken Sie + oder –, um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Drücken Sie ■, um das Laufband anzuhalten.

4.2. Countdown-Modus

- Drücken Sie ◻, um den Countdown-Modus für Zeit, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch und zurückgelegte Strecke auszuwählen. Auf dem Display werden die Standarddaten angezeigt. Während ein bestimmter Modus angezeigt wird, drücken Sie + / –, um die Datenwerte einzustellen.
- Drücken Sie ►||, das Laufband beginnt sich mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu bewegen.
- Sie können die Geschwindigkeit mit + / – ändern.
- Wenn der Countdown Null erreicht, wird das Laufband sanft angehalten. Sie können auch ■, drücken, um das Laufband anzuhalten.

5. Ruhemodus

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.

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

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



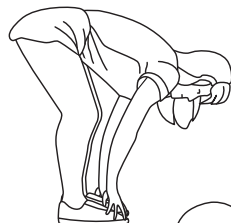
7. Datenanzeige und Einstellbereich

	Angezeigter Bereich	Standardeinstellungen	Einstellbereich
Geschwindigkeit (km/h)	1,0 – 8,0	1,0	1,0 – 8,0
Zeit (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Distanz (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,5 – 99,9
Kalorien (kcal)	0 - 999	50	10 – 999

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

1.

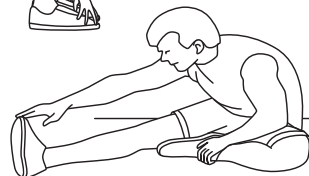
Beugen Sie Ihren Körper mit geraden Knie über die Hüfte nach vorne und versuchen Sie mit Ihren Fingerspitzen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.



1

2.

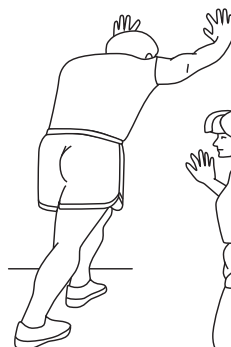
Sitzen Sie mit einem ausgestreckten Bein. Das andere Bein zu sich ziehen und die Fußsohle an die Innenseite des anderen Beins halten. Mit einer Hand versuchen Sie an Ihre Zehen vom ausgestreckten Bein zu fassen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Kehren Sie in die sitzende Position und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



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Aufwärmphase

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

Trainingsphase

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

Trainingsintensität

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

Trainingshäufigkeit

- Planen Sie Ihr Training nicht nur zum Vergnügen, sondern auch, um die Effektivität Ihres Trainings zu steigern. Es wird empfohlen, 3 bis 5 Mal pro Woche Übungen von 15 bis 60 Minuten durchzuführen.
- Sie können die Intensität Ihres Laufs steuern, indem Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes anpassen. Wir empfehlen, dass Sie die Neigung zunächst nicht einstellen, da Neigungsänderungen eine effektive Möglichkeit sind, die Trainingsintensität zu erhöhen.
- Wenn Sie Erfahrung im Laufbandtraining haben, können Sie Ihre normale Geh – oder Jogginggeschwindigkeit wählen. Wenn Sie jedoch noch nie mit diesem Gerätetyp trainiert haben, können Sie den folgenden Plan verwenden:
 - Geschwindigkeit 1,0 – 2,5 km/h (minimales Tempo, sehr langsames Gehen)
 - Geschwindigkeit 2,5 – 4,0 km/h (langsames Gehen)
 - Geschwindigkeit 4,0 – 6,0 km/h (normales Gehen)
 - Geschwindigkeit 6,0 – 7,0 km/h (schnelles Gehen)
 - Geschwindigkeit 7,0 – 8,0 km/h (Joggen)



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

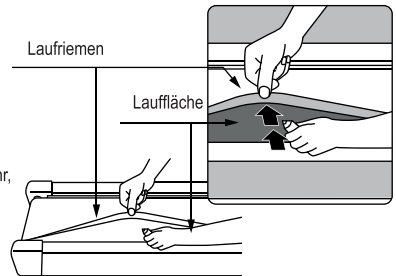
Reinigung

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

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

Schmierung der Lauffläche

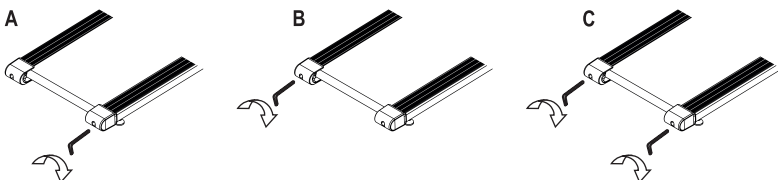
1. Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbandes hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, daß Ihr Laufband einwandfrei funktioniert.
2. Sollten Sie feststellen, dass die Lauffläche beschädigt ist, kontaktieren Sie unseren Kundenservice.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



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

Den Laufriemen ausrichten

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



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.



Leistung	Gemäß den Markierungen auf dem Gerät
Maximale Leistung	Gemäß den Markierungen auf dem Gerät
Gewicht netto	~ 25,5 kg
Geschwindigkeitsbereich	1,0 – 8,0 km/h



Gewährleistungsbedingungen

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:

- via Reklamationsformular auf der Internetseite
- schriftlich an folgende Adresse:

Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg
Deutschland

- via E-Mail

	Reklamationsformular	E-mail
DE	www.hop-sport.de/reklamation/	service@hop-sport.de
AT	www.hop-sport.at/reklamation/	service@hop-sport.com

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.



Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.



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

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

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

1. The treadmill is for home use only. The device can be used only with its purpose.
2. The device is intended to be used by adults. During training, the underage users should be supervised by an adult.
3. Place the treadmill on the horizontal, even, clean surface and free from the other objects. Do not place the treadmill on the thick rug because it may disrupt the correct ventilation. Do not place the treadmill near to the water or outside.
4. Never start the treadmill while standing on the treadmill belt. When you turn the power on and set the speed, the pause may occur before the treadmill belt start to move. Always stand on the side rails, until the belt starts to move.
5. Before you start to use the treadmill, make sure that the clamp with the safety key was attached to the clothing.
6. When you are exercising on the treadmill put on suitable clothes. Do not wear long, loose clothes that can be wrapped in the movable parts of the device. Always wear running shoes or aerobic shoes with rubber sole.
7. Do not start to train up to 40 min after the meal.
8. Hold the handles at the first training, until you feel comfortable and get to know how the device works.
9. During training, keep the children and pets far from the device.
10. Stop to train immediately if you feel: pressure or pain in the chest, irregular heartbeat, breathing difficulties, dizziness or other discomfort during training. Before you go back to training, consult your medical condition with a doctor or an expert.
11. Do not plug the power cord to the middle cable; do not extend the cable nor change its plug; do not put any heavy objects on the cable nor leave it next to the heat source; do not use the socket with few slots, it may cause fire or electrocution injuries.
12. If the treadmill starts to speed up rapidly due to the electronics failure or accidental speed change, the treadmill will stop when the safety key is disconnected from the console.
13. Unplug the treadmill, if it's not used. After cutting the power, do not pull the power cord to not to damage it. Put the plug to the safe socket with earthing circuit.
14. Do not put the objects or elements, which can damage the device, to any part of it.
15. The treadmill is a device intended for the indoor activity, not outdoor. In order to avoid the damage, store the device in dry, flat and clean place, far from the direct sun exposure. Do not use the treadmill in other purpose than training.
16. Avoid the computer contact with water, because it may cause its damage or electrical shock.
17. The device isn't suitable for rehabilitation purposes.
18. Only one person can use the device at once.
19. Safety space around the treadmill: 1000 x 2000 mm.
20. Use the device only when it's technically functional. If you find faulty components or hear a disturbing sound from the device while using it, stop training. Do not use the device until the problem is solved.
21. Do not do any device regulations or modifications, other than described in the presented instruction. In case of problems, contact the service (contact details are given further in instruction).
22. The device was made according to standard EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximum weight of the user is 120 kg.

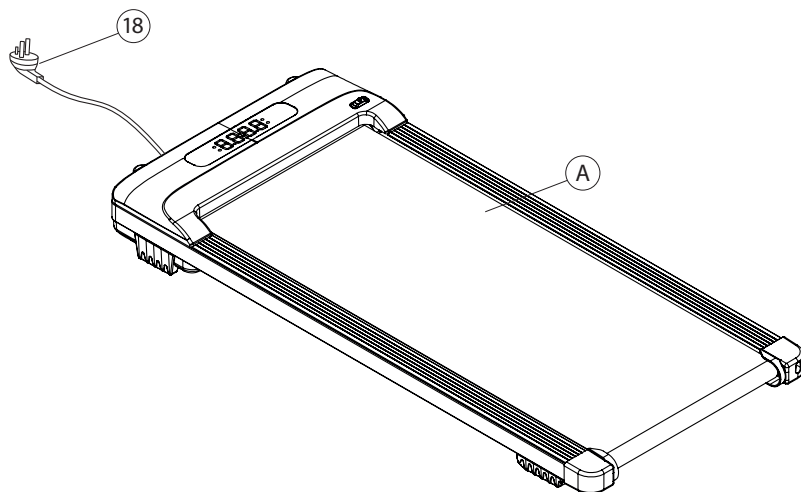
List of parts

No.	Description	Pcs
A	 Treadmill body	1
18	 Power cord	1
41	 Remote control	1
43	 Container with oil	1
44	 Hex key S5	1



Assembly instruction

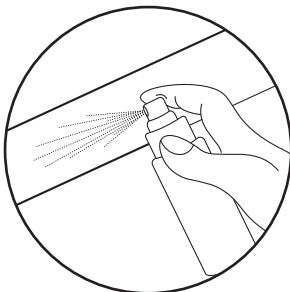
Open the box, take out the parts, put the treadmill body (A) on flat surface. Plug the power cord (18) to the socket.



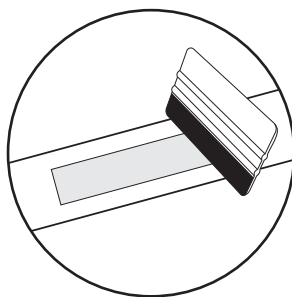
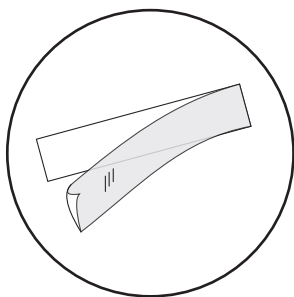


Applying a sticker*

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.

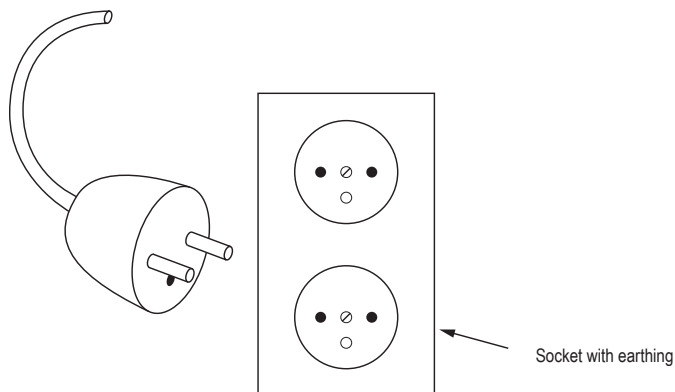


3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

* applies to products with stickers in the set



Earthing



This product has to be earthed. In case of the accident the earthing provides the path of the lowest resistance for the electric current, to lower the risk of electrocution. The product is equipped with earthing cable and the earthing plug. The plug has to be connected to the correctly installed socket, earthed according to the local regulations and ordinances.

DANGER! Incorrectly plugged earthing cable may cause the risk of electrocution. In case of doubt, contact the qualified electrician or serviceman, who can evaluate if the product is earthed correctly. Do not modify the included plug if it doesn't fit to the socket, qualified electrician should install proper socket.

This product is intended for use in the circuit rated voltage 220-240V and has earthing plug, which looks like the plug shown in the scheme above. Make sure that the product is plugged to the socket with the same configuration as the plug. Do not use an adapter for this product (scheme above is used as reference, the real plug and socket depends on the import country).



1. Display view

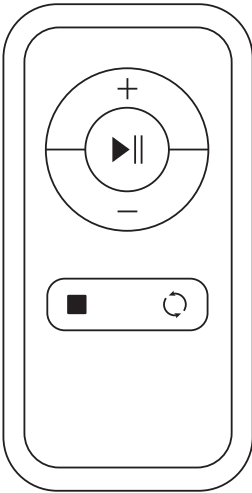


2. Designations on the display

The screen changes the displayed data automatically every 5 seconds if no mode has been set manually.

TIME	Displays time of training.
SPEED	Displays the speed.
CALORIE	Displays burnt calories
STEPS	Displays covered distance

3. Button functions





	Make sure that the device is connected to power. Press this button to start the device. It will start with the lowest speed after 3 seconds of countdown.
	Speed adjustment. Press + or -, to set the treadmill speed. (Holding the button for more than 0.5 seconds causes the speed to automatically, constantly increase or decrease.)
	Press this button to stop the device, speed will decrease until the device stops.
	In standby mode, press this button to select the mode: time countdown, current speed, burnt calories, distance countdown.

3.1. Replacing the Battery in the Remote Control

Open the battery cover of the remote control and insert the battery with the „+“ sign facing up. Close the battery compartment with the cover. Uses a CR2032 battery, not included.

4. Main functions

Connect power cord to the socket. The display will light up, the device will switch to standby mode.

4.1. Quick start

- Press the power button on the front of the treadmill to start the device.
- Press ►||, in 3 seconds the treadmill belt will start to move with the lowest speed.
- Press + or -, to set the speed.
- Press ■, 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 the display. In the same moment press + / -, to set the data values.
- Press ►||, treadmill belt will start to move with the lowest speed.
- You can change speed with + / -.
- When the countdown reaches zero, treadmill belt will stop smoothly. You can also press ■, to stop the treadmill.

5. 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.

6. Connecting via *Bluetooth* / Training with Fit Show app

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



7. Data display and range of setting

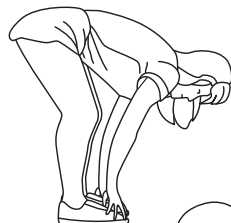
	Display range	Default settings	Setting range
Speed (km/h)	1,0 – 8,0	1,0	1,0 – 8,0
Time (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Distance (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,5 – 99,9
Calories (kcal)	0 - 999	50	10 – 999



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

1.

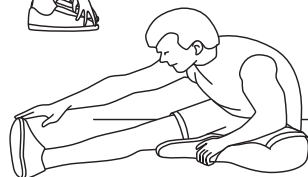
Bend the knees slightly, lean forward slowly, back and shoulders relaxed, try to touch the toes with your hands. Try to last in this position for 10 to 15 seconds and then straighten up. Repeat the exercise 3 times.



1

2.

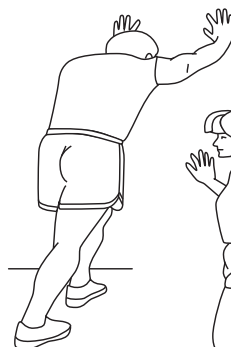
Sitting on the floor, put the one leg straight, bend the other leg in the knee so that the foot of the bended leg touches the straightened leg. Try to touch the toes of the straightened leg with your hand. Last 10 to 15 seconds in this position, then relax. Repeat the exercise 3 times for each leg.



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



- If you are over 35 or you suffer from any health problems/chronic diseases or if it's your first training on this type of device, consult a doctor or an expert, before you start to train. He can help you in devising the training plan, suitable for your age and health condition, determine the movement speed and training intensity.
- Before you start to use the treadmill with drive, find out, how to control the device, how to start it, stop it, adjust the speed etc. Do not stand on the treadmill without knowing this information. After you do those actions, you can use the device.

Warm-up

- Stand on the non-slip rails on each side and hold the handles with both hands. Try to maintain a balance. Set the low speed, about 1,6 – 3,2 km/h, and then check the moving belt with one foot.
- After speed check, you can enter the treadmill, start to run and increase the speed from 3 to 5 km/h. Maintain the speed for about 10 minutes and then stop the device.

Starting the training

- Before you start the training, check and learn how to adjust the speed and treadmill belt inclination.
- Go about 1 km with fixed speed and write down your time, it will take about 15-25 minutes. If you move with the speed of 4,8 km/h, it will take about 12 minutes per 1 km.
- If you feel comfortable at a constant speed, you can increase the speed as well as the inclination. On this stage, to not to feel the discomfort, do not increase the speed and the inclination to a large extent.

Increasing intensity

- Do 2 minutes warm up on a treadmill with the speed of 4,8 km/h and then increase the speed to 5,3 km/h and walk for the next 2 minutes. Then increase the speed to 5,8 km/h and walk for 2 minutes. Then increase the speed by 0,3 km/h every 2 minutes, until you feel that your breath is fast (but still comfortable).
- Do 5 minutes warm-up on the treadmill with the speed of 4-4,8 km/h and then slowly increase the speed by 0,3 km/h every 2 minutes until you reach the stable and optimal speed, which you can train with for 45 minutes. To improve the movement intensity, you can keep the speed while watching 1hour long tv program and then increase the speed by 0,3 km/h on every commercial, and then go back to the original speed. You will notice the best efficiency in burning calories during commercial and increase in frequency of heart beat later. Finally, decrease the speed step by step for the next 4 minutes.

Training frequency

- Plan your training schedule, not only for the pleasure, but also to increase the training efficiency. It is recommended to exercise from 3 to 5 times a week, in cycles lasting from 15 to 60 minutes.
- You can control the running intensity by adjusting the speed and inclination of the treadmill. We suggest not to set the inclination at the beginning, because the inclination change is an efficient way to increase the intensity of exercise.
- If you have the experience in trainings on the treadmill, you can set the normal speed of walking or jog. If you have never exercise on this type of device, you can use the plan shown below:
 - speed 1,0 – 2,5 km/h (walk – very slow tempo)
 - speed 2,5 – 4,0 km/h (walk – slow tempo)
 - speed 4,0 – 6,0 km/h (normal walk)
 - speed 6,0 – 7,0 km/h (fast march)
 - speed 7,0 – 8,0 km/h (trot)



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

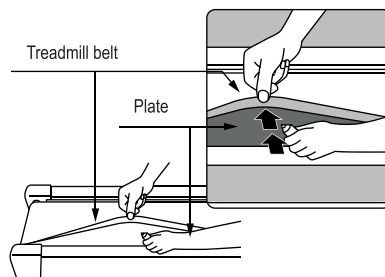
Cleaning

- 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

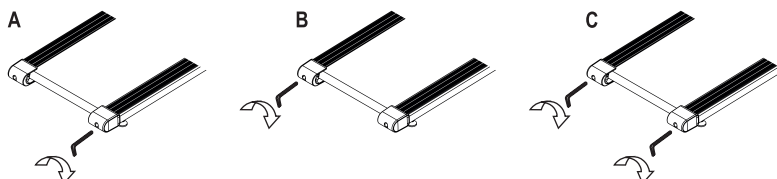
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be essential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it needs to be periodically lubed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of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



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

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.
 - If the treadmill belt moves towards right, take out the right rear plug, twist the adjustment screw on the right side clockwise by 1/4 of spin, then start to run until the belt is centered (Pic. A).
 - If the treadmill belt moves towards left, take out the left rear plug, twist the adjustment screw on the left side clockwise by 1/4 of spin, then start to run until the belt is centered (Pic. B).
 - If the belt still isn't in the middle, repeat above actions until the belt is centered.
 - Once in a while regulate the tension of the belt to prevent it from loosening caused by exercising. Take out the rear plugs, twist the left and right adjustment screws by 1/4 spin clockwise then start the treadmill. Check the belt tension until it is stretched correctly (Pic. C).



EN 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.

EN Technical parametres



Power	According to the indication on device.
Maximum power	According to the indication on device.
Nett weight	~ 25,5 kg
Speed range	1,0 – 8,0 km/h



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://hop-sport.uk/complaints/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen UK Ltd
Ealing Cross 1st Floor
85 Uxbridge Road
London
United Kingdom
W5 5TH
 - by an email: support@hop-sport.com
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.

EN 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.



The user manual is printed on recyclable paper. Please sort it according to local recycling guidelines.



ANTES DE USAR EL DISPOSITIVO, LEA CUIDADOSAMENTE TODO EL MANUAL. CONSÉRVELO PARA FUTURAS CONSULTAS.

La seguridad total y la eficacia del uso solo pueden lograrse si el equipo se ensambla y utiliza de acuerdo con las instrucciones. La cinta de correr debe montarse cuidadosamente y el motor debe estar cubierto. El dispositivo debe estar correctamente conectado a la fuente de alimentación. Recuerde informar a los usuarios sobre todas las limitaciones, advertencias y precauciones. No nos hacemos responsables de los problemas o lesiones causados por un uso que no cumpla con las normas especificadas en este manual. Antes de comenzar cualquier entrenamiento, se recomienda consultar con un médico o especialista. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con antecedentes de problemas de salud.

1. La cinta de correr está destinada únicamente para uso doméstico y debe utilizarse conforme a su propósito.
2. El equipo está diseñado para ser utilizado por adultos. Los menores deben estar bajo supervisión adulta durante el uso.
3. Coloque la cinta en una superficie plana, limpia y libre de objetos. Evite colocarla sobre alfombras gruesas que puedan obstruir la ventilación.
4. Nunca encienda la cinta mientras esté de pie sobre la banda. Espere a que la banda comience a moverse antes de subirse.
5. Asegúrese de que la llave de seguridad esté correctamente conectada a su ropa antes de comenzar.
6. Use ropa adecuada para el ejercicio. Evite prendas largas o sueltas que puedan ser atrapadas por partes móviles.
7. No inicie el ejercicio hasta al menos 40 minutos después de comer.
8. Durante las primeras sesiones, sosténgase de las barandillas hasta familiarizarse con el funcionamiento del equipo.
9. Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo durante su uso.
10. Interrumpa el ejercicio inmediatamente si experimenta dolor en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otro malestar. Consulte a un médico antes de reanudar.
11. No modifique el cable de alimentación ni utilice adaptadores múltiples. Evite colocar objetos pesados sobre el cable y manténgalo alejado de fuentes de calor.
12. Si la cinta aumenta repentinamente la velocidad debido a una falla electrónica o ajuste accidental, se detendrá cuando se retire la llave de seguridad.
13. Desconecte la alimentación cuando el equipo no esté en uso. No tire del cable para desconectarlo; hágalo desde el enchufe.
14. No introduzca objetos en ninguna parte del equipo.
15. La cinta está diseñada para uso en interiores. Guárdela en un lugar seco, plano y limpio, lejos de la luz solar directa.
16. Evite el contacto del panel de control con agua para prevenir daños o cortocircuitos.
17. Este equipo no es adecuado para fines de rehabilitación.
18. Solo una persona debe usar la cinta a la vez.
19. Mantenga un área de seguridad de 1000 × 2000 mm alrededor de la cinta.
20. Utilice el equipo solo si está en condiciones técnicas adecuadas. Si detecta componentes defectuosos o ruidos inusuales, deje de usarlo hasta que el problema sea resuelto.
21. No realice ajustes o modificaciones no descritas en este manual. En caso de problemas, contacte al servicio técnico.
22. El equipo cumple con la norma EN 957-6+A1:2014-07.
23. El peso máximo permitido del usuario es de 120 kg.

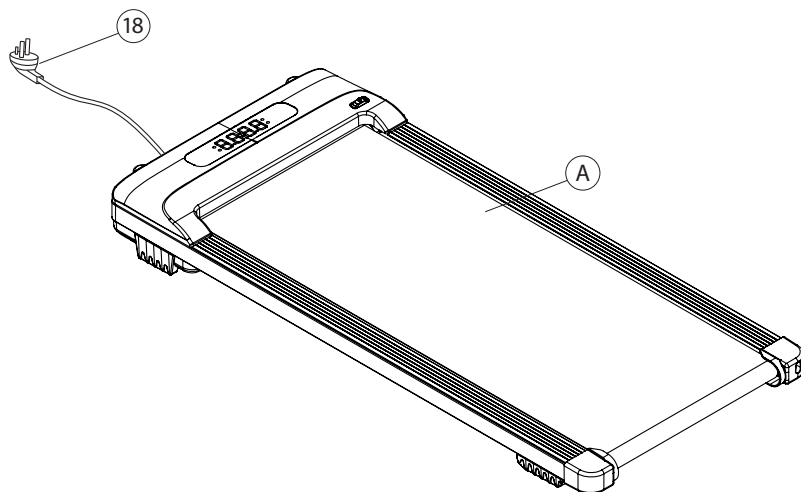
Lista de piezas

Nº	Descripción	Cant.
A	 Cuerpo de la cinta	1
18	 Cable de alimentación	1
41	 Mando a distancia	1
43	 Botella de aceite	1
44	 Llave Allen S5	1



Esquema de montaje

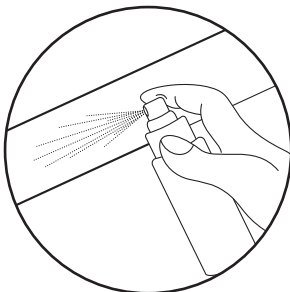
Abre la caja, saca todas las piezas y coloca el cuerpo de la cinta (A) sobre una superficie plana. Luego, conecta el cable de alimentación (18) a la toma de corriente.



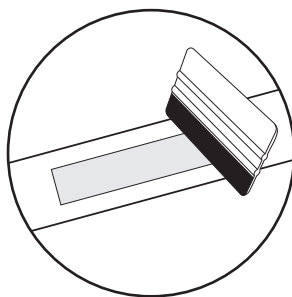
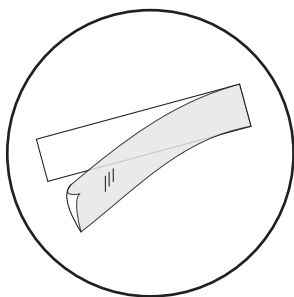


Aplicar una pegatina*

1. Para una aplicación adecuada, limpie la superficie donde se debe colocar la pegatina. Utilice un detergente suave, agua o un agente desengrasante especial. Seque la superficie con un paño limpio y seco.



2. Retire la capa protectora de la pegatina. Coloque la pegatina sobre la superficie preparada. Use una espátula para alinear la pegatina y eliminar cualquier burbuja de aire.

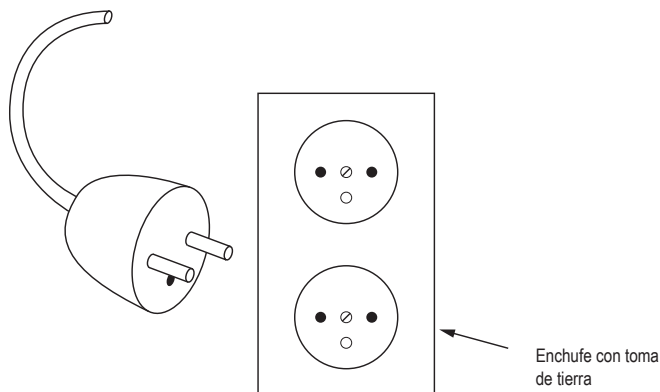


3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto



Conexión a tierra



Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de fallo, la conexión a tierra proporciona una trayectoria de menor resistencia para la corriente eléctrica, lo que reduce el riesgo de descarga. El producto está equipado con un cable de conexión a tierra y un enchufe con toma de tierra. El enchufe debe conectarse a una toma adecuada, correctamente instalada y con toma de tierra, conforme a las normativas y reglamentos locales vigentes.

PELIGRO: Una conexión incorrecta del cable de tierra puede provocar una descarga eléctrica. Si tiene dudas, consulte a un electricista o técnico cualificado que verifique que el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto. Si no se adapta a la toma, un electricista cualificado deberá instalar una toma adecuada.

Este producto está destinado a ser utilizado en un circuito con una tensión nominal de 220–240 V y viene con un enchufe con toma de tierra como el que se muestra en el esquema anterior. Asegúrese de que el enchufe coincida con la configuración de la toma. No utilice adaptadores (el esquema es solo orientativo: el tipo real de enchufe y toma puede variar según el país de importación).



1. Vista del visor

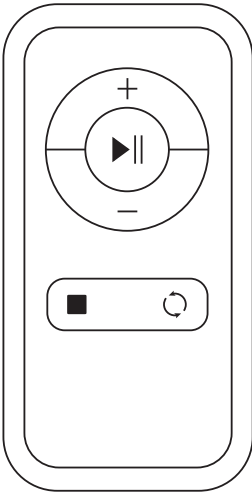


2. Indicaciones en la pantalla

La pantalla cambia los datos mostrados automáticamente cada 5 segundos si no se ha seleccionado manualmente ningún modo.

TIME	Muestra el tiempo de entrenamiento.
SPEED	Muestra la velocidad.
CALORIE	Muestra las calorías quemadas.
STEPS	Muestra la distancia recorrida.

3. Funciones de los botones





	Asegúrate de que el dispositivo esté conectado a la corriente. Pulsa este botón para encender la cinta. Comenzará con la velocidad mínima tras una cuenta regresiva de 3 segundos.
	Ajuste de velocidad. Pulsa + o - para establecer la velocidad. (Mantener pulsado más de 0,5 segundos hará que la velocidad aumente o disminuya automáticamente.)
	Pulsa este botón para detener el dispositivo. La velocidad disminuirá gradualmente hasta detenerse por completo.
	En modo de espera, pulsa este botón para seleccionar el modo manual de cuenta regresiva: tiempo, velocidad, calorías, distancia.

3.1. Sustitución de la batería del mando

Abre la tapa del mando e inserta la batería con el polo "+" hacia arriba. Cierra el compartimento. La batería CR2032 no está incluida.

4. Funciones principales del ordenador

Conecta el cable de alimentación a la fuente de corriente. La pantalla se encenderá y el dispositivo entrará en modo de espera.

4.1. Inicio rápido

- Activa el interruptor de encendido en la parte delantera de la cinta para encenderla.
- Pulsa ►||, después de 3 segundos, la cinta comenzará a moverse a la velocidad más baja.
- Pulsa + / - para ajustar la velocidad.
- Pulsa ■ para detener la cinta.

4.2. Modo de cuenta regresiva

- Pulsa ◁ para seleccionar el modo de cuenta atrás: tiempo, velocidad, calorías quemadas o distancia recorrida. Durante el ajuste, pulsa + / - para establecer los valores.
- Pulsa ►|| para comenzar el entrenamiento.
- Cambia la velocidad con + / -.
- Una vez finalizado el tiempo, la cinta se detendrá gradualmente. También puedes pulsar ■, para detenerla manualmente.

5. Modo de suspensión

Si la cinta no se utiliza durante más de 10 minutos, entrará en modo de suspensión. Pulsa cualquier botón para reactivarla.

6. Conexión por Bluetooth / Entrenamiento con la app Fit Show

Conecta la cinta a tu dispositivo móvil mediante Bluetooth para seguir los parámetros del entrenamiento. Para ello, descarga la app FitShow, disponible en App Store (iOS) y Google Play Store (Android).



7. Visualización de datos y rangos de ajuste

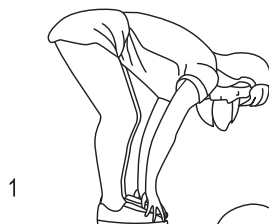
	Rango visualizado	Valor predeterminado	Rango de ajuste
Velocidad (km/h)	1,0 – 8,0	1,0	1,0 – 8,0
Tiempo (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Distancia (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,5 – 99,9
Calorías (kcal)	0 - 999	50	10 – 999



Antes de comenzar el entrenamiento principal, realiza ejercicios de estiramiento. Los músculos calentados se estiran más fácilmente, por lo que se recomienda dedicar los primeros 5 a 10 minutos al calentamiento. A continuación, sigue estas instrucciones para estirar adecuadamente. Puedes repetir los mismos ejercicios después del entrenamiento.

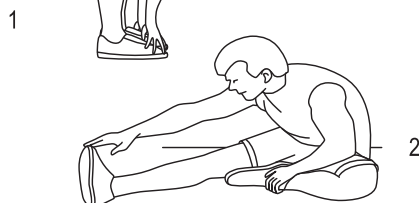
1.

Dobla ligeramente las rodillas, inclina el torso hacia adelante con la espalda y los hombros relajados, e intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén esta posición durante 10–15 segundos y luego vuelve a la posición inicial. Repite el ejercicio tres veces.



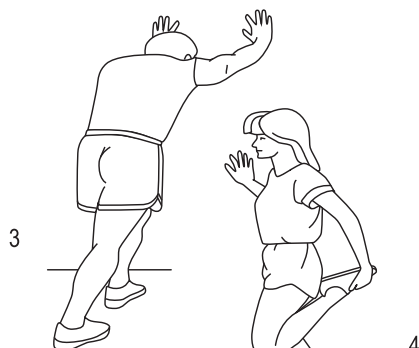
2.

Sentado en el suelo, estira una pierna y flexiona la otra de modo que la planta del pie toque el muslo de la pierna estirada. Intenta tocar los dedos del pie extendido con la mano. Mantén la posición durante 10–15 segundos, luego relájate. Repite tres veces con cada pierna.



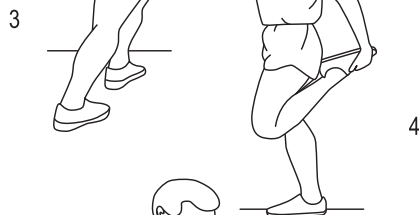
3.

Apoya ambas manos en una pared. Coloca una pierna doblada hacia adelante con el pie mirando a la pared. Estira la otra pierna hacia atrás, manteniendo la rodilla recta y el talón tocando el suelo. Mantén la posición durante 10–15 segundos, luego relájate. Repite tres veces por pierna.



4.

Apóyate con la mano derecha en una pared o mesa para mantener el equilibrio. Luego, agarra el pie izquierdo con la mano izquierda y tira suavemente hacia los glúteos hasta sentir tensión en la parte frontal del muslo. Mantén la posición durante 10–15 segundos y relájate. Repite tres veces por pierna.



5.

Sentado en el suelo, junta las plantas de los pies. Sujétalos con las manos e intenta presionar las rodillas hacia abajo con los codos para estirar los músculos de la parte interna del muslo. Mantén la posición durante 10–15 segundos, luego relájate. Repite el ejercicio tres veces.





- Si tienes más de 35 años o padeces alguna enfermedad crónica, o si es tu primera vez usando este tipo de equipo, consulta con un médico antes de comenzar el entrenamiento. El especialista puede ayudarte a establecer un plan adecuado según tu edad y condición física, así como determinar la velocidad e intensidad apropiadas.
- Antes de utilizar la cinta motorizada, aprende a manejar el dispositivo: cómo encenderlo, detenerlo, ajustar la velocidad, etc. No subas a la cinta sin familiarizarte con estas funciones. Solo después de hacerlo, podrás empezar tu entrenamiento.

Calentamiento

- Colócate en los bordes antideslizantes a ambos lados y sujeta los pasamanos con ambas manos. Mantén el equilibrio. Establece una velocidad baja, entre 1,6 y 3,2 km/h, y prueba moverte con un pie sobre la cinta.
- Cuando estés seguro de la velocidad, sube completamente a la cinta, comienza a correr y aumenta la velocidad entre 3 y 5 km/h. Mantén ese ritmo durante unos 10 minutos y luego detén el dispositivo.

Comenzar el entrenamiento

- Antes de comenzar, asegúrate de saber cómo ajustar la velocidad y la inclinación de la cinta.
- Recorrer 1 km a velocidad constante te tomará entre 15 y 25 minutos. A una velocidad de 4,8 km/h, te llevará unos 12 minutos.
- Si te sientes cómodo con una velocidad constante, puedes aumentar gradualmente tanto la velocidad como la inclinación, pero evita hacerlo al mismo tiempo para no generar molestias.

Aumento de intensidad

- Realiza un calentamiento de 2 a 4 minutos a 4,8 km/h. Luego aumenta la velocidad a 5,3 km/h durante 2 minutos, y después a 5,8 km/h por otros 2 minutos. Continúa aumentando 0,3 km/h cada 2 minutos hasta que tu respiración sea más rápida pero aún cómoda.
- También puedes comenzar a 4,4–4,8 km/h y subir 0,3 km/h cada 2 minutos hasta alcanzar tu velocidad óptima para caminar durante 45 minutos. Para variar la intensidad, mantén la velocidad durante el programa de televisión y aumenta 0,3 km/h durante los comerciales. Luego vuelve al ritmo inicial. Esta técnica ayuda a quemar calorías y aumentar la frecuencia cardíaca. Al final, disminuye la velocidad poco a poco durante 4 minutos.

Frecuencia del entrenamiento

- Planifica tu rutina de entrenamiento no solo como una actividad agradable, sino también para mejorar su efectividad. Se recomienda ejercitar entre 3 y 5 veces por semana, durante 15 a 60 minutos por sesión.
- Puedes ajustar la intensidad modificando la velocidad y la inclinación. Para principiantes, se recomienda no usar inclinación al inicio.
- Si tienes experiencia con cintas, usa tu ritmo habitual. De lo contrario, utiliza esta referencia:
 - 1,0 – 2,5 km/h: caminar (ritmo muy lento)
 - 2,5 – 4,0 km/h: caminar (ritmo lento)
 - 4,0 – 6,0 km/h: caminar (ritmo moderado)
 - 6,0 – 7,0 km/h: marcha muy rápida
 - 7,0 – 8,0 km/h: trote / carrera ligera



ADVERTENCIA! Desconecta siempre la cinta de correr del enchufe antes de limpiarla o realizar tareas de mantenimiento.

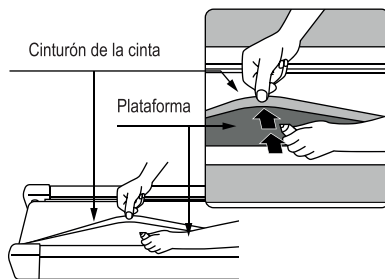
Limpieza

- Mantener limpia la cinta de correr prolonga significativamente su vida útil.
- Limpia el polvo del equipo con regularidad.
- Limpia ambos lados del cinturón y los rieles laterales.
- Utiliza un paño suave y ligeramente húmedo. No uses productos abrasivos ni limpiadores agresivos que puedan dañar el dispositivo.
- Después de cada uso, elimina el sudor y la suciedad visible del equipo.
- Utiliza siempre calzado limpio para reducir la acumulación de suciedad debajo del cinturón.

ADVERTENCIA! Desconecta siempre la cinta del enchufe antes de quitar la cubierta del motor. Se recomienda retirar la cubierta al menos una vez al año y aspirar el interior.

Lubricación del cinturón y la plataforma

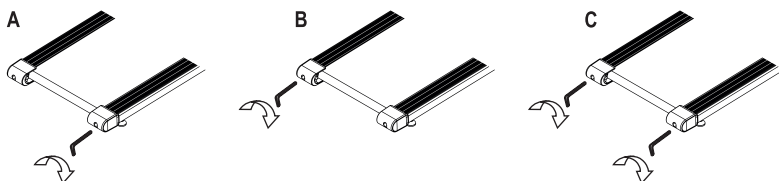
1. Esta cinta ya viene lubricada de fábrica. La fricción entre el cinturón y la base influye en el rendimiento y la durabilidad del equipo.
2. Revisa periódicamente la plataforma. En caso de daños, contacta con el servicio técnico.
3. La frecuencia de lubricación depende del uso.
4. Recomendaciones:
 - Uso leve (menos de 3 h/semana): una vez al año
 - Uso medio (3–5 h/semana): cada seis meses
 - Uso intenso (más de 5 h/semana): cada tres meses
5. Utiliza lubricantes incoloros a base de silicona.



ADVERTENCIA! Las reparaciones deben ser realizadas por un servicio profesional.

Centrado de la cinta de correr

1. Se recomienda desconectar la cinta de correr de la fuente de alimentación durante 10 minutos después de cada entrenamiento ininterrumpido de dos horas.
2. Una cinta de correr floja se desplazará con dificultad durante la carrera y puede provocar que el usuario se resbale o caiga. Una tensión excesiva de la cinta puede reducir la eficiencia del motor y aumentar la fricción entre el rodillo y la cinta.
3. Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada. Encienda la cinta con una velocidad de aproximadamente 6-8 km/h.
 - Si la cinta se desplaza hacia la derecha, retire la tapa trasera derecha, gire el tornillo de ajuste del lado derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y luego comience a correr hasta que la cinta quede centrada (Fig. A).
 - Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, retire la tapa trasera izquierda, gire el tornillo de ajuste del lado izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y luego comience a correr hasta que la cinta quede centrada (Fig. B).
 - Si la cinta aún no está centrada, repita los pasos anteriores hasta que lo esté.
 - De vez en cuando, ajuste la tensión de la cinta para evitar su aflojamiento tras el uso. Retire las tapas traseras, gire el tornillo izquierdo y el derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego encienda la cinta. Compruebe la tensión de la cinta después de un momento y ajuste si es necesario (Fig. C).



Código de error	Posible causa	Soluciones recomendadas
E01	Error de comunicación. Los cables del ordenador y de la placa inferior no están bien conectados.	1. Comprueba si los cables del ordenador y de la placa inferior están bien conectados. 2. Asegúrate de que el IC esté bien insertado. Si no, retíralo y vuelve a colocarlo. 3. Si la placa está defectuosa, reemplázala.
E02	Protección contra sobretensión. El voltaje de entrada es inferior al requerido.	1. Verifica el voltaje de alimentación. Si es bajo, cambia a uno adecuado y reinicia el equipo. 2. Revisa la conexión de los cables del motor. 3. Comprueba la placa de control y reemplázala si es necesario.
E03	La señal del sensor de velocidad no es recibida por el panel.	1. Si el sensor no funciona, revisa si la luz del sensor está encendida. Si no, reemplaza el sensor. 2. Comprueba si el sensor está bien conectado. Si no, desconéctalo y vuelve a conectarlo. 3. Verifica si el imán del sensor está dañado. Reemplázalo si es necesario.
E04	El motor de inclinación no funciona. El cable o el motor de inclinación está dañado o mal conectado.	1. Comprueba si el cable de inclinación está bien conectado según el marcado. 2. Verifica que el cable no esté dañado ni roto. 3. Reemplaza el cable si está defectuoso.
E05	Protección contra sobrecarga. Voltaje demasiado alto o bajo. El módulo de control está dañado.	1. Revisa el voltaje. Ajústalo al requerido por la cinta. 2. Si la banda tiene demasiada fricción, lubrícala como se indica. 3. Verifica el funcionamiento del motor; reemplázalo si es necesario.



Potencia	Según la etiqueta del equipo
Potencia máx.	Según la etiqueta del equipo
Peso neto	~ 25,5 kg
Velocidad	1,0 – 8,0 km/h



Condiciones de la garantía

1. El cliente dispone de las siguientes opciones para presentar una reclamación:
 - mediante el formulario de reclamación disponible en el sitio web: <https://hop-sport.es/reclamacion/>
 - por escrito a la siguiente dirección:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - por correo electrónico: servicio@hop-sport.es
2. Los defectos que se presenten durante el período de garantía serán normalmente reparados sin coste adicional en un plazo de 14 días laborables a partir de la fecha de recepción del producto defectuoso. En caso de que sea necesario enviar el dispositivo al extranjero para su reparación o importar piezas de repuesto, el proceso de reparación puede tardar más.
3. Se aplicará la legislación del país al que se haya entregado el producto, incluidas las disposiciones relativas a la garantía. La Convención de Viena (CISG) no será aplicable.
4. La garantía no cubre los daños causados por un uso inadecuado.

ES Protección del medio ambiente



Este artículo ha sido embalado para protegerlo de posibles daños durante el envío. El embalaje es reciclable. Deseche estos materiales según su tipo.



Para proteger el medio ambiente, lleve las pilas usadas a un punto de reciclaje. No las deseche en los cubos de basura domésticos. De este modo, contribuirá a la protección del medio ambiente.



Los dispositivos eléctricos usados (incluido el ordenador de este producto) son materiales reciclables. No deben desecharse junto con los residuos domésticos, ya que pueden contener sustancias peligrosas para la salud humana y el medio ambiente. Le rogamos que colabore activamente en la gestión responsable de los recursos naturales y en la protección del medio ambiente entregando los dispositivos eléctricos usados en el punto de reciclaje correspondiente.



El manual de instrucciones está impreso en papel reciclable. Sepáralo según las normas de reciclaje locales.



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

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

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

1. Le tapis de course pour usage domestique uniquement. L'appareil ne doit être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
2. L'équipement est destiné à être utilisé par des adultes. Pendant la formation, les enfants devraient être sous la surveillance d'un adulte.
3. Placez le tapis de course sur une surface plane et propre. Ne placez pas le tapis de course sur un tapis épais, car cela pourrait nuire à la bonne ventilation. Ne placez pas le tapis de course près de l'eau ou à l'extérieur.
4. Ne démarrez jamais le tapis de course en vous tenant debout sur le tapis de course. Lorsque l'appareil est sous tension et que la vitesse est réglée, la courroie mobile commence à bouger. Tenez-vous toujours sur les rails latéraux jusqu'à ce que la courroie mobile commence à bouger.
5. Avant d'utiliser le tapis de course, assurez-vous que la boucle de la clé de sécurité est attachée aux vêtements.
6. Portez des vêtements appropriés lorsque vous vous entraînez sur le tapis de course. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient être happés par les pièces en mouvement. Portez toujours des chaussures de course ou d'aérobic avec des semelles en caoutchouc.
7. Ne commencez pas à faire de l'exercice moins que 40 minutes après un repas.
8. Pendant le premier entraînement, tenez les poignées jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise de courir et apprenez comment l'appareil fonctionne.
9. Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil pendant l'entraînement.
10. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez une oppression ou une douleur dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, des difficultés respiratoires, des étourdissements ou d'autres malaises pendant l'entraînement. Avant de reprendre l'exercice, consultez un médecin ou un spécialiste.
11. Ne connectez pas le cordon d'alimentation au centre du câble; ne rallongez pas le câble et ne changez pas sa fiche; ne placez aucun objet lourd sur le câble et ne le laissez pas près d'une source de chaleur; n'utilisez pas une prise comportant plusieurs trous, cela pourrait provoquer un incendie ou des blessures dues à un choc électrique.
12. Si la vitesse du tapis de course augmente rapidement en raison d'une défaillance électronique ou de changements de vitesse involontaires, la machine s'arrêtera lorsque la clé de sécurité sera déconnectée de la console.
13. Déconnectez l'alimentation lorsque le tapis n'est pas utilisé. Après avoir coupé l'alimentation, ne tirez pas sur le cordon d'alimentation pour ne pas l'endommager. Insérez la fiche dans une prise de courant sécurisée avec un circuit de mise à la terre.
14. N'insérez pas des objets ou de composants qui peuvent endommager l'équipement ou les détails de celui-ci.
15. Le tapis de course est un appareil destiné à une utilisation à l'intérieur et non à l'extérieur. Le tapis de course doit être placé dans un endroit pas très ensoleillé, propre et sur la surface lisse. N'utilisez pas le produit à d'autres fins que pour la formation.
16. Évitez le contact avec l'eau. L'eau peut exercer le bon fonctionnement du vélo.
17. L'équipement ne convient pas à des fins de réadaptation.
18. Une seule personne peut utiliser l'équipement à la fois.
19. Zone de sécurité autour du tapis de course: 1000 x 2000 mm.
20. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son inquiétant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez l'exercice. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
21. N'effectuez aucun ajustement ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
22. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN 957-6+A1:2014-07.
23. Le poids maximal autorisé pour l'utilisateur est de 120 kg.

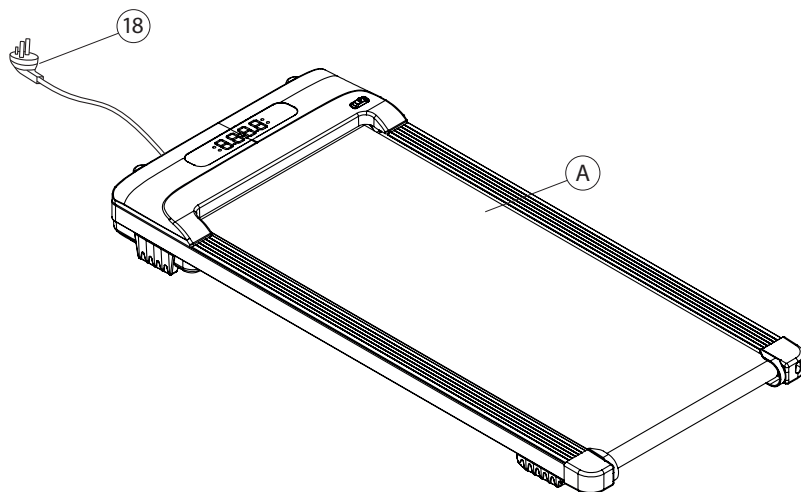
Liste de pièces

N°	Description	Pcs.
A	 Corps du tapis de course	1
18	 Cordon d'alimentation	1
41	 Télécommande	1
43	 Réservoir d'huile	1
44	 Clé Allen S5	1



Instruction d'installation

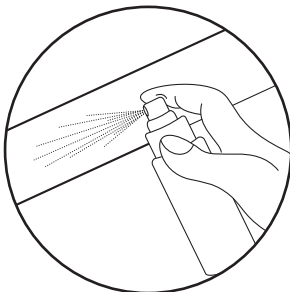
Ouvrez le carton, retirer toutes les pièces, placer le corps du tapis de course (A) sur une surface plane. Branchez ensuite le cordon d'alimentation (18) dans une prise électrique.



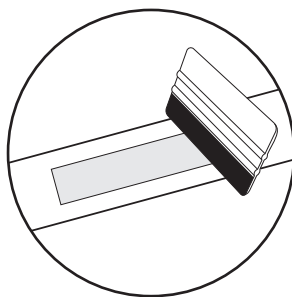
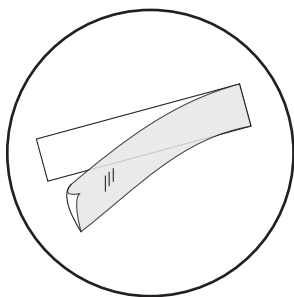


Application d'autocollant*

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.

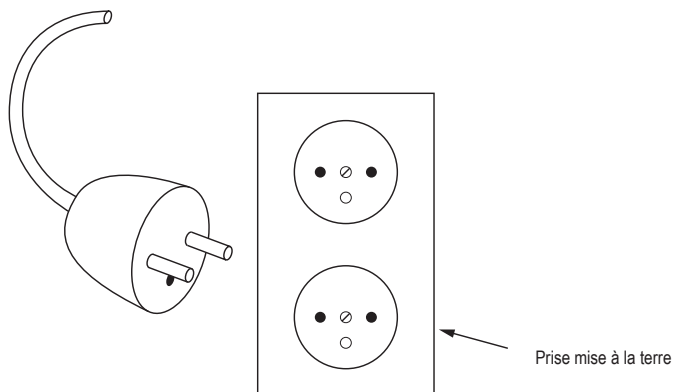


3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



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).



1. Affichage

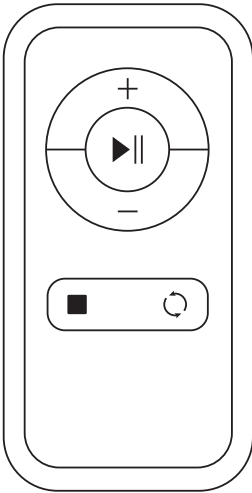


2. Indications d’affichage

L’écran passe séquentiellement d’un affichage à l’autre spontanément toutes les 5 secondes si aucun mode n’a été réglé manuellement.

TIME	Affiche le temps d’entraînement.
SPEED	Affiche la vitesse.
CALORIE	Affiche les calories brûlées.
STEPS	Affiche la distance parcourue.

3. Fonctions des boutons





	Assurez-vous que l'appareil est connecté à l'alimentation électrique. Appuyez sur le bouton pour démarrer l'appareil. Après un compte à rebours de 3 secondes, l'appareil commence à fonctionner à sa vitesse la plus faible.
	Réglage de la vitesse. Appuyer sur + ou -, pour régler la vitesse du tapis de course. (Si vous maintenez le bouton enfoncé pendant plus de 0,5 seconde, la vitesse augmente ou diminue automatiquement.)
	Appuyez sur ce bouton pour arrêter l'appareil, la vitesse diminuera jusqu'à l'arrêt complet.
	En mode veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode de compte à rebours manuel : temps, vitesse, calories brûlées, distance parcourue.

3.1. Remplacement de la pile de la télécommande

Ouvrez le couvercle du compartiment à pile de la télécommande et insérez la pile avec le signe „+” orienté vers le haut. Fermez le compartiment à pile avec le couvercle. Utilisez une pile CR2032, non incluse.

4. Fonctions principales de l'ordinateur

Connectez le cordon d'alimentation à une source d'alimentation. L'écran s'allumera et l'appareil passera en mode veille.

4.1. Démarrage rapide

- Appuyez sur le bouton d'alimentation situé à l'avant du tapis de course pour le mettre en marche.
- Appuyez sur ►||, dans les 3 secondes, la courroie du tapis de course commence à se déplacer à la vitesse la plus basse.
- Appuyez sur + ou -, pour régler la vitesse.
- Appuyez sur ■, pour arrêter le tapis de course.

4.2. Mode compte à rebours

- Appuyez sur ◁, pour sélectionner le mode compte à rebours pour le temps, la vitesse, les calories brûlées et la distance parcourue. L'écran affichera les données par défaut. Lorsque le mode est affiché, appuyez sur + / -, pour régler les valeurs des données.
- Appuyez sur ►||, la courroie du tapis de course commence à se déplacer à la vitesse la plus basse.
- Vous pouvez modifier la vitesse avec + / -.
- Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la courroie s'arrête en douceur. Vous pouvez également appuyer sur ■, pour arrêter le tapis de course.

5. Mode veille

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

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

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



7. Affichage des données et plage de réglage

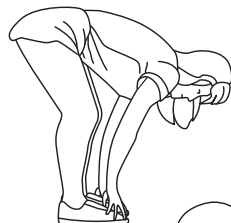
	Plage affichée	Paramètres par défaut	Plage de réglage
Vitesse (km/h)	1,0 – 8,0	1,0	1,0 – 8,0
Temps (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Distance (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,5 – 99,9
Calories (kcal)	0 - 999	50	10 – 999



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.

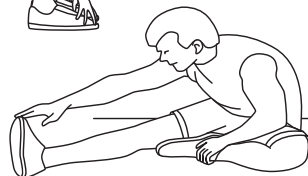
Pliez légèrement les genoux, penchez-vous lentement en avant, dos et bras détendus, les mains essayant de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.



1

2.

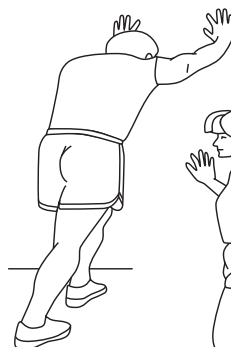
Assis sur le sol, placez une jambe droite, pliez l'autre jambe au genou, de sorte que tout le pied de la jambe pliée touche la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec votre jambe droite. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour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



2

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.
- 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:
 - vitesse 1,0 - 2,5 km/h (marche - rythme très lent)
 - vitesse 2,5 - 4,0 km/h (marche - allure lente)
 - vitesse 4,0 - 6,0 km/h (marche normale)
 - vitesse 6,0 - 7,0 km/h (marche rapide)
 - vitesse 7,0 - 8,0 km/h (trot)



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

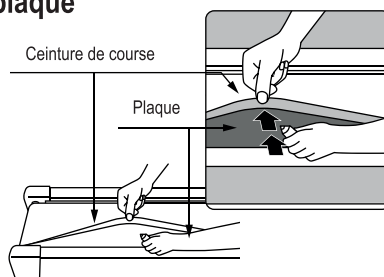
Nettoyage

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

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

Lubrification de la ceinture de course et de la plaque

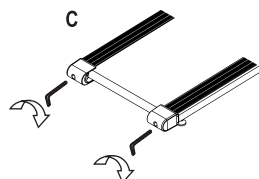
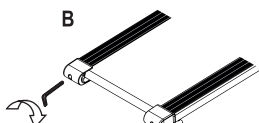
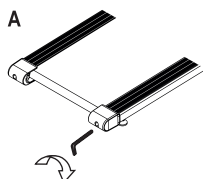
1. Ce modèle de tapis de course est lubrifié en usine. Le frottement de la courroie contre la plaque peut jouer un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course, il nécessite donc une lubrification périodique.
2. Une inspection périodique du disque est recommandée. Si vous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



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

Centrage de la courroie mobile

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



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.



Puissance	Selon les marquages sur l'appareil
Puissance maximum	Selon les marquages sur l'appareil
Poids net	~ 25,5kg
Plage de vitesse	1,0 – 8,0 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 : <https://hop-sport.fr/reclamation/>
 - par écrit à l'adresse suivante:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreie 53
22453 Hambourg
Allemagne
 - par e-mail : service@hop-sport.com
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.



Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.



PRIMA DI UTILIZZARE IL DISPOSITIVO, LEGGERE ATTENTAMENTE L'INTERO MANUALE. CONSERVARLO PER FUTURE CONSULTAZIONI.

La piena sicurezza ed efficacia dell'uso possono essere raggiunte solo se l'attrezzatura viene assemblata e utilizzata secondo le istruzioni. Il tapis roulant deve essere montato con cura e il motore coperto. Il dispositivo deve essere correttamente collegato all'alimentazione. Assicurarsi che gli utenti siano informati su tutte le limitazioni, avvertenze e precauzioni. Non ci assumiamo la responsabilità per eventuali problemi o lesioni derivanti da un uso non conforme alle regole specificate in questo manuale. Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile consultare un medico o uno specialista. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o con precedenti problemi di salute.

1. Il tapis roulant è destinato esclusivamente all'uso domestico e deve essere utilizzato secondo la sua destinazione.
2. L'apparecchiatura è progettata per essere utilizzata da adulti. I minori devono essere sorvegliati da un adulto durante l'uso.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana, pulita e libera da oggetti. Evitare di collocarlo su tappeti spessi che potrebbero ostruire la ventilazione.
4. Non avviare mai il tapis roulant stando in piedi sulla banda. Attendere che la banda inizi a muoversi prima di salire.
5. Assicurarsi che la chiave di sicurezza sia correttamente collegata ai vestiti prima di iniziare.
6. Indossare abbigliamento adeguato per l'esercizio. Evitare indumenti lunghi o larghi che potrebbero essere catturati dalle parti mobili.
7. Non iniziare l'esercizio fino ad almeno 40 minuti dopo aver mangiato.
8. Durante le prime sessioni, tenersi ai corrimano fino a familiarizzare con il funzionamento dell'apparecchiatura.
9. Tenere bambini e animali domestici lontani dall'apparecchiatura durante l'uso.
10. Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte dolore al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, vertigini o altro malessere. Consultare un medico prima di riprendere.
11. Non modificare il cavo di alimentazione né utilizzare adattatori multipli. Evitare di posizionare oggetti pesanti sul cavo e tenerlo lontano da fonti di calore.
12. Se il tapis roulant aumenta improvvisamente la velocità a causa di un guasto elettronico o di una regolazione accidentale, si fermerà quando la chiave di sicurezza viene rimossa.
13. Scollegare l'alimentazione quando l'apparecchiatura non è in uso. Non tirare il cavo per scollegarlo; farlo dalla spina.
14. Non inserire oggetti in nessuna parte dell'apparecchiatura.
15. Il tapis roulant è progettato per uso interno. Conservarlo in un luogo asciutto, piano e pulito, lontano dalla luce solare diretta.
16. Evitare il contatto del pannello di controllo con l'acqua per prevenire danni o cortocircuiti.
17. Questo apparecchio non è adatto a scopi di riabilitazione.
18. Solo una persona alla volta deve utilizzare il tapis roulant.
19. Mantenere un'area di sicurezza di 1000 x 2000 mm intorno al tapis roulant.
20. Utilizzare l'apparecchiatura solo se è in condizioni tecniche adeguate. Se si rilevano componenti difettosi o rumori insoliti, interrompere l'uso fino alla risoluzione del problema.
21. Non effettuare regolazioni o modifiche non descritte in questo manuale. In caso di problemi, contattare l'assistenza tecnica.
22. L'apparecchiatura è conforme alla norma EN 957-6+A1:2014-07.
23. Il peso massimo consentito per l'utente è di 120 kg.

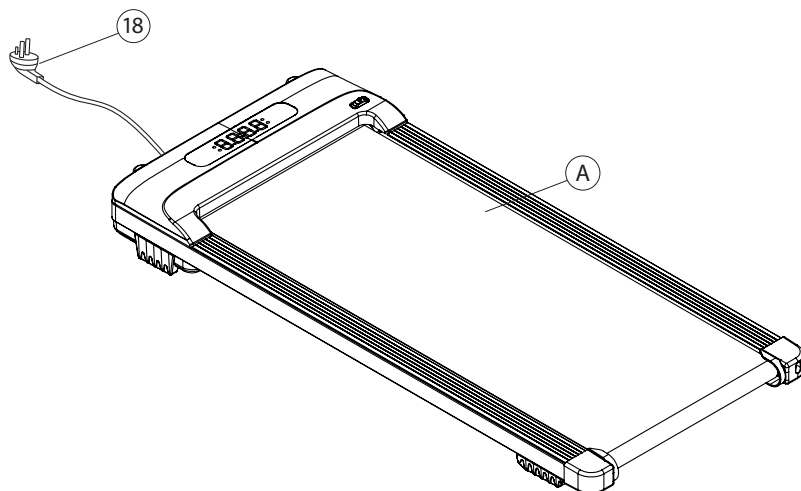
Elenco delle parti

N.	Descrizione	Qtà
A	 Corpo del tapis roulant	1
18	 Cavo di alimentazione	1
41	 Telecomando	1
43	 Contenitore d'olio	1
44	 Chiave a brugola S5	1



Schema di montaggio

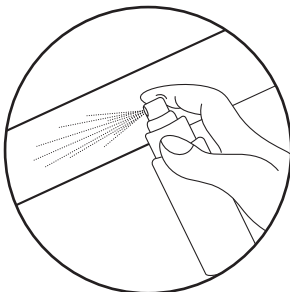
Apri la scatola, estrai tutte le parti e posiziona il corpo del tapis roulant (A) su una superficie piana. Quindi collega il cavo di alimentazione (18) alla presa elettrica.



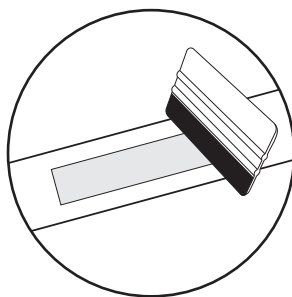
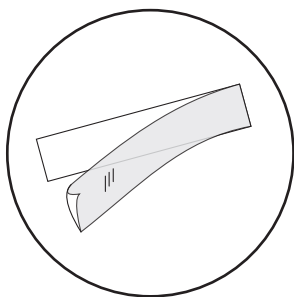


Applicazione dell'etichetta*

1. Per una corretta applicazione, pulire accuratamente la superficie su cui applicare l'etichetta. Utilizzare un detergente delicato, acqua oppure uno sgrassatore specifico. Asciugare la superficie con un panno pulito e asciutto.



2. Rimuovere lo strato protettivo dall'etichetta. Posizionare l'etichetta sulla superficie preparata. Utilizzare una spatola per allineare l'etichetta e rimuovere eventuali bolle d'aria.

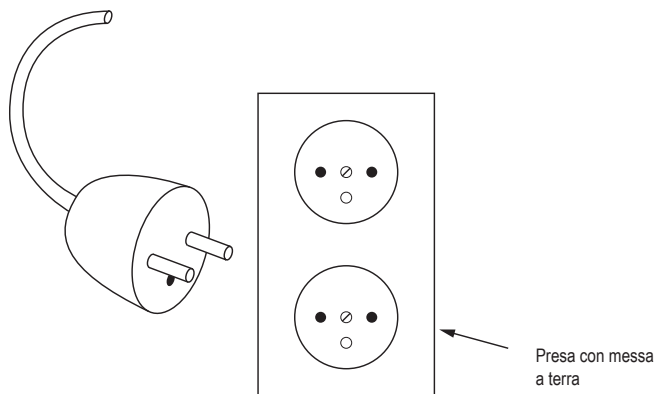


3. Per rimuovere l'etichetta, utilizzare un prodotto specifico per la rimozione degli adesivi.

* si applica ai prodotti che includono etichette nel set



Messa a terra



Questo prodotto deve essere messo a terra. In caso di guasto, la messa a terra fornisce un percorso a bassa resistenza per la corrente elettrica, riducendo così il rischio di scosse. Il prodotto è dotato di un cavo di messa a terra e di una spina con contatto di terra. La spina deve essere collegata a una presa adeguata e correttamente installata, con messa a terra conforme alle normative e regolamenti locali vigenti.

PERICOLO: Un collegamento errato del cavo di terra può causare una scossa elettrica. In caso di dubbio, contattare un elettricista o tecnico qualificato per verificare che il prodotto sia correttamente collegato a terra. Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se non si adatta alla presa, un elettricista qualificato dovrà installare una presa compatibile.

Questo prodotto è destinato all'uso in un circuito con tensione nominale di 220–240 V ed è dotato di una spina con messa a terra, simile a quella mostrata nello schema sopra. Assicurarsi che la spina sia collegata a una presa con la stessa configurazione. Non utilizzare adattatori (lo schema è solo a scopo illustrativo: il tipo reale di spina e presa dipende dal paese di importazione).



1. Vista del display

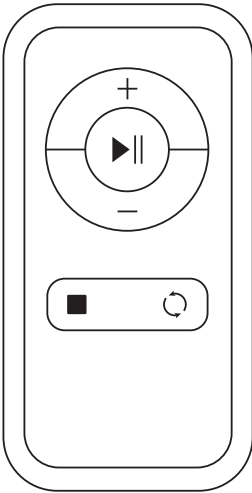


2. Indicazioni sul display

Il display cambia automaticamente le informazioni visualizzate ogni 5 secondi, se nessuna modalità è stata selezionata manualmente.

TIME	Visualizza il tempo di allenamento.
SPEED	Visualizza la velocità.
CALORIE	Visualizza le calorie bruciate.
STEPS	Visualizza la distanza percorsa.

3. Funzioni dei pulsanti





	Assicurati che il dispositivo sia collegato all'alimentazione. Premi questo Preminte per avviare il tapis roulant. Partirà alla velocità minima dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.
	Regolazione della velocità. Premi + o - per impostare la velocità. (Tenere premuto per più di 0,5 secondi aumenterà o diminuirà automaticamente la velocità.)
	Premi questo Preminte per arrestare il dispositivo. La velocità diminuirà gradualmente fino all'arresto completo.
	In modalità standby, premi questo Preminte per selezionare il conto alla rovescia manuale: tempo, velocità, calorie, distanza.

3.1. Sostituzione della batteria del telecomando

Apri il coperchio del telecomando e inserisci la batteria con il polo "+" rivolto verso l'alto. Chiudi il vano batteria. La batteria CR2032 non è inclusa.

4. Funzioni principali del computer

Collega il cavo di alimentazione alla presa. Il display si accenderà e il dispositivo passerà in modalità standby.

4.1. Avvio rapido

- Accendi l'interruttore frontale del tapis roulant.
- Premi ►||, dopo 3 secondi la pedana inizierà a muoversi alla velocità minima.
- Premi + / - , per regolare la velocità.
- Premi ■, per arrestare il tapis roulant.

4.2. Modalità conto alla rovescia

- Premi ◁, per selezionare la modalità conto alla rovescia: tempo, velocità, calorie bruciate o distanza. Durante la selezione, premi + / - per impostare i valori desiderati.
- Premi ►|| per avviare l'allenamento.
- Modifica la velocità con + / - .
- Quando il tempo scade, la pedana si fermerà automaticamente. Puoi anche premere ■ per fermarla manualmente.

5. Modalità standby

Se il tapis roulant non viene utilizzato per oltre 10 minuti, entrerà in modalità standby. Premi un qualsiasi tasto per riattivarlo.

6. Connessione Bluetooth / Allenamento con l'app Fit Show

Collega il tapis roulant al tuo dispositivo mobile tramite Bluetooth per monitorare l'allenamento. Scarica l'app FitShow, disponibile su App Store (iOS) e Google Play Store (Android).



7. Visualizzazione dei dati e intervalli di impostazione

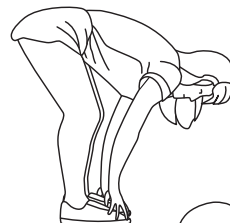
	Intervallo visualizzato	Impostazione predefinita	Intervallo di impostazione
Velocità (km/h)	1,0 – 8,0	1,0	1,0 – 8,0
Tempo (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Distanza (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,5 – 99,9
Calorie (kcal)	0 - 999	50	10 – 999



Prima di iniziare l'allenamento vero e proprio, esegui esercizi di stretching. I muscoli riscaldati si allungano più facilmente, perciò dedica i primi 5–10 minuti al riscaldamento. Successivamente, segui le istruzioni sottostanti. Gli stessi esercizi possono essere ripetuti anche al termine dell'allenamento.

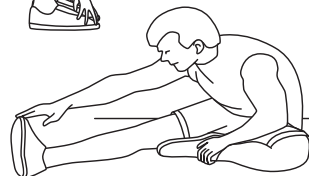
1.

Piega leggermente le ginocchia, inclina il busto in avanti mantenendo la schiena e le spalle rilassate e cerca di toccare le punte dei piedi con le mani. Mantieni la posizione per 10–15 secondi, poi torna in posizione eretta. Ripeti l'esercizio tre volte.



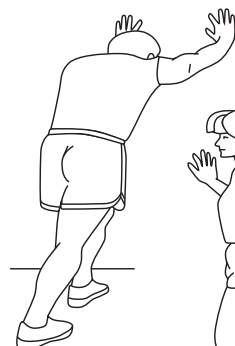
2.

Seduto sul pavimento, distendi una gamba e piega l'altra in modo che la pianta del piede tocchi la coscia opposta. Cerca di toccare le dita del piede disteso con la mano. Mantieni per 10–15 secondi, poi rilassati. Ripeti l'esercizio tre volte per ogni gamba.



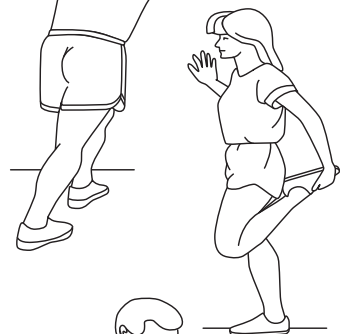
3.

Appoggia entrambe le mani a una parete. Piega una gamba in avanti con il piede rivolto verso il muro. Estendi l'altra gamba dietro, mantenendo il ginocchio dritto e il tallone a terra. Mantieni la posizione per 10–15 secondi, poi rilassati. Ripeti tre volte per gamba.



4.

Appoggiati con la mano destra a una parete o a un tavolo per mantenere l'equilibrio. Afferra il piede sinistro con la mano sinistra e avvicinalo delicatamente ai glutei finché non senti allungare i muscoli della coscia. Mantieni la posizione per 10–15 secondi, poi rilassati. Ripeti tre volte per ogni gamba.



5.

Seduto a terra, piega le ginocchia e unisci le piante dei piedi. Afferra i piedi con le mani e, con i gomiti, cerca di spingere le ginocchia verso il pavimento per allungare i muscoli interni delle cosce. Mantieni la posizione per 10–15 secondi, poi rilassati. Ripeti l'esercizio tre volte.





- Se hai più di 35 anni o soffri di malattie croniche, o se è il tuo primo allenamento con questo tipo di attrezzatura, consulta un medico prima di iniziare. Potrà aiutarti a creare un programma di esercizi adatto alla tua età e condizione, e determinare velocità e intensità corrette.
- Prima di usare il tapis roulant motorizzato, assicurati di sapere come si accende, si ferma, si regola la velocità, ecc. Non salire sul tappeto prima di aver imparato tutto. Solo allora potrai iniziare l'allenamento.

Riscaldamento

- Stai sui bordi antiscivolo ai lati e tieni i maniglioni con entrambe le mani. Cerca di mantenere l'equilibrio. Imposta una bassa velocità (circa 1,6–3,2 km/h) e inizia a camminare con un piede.
- Dopo aver controllato la velocità, sali completamente e inizia a correre, aumentando la velocità a 3–5 km/h. Mantieni questo ritmo per 10 minuti, poi ferma il dispositivo.

Avvio dell'allenamento

- Prima di cominciare, impara a regolare la velocità e l'inclinazione.
- Percorrere 1 km a velocità costante richiede circa 15–25 minuti. A 4,8 km/h ci vogliono circa 12 minuti.
- Se ti senti a tuo agio, puoi aumentare gradualmente velocità e inclinazione, ma non entrambe contemporaneamente.

Aumento dell'intensità

- Inizia con 2–4 minuti di riscaldamento a 4,8 km/h. Poi aumenta la velocità a 5,3 km/h per 2 minuti, quindi a 5,8 km/h per altri 2 minuti. Aumenta gradualmente di 0,3 km/h ogni 2 minuti finché la respirazione è accelerata ma gestibile.
- Puoi anche partire da 4,4–4,8 km/h e aumentare 0,3 km/h ogni 2 minuti fino a raggiungere la tua velocità ottimale per un allenamento di 45 minuti. Per variare, mantieni la velocità durante un programma TV e aumenta di 0,3 km/h durante le pubblicità, tornando poi al valore iniziale. Questo favorisce il consumo calorico e migliora la frequenza cardiaca. Alla fine, riduci gradualmente la velocità per 4 minuti.

Frequenza dell'allenamento

- Organizza il tuo programma non solo per piacere, ma anche per l'efficacia. Si consigliano 3–5 sessioni a settimana, da 15 a 60 minuti ciascuna.
- Modula l'intensità regolando velocità e inclinazione. Per i principianti, si consiglia di non usare l'inclinazione inizialmente.
- Se sei già esperto, usa il tuo ritmo normale. Altrimenti, usa questa guida:
 - 1,0 – 2,5 km/h: camminata molto lenta
 - 2,5 – 4,0 km/h: camminata lenta
 - 4,0 – 6,0 km/h: camminata moderata
 - 6,0 – 7,0 km/h: camminata molto veloce
 - 7,0 – 8,0 km/h: jogging / corsa leggera



ATTENZIONE! Scollegare sempre il tapis roulant dalla presa di corrente prima di pulirlo o eseguire manutenzione.

Pulizia

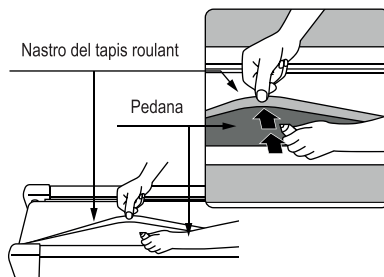
- Mantenere pulito il tapis roulant ne prolunga la durata.
- Rimuovi regolarmente la polvere dal dispositivo.
- Pulisci entrambi i lati del nastro e i binari laterali.
- Usa un panno morbido e leggermente umido. Evita detergenti aggressivi o abrasivi.
- Dopo ogni utilizzo, rimuovi sudore e sporco visibile.
- Indossa sempre scarpe pulite per ridurre l'accumulo di sporco sotto il nastro.

ATTENZIONE! Scollega sempre l'alimentazione prima di rimuovere il coperchio del motore. È consigliabile farlo almeno una volta l'anno per aspirare l'interno.

Lubrificazione del nastro e della pedana

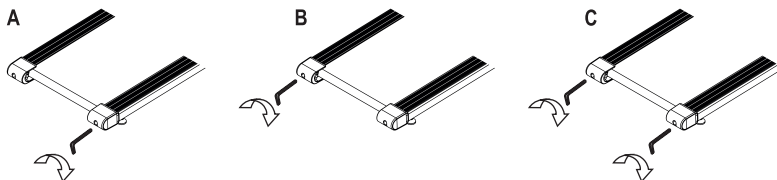
1. Il tapis roulant è pre-lubrificato in fabbrica. L'attrito tra nastro e pedana influisce su prestazioni e durata.
2. Controlla regolarmente la pedana. Se noti danni, contatta l'assistenza tecnica.
3. La frequenza dipende dall'uso.
4. Raccomandazioni:
 - Uso leggero (meno di 3 h/settimana): una volta l'anno
 - Uso medio (3–5 h/settimana): ogni sei mesi
 - Uso intenso (più di 5 h/settimana): ogni tre mesi
5. Usa solo lubrificanti trasparenti a base di silicone.

ATTENZIONE! Per la riparazione del nastro rivolgersi a un centro assistenza qualificato.



Centratura del nastro

1. Si consiglia di scollegare il tapis roulant dalla rete elettrica per 10 minuti dopo ogni sessione di allenamento ininterrotta di due ore.
2. Un nastro allentato si muoverà con difficoltà durante la corsa e potrebbe causare lo scivolamento o la caduta dell'utente. Una tensione eccessiva del nastro può ridurre l'efficienza del motore e aumentare l'attrito tra il rullo e il nastro.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana. Avviare il tapis roulant a una velocità di circa 6-8 km/h.
 - Se il nastro si sposta verso destra, rimuovere il tappo posteriore sinistro, ruotare la vite di regolazione sul lato destro di 1/4 di giro in senso orario e iniziare a correre finché il nastro non si allinea (Fig. A).
 - Se il nastro si sposta verso sinistra, rimuovere il tappo posteriore sinistro, ruotare la vite di regolazione sul lato sinistro di 1/4 di giro in senso orario e iniziare a correre finché il nastro non si allinea (Fig. B).
 - Se il nastro non è ancora centrato, ripetere le operazioni sopra indicate finché non si allinea.
 - Di tanto in tanto, regolare la tensione del nastro per evitare che si allenti a causa dell'uso. Rimuovere i tappi posteriori, ruotare entrambe le viti di regolazione (sinistra e destra) di 1/4 di giro in senso orario, poi avviare il tapis roulant. Controllare la tensione e regolare nuovamente se necessario (Fig. C).



Codice errore	Possibile causa	Soluzioni suggerite
E01	Errore di comunicazione. I cavi tra il computer e la scheda inferiore non sono ben collegati.	1. Verifica il collegamento dei cavi tra computer e scheda. 2. Controlla che l'IC sia inserito correttamente. In caso contrario, rimuovilo e reinseriscilo. 3. Se la scheda è difettosa, sostituiscila.
E02	Protezione da sovratensione. La tensione in ingresso è troppo bassa.	1. Controlla se la tensione di alimentazione è corretta. Se è troppo bassa, aumentala e riavvia. 2. Verifica i collegamenti al motore. 3. Sostituisci la scheda di controllo, se necessario.
E03	Il pannello non riceve il segnale dal sensore di velocità.	1. Se il sensore non funziona, verifica se la luce LED è accesa. Altrimenti, sostituiscilo. 2. Controlla il collegamento del sensore. 3. Verifica il magnete del sensore; se danneggiato, sostituiscilo.
E04	Il motore di inclinazione non funziona. Cavo o motore scollegato o danneggiato.	1. Controlla il collegamento secondo le etichette sulla scheda. 2. Assicurati che il cavo non sia rotto. 3. Sostituisci il cavo se necessario.
E05	Protezione da sovraccarico. Tensione troppo alta/bassa. Il modulo di controllo è danneggiato.	1. Verifica la tensione e impostala correttamente. 2. Se il nastro ha troppo attrito, lubrificalo secondo le istruzioni. 3. Verifica il motore, sostituiscilo se è danneggiato.



Potenza	Come indicato sull'etichetta
Potenza massima	Come indicato sull'etichetta
Peso netto	~ 25,5 kg
Velocità	1,0 – 8,0 km/h



Condizioni di garanzia

1. Il cliente ha le seguenti possibilità per presentare un reclamo:
 - tramite il modulo di reclamo disponibile sul sito web: <https://hop-sport.it/reclamo-di-garanzia/>
 - per iscritto al seguente indirizzo:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - via e-mail: assistenza@hop-sport.it
2. I difetti riscontrati durante il periodo di garanzia verranno generalmente eliminati gratuitamente entro 14 giorni lavorativi dalla data di ricezione del prodotto difettoso. Se è necessario inviare il dispositivo all'estero per la riparazione o importare pezzi di ricambio, il tempo di riparazione potrebbe essere più lungo.
3. Si applica la legge del paese in cui è stata consegnata la merce, incluse le disposizioni relative alla garanzia. La Convenzione CISG non è applicabile.
4. La garanzia non copre i danni causati da un uso improprio.

IT **Protezione ambientale**



Questo articolo è stato imballato per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. L'imballaggio è riciclabile. Smaltire questi materiali in base alla loro tipologia.



Per proteggere l'ambiente, portare le batterie usate in un centro di riciclaggio. Non gettare le batterie usate nei normali rifiuti domestici. In questo modo contribuirai alla protezione dell'ambiente.



I dispositivi elettrici usati (compreso il computer contenuto in questo articolo) sono materiali riciclabili — non devono essere smaltiti nei rifiuti domestici, poiché potrebbero contenere sostanze pericolose per la salute umana e per l'ambiente. Ti chiediamo gentilmente di collaborare attivamente alla gestione responsabile delle risorse naturali e alla tutela dell'ambiente, consegnando i dispositivi elettrici usati al centro di riciclaggio appropriato.



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



LEES DE VOLLEDIGE HANDLEIDING ZORGVULDIG DOOR VOOR GEBRUIK VAN HET APPARAAT. BEWAAR DE HANDLEIDING VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Volledige veiligheid en efficiënt gebruik kunnen alleen worden bereikt als het apparaat wordt gemonteerd en gebruikt volgens de instructies. De loopband moet zorgvuldig worden gemonteerd en de motor moet bedekt zijn. Het apparaat moet correct op de stroomvoorziening worden aangesloten. Zorg ervoor dat gebruikers geïnformeerd zijn over alle beperkingen, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Wij zijn niet verantwoordelijk voor problemen of verwondingen die voortvloeien uit gebruik in strijd met de richtlijnen in deze handleiding. Raadpleeg een arts of specialist voordat u met de training begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met een voorgeschiedenis van gezondheidsproblemen.

1. De loopband is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik en moet worden gebruikt volgens de bestemming.
2. Het apparaat is ontworpen voor gebruik door volwassenen. Minderjarigen moeten onder toezicht van een volwassene staan tijdens het gebruik.
3. Plaats de loopband op een vlakke, schone en vrije ondergrond. Vermijd plaatsing op dikke tapijten die de ventilatie kunnen belemmeren.
4. Start de loopband nooit terwijl u op de band staat. Wacht tot de band begint te bewegen voordat u erop stapt.
5. Zorg ervoor dat de veiligheidssleutel correct aan uw kleding is bevestigd voordat u begint.
6. Draag geschikte kleding voor lichaamsbeweging. Vermijd lange of losse kledingstukken die door bewegende delen kunnen worden gegrepen.
7. Begin niet met oefenen tot minstens 40 minuten na het eten.
8. Houd tijdens de eerste sessies de handgrepen vast totdat u vertrouwd bent met de werking van het apparaat.
9. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat tijdens gebruik.
10. Stop onmiddellijk met oefenen als u pijn op de borst, onregelmatige hartslag, ademhalingsproblemen, duizeligheid of ander ongemak ervaart. Raadpleeg een arts voordat u hervat.
11. Wijzig het netsnoer niet en gebruik geen meervoudige adapters. Vermijd het plaatsen van zware voorwerpen op het snoer en houd het uit de buurt van warmtebronnen.
12. Als de loopband plotseling versnelt door een elektronische storing of een onbedoelde aanpassing, stopt deze wanneer de veiligheidssleutel wordt verwijderd.
13. Koppel het apparaat los van de stroom wanneer het niet in gebruik is. Trek niet aan het snoer om de stekker los te maken; trek altijd aan de stekker zelf.
14. Steek geen voorwerpen of onderdelen in het apparaat die schade kunnen veroorzaken aan interne mechanismen.
15. De loopband is bedoeld voor gebruik binnenshuis. Bewaar het apparaat op een droge, vlakke en schone plaats, uit de buurt van direct zonlicht. Gebruik het apparaat niet voor andere doeleinden dan training.
16. Vermijd contact van de computer- of bedieningspanelen met water om elektrische schade of kortsluiting te voorkomen.
17. Het apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
18. Er mag slechts één persoon tegelijk gebruik maken van de loopband.
19. Zorg voor een vrije veiligheidszone van minstens 1000 × 2000 mm rond het apparaat.
20. Gebruik de loopband alleen als deze technisch in orde is. Stop met trainen als u vreemde geluiden hoort of beschadigde onderdelen opmerkt en neem contact op met de service.
21. Voer geen aanpassingen of wijzigingen uit aan het apparaat, behalve zoals beschreven in deze handleiding. Neem bij problemen contact op met de klantenservice (contactgegevens staan verderop in de handleiding).
22. Het apparaat is vervaardigd volgens de norm EN 957-6+A1:2014-07.
23. Het maximale toegestane gebruikersgewicht is 120 kg.

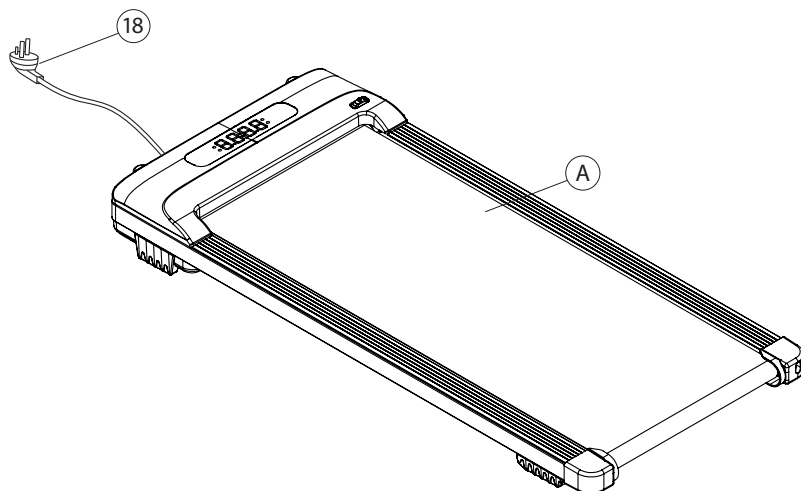
Onderdelenlijst

Nr	Omschrijving	St.
A	 Loopbandframe	1
18	 Stroomkabel	1
41	 Afstandsbediening	1
43	 Oliecontainer	1
44	 Inbussleutel S5	1



Montageschema

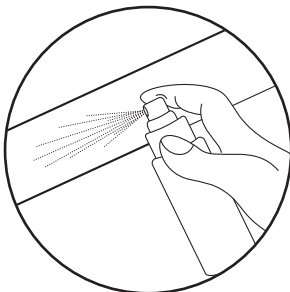
Open de doos, haal alle onderdelen eruit en plaats het loopbandframe (A) op een vlakke ondergrond. Sluit vervolgens de stroomkabel (18) aan op het stopcontact.



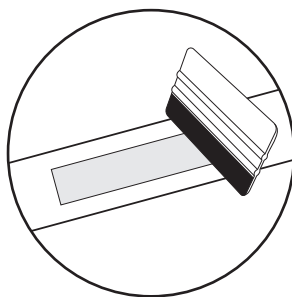
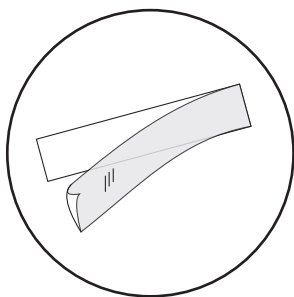


Aanbrengen van de sticker*

1. Reinig het oppervlak waar de sticker moet worden aangebracht grondig. Gebruik een mild reinigingsmiddel, water of een speciale ontvetter. Droog het oppervlak met een schone, droge doek.



2. Verwijder de bescherm laag van de sticker. Plaats de sticker op het voorbereide oppervlak. Gebruik een rakel om de sticker recht te strijken en luchtballen te verwijderen.

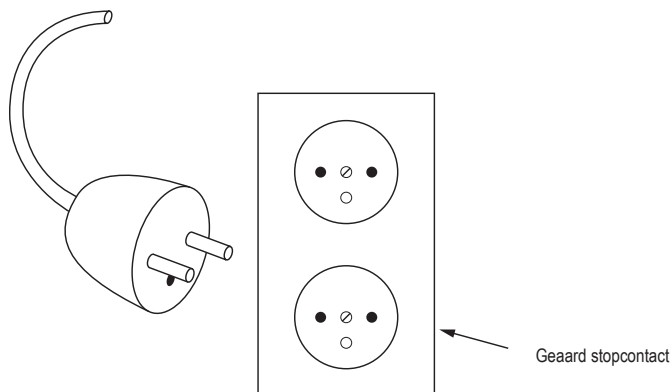


3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

* van toepassing op producten met stickers in de set



Aarding



Dit product moet geaard zijn. In geval van een storing zorgt de aarding voor een pad met de minste weerstand voor de elektrische stroom, waardoor het risico op een elektrische schok wordt verminderd. Het product is voorzien van een aardingskabel en een geaarde stekker. De stekker moet worden aangesloten op een geschikt, correct geïnstalleerd geaard stopcontact, volgens alle geldende lokale voorschriften en regelgeving.

GEVAAR: Een onjuiste aansluiting van de aardingskabel kan leiden tot een elektrische schok. Raadpleeg bij twijfel een gekwalificeerd elektricien of servicemonteur om na te gaan of het product correct is geaard. Wijzig de meegeleverde stekker niet. Als deze niet past in het stopcontact, moet een gekwalificeerd elektricien een geschikt stopcontact installeren.

Dit product is ontworpen voor gebruik in een circuit met een nominale spanning van 220–240 V en wordt geleverd met een geaarde stekker zoals afgebeeld in het bovenstaande schema. Zorg ervoor dat het apparaat wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie. Gebruik geen adapters (het schema is slechts ter referentie – het daadwerkelijke type stekker en stopcontact kan per land van import verschillen).



1. Weergave van het scherm

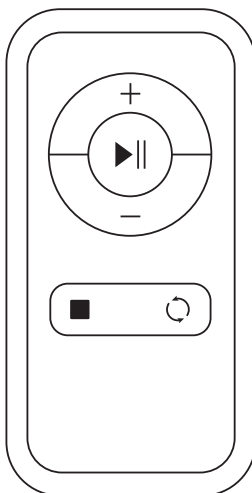


2. Aanduidingen op het scherm

Het scherm wisselt automatisch de weergegeven gegevens elke 5 seconden als er geen modus handmatig is geselecteerd.

TIME	Toont de trainingstijd.
SPEED	Toont de snelheid.
CALORIE	Toont het aantal verbrande calorieën.
STEPS	Toont de afgelegde afstand.

3. Functies van de knoppen





	Zorg ervoor dat het apparaat is aangesloten op netstroom. Druk op deze knop om de loopband te starten. Het apparaat begint op de laagste snelheid na een aftelling van 3 seconden.
	Snelheidsaanpassing. Druk op + of - om de snelheid in te stellen. (Lang indrukken – meer dan 0,5 seconden – verhoogt of verlaagt de snelheid automatisch.)
	Druk op deze knop om het apparaat te stoppen. De snelheid neemt geleidelijk af tot volledige stilstand.
	In de stand-bymodus, druk op deze knop om de handmatige aftelmodus te kiezen: tijd, snelheid, calorieën, afstand.

3.1. Batterij vervangen in de afstandsbediening

Open het klepje van de afstandsbediening en plaats de batterij met de "+"-pool naar boven. Sluit het batterijvak. De CR2032-batterij is niet inbegrepen.

4. Belangrijkste functies van de computer

Sluit de stroomkabel aan op het stopcontact. Het scherm gaat aan en het apparaat schakelt naar stand-bymodus.

4.1. Snelle start

- Zet de schakelaar aan de voorkant van de loopband aan.
- Druk op ►|| na 3 seconden begint de band te bewegen met de laagste snelheid.
- Druk op + / – om de snelheid in te stellen.
- Druk op ■ om de loopband te stoppen.

4.2. Aftelmodus

- Druk op ◯ om een van de aftelmodi te kiezen: tijd, snelheid, verbrande calorieën of afgelegde afstand. Gebruik + / – om de waarden aan te passen.
- Druk op ►|| om de training te starten.
- Pas de snelheid aan met + / –.
- Wanneer de tijd afloopt, stopt de loopband automatisch. Je kunt ook op ■ drukken om handmatig te stoppen.

5. Slaapstand

Als de loopband langer dan 10 minuten niet wordt gebruikt, schakelt deze over naar slaapstand. Druk op een willekeurige knop om deze weer te activeren.

6. Bluetooth-verbinding / Training met de Fit Show-app

Verbind de loopband via Bluetooth met je mobiele apparaat om je training te volgen. Gebruik hiervoor de app FitShow, beschikbaar in de App Store (iOS) en Google Play Store (Android).



7. Gegevensweergave en instelbereik

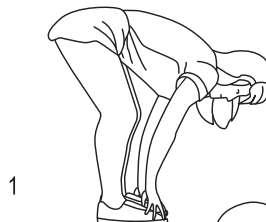
	Weergavebereik	Standaardinstelling	Instelbaar bereik
Snelheid (km/h)	1,0 – 8,0	1,0	1,0 – 8,0
Tijd (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Afstand (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,5 – 99,9
Calorieën (kcal)	0 - 999	50	10 – 999



Voordat je met de eigenlijke training begint, doe je enkele rekoefeningen. Opgewarmde spieren rekken gemakkelijker, dus neem 5 tot 10 minuten de tijd om je lichaam op te warmen. Voer daarna onderstaande rekoefeningen uit volgens de instructies. Je kunt deze oefeningen ook herhalen na de training.

1.

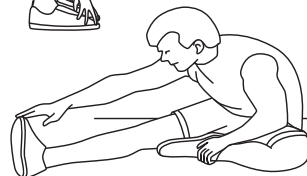
Buig je knieën lichtjes, buig langzaam voorover, houd je rug en schouders ontspannen en probeer met je handen je tenen aan te raken. Houd deze positie 10–15 seconden vast en keer dan terug naar de beginpositie. Herhaal dit drie keer.



1

2.

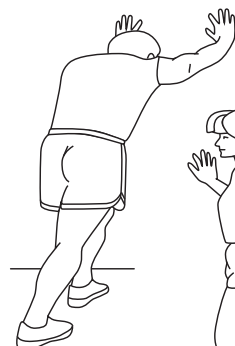
Ga op de grond zitten, strek één been en buig het andere zodat de voetzool het dijbeen van het gestrekte been raakt. Probeer met je hand de tenen van het gestrekte been aan te raken. Houd 10–15 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal drie keer per been.



2

3.

Plaats beide handen tegen een muur. Zet één been gebogen naar voren, voet gericht op de muur. Strek het andere been naar achteren, met een rechte knie en de hiel stevig op de grond. Houd de positie 10–15 seconden vast, daarna ontspannen. Herhaal drie keer per been.



3

4.

Steun met je rechterhand op een muur of tafel om je evenwicht te bewaren. Pak je linkervoet met je linkerhand en trek deze voorzichtig richting je billen tot je spanning voelt aan de voorkant van het dijbeen. Houd dit 10–15 seconden vast, ontspan dan. Herhaal drie keer per been.



4

5.

Ga op de grond zitten, buig je knieën en plaats de voetzolen tegen elkaar. Pak je voeten vast en probeer met je ellebogen je knieën naar beneden te duwen om de binnenkant van je dijen te rekken. Houd dit 10–15 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal het drie keer.



5



- Als je ouder bent dan 35 of lijdt aan chronische gezondheidsproblemen, of als dit je eerste training met dit type apparaat is, raadpleeg dan eerst een arts. Die kan je helpen een geschikt trainingsplan op te stellen met passende snelheid en intensiteit.
- Voordat je de gemotoriseerde loopband gebruikt, leer hoe je het apparaat start, stopt en regelt. Ga niet op de band staan voordat je deze functies begrijpt. Begin pas daarna met trainen.

Opwarmen

- Ga op de antislipzijranden staan en houd de handgrepen met beide handen vast. Houd je evenwicht. Stel een lage snelheid in (ongeveer 1,6–3,2 km/u) en beweeg één voet op de band.
- Als je de snelheid hebt gecontroleerd, stap dan volledig op de band, begin met lopen of joggen en verhoog tot 3–5 km/u. Houd dat 10 minuten vol en stop dan het apparaat.

Start van de training

- Leer eerst hoe je de snelheid en helling aanpast.
- 1 km op constante snelheid duurt ongeveer 15–25 minuten. Bij 4,8 km/u duurt het ongeveer 12 minuten.
- Als je je comfortabel voelt, verhoog dan snelheid en helling, maar niet tegelijk om ongemak te voorkomen.

Intensiteit verhogen

- Warm 2–4 minuten op bij 4,8 km/u, verhoog dan naar 5,3 km/u en loop 2 minuten. Ga dan naar 5,8 km/u. Verhoog daarna met 0,3 km/u elke 2 minuten tot je ademhaling versnelt maar comfortabel blijft.
- Je kunt ook starten met 4,4–4,8 km/u en dan elke 2 minuten 0,3 km/u toevoegen tot je ideale tempo voor 45 minuten. Tijdens tv kijken: houd dezelfde snelheid aan, verhoog met 0,3 km/u tijdens de reclame, en keer daarna terug. Dit verbetert de vetverbranding en verhoogt de hartslag. Verlaag aan het einde geleidelijk de snelheid gedurende 4 minuten.

Trainingsfrequentie

- Plan je routine voor plezier en effectiviteit. Train 3–5 keer per week, 15–60 minuten per sessie.
- Verhoog de intensiteit met snelheid en helling. Voor beginners: stel geen helling in.
- Gebruik je normale tempo als je ervaring hebt. Anders gebruik je deze leidraad:
 - 1,0 – 2,5 km/h: zeer langzaam lopen
 - 2,5 – 4,0 km/h: langzaam tempo
 - 4,0 – 6,0 km/h: gemiddeld tempo
 - 6,0 – 7,0 km/h: zeer stevig wandelen
 - 7,0 – 8,0 km/h: joggen / hardlopen



WAARSCHUWING! Koppel de loopband altijd los van het stopcontact vóór het schoonmaken of uitvoeren van onderhoud.

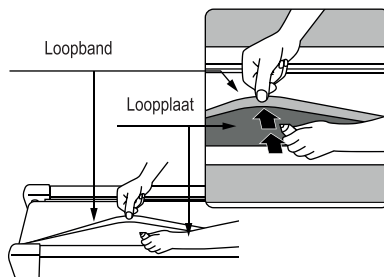
Reiniging

- Een schone loopband gaat langer mee.
- Verwijder regelmatig stof van het apparaat.
- Reinig beide zijden van de band en de zijrails.
- Gebruik een zachte, licht vochtige doek. Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen of schurende materialen.
- Verwijder na elk gebruik zweet en vuil.
- Gebruik altijd schone schoenen om vuil onder de band te voorkomen.

WAARSCHUWING! Koppel het apparaat los voordat je de motorkap verwijdert. Reinig het binnenwerk minstens eenmaal per jaar met een stofzuiger.

Smering van de loopband en de plaat

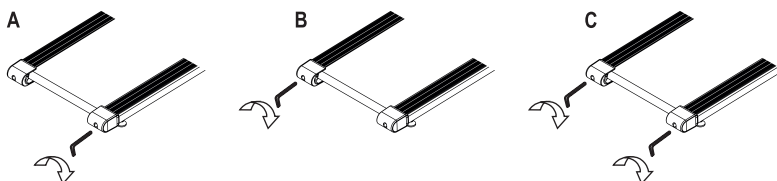
1. Deze loopband is vanuit de fabriek gesmeerd. Wrijving tussen band en plaat is cruciaal voor werking en levensduur.
2. Controleer regelmatig de plaat. Neem contact op met de service bij schade.
3. Smeerfrequentie hangt af van gebruik.
4. Aanbevolen schema:
 - Licht gebruik (< 3 u/week): eenmaal per jaar
 - Gemiddeld gebruik (3–5 u/week): elke zes maanden
 - Intensief gebruik (> 5 u/week): elke drie maanden
5. Gebruik kleurloze siliconenspray of smeermiddel.



WAARSCHUWING! Laat alle reparaties aan de band uitvoeren door erkende service.

Uitlijning van de loopband

1. Het wordt aanbevolen om de loopband gedurende 10 minuten los te koppelen van de stroombron na elke ononderbroken training van twee uur.
2. Een loszittende loopband beweegt moeilijk tijdens het hardlopen en kan leiden tot uitglijden of vallen van de gebruiker. Een te strak gespannen band kan de motorprestaties verminderen en verhoogde wrijving tussen de rol en de band veroorzaken.
3. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Start de loopband met een snelheid van ongeveer 6-8 km/u.
 - Als de band naar rechts verschuift, verwijder dan de rechter achterkap, draai de stelschroef aan de rechterkant 1/4 slag met de klok mee en begin te lopen totdat de band gecentreerd is (Afbeelding A).
 - Als de band naar links verschuift, verwijder dan de linker achterkap, draai de stelschroef aan de linkerkant 1/4 slag met de klok mee en begin te lopen totdat de band gecentreerd is (Afbeelding B).
 - Als de band nog steeds niet gecentreerd is, herhaal dan bovenstaande stappen tot deze in het midden ligt.
 - Regelmatig de bandspanning controleren om losraken na trainingen te voorkomen. Verwijder de achterkappen, draai de linker en rechter stelschroef 1/4 slag met de klok mee, en start daarna de loopband. Controleer de spanning en stel indien nodig opnieuw af (Afbeelding C).



Foutcode	Waarschijnlijke oorzaak	Oplossing
E01	Communicatiefout. Cables tussen computer en onderpaneel zijn niet goed aangesloten.	1. Controleer of alle kabels goed zijn aangesloten. 2. Zorg dat de IC correct is geplaatst; zo niet, verwijder en plaats opnieuw. 3. Vervang de onderkaart als deze defect is.
E02	Overspanningsbeveiliging. Ingangsspanning te laag.	1. Controleer de voedingsspanning. Pas indien nodig aan. 2. Controleer de kabels van de motor. 3. Controleer of het besturingspaneel defect is en vervang indien nodig.
E03	Snelheidssensor wordt niet herkend door het bedieningspaneel.	1. Als de sensor niet werkt, controleer of het LED-lampje brandt. Zo niet, vervang de sensor. 2. Controleer of de kabel goed is aangesloten. 3. Controleer of de magneet goed werkt; vervang indien defect.
E04	Hellingsmotor werkt niet. Kabel of motor is defect of niet aangesloten.	1. Controleer de aansluiting volgens het label op de printplaat. 2. Controleer op kabelbreuken. 3. Vervang de kabel indien beschadigd.
E05	Overbelastingsbeveiliging. Spanning te hoog of te laag. Besturingsmodule defect.	1. Controleer de spanning en pas aan. 2. Als er veel weerstand is op de band, smeer volgens de handleiding. 3. Controleer de motor en vervang indien nodig.



Vermogen	Volgens label op het apparaat
Max. vermogen	Volgens label op het apparaat
Netto gewicht	~ 25,5 kg
Snelheidsbereik	1,0 – 8,0 km/u



Garantievoorwaarden

- U heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
 - via het klachtenformulier op de website: <https://hop-sport.nl/klacht/>
 - schriftelijk naar het volgende adres:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreie 53
22453 Hamburg
Duitsland
 - per e-mail: service@hop-sport.com
- Gebreken die zich tijdens de garantieperiode voordoen, worden in de regel binnen 14 werkdagen na de leveringsdatum van het defecte product kosteloos verholpen. Als het apparaat voor reparatie naar het buitenland moet worden verzonden of als er reserveonderdelen uit het buitenland moeten worden geïmporteerd, kan de reparatie langer duren.
- Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
- De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door onjuist of onoordeelkundig gebruik.

NL Milieubescherming



Dit product is verpakt om het tijdens het transport tegen mogelijke schade te beschermen. De verpakking is recyclebaar. Gooi deze materialen weg volgens hun type.



Om het milieu te beschermen, breng gebruikte batterijen naar een inzamelpunt voor recycling. Gooi gebruikte batterijen niet bij het huishoudelijk afval. Zo draagt u bij aan milieubescherming.



Gebruikte elektrische apparaten (waaronder de computer in dit artikel) zijn recyclebare materialen — gooi ze niet weg met het huishoudelijk afval, omdat ze gevaarlijke stoffen kunnen bevatten die schadelijk zijn voor de gezondheid en het milieu. Wij vragen u vriendelijk om actief bij te dragen aan een verantwoord beheer van natuurlijke hulpbronnen en milieubescherming door gebruikte elektrische apparaten naar het juiste inzamelpunt te brengen.



De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.

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

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

1. Bieżnia tylko do użytku domowego. Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
2. Sprzęt jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
3. Ustaw bieżnię na poziomej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to zakłócać prawidłową wentylację. Nie stawiaj bieżni blisko wody lub na zewnątrz.
4. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie biegowym. Po włączeniu zasilania i ustawieniu prędkości może nastąpić przerwa, zanim pas bieżni zacznie się poruszać. Zawsze stawaj na bocznych szynach, dopóki pas nie zacznie się poruszać.
5. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni upewnij się, że klamra z kluczem bezpieczeństwa została przymocowana do ubrania.
6. Gdy ćwiczysz na bieżni, zakładaj odpowiednie ubranie. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia. Zawsze zakładaj buty do biegania lub aerobiku z gumowymi podeszwami.
7. Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 40 minut po posiłku.
8. Przy pierwszym treningu trzymaj się uchwytów, dopóki nie poczujesz się komfortowo i nie zaznajomisz się z działaniem urządzenia.
9. Podczas treningu, trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
10. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeżeli poczujesz: ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort podczas ćwiczeń. Zanim wrócisz do treningów, skonsultuj stan zdrowia z lekarzem lub specjalistą.
11. Nie podłączaj przewodu zasilającego do środka kabla; nie przedłużaj kabla ani nie zmieniaj jego wtyczki; nie kładź żadnych ciężkich przedmiotów na kablu ani nie zostawiaj go w pobliżu źródła ciepła; nie używaj gniazda z kilkoma otworami, może to wywołać pożar lub obrażenia spowodowane porażeniem prądem.
12. Jeżeli bieżnia gwałtownie zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki lub 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 gniazda z obwodem uziemienia.
14. Nie wkładaj przedmiotów czy elementów, które mogłyby uszkodzić sprzęt, do jakiegokolwiek jego części.
15. Bieżnia jest urządzeniem przeznaczonym do użytkowania wewnątrz, a nie na zewnątrz. W celu uniknięcia uszkodzeń przechowuj sprzęt w suchym, płaskim i czystym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego. Nie używaj produktu w celu innym, niż do treningu.
16. Unikaj kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
17. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
18. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
19. Obszar bezpieczeństwa dookoła bieżni: 1000 × 2000 mm.
20. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
21. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
22. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.

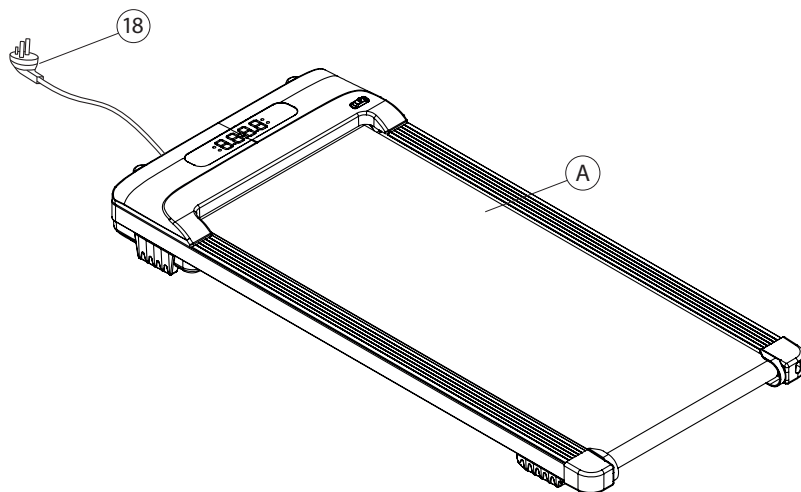
Lista części

Nr	Opis	Szt.
A	 Korpus bieżni	1
18	 Przewód zasilający	1
41	 Pilot	1
43	 Pojemnik z olejem	1
44	 Klucz imbusowy S5	1



Schemat montażu

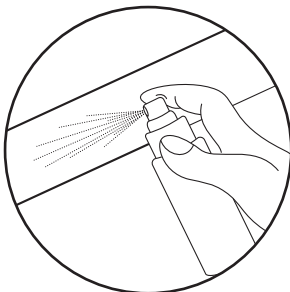
Otwórz karton, wyjmij wszystkie części, umieść korpus bieżni (A) na płaskim podłożu. Następnie podłącz przewód zasilający (18) do gniazdka elektrycznego.



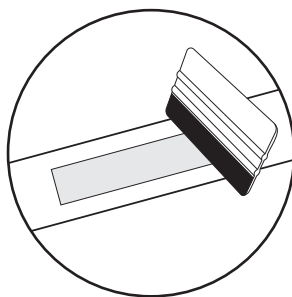
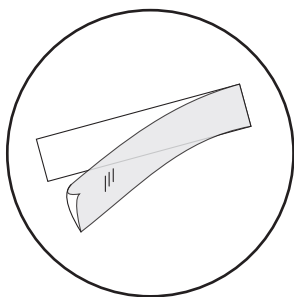


Aplikacja naklejki*

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.



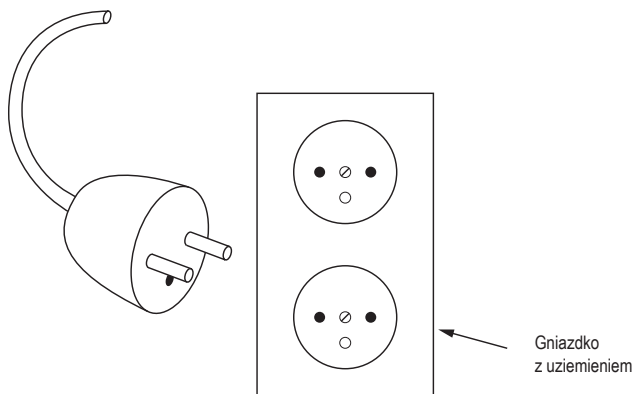
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.



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

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

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).



1. Widok wyświetlacza

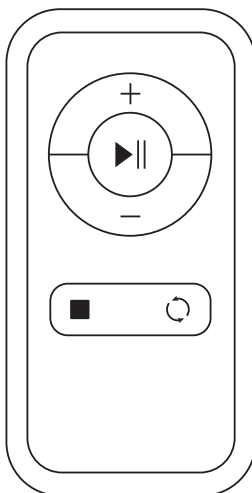


2. Oznaczenia na wyświetlaczu

Ekran zmienia kolejno wyświetlane dane samoistnie co 5 sekund, jeśli żaden z trybów nie został ustawiony ręcznie.

TIME	Wyświetla czas treningu.
SPEED	Wyświetla prędkość.
CALORIE	Wyświetla spalone kalorie.
STEPS	Wyświetla pokonany dystans.

3. Funkcje przycisków





	Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do zasilania. Naciśnij przycisk, aby uruchomić urządzenie. Zacznie działać z najniższą prędkością po 3 sekundach odliczania.
	Dostosowanie prędkości. Naciśnij + lub -, aby ustawić prędkość bieżni. (Przytrzymanie przycisku dłużej niż 0,5 sekundy sprawia, że prędkość automatycznie zwiększa się lub zmniejsza.)
	Naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać urządzenie, prędkość będzie się zmniejszała, aż do całkowitego zatrzymania.
	W trybie gotowości, naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb ręczny odliczania: czasu, prędkości, spalonych kalorii, pokonanego dystansu.

3.1. Wymiana baterii w pilocie

Otwórz pokrywę baterii pilota i włóż baterię z znakiem „+” skierowanym do góry. Zamknij komorę baterii pokrywą. Baterii CR2032, brak w zestawie.

4. Główne funkcje komputera

Podłącz przewód zasilający do źródła zasilania. Wyświetlacz zaświeci się, urządzenie przejdzie w stan gotowości.

4.1. Szybki start

- Przełącz przycisk zasilający znajdujący się na przodzie bieżni, aby uruchomić bieżnię.
- Naciśnij ►||, w ciągu 3 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Naciśnij + lub -, aby ustawić prędkość.
- Naciśnij ■, aby zatrzymać bieżnię.

4.2. Tryb odliczania

- Naciśnij ◁, aby wybrać tryb odliczania czasu, prędkości, spalonych kalorii, pokonanego dystansu. Na wyświetlaczu zostaną pokazane domyślne dane. W czasie wyświetlania danego trybu naciśnij + / -, aby ustawić wartości danych.
- Naciśnij ►||, pas bieżni zacznie poruszać się z najniższą prędkością.
- Możesz zmieniać prędkość za pomocą + / -.
- Kiedy odliczanie dobiegnie do zera, pas bieżni płynnie zatrzyma się. Możesz również nacisnąć ■, aby zatrzymać bieżnię.

5. Tryb uśpienia

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

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

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



7. Wyświetlanie danych i zakres ustawień

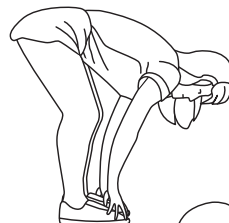
	Wyświetlany zakres	Ustawienia domyślne	Zakres ustawień
Prędkość (km/h)	1,0 – 8,0	1,0	1,0 – 8,0
Czas (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Dystans (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,5 – 99,9
Kalorie (kcal)	0 - 999	50	10 – 999



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

1.

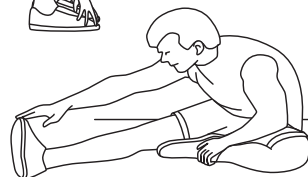
Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie starają się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



1

2.

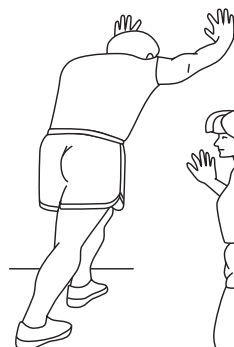
Siedząc na podłodze, połóż jedną nogę prosto, drugą nogę ugnij w kolanie tak, aby cała stopa ugiętej nogi dotykała nogi wyprostowanej. Próbuj dotknąć ręką palców stopy wyprostowanej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



- Jeśli masz ponad 35 lat lub cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Może on pomóc Ci w opracowaniu odpowiedniego harmonogramu ćwiczeń, dostosowanego do Twojego wieku i stanu zdrowia, określić prędkość ruchu oraz intensywność ćwiczeń.
- Zanim zaczniesz korzystać z bieżni z napędem, dowiedz się, jak sterować urządzeniem, jak go uruchamiać, zatrzymywać, regulować prędkość, itd. Nie stawaj na bieżni bez zapoznania się z tymi informacjami. Dopiero po wykonaniu tych czynności, możesz korzystać z urządzenia.

Rozgrzewka

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

Rozpoczęcie treningu

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

Zwiększanie intensywności

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

Częstotliwość treningów

- Zaplanuj swój harmonogram ćwiczeń, nie tylko dla przyjemności, ale także po to, aby zwiększyć skuteczność treningów. Zaleca się wykonywać ćwiczenia od 3 do 5 razy w tygodniu, w cyklach trwających od 15-60 minut.
- Możesz kontrolować intensywność biegu, dostosowując prędkość i nachylenie bieżni. Sugerujemy, aby początkowo nie ustawiać nachyleń, ponieważ zmiany nachyleń są skutecznym sposobem na zwiększenie intensywności ćwiczeń.
- Jeśli masz doświadczenie w treningach na bieżni, możesz wybrać normalną prędkość chodzenia lub truchtu. Jeśli natomiast nigdy nie ćwiczyłeś na tego rodzaju urządzeniu, możesz skorzystać z planu przedstawionego poniżej:
 - prędkość 1,0 – 2,5 km/h (chód – bardzo wolne tempo)
 - prędkość 2,5 – 4,0 km/h (chód – wolne tempo)
 - prędkość 4,0 – 6,0 km/h (normalny chód)
 - prędkość 6,0 – 7,0 km/h (szybki marsz)
 - prędkość 7,0 – 8,0 km/h (trucht)



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

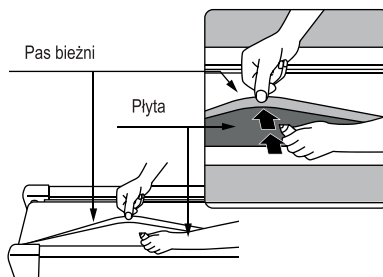
Czyszczenie

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

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

Smarowanie pasa biegowego i płyty

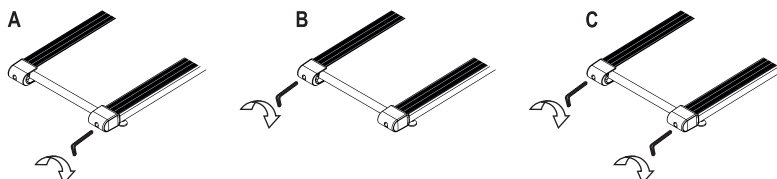
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania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



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

Wyśrodkowanie pasa bieżni

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



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 światelko sygnału czujnika jest zapalone. Jeśli nie, może to oznaczać uszkodzenie czujnika. Wymień go na nowy. 2. Sprawdź, czy wtyczka czujnika prędkości jest poprawnie podłączona. Jeśli nie, odłącz ją i podłącz ponownie. 3. Sprawdź, czy czujnik magnetyczny nie jest uszkodzony. Jeśli stwierdzisz jakiegokolwiek uszkodzenie, wymień go na nowy.
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 wspornik 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.



Moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Waga netto	~ 24,00 kg
Zakres prędkości	1,0 – 8,0 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.



Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.



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

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

1. Bežecký pás je určený iba na domáce použitie. Zariadenie sa môže používať iba na určený účel.
2. Zariadenie je určené na použitie dospelými osobami. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
3. Bežecký pás položte na rovný a čistý povrch. Bežecký pás nekladte na hrubý koberec, pretože by to mohlo narušiť správne vetranie. Bežecký pás neumiestňujte do blízkosti vody alebo vonku.
4. Nikdy nezapínajte bežecký pás, keď na ňom stojíte. Keď je zapnuté napájanie a je nastavená rýchlosť, pás sa môže dočasne zastaviť, kým sa začne plynule pohybovať. Vždy stojte na bočných koľajniciach, až kým sa pás nezačne pohybovať.
5. Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že pracka s bezpečnostným kľúčom je pripravená 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, ťažkosti s dýchaním, závraty alebo iné ťažkosti, okamžite prestaňte cvičiť. Pred ďalším tréningom sa poraďte s lekárom alebo odborníkom.
11. Neťahajte napájací kábel ani nemeňte zástrčku kábla; Na kábel nekladte ťažké predmety a neumiestňujte ho do blízkosti zdroja tepla. Nepoužívajte zásuvku s niekoľkými otvormi, keďže by to mohlo spôsobiť požiar alebo zranenie v dôsledku zásahu elektrickým prúdom.
12. Ak bežecký pás náhle zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo neúmyselných zmien rýchlosti, stroj sa zastaví po odpojení bezpečnostného kľúča od konzoly.
13. Keď sa zariadenie nepoužíva, odpojte napájanie. Po prerušení napájania neťahajte napájací kábel, aby nedošlo k jeho poškodeniu. Zasuňte zástrčku do zabezpečenej zásuvky s uzemňovacím obvodom.
14. Do žiadnej časti zariadenia nekladajte predmety ani súčasti, ktoré by mohli zariadenie poškodiť.
15. Bežecký pás je zariadenie určené na vnútorné a nie na vonkajšie použitie. Aby ste predišli poškodeniu, skladujte zariadenie na suchom, rovnom a čistom mieste mimo dosahu priameho slnečného žiarenia. Tento produkt nepoužívajte na iné účely ako na cvičenie.
16. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože by sa mohol poškodiť alebo by to mohlo spôsobiť skrat.
17. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
18. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
19. Bezpečnostná oblasť okolo bežeckého pásu: 1 000 x 2 000 mm
20. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je technicky v poriadku. Ak počas používania zistíte, že niektoré komponenty sú chybné alebo ak budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
21. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tomto návode. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v návode).
22. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximálna povolená hmotnosť – 120 kg.

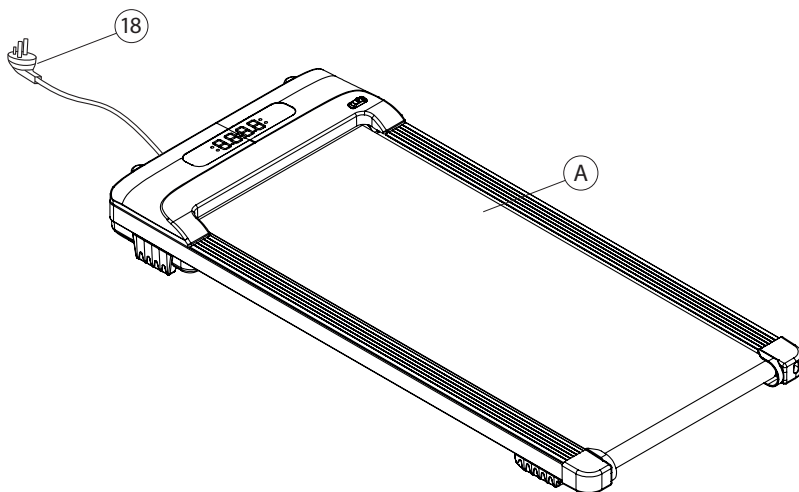
Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
A	 Základňa	1
18	 Napájací kábel	1
41	 Diaľkové ovládanie	1
43	 Nádoba na olej	1
44	 Imbusový kľúč S5	1



Návod na montáž

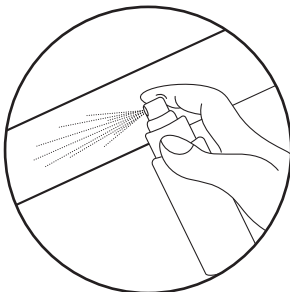
Otvorte krabicu, vyberte všetky časti a položte telo bežiacého pásu (A) na rovný povrch. Potom pripojte napájací kábel (18) do elektrickej zásuvky.



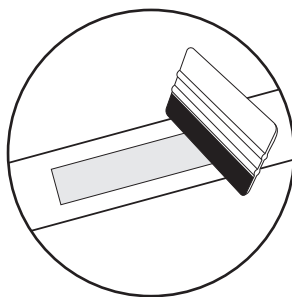
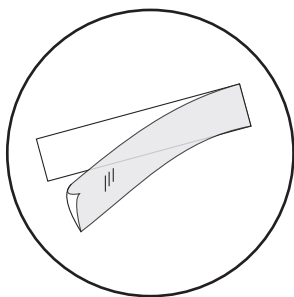


Prilepenie nálepky*

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.



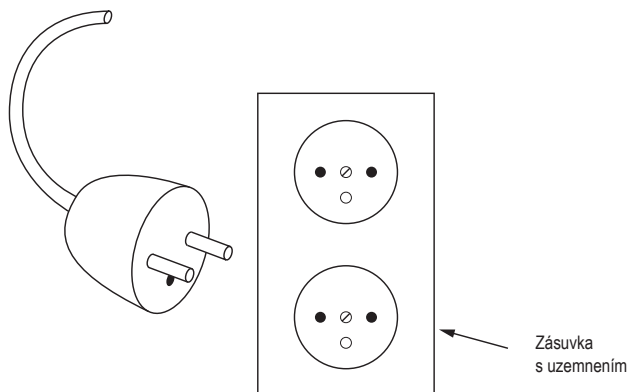
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.



3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

*týka sa produktov s nálepkami v súprave

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).



1. Zobrazenie displeja

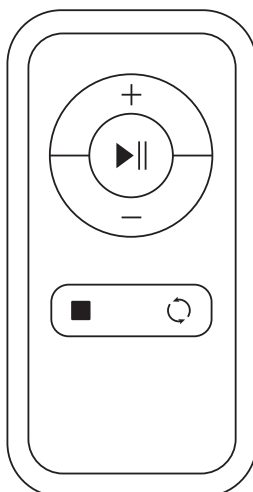


2. Znaky na displeji

Ak nebol manuálne nastavený žiadny režim, obrazovka automaticky zmení zobrazené údaje každých 5 sekúnd.

TIME	Zobrazuje čas tréningu.
SPEED	Zobrazuje rýchlosť.
CALORIE	Zobrazuje spálené kalórie.
STEPS	Zobrazuje prejdenu vzdialenosť.

3. Funkcie tlačidiel





	Uistite sa, že je zariadenie pripojené k napájaniu. Stlačením tlačidla spustíte zariadenie. Po 3 sekundách odpočítavania sa spustí na najnižšiu rýchlosť.
	Regulácia rýchlosti. Stlačte tlačidlo + alebo –, na nastavenie rýchlosti bežiaceho pásu. (Podržaním tlačidla na viac ako 0,5 sekundy sa rýchlosť automaticky zvýši alebo zníži.)
	Stlačením tohto tlačidla stroj zastavíte, rýchlosť sa zníži, kým sa úplne nezastaví.
	V pohotovostnom režime stlačením tohto tlačidla vyberiete režim manuálneho odpočítavania: čas, rýchlosť, spálené kalórie, prejdená vzdialenosť.

3.1. Výmena batérie v diaľkovom ovládači

Otvorte kryt batérie diaľkového ovládača a vložte batériu so znakom „+“ smerom nahor. Zatvorte priestor pre batériu krytom. Používa batériu CR2032, nie je súčasťou balenia.

4. Hlavné funkcie počítaca

Pripojte napájací kábel k zdroju napájania. Displej sa rozsvieti a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

4.1. Rýchly štart

- Bežecský pás spustíte prepnutím vypínača na prednej strane zariadenia.
- Stlačte ►||, do 3 sekúnd sa bežecský pás začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Stlačte + alebo –, pre nastavenie rýchlosti.
- Stlačte ■, pre zastavenie zariadenia.

4.2. Režim odpočítavania

- Stlačte ◯, na výber režimu odpočítavania času, rýchlosti, spálených kalórií a prejdenej vzdialenosti. Na displeji sa zobrazia predvolené údaje. Keď je zobrazený režim, stlačte + / –, pre nastavenie hodnoty údajov.
- Stlačte ►||, bežecský pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Rýchlosť môžete zmeniť pomocou + / –.
- Keď odpočítavanie dosiahne nulu, bežecský pás sa plynule zastaví. Môžete tiež stlačiť ■, pre zastavenie zariadenia.

5. Režim spánku

Ak na bežecskom páse nevykonávate žiadne činnosť počas 10 minút, systém prejde do režimu spánku. Stlačením ľubovoľného tlačidla "zobudíte" bežecský pás.

6. Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou Fit Show

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



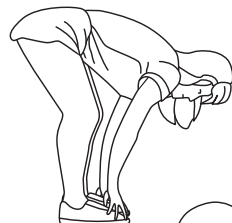
7. Zobrazovanie údajov a rozsah nastavení

	Zobrazovaný rozsah	Predvolené nastavenia	Rozsah nastavení
Rýchlosť (km/h)	1,0 – 8,0	1,0	1,0 – 8,0
Čas (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Vzdialenosť (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,5 – 99,9
Kalórie (kcal)	0 - 999	50	10 – 999

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.

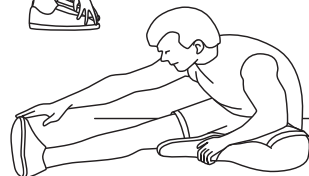
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajte. Cvičenie zopakujte trikrát.



2.

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

1

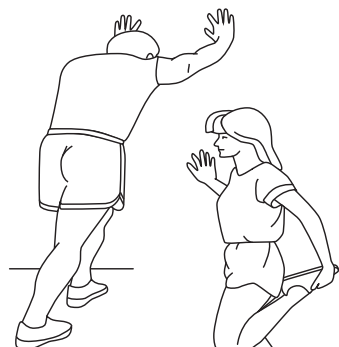


2

3.

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

3



4

4.

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

5



5

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.



- 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.
- 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 rukoväť oboma rukami. Pokúste sa vyrovnáť. Nastavte nízku rýchlosť, približne 1,6 – 3,2 km/h, a potom jednou nohou skontrolujte bežecký pás.
- Po skontrolovaní rýchlosti sa môžete postaviť na bežecký pás, začať bežať a zvýšiť rýchlosť z 3 na 5 km/h. Udržte túto rýchlosť okolo 10 minút a potom zastavte zariadenie.

Začiatok tréningu

- Pred tréningom skontrolujte a naučte sa, ako nastaviť rýchlosť a sklon bežeckého pásu.
- Prejdite na bežecom 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 bežecom 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 pridávajte 0,3 km/h každé 2 minúty, až kým nebudete cítiť, že váš dych je rýchlejší (ale stále sa budete cítiť dobre).
- Na bežecom 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 bežecom páse, môžete si zvoliť normálnu rýchlosť chôdze alebo joggingu. Ak ste však nikdy nevykonávali tréningy na zariadení tohto typu, môžete postupovať podľa pokynov uvedených nižšie:
 - rýchlosť 1,0 – 2,5 km/h (chôdza – veľmi pomalé tempo)
 - rýchlosť 2,5 – 4,0 km/h (chôdza – pomalé tempo)
 - rýchlosť 4,0 – 6,0 km/h (normálna rýchlosť chôdze)
 - rýchlosť 6,0 – 7,0 km/h (rýchla chôdza)
 - rýchlosť 7,0 – 8,0 km/h (jogging)



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

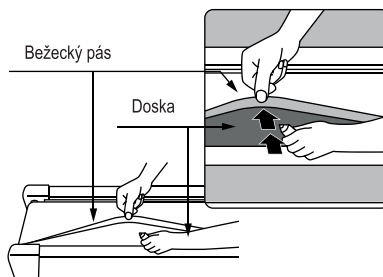
Čistenie

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

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

Mazanie

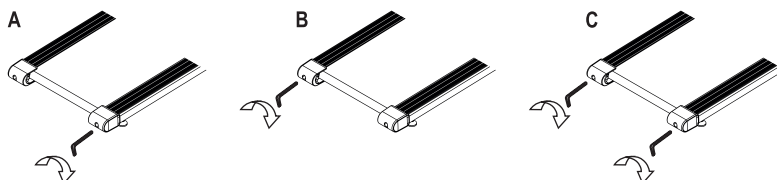
1. Tento model bežeckého pásu je vybavený vopred namazaným systémom. Trenie medzi bežeckou plochou a pásom hrá veľmi dôležitú úlohu pri výkone a životnosti bežeckého pásu, čo si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúčame pravidelnú kontrolu. Ak zistíte poškodenie plochy, musíte sa obrátiť na naše servisné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



Poznámka! Každá oprava bežeckého pásu si vyžaduje odborný servis.

Centrovanie bežeckého pásu

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



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.



Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Hmotnosť	~ 25,5 kg
Rozsah rýchlosti	1,0 – 8,0 km/h



Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
 - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/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.



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



Návod na použitie bol vytlačený na recyklovateľnom papieri. Triediť ho podľa platných pravidiel.



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, переконайтесь, 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 електроніки або несподівано змінювати швидкість, тренажер зупиниться, якщо відключити ключ безпеки від консолі.
13. Відключайте тренажер від живлення, коли обладнання не використовується. Після відключення живлення не тягніть за шнур живлення, щоб не пошкодити його. Вставте вилку в надійну розетку із заземлюванням.
14. Не вставляйте предмети або елементи, які можуть пошкодити обладнання або його частини.
15. Бігова доріжка – це пристрій, призначений для використання в приміщенні. Щоб уникнути пошкоджень, зберігайте обладнання в сухому, рівному та чистому місці, подалі від прямих сонячних променів. Не використовуйте продукт для інших цілей, тільки для тренувань.
16. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або створити коротке замикання.
17. Тренажер не підходить для реабілітаційних цілей.
18. Тільки одна людина може використовувати обладнання.
19. Зона безпеки навколо бігової доріжки: 1000 x 2000 мм.
20. Не використовуйте тренажер, якщо він технічно не справний. Якщо під час використання ви виявили несправність або чуєте тривожний звук від пристрою, негайно припиніть тренування. Не використовуйте обладнання, поки проблема не буде вирішена.
21. Не робіть ніяких налаштувань чи модифікацій пристрою, окрім тих що описані в інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані наведені в інструкції).
22. Пристрій виготовлено згідно стандарту EN 957-6+A1:2014-07.
23. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.

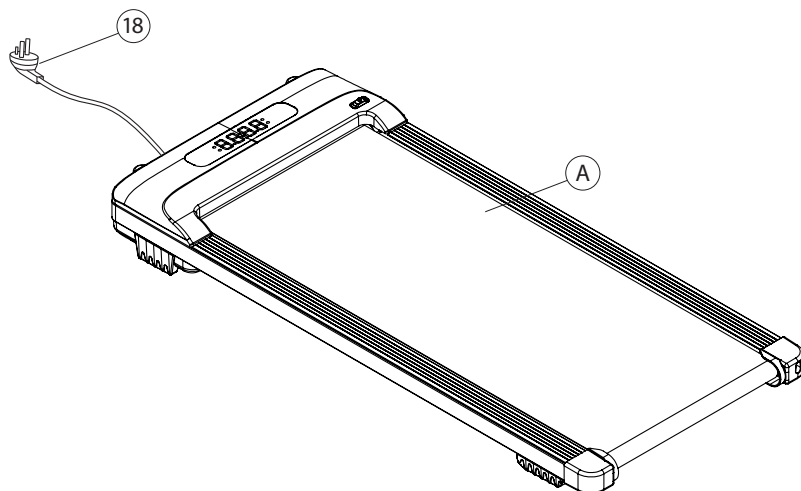
Список деталей

№	Назва	Шт.
A	 Корпус бігової доріжки	1
18	 Кабель живлення	1
41	 Дистанційна	1
43	 Ємність для мастила	1
44	 Шестигранний ключ S5	1



Схема монтажу

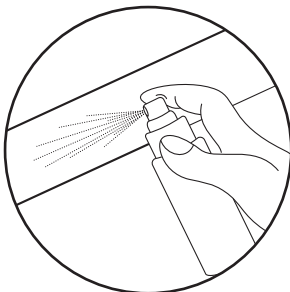
Відкрийте коробку, вийміть усі частини, покладіть корпус бігової доріжки (A) на рівну поверхню. Потім підключіть шнур живлення (18) до мережі.



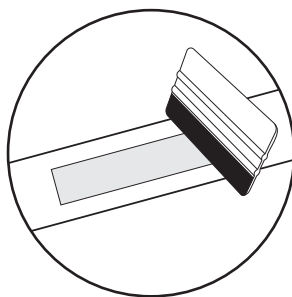
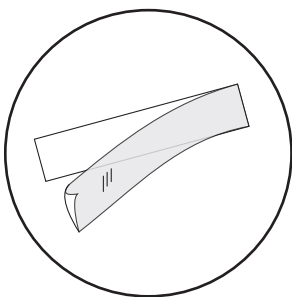


Інструкція наклеювання наліпки*

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.

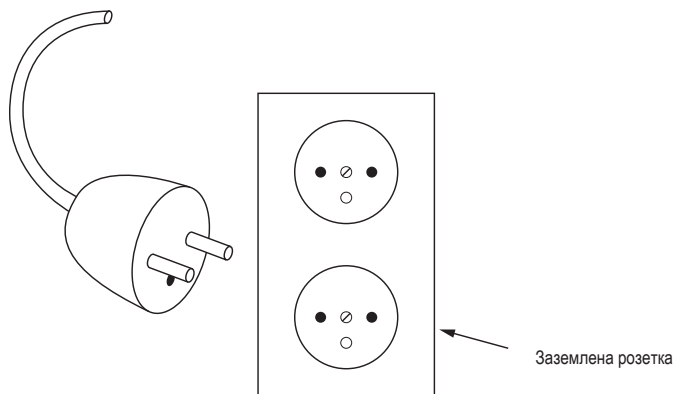


3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклею.

* стосується продуктів з наклейками у комплекті



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 дродотом 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).



1. Дані на дисплеї

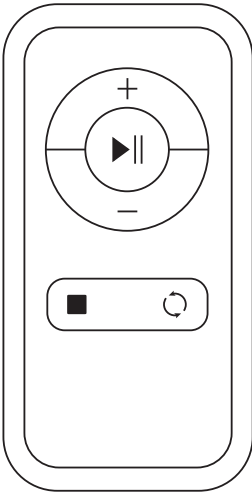


2. Покази на дисплеї

Дисплей автоматично змінює відображені дані кожні 5 секунд, якщо режим не встановлено вручну.

TIME	Відображає час тренування.
SPEED	Відображає швидкість.
CALORIE	Відображає спалені калорії.
STEPS	Відображає пройденої відстань.

3. Функції кнопок





	Переконайтеся, що тренажер підключено до джерела живлення. Натисніть кнопку, щоб запустити бігову доріжку. Він почне працювати на найнижчій швидкості після 3 секунд зворотного відліку.
	Регулювання швидкості. Натисніть + або -, щоб встановити швидкість бігової доріжки. (Якщо утримувати кнопку понад 0,5 секунди, швидкість автоматично збільшується або зменшується.)
	Натисніть цю кнопку, щоб зупинити тренажер, швидкість буде знижуватися до повної зупинки.
	У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати ручний режим зворотного відліку: час, швидкість, спалені калорії, пройдена відстань.

3.1. Заміна батарейки в пульті

Відкрийте кришку батарейного відсіку пульта дистанційного керування і вставте батарейку знаком „+” дотори. Закрийте батарейний відсік кришкою. Використовує батарейку CR2032, не входить у комплект.

4. Основні функції комп'ютера

Підключіть шнур живлення до джерела живлення. Дисплей засвітиться, і тренажер перейде в режим очікування.

4.1. Швидкий старт

- Перемкніть кнопку живлення на передній частині бігової доріжки, щоб запустити бігову доріжку.
- Натисніть ►||, протягом 3 секунд бігове полотно почне рухатися на найнижчій швидкості.
- Натисніть + або —, щоб виставити швидкість.
- Натисніть ■, щоб зупинити тренажер.

4.2. Режим зворотного відліку

- Натисніть ◁, щоб вибрати режим зворотного відліку часу, швидкості, витрачених калорій, пройденої відстані. На дисплеї відображатимуться стандартні дані. Коли відображається режим, натисніть + / —, щоб встановити значення даних.
- Натисніть ►||, бігове полотно почне рухатися на найнижчій швидкості.
- Ви можете змінити швидкість за допомогою + / —.
- Коли зворотний відлік досягне нуля, бігове полотно плавно зупиниться. Ви також можете натиснути ■, щоб зупинити бігову доріжку.

5. 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.

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

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



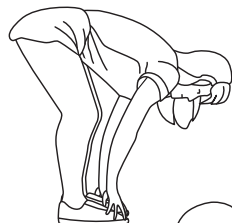
7. Відображення даних і діапазон налаштування

	Відображений діапазон	Налаштування за замовчуванням	Діапазон налаштування
Швидкість (км/год)	1,0 – 8,0	1,0	1,0 – 8,0
Час (мін:сек)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Дистанція (км)	0,00 – 99,9	1,0	0,5 – 99,9
Калорії (ккал)	0 - 999	50	10 – 999

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

1.

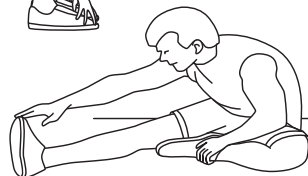
Злегка зігніть коліна, повільно нахиліться вперед, спина і руки розслаблені, руки намагаються торкнутися пальців ніг. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу три рази.



2.

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

1

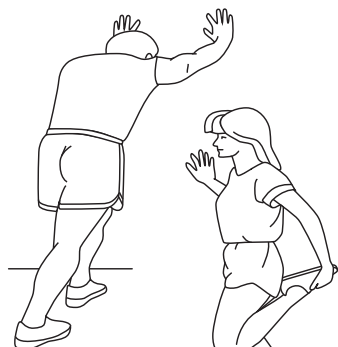


2

3.

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

3



4.

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

4

5.

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



5



- Якщо Вам більше 35 років, Ви страждаєте на хронічні захворювання або якщо це перше тренування на такого роду обладнанні, то перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Це може допомогти вам розробити відповідний графік занять, адаптований до вашого віку та стану здоров'я, визначити швидкість руху та інтенсивність вправ.
- Перш ніж використовувати бігову доріжку, навчіться керувати пристроєм: як запустити, зупинити, регулювати швидкість тощо. Не використовуйте бігову доріжку, не читаючи цієї інформації. Тільки після цих дій можете використовувати пристрій.

Розминка

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

Початок тренування

- Перш ніж розпочати тренування, перевірте і навчіться регулювати швидкість і нахил бігового полотна.
- Пройдіть близько 1 км утримуючи стабільну швидкість і засічіть свій час, це має зайняти у вас близько 15-25 хвилин. Якщо ви рухаєтеся 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 односторонньої телевізійної програми, потім збільшувати її на 0,3 км/год протягом кожного рекламного блоку, а потім повертатися до початкової швидкості. Ви відзначите найкращу ефективність спалювання калорій під час рекламних роликів та збільшення частоти серцевих скорочень. Під кінець, зменшуйте швидкість поетапно протягом наступних 4 хвилин.

Частота тренувань

- Плануйте свій графік вправ не тільки для задоволення, але і для підвищення ефективності тренувань. Час циклу: 3-5 разів / тиждень, кожен по 15-60 хвилин.
- Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість та кут нахилу бігової доріжки. Не рекомендовано на початку занять на біговій доріжці виставляти кут, оскільки це може бути способом збільшення навантаження та інтенсивності тренувань.
- Якщо у Вас є досвід тренувань на біговій доріжці, Ви можете вибрати звичайну швидкість ходьби або пробіжки. Однак якщо Ви ніколи не займалися на такому обладнанні, Ви можете використовувати наступний план:
 - швидкість 1,0 – 2,5 км/год (ходьба – дуже повільний темп)
 - швидкість 2,5 – 4,0 км/год (ходьба – повільний темп)
 - швидкість 4,0 – 6,0 км/год (звичайна хода)
 - швидкість 6,0 – 7,0 км/год (швидка ходьба)
 - швидкість 7,0 – 8,0 км/год (біг підтюпцем)



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Завжди відключайте живлення перед очищенням та ремонтом.

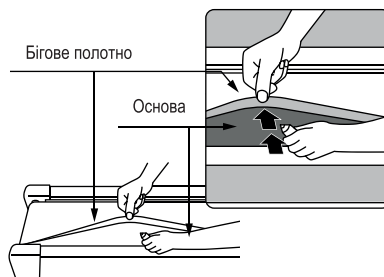
Очищення

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

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

Змащування бігового полотна та основи

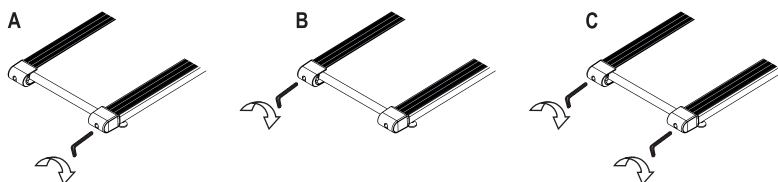
1. Ця модель бігової доріжки фабрично змащена. Тертя полотна об пластину може відігравати важливу роль в експлуатації та терміні експлуатації бігової доріжки, тому воно потребує періодичного змащування.
2. Рекомендується періодичний огляд основи. Якщо ви помітили пошкодження основи, зверніться до служби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



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. Неміжно 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.
 - Якщо полотно рухається праворуч, витягніть правий задній торцевий ковпачок, поверніть регулювальний гвинт праворуч за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту, а потім запускайте, поки полотно не буде по центру (Мал. А).
 - Якщо полотно змістився вліво, витягніть ліву задню кришку, поверніть регулювальний гвинт ліворуч за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту, а потім запускайте, поки полотно не буде по центру (Мал. Б).
 - Якщо бігове полотно все ще не по центру, повторіть дії, описані вище.
 - Час від часу відрегулюйте натяг полотна бігової доріжки, щоб запобігти її розслабленню через тренування. Витягніть задні торці, поверніть лівий і правий регулювальні болти за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту, після чого перезапустіть доріжку. Перевіряйте натяг полотна (Мал. С).



Код помилки	Проблема	Можливе рішення
E01	Відсутній зв'язок Немає зв'язку між комп'ютером та нижньою панеллю управління.	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.



Потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Максимальна потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Вага нетто	~ 24 кг
Діапазон швидкостей	1,0 – 8,0 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**
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.



Інструкцію надруковано на папері, придатному для переробки. Сортуйте її відповідно до чинних правил.



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



Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor, 85 Uxbridge Road
London, United Kingdom, W5 5TH

IMPORTER:

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