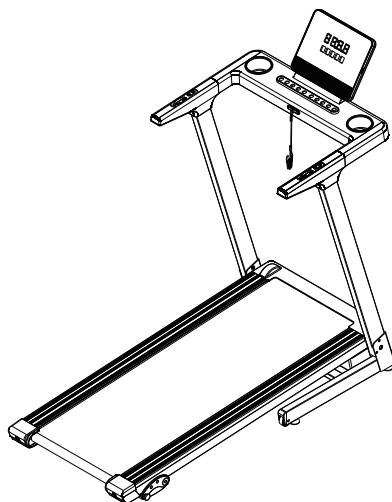


TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

TX-700TM RUNVO



CZ	ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS
DE	LAUFBAND
EN	TREADMILL
FR	TAPIS DE COURSE ÉLECTRIQUE
PL	BIEŻNIA ELEKTRYCZNA
SK	BEŽECKÝ PÁS
UA	БИГОВА ДОРИЖКА

NÁVOD K POUŽITÍ	01
------------------------	----

BEDIENUNGSANLEITUNG	21
----------------------------	----

INSTRUCTION	41
--------------------	----

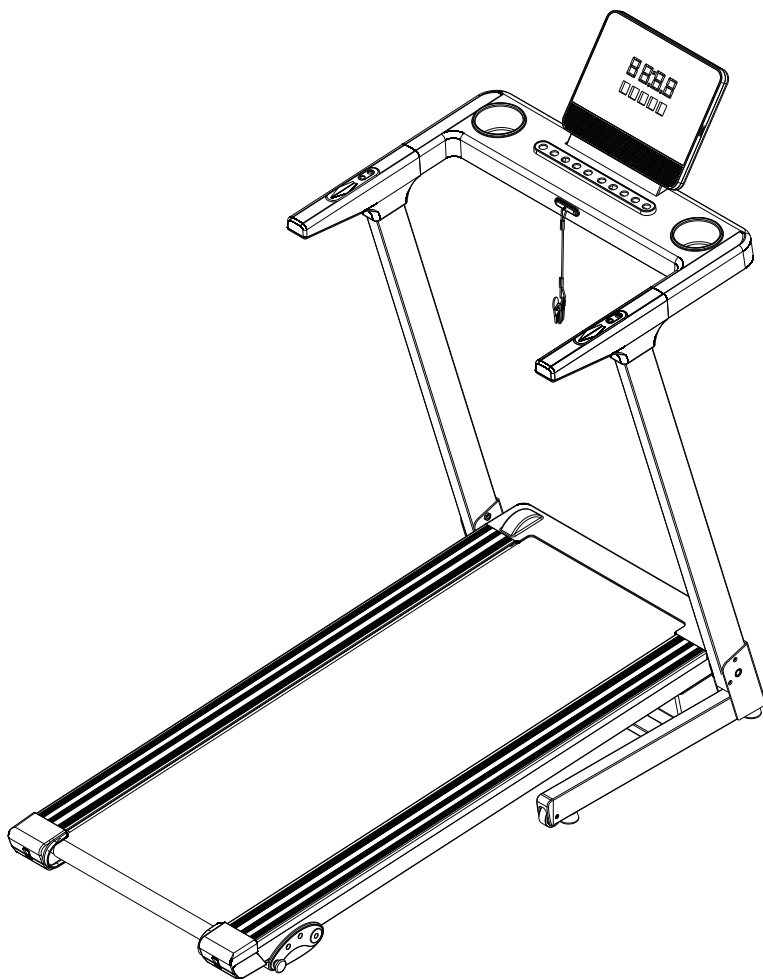
INSTRUCTIONS D'UTILISATION	61
-----------------------------------	----

INSTRUKCJA OBSŁUGI	81
---------------------------	----

NÁVOD NA POUŽITIE	101
--------------------------	-----

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	121
----------------------------------	-----

ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS / LAUFBAND / TREADMILL /
TAPIS DE COURSE ÉLECTRIQUE / BIEŻNIA ELEKTRYCZNA / BEŽECKÝ PÁS /
БІГОВА ДОРІЖКА

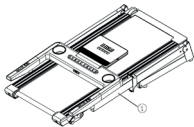
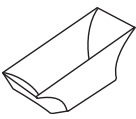
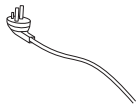
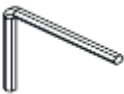


PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

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.

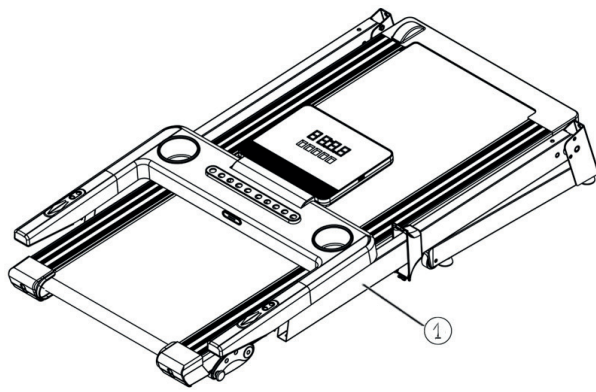
1. Běžecský pás je určen pouze pro domácí použití. Zařízení lze používat pouze k určenému účelu.
2. Zařízení je určeno k použití dospělými osobami. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
3. Běžecský pás položte na rovný a čistý povrch bez dalších předmětů. Běžecský pás nepokládejte na hrubý koberec, protože by to mohlo narušit správné větrání. Běžecský pás neumísťujte do blízkosti vody nebo venku.
4. Nikdy nezapínajte 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 kolejnicích, 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, závratě nebo jiné nepohodlí. Před návratem na cvičení se poraďte s lékařem nebo odborníkem.
11. Netahejte napájecí kabel ani neměňte zástrčku kabelu; Na kabel nepokládejte těžké předměty a neumísťujte jej do blízkosti zdroje tepla. Nepoužívejte zásuvku s několika otvory, protože by to mohlo způsobit požár nebo zranění v důsledku zásahu elektrickým proudem.
12. Pokud běžecský pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo neúmyslných změn rychlosti, stroj se zastaví po odpojení bezpečnostního klíče od konzoly.
13. Když se zařízení nepoužívá, odpojte napájení. Po přerušení napájení netahejte napájecí kabel, aby nedošlo k jeho poškození. Zasuňte zástrčku do zabezpečené zásuvky s uzemňovacím obvodem.
14. Do žádné části zařízení nevkládajte 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 se v souladu s bezpečnostními normami automaticky vypne po 100 minutách provozu kvůli ochraně motoru. Po této době je nutné počkat alespoň 10 minut před opětovným spuštěním stisknutím tlačítka zap./vyp. pro reset zařízení.
21. 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.
22. 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).
23. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou PN-EN 957-6+A1:2014-07.
24. Maximální přípustná hmotnost je 120 kg.

SEZNAM DÍLŮ

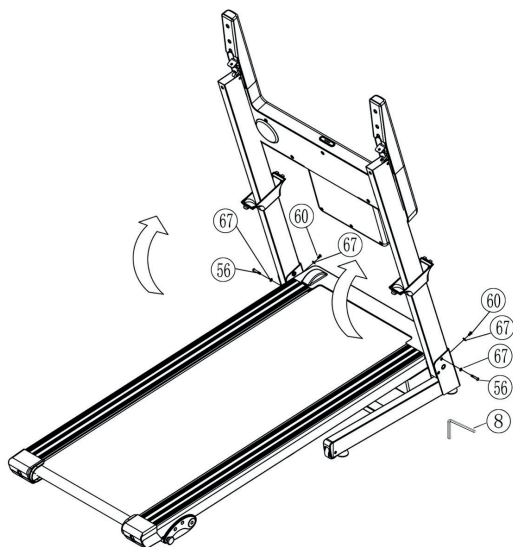
1  Tělo běžecského pásu 1 Ks.	6  Počítač 1 Ks.	8  Imbusový klíč S5 1 Ks.	27  Kryt 2 Ks.
38  Bezpečnostní klíč 1 Ks.	39  Nádoba s olejem 1 Ks.	45  Napájecí kabel 1 Ks.	56  Šroub M8 × 42 2 Ks.
60  Šroub M8 × 16 4 Ks.	64  Imbusový klíč S6 1 Ks.	67  Podložka 6 Ks.	

MONTÁŽNÍ NÁVOD

- 1** Otevřete kartonovou krabici, vyjměte díly, položte tělo běžeckého pásu (1) na rovný povrch.



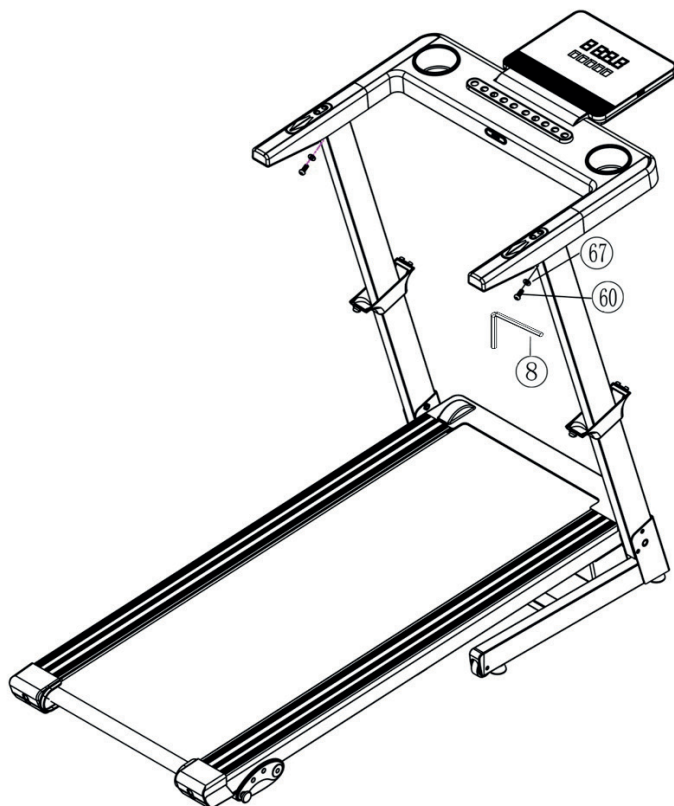
- 2** Pomocí imbusového klíče S5 (8), šroubu (56), šroubu (60) a podložky (67) zvedněte boční sloupky ve směru šipek a vyrovnejte je do svislé polohy (podle obrázku).



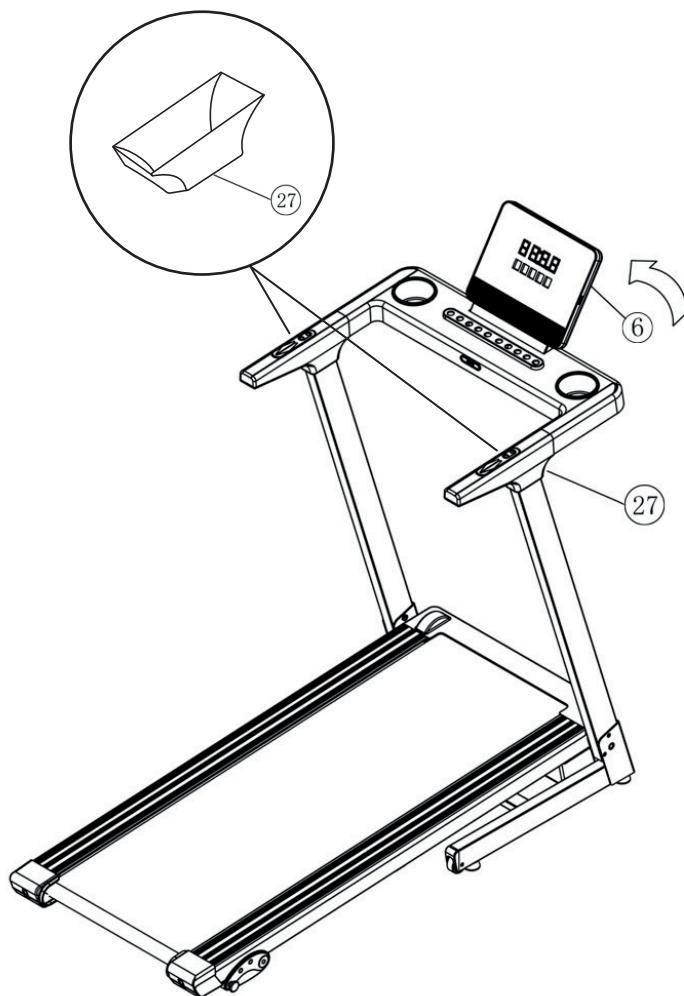
3

Umístěte konzolu na oba svislé sloupky a upevněte ji pomocí imbusového klíče S5 (8) lehkým zajištěním šroubu (60) a podložky (67). Takto postupujte na obou stranách konzoly a šrouby utáhněte.

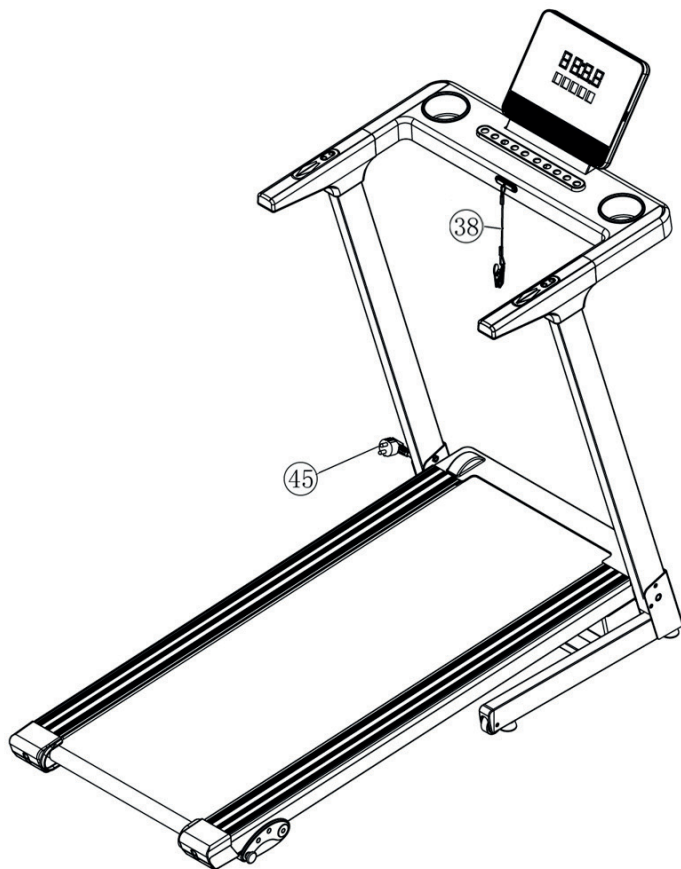
POZOR: Netlačte kabely uvnitř sloupku a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny. Držte sloupky rukou, abyste zabránili pádu konzoly.



4 Připevněte levý a pravý kryt (27) k držákům. Zapněte počítač (6).

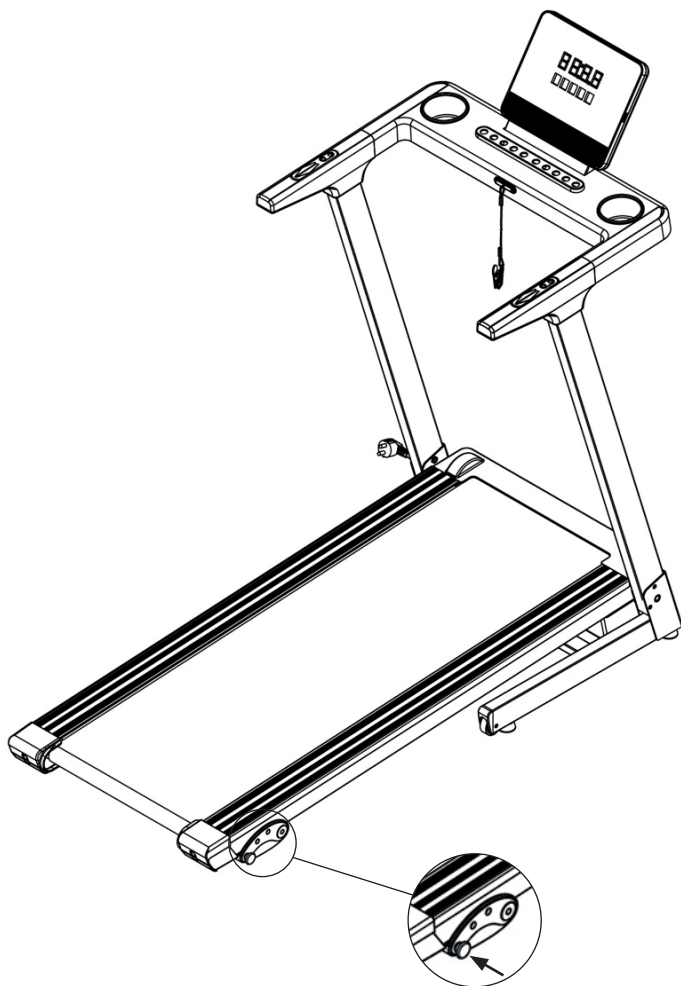


- 5** Umístěte bezpečnostní klíč (38) na místo označené na obrázku. Zapojte napájecí kabel (45) do elektrické zásuvky a začněte cvičit.



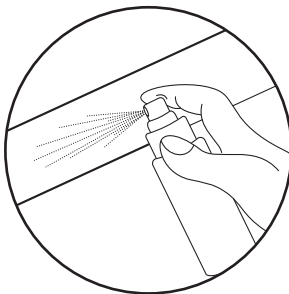
NASTAVENÍ ÚHLU BĚŽECKÉHO PÁSU.

Chcete-li nastavit úhel běžeckého pásu, vyjměte zajišťovací kolík, umístěte pás do požadované výšky a zasuněte zajišťovací kolík do příslušného otvoru, čímž nastavení zajistíte.

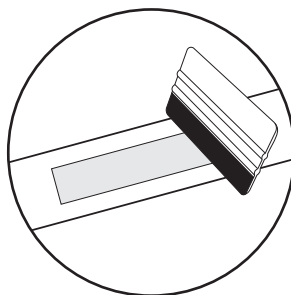
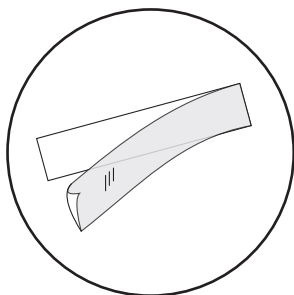


PŘILEPENÍ NÁLEPKY*

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.



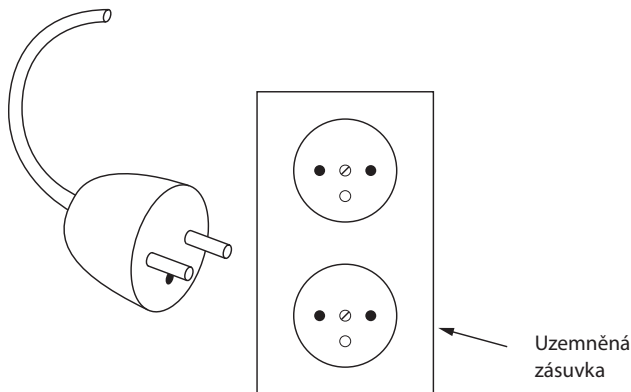
2. Odstraňte ochrannou vrstvu z nálepky. Umístěte nálepku na předem připravený povrch. Pomocí stěrky nálepku zarovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.



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 elektrinu, 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.

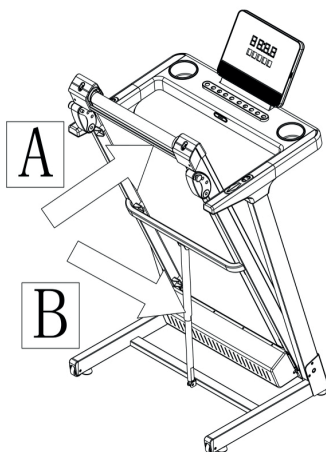
NEBEZPEČÍ! Nesprávné připojení uzemňovacího převodu může způsobit úraz elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, zda je výrobek správně uzemněn, ověřte si to spolu s profesionálním elektrikářem nebo se servisním technikem. Neměňte zástrčku dodanou s výrobkem – pokud nesedí se zásuvkou, obraťte 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 konfigurací jako zástrčka. Pro toto zařízení nepoužívejte adaptéry (výše uvedená schéma slouží pouze pro informaci, skutečná zástrčka a zásuvka závisí na zemi importu).

SKLÁDÁNÍ

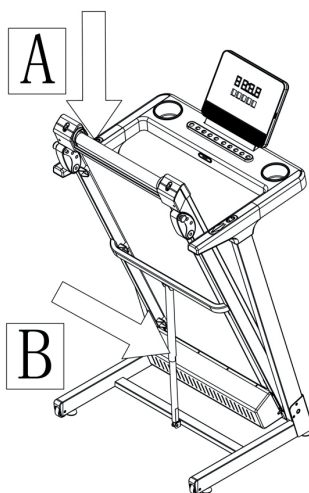
Pozor: Před složením běžeckého pásu vytáhněte napájecí kabel z elektrické zásuvky.

Tělo běžeckého pásu táhněte do polohy A, dokud neuslyšíte zvuk signalizující, že je tyč B zablokována.



ROZKLÁDÁNÍ

Přidržte tělo běžeckého pásu na místě A, uvolněte blokádu tyče B a tělo se automaticky spustí dolů. Během sestupu udržujte ostatní osoby a zvířata v dostatečné vzdálenosti od stroje.



1. ZOBRAZENÍ DISPLEJE



2. ÚDAJE NA DISPLEJI

PULSE	Zobrazuje naměřený puls
SPEED	Zobrazuje rychlost.
TIME	Zobrazuje čas tréninku.
DISTANCE	Zobrazuje ujetou vzdálenost.
CALORIES	Zobrazuje spálené kalorie.

3. FUNKCE TLAČÍTEK



	Stisknutím spustíte zařízení. Běžecý pás se začne pohybovat minimální rychlostí.
	Stisknutím zařízení zastavíte. Stiskněte tlačítko znovu a zařízení se zpomalí a všechna data budou smazána.
	Stiskněte pro výběr programu (P1–P15–FAT).
	Stiskněte pro výběr režimu: odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti, odpočítávání kalorií.
	Stisknutím snížíte nebo zvýšíte rychlost. Stiskněte pro nastavení parametrů při konfiguraci nastavení.
	Stisknutím jednoho z tlačítek můžete během tréninku změnit úroveň rychlosti.

4. HLAVNÍ FUNKCE POČÍTAČE

Zapojte napájecí kabel do zásuvky. Stiskněte vypínač. Displej se rozsvítí a zařízení přejde do pohotovostního režimu.

4.1. RYCHLÝ START

- Vložte bezpečnostní klíč, stiskněte , běžecý pás poběží nejnižší rychlostí.
- Stiskněte  / , pro nastavení rychlosti.
- Stiskněte , nebo vyjměte bezpečnostní klíč a běžecý pás zastavíte.

4.2. REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ

- Stiskněte **M**, pro výběr režimu: odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti, odpočítávání kalorií. Na displeji se zobrazí výchozí data. Když je zobrazen režim, stiskněte **⊖** / **⊕**, pro nastavení hodnot dat.
- Stiskněte **⏩**, běžecký pás se začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Rychlost můžete měnit pomocí **⊖** / **⊕**.
- Stiskněte **⏹** nebo vyjměte bezpečnostní klíč a běžecký pás zastavíte.

4.3 PŘEDDEFINOVANÉ PROGRAMY

- Stiskněte **M**, pro výběr jednoho z připravených programů: P1–P15. Když vyberete program, v okně časové hodnoty se zobrazí výchozí data.
- Potom můžete nastavit hodnotu času pomocí **⊖** / **⊕**. Každý hotový program je rozdělen do 20 částí. Čas každého cvičení = čas programu / 20.
- Po stisknutí tlačítka **⏩**, se běžecký pás pustí rychlostí určenou pro první část zvoleného programu.
- Po skončení první části běžecký pás automaticky přejde na další a rychlost se automaticky změní na vyhrazenou pro další část. Na konci jednoho programu se stroj zastaví hladce.
- Během tréninku můžete změnit rychlost jízdy pomocí **⊖** / **⊕**. Když program přejde na další část tréninku, rychlost se vrátí do nastavení vyhrazeného pro program.
- Během tréninku můžete také stisknout **⏹** nebo vytáhnout bezpečnostní klíč, abyste zastavili běžecký pás.

4.4 TABULKA PROGRAMŮ

Program \ Čas		Nastavení času / 20 = časové intervaly (částí programů)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Rychlost	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Rychlost	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Rychlost	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Rychlost	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Rychlost	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Rychlost	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Rychlost	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Rychlost	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Rychlost	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Rychlost	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Rychlost	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Rychlost	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Rychlost	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Rychlost	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Rychlost	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

5. MĚŘENÍ PULSU

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

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

6. MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

- Když je zařízení v pohotovostním režimu, stiskněte tlačítko  a vyberte program měření tuku (FAT).
- Pomocí tlačítek  /  nastavte parametry měření: F1 (pohlaví), F2 (věk), F3 (výška), F4 (váha).
- Zadané hodnoty potvrďte opětovným stisknutím tlačítka .
- Po potvrzení nastavených parametrů se na displeji zobrazí "F5" a "---".
- Dotykové senzory držte oběma rukama. Po přibližně 8 sekundách se na displeji zobrazí výsledek měření.

6.1. ZOBRAZENÍ DAT A NASTAVENÍ PARAMETRŮ.

Parametry	Výchozí nastavení	Rozsah
Pohlaví (1-muž; 2-žena) (F1)	1 (Muž)	1-2
Věk (F2)	25	10–99
Výška (cm) (F3)	170 cm	100–200 cm
Váha (kg) (F4)	70 kg	20–150 kg

6.2. VÝSLEDEK MĚŘENÍ

BMI	
<19	Podváha
19–26	Správná váha
26–30	Nadváha
> 30	Obezita

7. REŽIM SPÁNKU

Pokud se běžecký pás nepoužívá déle než 10 minut, přejde do režimu spánku. Chcete-li obnovit provoz běžeckého pásu, stiskněte libovolné tlačítko.

8. BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Chcete-li běžecký pás rychle zastavit, vytáhněte bezpečnostní klíč. Běžecký pás se zastaví a všechny údaje se vynulují. Ve všech oknech se zobrazí "---".

9. PŘIPOJENÍ PŘES BLUETOOTH / TRÉNINK S APLIKACÍ FITSHOW

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

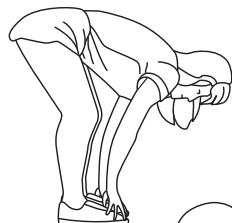
10. ZOBRAZENÍ DAT A ROZSAH NASTAVENÍ

	Zobrazený rozsah	Výchozí nastavení	Rozsah nastavení
Rychlost (km/h)	1 – 16	–	1 – 16
Čas (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Vzdálenost (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,50 – 99,0
Kalorie (kcal)	0 – 990	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.

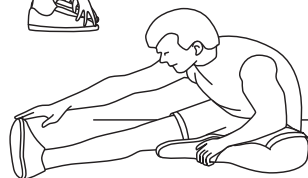
Mírně se ohněte kolena, pomalu se nakloňte dopředu, záda a uvolněné ruce, ruce se snaží dotýkat prstů na nohou. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a pak se narovnejte. Cvičení opakujte třikrát.



1

2.

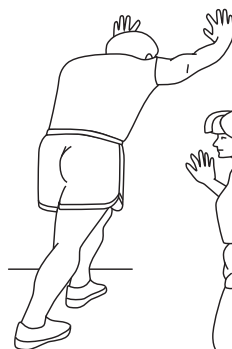
Když sedíte na podlaze, položte jednu nohu rovně, ohněte druhou nohu v kolenně tak, aby se celá noha ohnuté nohy dotýkala rovné nohy. Zkuste se rukou dotknout prstů na nohou rovné nohy. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a poté relaxujte. Cvičení opakujte třikrát pro každou nohu.



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

HLAVNÍ TRÉNINK

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

ZVÝŠENÍ INTENZITY

- Proveďte 2-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu při rychlosti 4,8 km/h okolo 2 minut, pak zvýšte rychlost na 5,3 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom zvýšte rychlost na 5,8 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom přidávejte 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud nebudete cítit, že váš dech je rychlejší (ale stále se budete cítit dobře).
- Proveďte 5-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu s rychlostí 4 až 4,8 km/h, pak každé 2 minuty pomalu zvyšujte rychlost o 0,3 km/h, dokud nedosáhnete stabilní a optimální rychlost, 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 0,8 – 3,0 km/h (chůze – velmi pomalé tempo)
 - rychlost 3,0 – 4,5 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)
 - rychlost > 8,0 km/h (běh)

POZOR! Před čištěním nebo opravou běžecký pás vždy odpojte z elektrické zásuvky.

ČIŠTĚNÍ

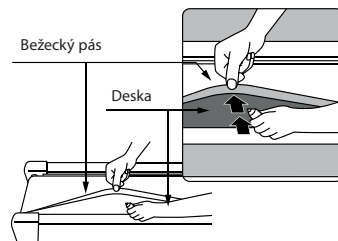
- Udržování běžeckého pásu v čistotě výrazně prodlouží jeho životnost.
- Udržujte své zařízení čisté pravidelným odstraňováním prachu.
- Vyčistěte obě strany běžeckého pásu i boční lišty.
- K čištění zařízení použijte měkký hadřík mírně navlhlý ve vodě. Nepoužívejte silné čisticí prostředky nebo ostré materiály, které mohou poškodit zařízení.
- Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.
- Na běžeckém pásu noste vždy čisté běžecké boty, snížíte tím hromadění nečistot pod pásem zařízení.

POZOR! Před odstraněním krytu motoru vždy odpojte běžecký pás z elektrické zásuvky. Alespoň jednou za rok odstraňte kryt motoru a prostor pod krytem vysajte.

MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU A DESKY

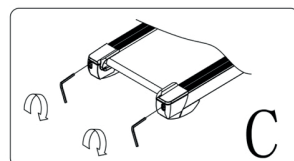
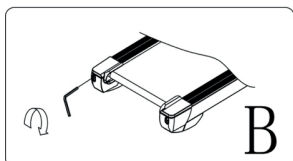
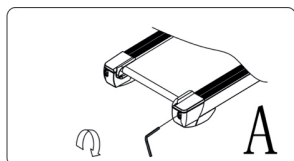
1. Tento model běžeckého pásu se dodává předem namazaný. Tření pásu o desku může hrát důležitou roli ve fungování a životnosti běžeckého pásu, takže vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelně kontrolovat desku. Pokud zjistíte poškození, kontaktujte oddělení servisu.
3. Frekvence mazání závisí na provozních podmínkách.
4. Doporučuje se mazat desku podle následujícího plánu: mírné používání (méně než 3 hodiny týdně) - jednou ročně, středně intenzivní používání (3-5 hodin týdně) - každých šest měsíců, velmi intenzivní používání (více než 5 hodin týdně) - každé tři měsíce.
5. Doporučuje se použít bezolejové mazivo.

Pozor! Jakákoliv oprava běžeckého pásu vyžaduje kontaktování oddělení odborného servisu.



CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉ PLOCHY

1. Po každém nepřerušovaném dvouhodinovém tréninku se doporučuje odpojit běžecký pás od zdroje napájení na 10 minut.
2. Volně nasazená běžecká plocha bude mít problémy s pohybem během běhu a může způsobit, že uživatel během cvičení uklouzne nebo sklouzne. Příliš napnutá (natažená) běžecká plocha může snížit výkon motoru a způsobit větší tření mezi válečkem a plochou.
3. Umístěte běžecký pás na vodorovný povrch. Běžte na běžeckém pásu rychlostí přibližně 6-8 km/h.
 - Pokud se pás pohne doprava, vytáhněte pravou zadní koncovku, otočte pravý stavěcí šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky a pak začněte běžet, dokud plocha nebude vycentrována (obr. A).
 - Pokud se pás pohybuje doleva, vytáhněte levou zadní koncovku, otočte levý stavěcí šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky a pak začněte běžet, dokud plocha nebude vycentrována (obr. B).
 - Pokud pás stále není vycentrován, opakujte výše uvedené kroky, dokud plocha nebude vycentrována.
 - Čas od času upravte napnutí běžecké plochy, abyste zabránili jeho uvolnění během cvičení. Vytáhněte zadní koncovky, otočte levý a pravý stavěcí šroub o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a poté znovu zařadte převodový stupeň. Kontrolujte napnutí plochy, dokud nebude správně napnutá (obr. C).



Kód chyby	Pravděpodobná příčina	Možná řešení
E01/E02	Zařízení je přetížené.	Restartujte zařízení.
E03	Modul IPM je ztracen z důvodu přetížení.	Vypněte zařízení na 30 minut a poté jej restartujte.
E04	1. Vstupní napětí je příliš nízké. 2. Ovládací deska je poškozená.	1. Ujistěte se, že napětí je správné. 2. Pokud je napětí správné, vyměňte spodní ovládací desku.
E05	Bezpečnostní klíč není připevněn na určeném místě.	Připevněte bezpečnostní klíč na žlutě označené místo na konzole.
E06	Ochrana motoru.	1. Zkontrolujte správnost zapojení motoru. Pokud je správné, vyměňte ovládací desku. 2. Vyměňte motor.
E07	Ochrana proti zablokování motoru.	Z důvodu přetížení nebo zablokování motoru/válců zkontrolujte, zda jsou díly převodovky v pořádku. Vypněte vypínač a znovu spusťte zařízení.
E08	Motor nepracuje správně.	1. Motor je zablokovaný. Zkontrolujte, zda jsou díly převodovky v pořádku. 2. Vyměňte spodní ovládání nebo motor.
E09/E10	Ochrana motoru.	1. Zařízení běží dlouho, odpor je vysoký. Nalijte pod běžeckou plochu trochu oleje podle návodu. 2. Vyměňte motor.
E12	Chyba komunikace.	1. Zkontrolujte, zda jsou kabely počítače správně připojeny a zda nejsou poškozené. Pokud ne, připojte kabel znovu. Poškozený kabel vyměňte za nový. 2. Zkontrolujte, zda integrovaný obvod ve spodní ovládací desce pracuje správně. 3. Vyměňte ovládací desku. 4. Vyměňte počítač.

Výkon	Podle označení na zařízení
Maximální výkon	Podle označení na zařízení
Čistá hmotnost	~ 42kg
Rozsah rychlosti	1 – 16 km/h

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:

- prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- e-mailem: support@trexsport.com
- písemně na adresu:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polsko

2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ



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



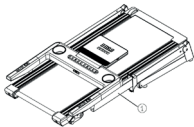
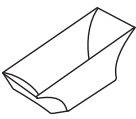
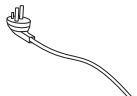
Opatřebovaná elektrická zařízení (včetně počítačů) jsou druhotné suroviny – nesmí se vyhazovat do kontejnerů na domovní odpady, protože mohou obsahovat látky nebezpečné pro lidské zdraví a životní prostředí! Prosíme o aktivní podporu efektivního hospodaření s přírodními zdroji a ochranu životního prostředí,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

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

Die maximale Sicherheit und Effektivität bei der Benutzung kann nur dann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß der Bedienungsanleitung zusammengebaut und gebraucht wird. Das Laufband sollte sorgfältig zusammengebaut, der Motor mit dem Plastikgehäuse bedeckt und der Netzstecker ordnungsgemäß an die Stromversorgung angeschlossen werden. Alle Nutzer sollen vor dem Gebrauch über alle in der Bedienungsanleitung enthaltenen Hinweise, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sein. Der Verkäufer und Hersteller sind nicht für Unfälle, Verletzungen oder Schäden verantwortlich, welche durch das nicht Einhalten der in dieser Anleitung vorgeschriebenen Regeln entstanden sind. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben.

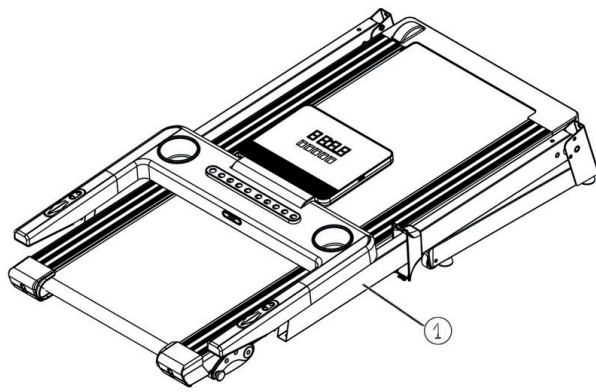
1. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden.
2. Das Gerät ist für Erwachsene bestimmt. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen stehen.
3. Stellen Sie das Gerät nur auf einer sauberen, ebenen Oberfläche auf. Stellen Sie es nie auf einen dicken Teppich, da dieser die korrekte Belüftung beeinträchtigen könnte. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.
4. Starten Sie das Gerät nie, wenn Sie auf dem Laufband stehen. Nach dem Einschalten und Einstellen der Geschwindigkeit kann eine kurze Pause entstehen, bevor sich das Band in Bewegung setzt. Stellen Sie sich zuerst immer auf die seitlichen Teilen des Rahmens.
5. Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Laufbands, dass der Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt ist.
6. Tragen Sie beim Training auf dem Laufband angemessene Kleidung. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten. Tragen Sie immer Laufschuhe mit Gummisohlen.
7. Das Training erst 40 Minuten nach der letzten Mahlzeit starten.
8. Halten Sie sich während des ersten Trainings an den Griffen fest, bis Sie sich wohl fühlen und sich mit der Bedienung des Geräts vertraut gemacht haben.
9. Halten Sie Kinder und Haustiere während des Trainings vom Gerät fern.
10. Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie während des Trainings Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren. Konsultieren Sie vor der Rückkehr zum Training einen Arzt oder Spezialisten.
11. Das Kabel darf nicht verlängert und der Stecker darf nicht umgetauscht werden. Das Kabel kann nicht in der Nähe von Wärmequellen oder unter schweren Gegenständen platziert werden. Für Stromversorgung verwenden Sie keine Steckdosen mit mehreren Steckplätzen, da es zu einem Stromausfall, Brand oder zu Verletzungen führen kann.
12. Sollte das Band plötzlich schneller laufen, weil die Elektronik ausgefallen ist oder die Geschwindigkeit versehentlich erhöht wurde, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel. So kommt das Band sofort zum Stillstand.
13. Wird das Gerät nicht benutzt, sollte immer der Netzstecker aus der Steckdose gezogen werden. Stecken Sie das Netzkabel des Gerätes nur in eine geerdete Steckdose.
14. Stecken Sie keine Gegenstände oder Komponenten ein, die das Gerät beschädigen könnten.
15. Das Laufband ist ein Gerät für den Innenbereich und nicht für den Außenbereich. Um Schäden zu vermeiden, lagern Sie das Gerät an einem trockenen und sauberen Ort, fern von direkter Sonneneinstrahlung. Verwenden Sie das Produkt nicht für andere Zwecke als für Trainingszwecke.
16. Vermeiden Sie den Computer mit Wasser in Kontakt zu bringen, da dies ihn beschädigen oder einen Kurzschluss verursachen könnte.
17. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
18. Jeweils von nur einer Person kann das Gerät benutzt werden.
19. Der Sicherheitsbereich um das Laufband soll 1000 x 2000 mm betragen.
20. Das Gerät schaltet sich gemäß den Sicherheitsstandards nach 100 Minuten Betrieb automatisch ab, um den Motor zu schützen. Danach sollte man mindestens 10 Minuten warten, bevor das Gerät durch Drücken der Ein-/Aus-Taste zurückgesetzt und neu gestartet wird.
21. 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.
22. 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).
23. Das Gerät wurde gemäß PN-EN 957-6+A1:2014-07 hergestellt.
24. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.

STÜCKLISTE

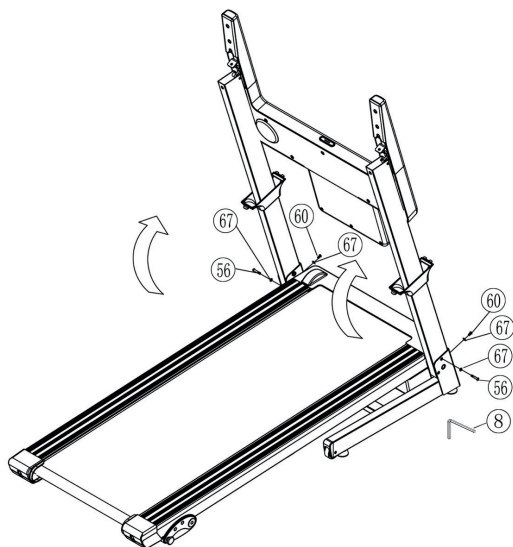
1  Laufbandgehäuse 1 Stk.	6  Computer 1 Stk.	8  Inbusschlüssel S5 1 Stk.	27  Abdeckung 2 Stk.
38  Sicherheitsschlüssel 1 Stk.	39  Ölbehälter 1 Stk.	45  Netzkabel 1 Stk.	56  Schraube M8×42 2 Stk.
60  Schraube M8×16 4 Stk.	64  Inbusschlüssel S6 1 Stk.	67  Unterlegscheibe 6 Stk.	

AUFBAUANLEITUNG

- 1** Öffnen Sie den Karton, nehmen Sie die Teile heraus und legen Sie das Laufbandgehäuse (1) auf eine ebene Fläche.



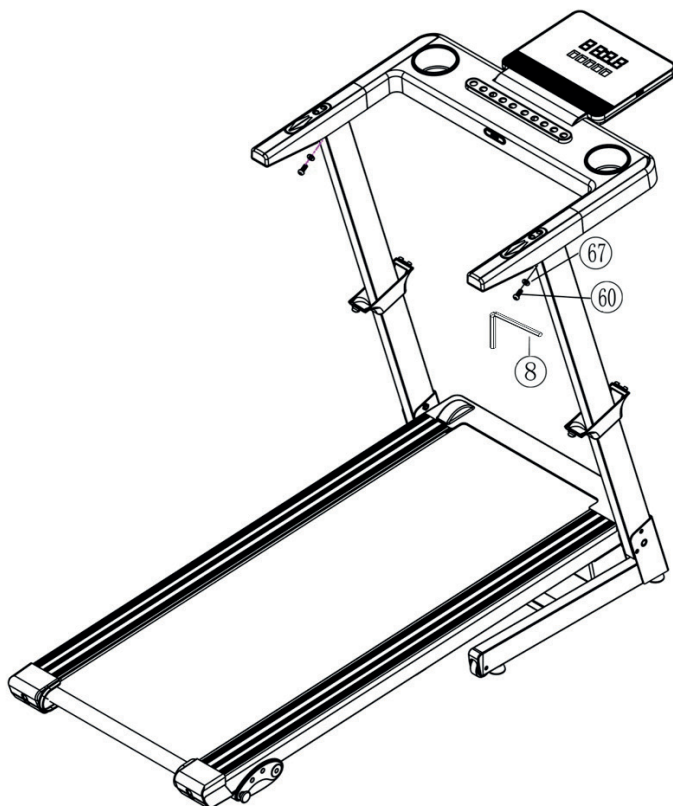
- 2** Die Seitensäulen in Pfeilrichtung anheben und aufrecht stellen. Verriegeln Sie die Säulen, indem Sie die M8x42-Schrauben (56), M8x16-Schrauben (60) und Unterlegscheiben (67) mit einem S5-Inbusschlüssel (8) anziehen.



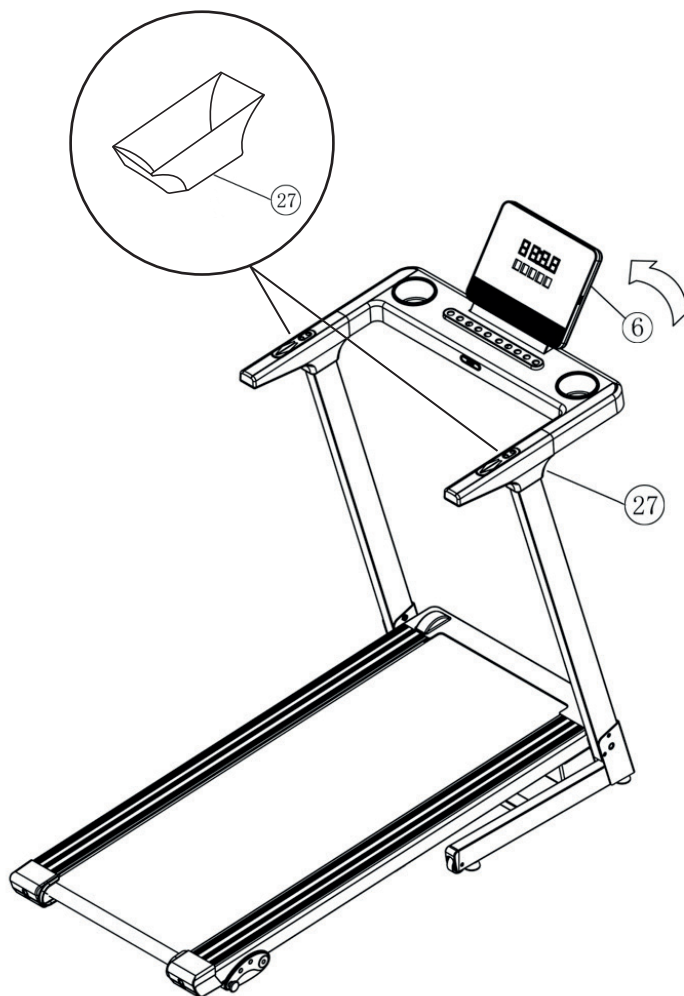
3

Setzen Sie die Konsole auf die beiden vertikalen Säulen und fixieren Sie sie, indem Sie die M8x16-Schrauben (60) und Unterlegscheiben (67) mit einem S5-Inbusschlüssel (8) leicht anziehen. Gehen Sie dabei auf beiden Seiten der Konsole vor.

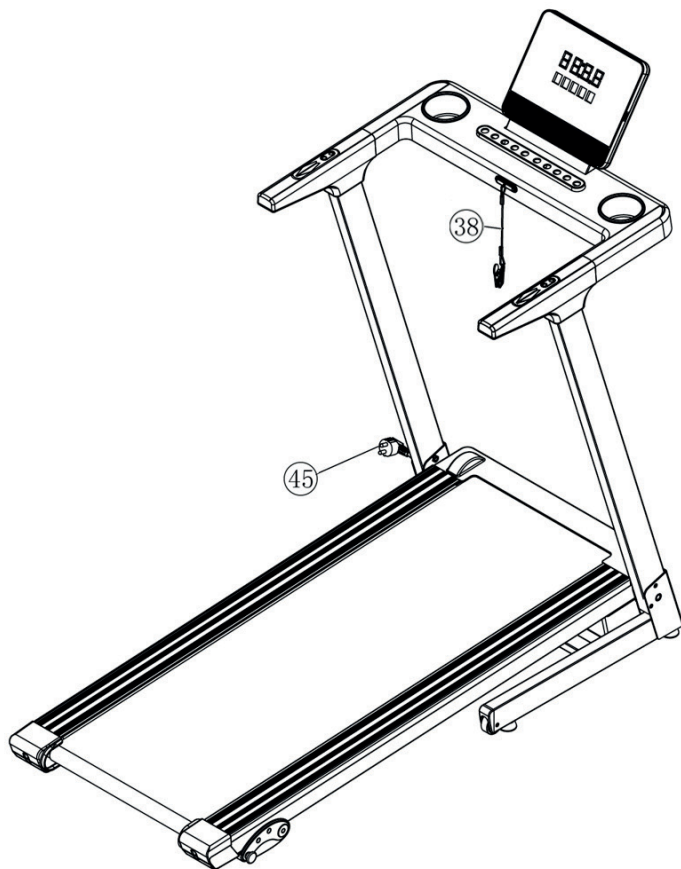
HINWEIS: Schieben Sie die Drähte nicht in die Säule, bevor Sie sich vergewissert haben, dass die Drähte richtig angeschlossen sind. Halten Sie die Säulen mit der Hand fest, damit die Konsole nicht herunterfällt.



- 4** Bringen Sie die linke und rechte Abdeckung (27) an den Halterungen an. Schalten Sie den Computer ein (6).

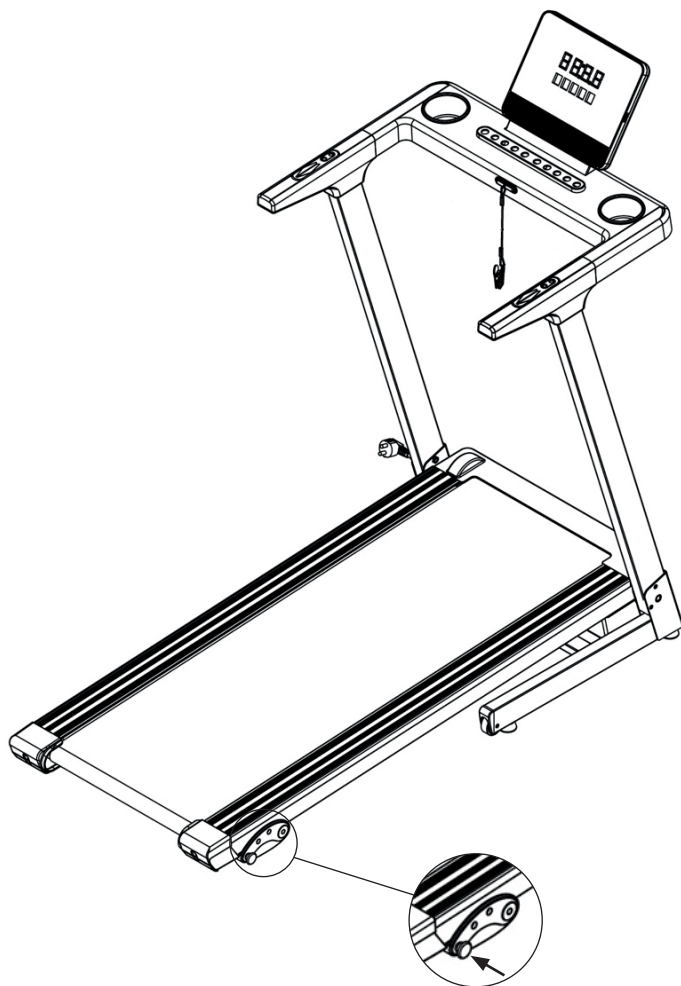


- 5** Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (38) in die in der Zeichnung markierte Position. Stecken Sie das Netzkabel (45) in eine Steckdose und starten Sie das Gerät.



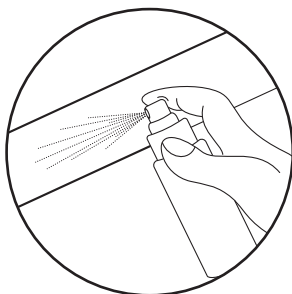
NEIGUNGSVERSTELLUNG DES LAUFBANDES

Um die Neigung des Laufbandes einzustellen, entfernen Sie den Sicherungsstift, positionieren Sie das Band in der gewünschten Höhe und stecken Sie den Sicherungsstift in das entsprechende Loch, um die Einstellung zu verriegeln.

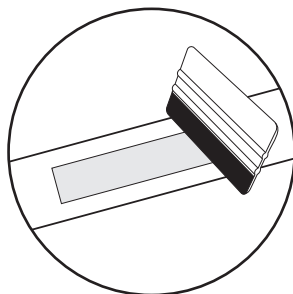
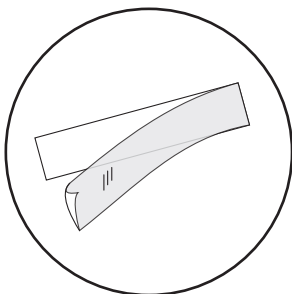


ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

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.



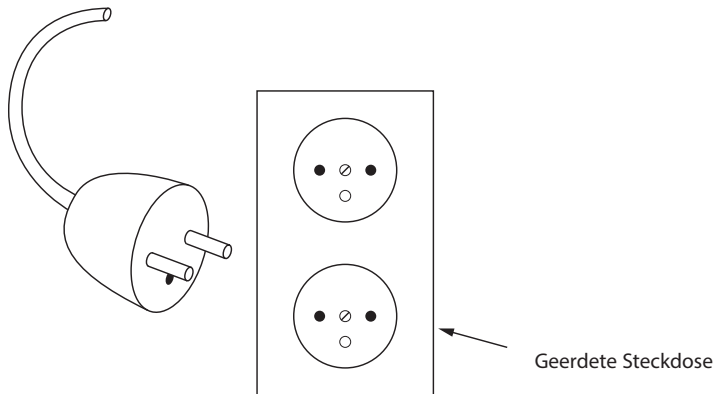
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.



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

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

GERÄTEERDUNG



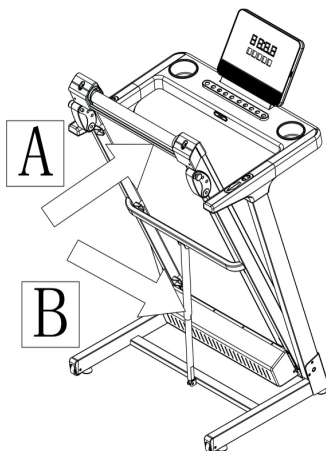
Dieses Gerät muss geerdet werden. Sollte es Funktionsstörungen aufweisen, vermindert Erdung das Risiko eines elektrischen Stromschlags. Das Gerät ist mit einem Kabel mit Erdungsstecker ausgerüstet. Der Stecker muss in einer dafür vorgesehenen geerdeten Steckdose angebracht werden.

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).

ZUSAMMENKLAPPEN

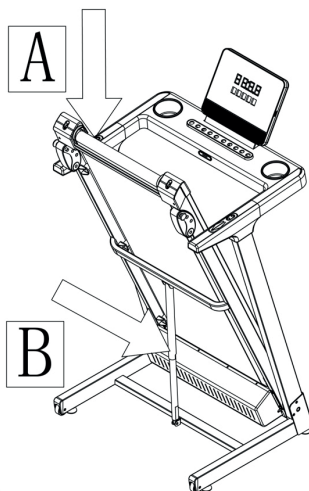
Hinweis: Bevor Sie das Laufband zusammenklappen, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose. Ziehen Sie den Laufbandkörper in die A-Position, bis Sie ein Geräusch hören, das angibt, dass die B-Stange verriegelt ist.



AUFKLAPPEN

Halten Sie das Laufbandgehäuse in Position A, lösen Sie die Stangenverriegelung B und das Gehäuse senkt sich automatisch.

Halten Sie andere Personen und Tiere während des Abstiegs von dem Gerät fern.



1. ANSICHT DES DISPLAYS



2. MARKIERUNGEN AUF DEM DISPLAY

PULSE	Zeigt die Geschwindigkeit an
SPEED	Zeigt die Trainingsdauer an
TIME	Zeigt die zurückgelegte Strecke an
DISTANCE	Zeigt die verbrannten Kalorien an
CALORIES	Zeigt den gemessenen Puls an

3. TASTENFUNKTIONEN



	Zum Starten des Geräts drücken. Das Laufband beginnt sich mit minimaler Geschwindigkeit zu bewegen.
	Die Taste drücken, um das Gerät anzuhalten. Drücken Sie die Taste erneut und das Gerät wird langsamer und alle Daten werden gelöscht.
	Taste drücken, um ein Programm zu wählen (P1–P15–FAT).
	Taste drücken, um einen Modus auszuwählen: Countdown-Zeit, Countdown-Distanz, Countdown-Kalorien.
	Taste drücken, um die Geschwindigkeit zu verringern oder zu erhöhen. Drücken Sie diese Taste, um während der Konfiguration Parameter einzustellen.
	Drücken Sie eine der Tasten, um die Geschwindigkeitsstufe während des Trainings zu ändern.

4. HAUPTFUNKTIONEN DES COMPUTERS

Stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose. Drücken Sie den Netzschalter. Das Display leuchtet auf und das Gerät schaltet in den Standby-Modus.

4.1. SCHNELLSTART

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie , das Laufband startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
- Drücken Sie / , um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Drücken Sie , oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, um das Laufband anzuhalten.

4.2. COUNTDOWN-MODUS

- Drücken Sie **M**, um den Modus zu wählen: Countdown-Zeit, Countdown-Distanz, Countdown-Kalorien. Auf dem Display werden die Standarddaten angezeigt. Während ein 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.
- Drücken Sie **⏻** oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, um das Laufband anzuhalten.

4.3 VORGEGEBENE PROGRAMME

- Drücken Sie **P**, um eines der voreingestellten Programme auszuwählen: P1–P15. Wenn Sie ein Programm auswählen, werden im Zeitwertfenster die Standarddaten angezeigt.
- Anschließend können Sie mit **⊖** / **⊕** den Zeitwert einstellen. Jedes der vorbereiteten Programme ist in 20 Teile unterteilt. Die Zeit für jede Übung = Programmzeit / 20.
- Drücken Sie **▶** Teste und das Laufband fängt an mit der für ein Segment voreingestellten Geschwindigkeit zu arbeiten.
- Nachdem ein Segment abgeschlossen worden ist, wechselt der Computer zu dem nächsten, wobei sich auch die Geschwindigkeit ändert. Am Trainingsende stoppt das Laufband selbst.
- Während des Trainings können Sie die Geschwindigkeit mit den **⊖** / **⊕** Tasten auch selbst ändern. Im nächsten Segment arbeitet das Laufband wieder mit einer voreingestellten Geschwindigkeit.
- Sie können das Training jederzeit beenden indem Sie **⏻** Taste drücken oder den Sicherheitsschlüssel herausziehen.

4.4 PROGRAMMÜBERSICHT

Zeit Programm		Zeiteinstellungen / 20 = Zeitintervall (Programmenteile)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Geschwindigkeit	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Geschwindigkeit	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Geschwindigkeit	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Geschwindigkeit	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Geschwindigkeit	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Geschwindigkeit	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Geschwindigkeit	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Geschwindigkeit	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Geschwindigkeit	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Geschwindigkeit	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Geschwindigkeit	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Geschwindigkeit	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Geschwindigkeit	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

5. HERZFREQUENZMESSUNG

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

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

6. KÖRPERFETTMESSUNG

- Wenn das Laufband eingeschaltet ist, drücken Sie **FAT** Taste um FAT auszuwählen.
- Verwenden Sie die **−** / **+** Tasten, um die Messparameter einzustellen: F1 (Geschlecht), F2 (Alter), F3 (Größe), F 4 (Gewicht).
- Um die Eingabe zu bestätigen, drücken Sie **▶**.
- Nach Bestätigung der eingestellten Parameter zeigt das Display „F5“ und „---“ an.
- Halten Sie die Berührungssensoren mit beiden Händen fest. Nach ca. 8 Sekunden zeigt das Display das Messergebnis an.

6.1. DATENANZEIGE UND PARAMETEREINSTELLUNG

Parameter	Standardeinstellungen	Bereich
Geschlecht (1-männlich; 2-weiblich) (F1)	1 (Männlich)	1-2
Alter (F2)	25	10–99
Körpergröße (cm) (F3)	170 cm	100–200 cm
Gewicht (kg) (F4)	70 kg	20–150 kg

6.2. MESSERGEBNIS

BMI	
<19	Untergewicht
19–26	Optimales Gewicht
26–30	Übergewicht
> 30	Fettleibigkeit

7. SCHLAFMODUS

Wenn das Laufband länger als 10 Minuten nicht benutzt wird, schaltet es in den Ruhemodus. Um das Laufband wieder in Betrieb zu nehmen, drücken Sie eine beliebige Taste.

8. SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Um das Laufband schnell zu stoppen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus. Das Laufband stoppt, alle Daten werden auf Null zurückgesetzt. Auf allen Fenstern wird ein "----" angezeigt.

9. VERBINDUNG ÜBER BLUETOOTH / TRAINING MIT DER FITSHOW-APP

Nach dem Verbinden des Laufbands mit Ihrem mobilen Gerät über Bluetooth können Sie die Trainingsparameter auf Ihrem Telefon beobachten. Um diese Funktion zu nutzen, laden Sie die für dieses Laufband dedizierte FitShow-App herunter. Aktuelle Versionen sind im AppStore (iOS) und Google Play Store (Android) verfügbar.

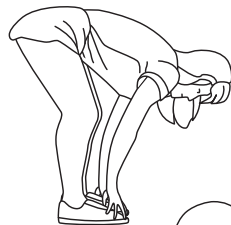
10. DATENANZEIGE UND EINSTELLUNGSBEREICH

	Anzeigebereich	Standardeinstellungen	Einstellbereich
Geschwindigkeit (km/h)	1 – 16	–	1 – 16
Zeit (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Entfernung (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,50 – 99,0
Kallorien (kcal)	0 – 990	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.

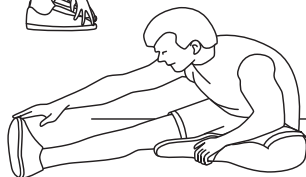
1.

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.

**2.**

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

1

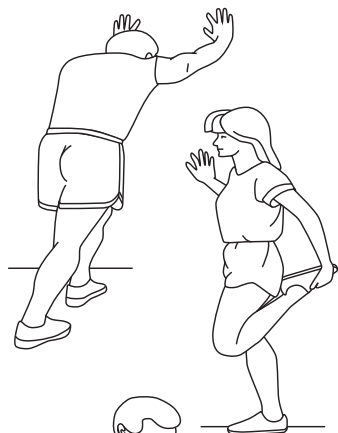


2

3.

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

3



4

4.

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

5.

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



5

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

AUFWÄRMPHASE

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

TRAININGSPHASE

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

WARNUNG! Ziehen Sie immer den Netzstecker des Laufbandes aus der Steckdose, bevor Sie es reinigen oder reparieren.

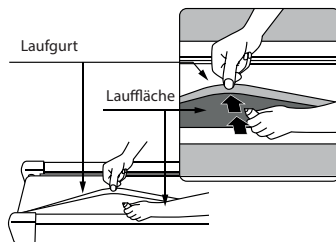
REINIGUNG

- Wenn Sie das Laufband sauber halten, verlängert sich seine Lebensdauer erheblich.
- Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie regelmäßig Staub vom Laufband entfernen.
- Reinigen Sie beide Seiten des Laufbandes sowie die Seitenschienen.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts ein weiches, leicht mit Wasser angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel, die das Gerät beschädigen könnten.
- Entfernen Sie nach jedem Gebrauch alle Spuren von Schweiß und Schmutz vom Gerät.
- Tragen Sie auf dem Laufband immer saubere Laufschuhe, um Schmutzablagerungen unter dem Laufband zu vermeiden.

WARNUNG! Ziehen Sie immer den Stecker des Laufbandes aus der Steckdose, bevor Sie die Motorabdeckung entfernen. Nehmen Sie mindestens einmal im Jahr die Motorabdeckung ab und saugen Sie den Raum unter der Abdeckung ab.

SCHMIERUNG DES LAUFGURTES UND DER LAUFLÄCHE

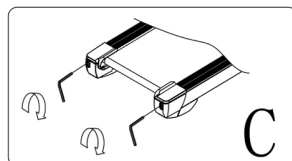
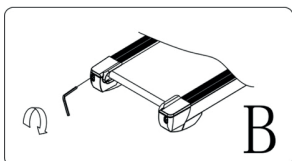
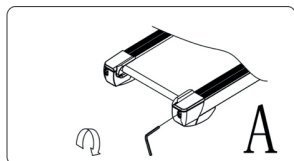
1. Dieses Laufbandmodell wird im Werk geschmiert. Die Reibung des Laufgurtes gegen die Lauflfläche kann eine wichtige Rolle für die Funktion und Lebensdauer des Laufbandes spielen und muss daher regelmäßig geschmiert werden.
2. Eine regelmäßige Inspektion der Lauflfläche wird empfohlen. Wenn Sie Schäden an der Lauflfläche feststellen, wenden Sie sich an das Servicecenter.
3. Die Häufigkeit der Schmierung hängt von den Betriebsbedingungen ab.
4. Es wird empfohlen, die Lauflfläche nach dem folgenden Schema zu schmieren: wenig intensive Nutzung (weniger als 3 Stunden pro Woche) - einmal pro Jahr, mittelintensive Nutzung (3-5 Stunden pro Woche) - alle sechs Monate, sehr intensive Nutzung (mehr als 5 Stunden pro Woche) - alle drei Monate.
5. Es wird ein fettfreies Schmiermittel empfohlen.



Achtung: Jede Reparatur des Laufbandes muss von einem professionellen Servicecenter durchgeführt werden.

ZENTRIERUNG DES LAUFBANDES

1. Es wird empfohlen, das Laufband nach jedem zweistündigen Training für 10 Minuten von der Stromquelle zu trennen.
2. Ein zu locker sitzender Laufgurt lässt sich während des Laufens nur schwer bewegen und kann dazu führen, dass der Benutzer während des Trainings ausrutscht oder abrutscht. Ein zu festes Anziehen des Laufgurtes kann zu einer Verringerung der Motorleistung führen und die Reibung zwischen der Riemenscheibe und dem Gurt erhöhen.
3. Stellen Sie das Laufband auf eine horizontale Fläche. Lassen Sie das Laufband mit ca. 6-8 km/h laufen.
 - Wenn sich das Band nach rechts bewegt, ziehen Sie die rechte hintere Kappe heraus, drehen Sie die Einstellschraube auf der rechten Seite um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und beginnen Sie dann zu laufen, bis das Band zentriert ist (Abb. A).
 - Wenn sich der Riemen nach links bewegt, ziehen Sie die linke hintere Kappe heraus, drehen Sie die Einstellschraube auf der linken Seite um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn und beginnen Sie dann zu laufen, bis der Riemen zentriert ist (Abb. B).
 - Wenn der Riemen immer noch nicht zentriert ist, wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis der Riemen zentriert ist.
 - Passen Sie die Spannung des Laufbandes von Zeit zu Zeit an, um zu verhindern, dass es sich durch das Training lockert. Nehmen Sie die hinteren Abdeckungen ab, drehen Sie die linken und rechten Einstellschrauben 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, und starten Sie dann den Lauf. Prüfen Sie die Gurtspannung, bis sie richtig gespannt ist (Abb. C).



Fehlermeldung	Wahrscheinliche Ursache	Mögliche Lösungen
E01/E02	Das Gerät ist überlastet.	Starten Sie das Gerät neu.
E03	Das IPM-Modul ist aufgrund von Überlastung ausgefallen.	Schalten Sie das Gerät für 30 Minuten aus und starten Sie es dann neu.
E04	1. Die Eingangsspannung ist zu niedrig. 2. Die Steuerplatine ist defekt.	1. Sicherstellen, dass die Netzspannung korrekt ist. 2. Wenn die Spannung korrekt ist, tauschen Sie das untere Bedienelement aus.
E05	1. Die Eingangsspannung ist zu hoch. 2. Die Steuerplatine ist defekt.	1. Stellen Sie sicher, dass die Spannung korrekt ist. 2. Wenn die Spannung korrekt ist, tauschen Sie das untere Bedienelement aus.
E06	Motorschutz.	1. Prüfen Sie, ob die Motorverdrahtung korrekt ist. Wenn ja, die Steuerplatine austauschen. 2. Den Motor auswechseln.
E07	Motorblockierschutz.	Prüfen Sie aufgrund von Überlastung oder Blockierung des Motors/der Rollen, ob die Übertragungsteile in Ordnung sind. Schalten Sie den Schalter aus und starten Sie das Gerät neu.
E08	Der Motor funktioniert nicht richtig.	1. Der Motor ist blockiert. Überprüfen Sie, ob die Getriebeteile korrekt sind. 2. Ersetzen Sie die unteren Bedienelemente oder den Motor.
E09/E10	Motorschutz.	1. Das Gerät läuft lange Zeit, der Widerstand ist hoch. Gießen Sie etwas Öl unter das Laufband, wie in der Anleitung beschrieben. 2. Tauschen Sie den Motor aus.
E12	Kommunikationsfehler.	1. Überprüfen Sie, ob die Computerkabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind. Falls nicht, schließen Sie das Kabel erneut an. Ersetzen Sie das beschädigte Kabel durch ein neues. 2. Stellen Sie sicher, dass der IC in der unteren Steuerplatine ordnungsgemäß funktioniert. 3. Tauschen Sie die Steuerplatine aus. 4. Tauschen Sie den Computer aus.

DE TECHNISCHE DATEN

Leistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Max. Leistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Gewicht netto	~ 42 kg
Geschwindigkeitsbereich	1 – 16 km/h

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

- via Reklamationsformular auf der Internetseite: <https://trexsport.com/de/reklamation/>
- via E-Mail: support@trexsport.com
- schriftlich an folgende Adresse:

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

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.



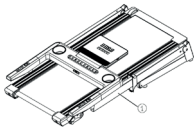
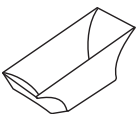
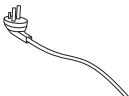
Gebrauchte elektrische Geräte (einschließlich eines Computers) sind recycelbare Materialien – sie dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden, da sie Substanzen enthalten können, die für die menschliche Gesundheit und die Umwelt gefährlich sein können! Bitte helfen Sie aktiv beim wirtschaftlichen Umgang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

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.

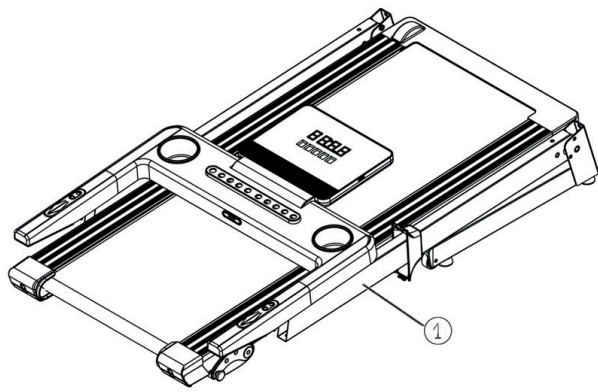
1. The treadmill is for home use only. The device can be used only with its purpose.
2. The device is intended to be used by adults. During training, the underage users should be supervised by an adult.
3. Place the treadmill on the horizontal, even, clean surface and free from the other objects. Do 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. The device automatically shuts off after 100 minutes of operation in accordance with safety standards to protect the motor. After that time, wait at least 10 minutes before restarting by pressing the power button to reset the device.
21. 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.
22. 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).
23. The device was made according to standard PN-EN 957-6+A1:2014-07.
24. Maximum weight of the user is 120 kg.

LIST OF PARTS

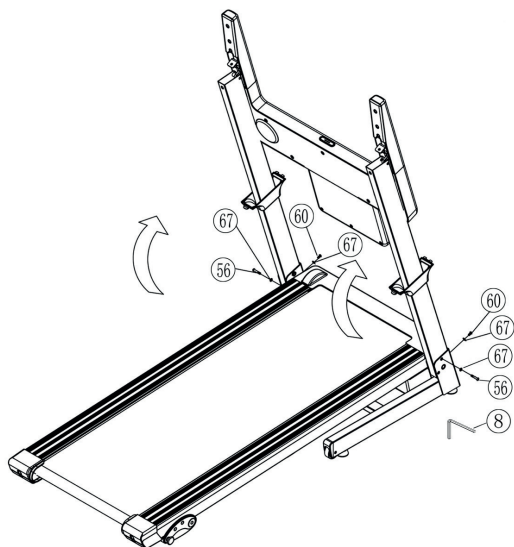
1  Treadmill body 1 Pcs	6  Computer 1 Pcs	8  Hex key S5 1 Pcs	27  Cover 2 Pcs
38  Safety key 1 Pcs	39  Container with oil 1 Pcs	45  Power cord 1 Pcs	56  Screw M8 x 42 2 Pcs
60  Screw M8 x 16 4 Pcs	64  Hex key S6 1 Pcs	67  Washer 6 Pcs	

ASSEMBLY DIAGRAM

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

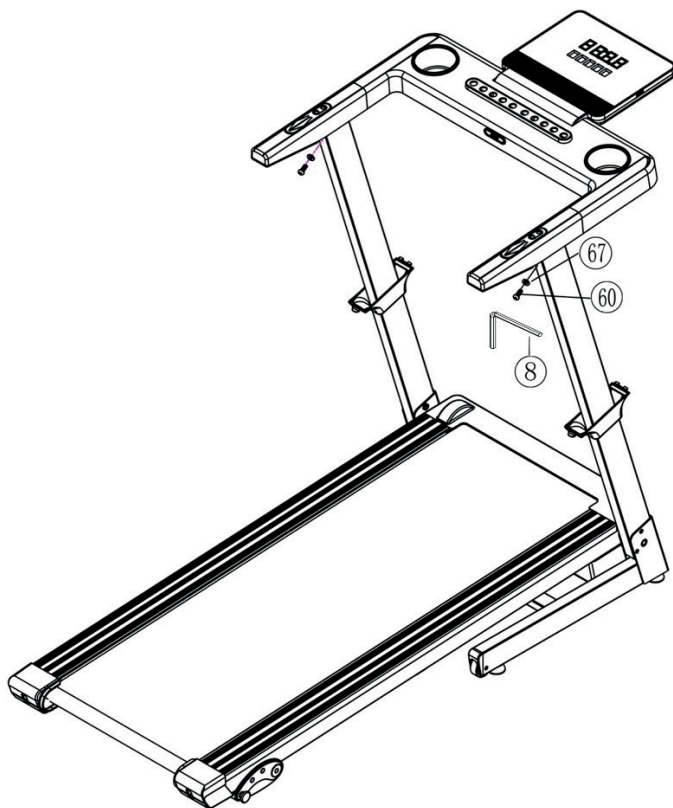


- 2** Lift the side columns in the direction indicated by arrows and set it vertically. Lock the columns by tightening the screws M8x42 (56), screws M8x16 (60) and washers (67) using the hex key S5 (8).

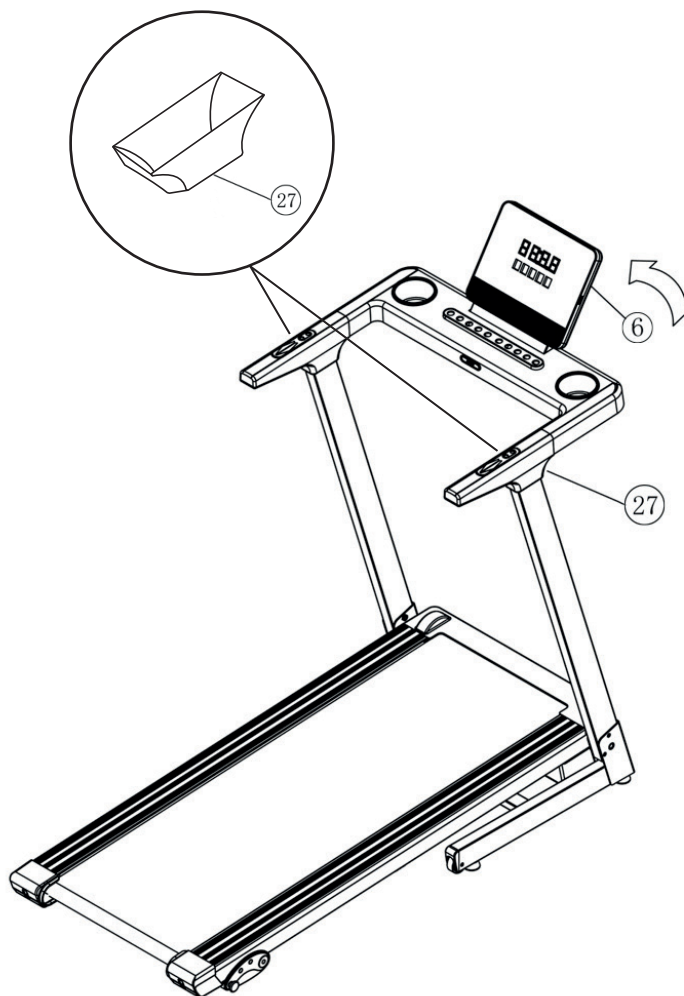


- 3** Place the console on both vertical columns and lock it by lightly tightening the screws M8x16 (60) and washers (67) using an hex key S5 (8). Do this on both sides of the console.

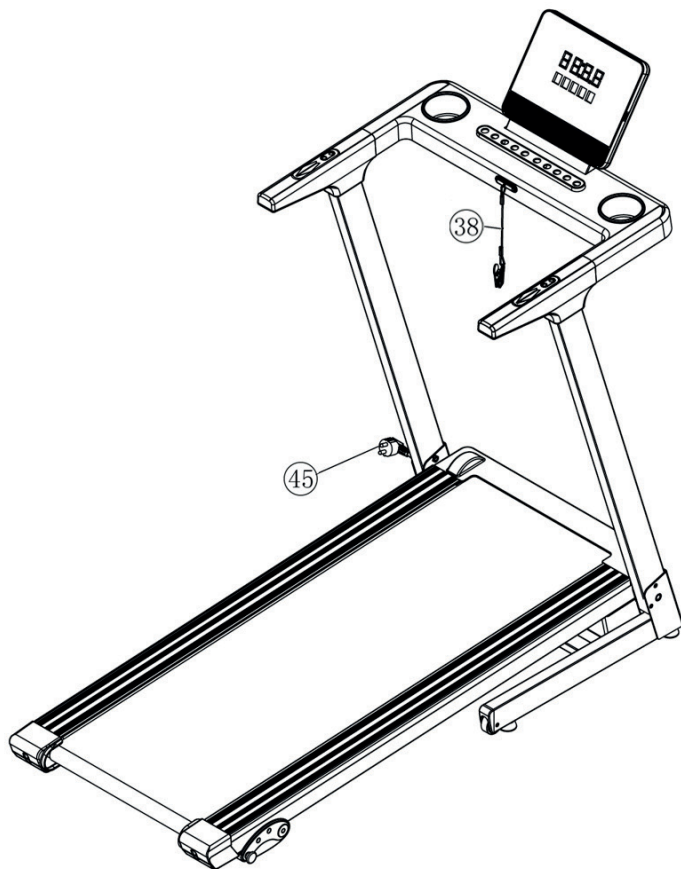
NOTE: Do not push the wires inside the column before checking that the wires are securely connected. Hold the columns with your hand to avoid the console from falling.



- 4** Attach the left and right covers (27) to the handle. Turn on the computer (6).

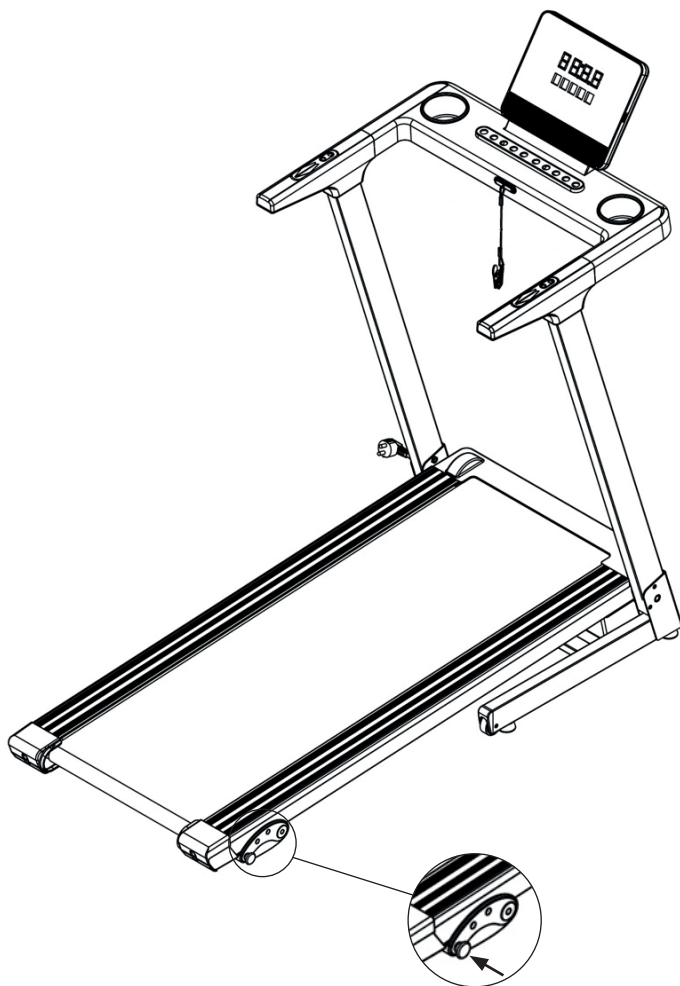


- 5** the safety key (38) in place indicated on console. Plug the power cord (45) into an electrical socket and start exercising.



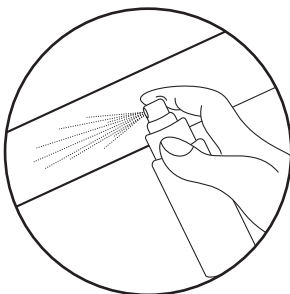
TREADMILL ANGLE ADJUSTMENT

To adjust the angle of the treadmill, remove the locking pin, adjust the treadmill belt to the desired height and insert the locking pin into the appropriate hole to lock the position.

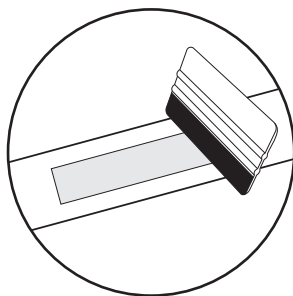
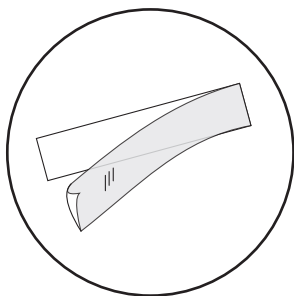


APPLYING A STICKER*

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.



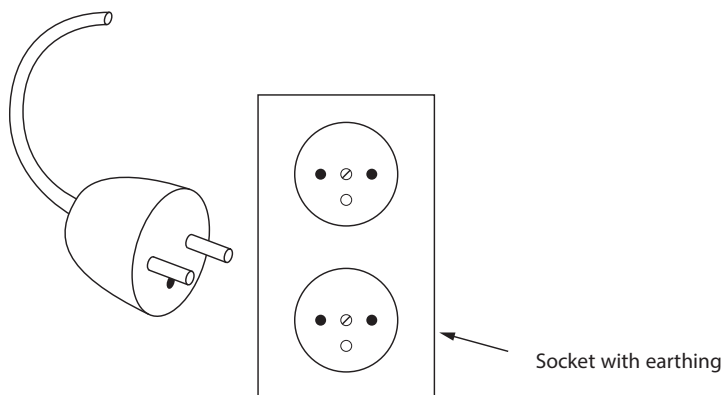
2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use squeegee to align the sticker and to remove any air bubbles.



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

*applies to products with stickers in the set

EARTHING



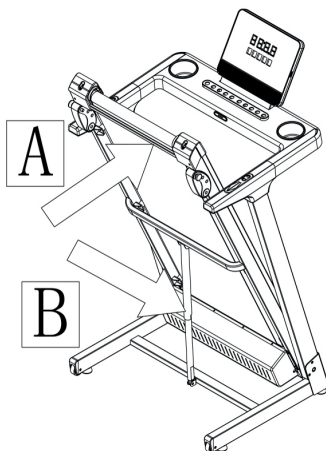
This product has to be earthed. In case of the accident the earthing provides the path of the lowest resistance for the electric current, to lower the risk of electrocution. The product is equipped with earthing cable and the earthing plug. The plug has to be connected to the correctly installed socket,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

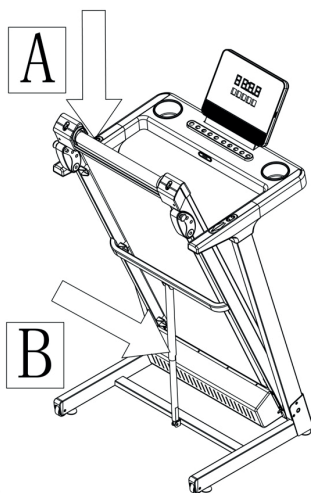
FOLDING

Note! Before assembling the treadmill, unplug the power cord from the electrical socket. Pull the treadmill body to position A until you hear a sound indicating that bar B is locked.



UNFOLDING

Hold the treadmill body at place A, release the bar lock B, then the treadmill body will fall automatically. Keep other people and animals away from the device during falling.



1. DISPLAY VIEW



2. DESIGNATIONS ON THE DISPLAY

PULSE	Displays current pulse.
SPEED	Displays speed.
TIME	Displays time of training.
DISTANCE	Displays covered distance.
CALORIES	Displays burnt calories.

3. BUTTON FUNCTIONS



	Press this button to start the device. The treadmill will start with the lowest speed.
	Press this button to stop the device. Press the button again and the device will slow down and all data will be deleted.
	Press this button to choose one of the manual (P1–P15–FAT).
	In standby mode, press this button to select the mode: time countdown, distance countdown, calories countdown.
	Press to decrease or increase speed. Press to set parameters when configuring settings.
	Press one of the buttons to change the speed level during training.

4. MAIN FEATURES

Connect power cord to the socket. Press power switch. All the windows on display will light up. The device will switch to standby mode.

4.1. QUICK START

- Put the safety key and press the treadmill will start to move with the lowest speed.
- Press / to set the speed.
- Press or take out the safety key to stop the treadmill.

4.2. COUNTDOWN MODE

- Press **M** to set the time count down 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 **▶** the treadmill belt will start to move with the lowest speed.
- You can change the speed with **←** / **→**.
- Press **■** or take out the safety key to stop the treadmill.

4.3. PREDEFINED PROGRAMS

- Press **■** to choose one of the prepared programs: P1–P15.
- When you choose the program, the screen with time value will show default data.
- You can set the time value with **←** / **→**. Each of the predefined programs was divided into 20 parts. Time of each exercise = time of program / 20.
- Press **▶** and the device will start with the speed dedicated to the first part of chosen program.
- When the first part ends, the device will automatically switch to the next one and the speed will automatically switch to dedicated for the next part. When you finish one program, the device will stop smoothly.
- During training, you can change to speed with **←** / **→**. When program goes to the next part of training, the speed will go back to the settings dedicated to the program.
- You can also press **■** or take out the safety key and stop the treadmill.

4.4. PROGRAM TABLE

TIME Program		Setting time / 20 = interval running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Speed	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Speed	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Speed	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Speed	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

5. PULSE MEASUREMENT

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

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

6. BODY FAT MEASUREMENT

- When the device is in standby mode, press **P** and select the fat measurement program – FAT.
- With **⊖** / **⊕** buttons, set the parameters of measurement: F1 (sex), F2 (age), F3 (height), F4 (weight).
- To confirm the entered data, press **▶**.
- When you confirm the data. there will appear "F5" and "----" on the display.
- Hold the haptic sensors with both hands. After about 8 seconds, there will be a measurement result on the display.

6.1. DATA DISPLAY AND SETTING RANGE

Parameters	Default settings	Range
Sex (1-male; 2-female) (F1)	1 (Male)	1-2
Age (F2)	25	10–99
Height (cm) (F3)	170 cm	100–200 cm
Weight (kg) (F4)	70 kg	20–150 kg

6.2. MEASUREMENT RESULTS

BMI	
<19	Weight deficiency
19–26	Correct weight
26–30	Overweight
> 30	Obesity

7. SLEEP MODE

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

8. SAFETY KEY

To quickly stop the treadmill, pull out the safety key. The treadmill will stop and all data will reset to zero. On all windows will be displayed „---“.

9. CONNECTING VIA BLUETOOTH / TRAINING WITH THE FITSHOW

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

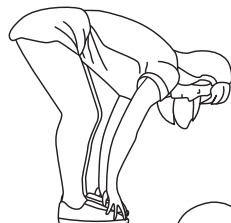
10. DATA DISPLAY AND SETTING RANGE

	Display range	Default setting	Setting range
Speed (km/h)	1 – 16	–	1 – 16
Time (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Distance (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,50 – 99,0
Calories (kcal)	0 – 990	50	10 – 999

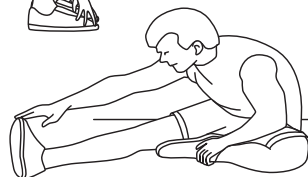
Before the proper training you should do the warm-up exercises. Warmed-up muscles are stretching easier, so the first 5 ~ 10 minutes should be devoted to warming up the body. Then, according to the instructions below, do the warm-up exercises. You can do the same exercises again after the training.

1.

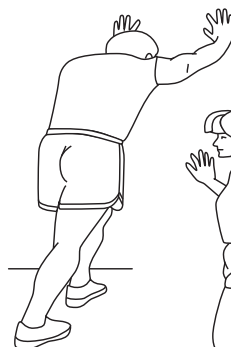
Bend the knees slightly, lean forward slowly, back and shoulders relaxed, try to touch the toes with your hands. Try to last in this position for 10 to 15 seconds and then straighten up. Repeat the exercise 3 times.

**2.**

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

**3.**

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

**4.**

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

**5.**

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



- If you are over 35 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 0,8 – 3,0 km/h (walk – very slow tempo)
 - speed 3,0 – 4,5 km/h (walk – slow tempo)
 - speed 4,5 – 6,0 km/h (normal walk)
 - speed 6,0 – 7,0 km/h (fast march)
 - speed 7,0 – 8,0 km/h (trot)
 - speed > 8,0 km/h (run)

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

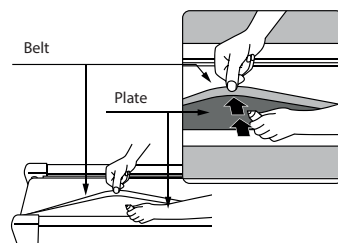
CLEANING

- 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 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 one a year take of the engine lid and vacuum the space under the lid.

TREADMILL BELT AND PLATE LUBRICATIONS

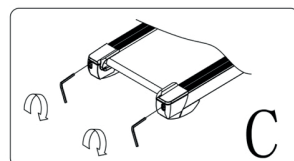
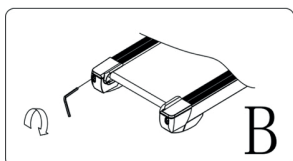
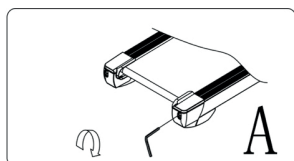
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be exxential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it need to be periodically libed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of 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 that 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 power soured 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 failing 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 left side clockwise by 1/4 of spin, then start to run 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).



Error code	Probable cause	Possible solution
E01/E02	The device is overloaded.	Restart device.
E03	The IPM module is lost due to overload.	Turn off device for 30 minutes and then restart it.
E04	1. Input voltage is too low. 2. The control board is damaged.	1. Make sure the voltage is correct. 2. If voltage is correct, replace the lower control.
E05	1. Input voltage is too high. 2. The control board is damaged.	1. Make sure the voltage is correct. 2. If voltage is correct, replace the lower control.
E06	Motor protection.	1. Check if the motor wiring is correct. If correct, replace the control board. 2. Replace the motor.
E07	Motor blocking protection.	Due to overload or stuck motor/rollers, check whether the gear parts are correct. Turn off the switch and restart your device.
E08	The engine is not working properly.	1. The motor is blocked. Check if the gear parts are correct. 2. Replace lower controls or motor.
E09/E10	Motor protection.	1. The device works for a long time, the resistance is high. Pour some oil under the walking belt according to the instructions. 2. Replace the motor.
E12	Communication error.	1. Check that the computer cables are properly connected and not damaged. If not, reconnect the cable. Replace the damaged cable with a new one. 2. Make sure the IC in the lower control board is working properly. 3. Replace the control board. 4. Replace the computer.

Power	In accordance with the markings on the device
Maximum power	In accordance with the markings on the device
Net weight	~ 42kg
Speed range	1 – 16 km/h

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
 - by an email: support@trexsport.com
 - in writing to the correspondence address:
TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Poland
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.



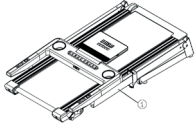
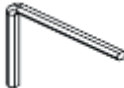
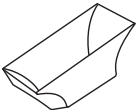
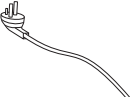
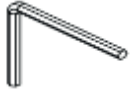
Used electrical devices (including the computer in this item) are recyclable materials-you must not discard them to your household waste as they may contain dangerous substances for human health and environment! We kindly ask you for your active help in economical management of natural resources and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

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.

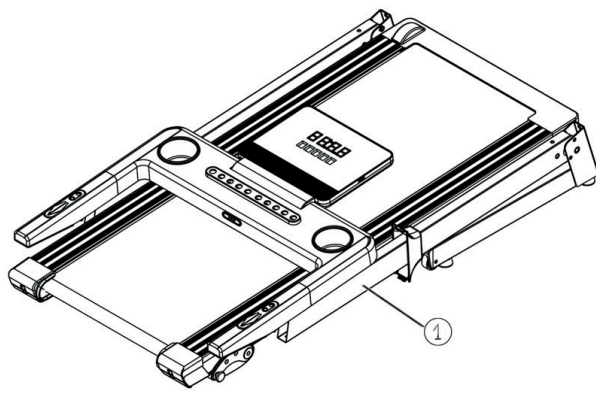
1. Le tapis de course pour usage domestique uniquement. L'appareil ne doit être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
2. L'équipement est destiné à être utilisé par des adultes. Pendant la formation, les enfants devraient être sous la surveillance d'un adulte.
3. Placez le tapis de course sur 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 maux 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 des 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. L'appareil s'éteint automatiquement après 100 minutes de fonctionnement conformément aux normes de sécurité, afin de protéger le moteur. Après ce délai, il est nécessaire d'attendre au moins 10 minutes avant de redémarrer l'appareil en appuyant sur le bouton marche/arrêt pour le réinitialiser.
21. 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.
22. 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).
23. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme PN-EN 957-6+A1:2014-07.
24. Le poids maximal autorisé pour l'utilisateur est de 120 kg.

LISTE DE PIÈCES

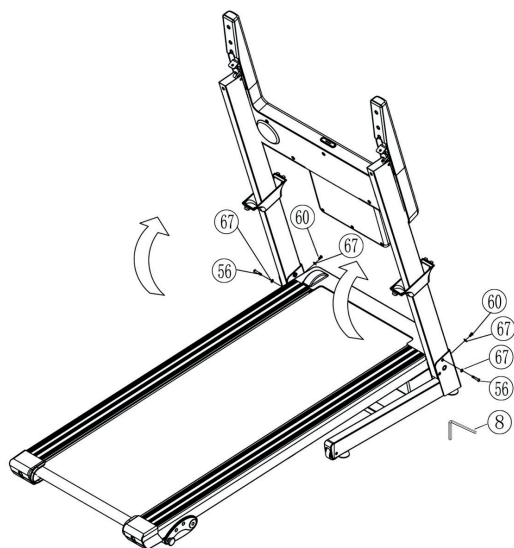
1  Corps du tapis de course 1 Pcs.	6  Ordinateur 1 Pcs.	8  Clé Allen S5 1 Pcs.	27  Couvercle 2 Pcs.
38  Clef de sécurité 1 Pcs.	39  Réservoir d'huile 1 Pcs.	45  Cordon d'alimentation 1 Pcs.	56  Vis M8×42 2 Pcs.
60  Vis M8×16 4 Pcs.	64  Clé Allen S6 1 Pcs.	67  Rondelle 6 Pcs.	

MONTAGE

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

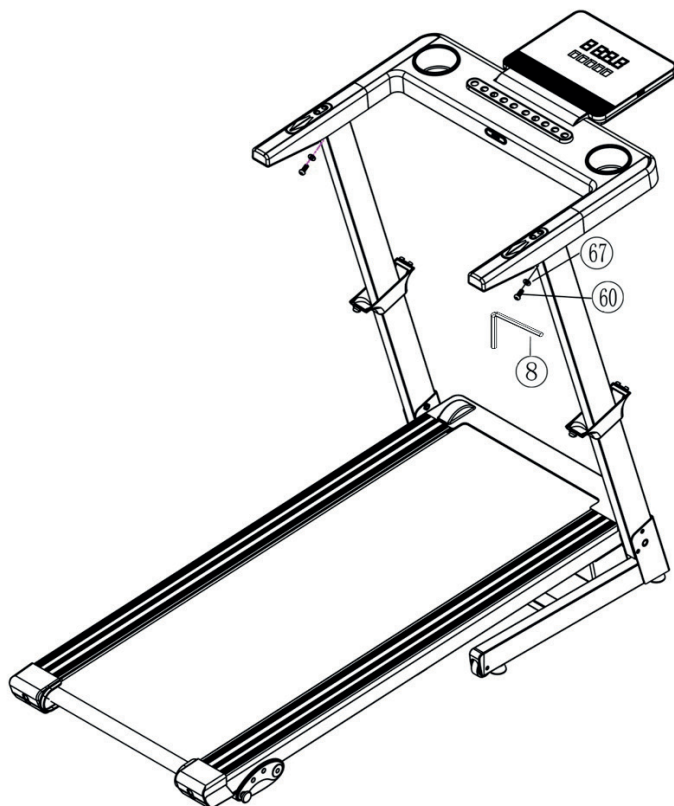


- 2** Soulevez les colonnes latérales dans le sens des flèches et placez-les verticalement. Verrouillez les colonnes en serrant les vis M8x42 (56), les vis M8x16 (60) et les rondelles (67) à l'aide de la clé Allen S5 (8).

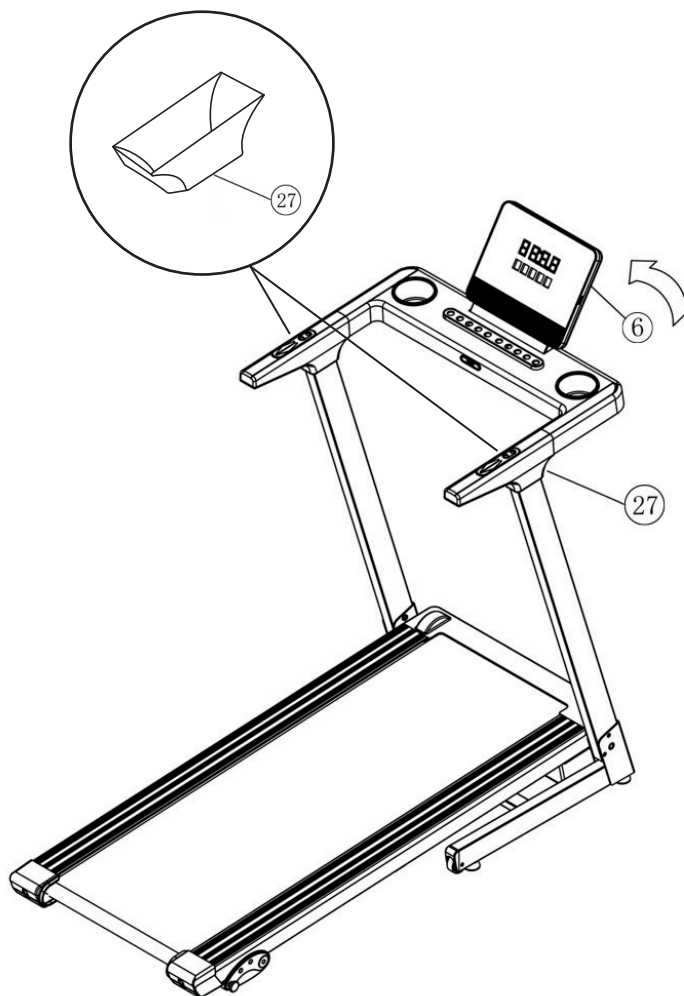


- 3** Placez la console sur les deux colonnes verticales et verrouillez-la en serrant légèrement les vis M8x16 (60) et les rondelles (67) à l'aide d'une clé Allen S5 (8). Procédez ainsi des deux côtés de la console.

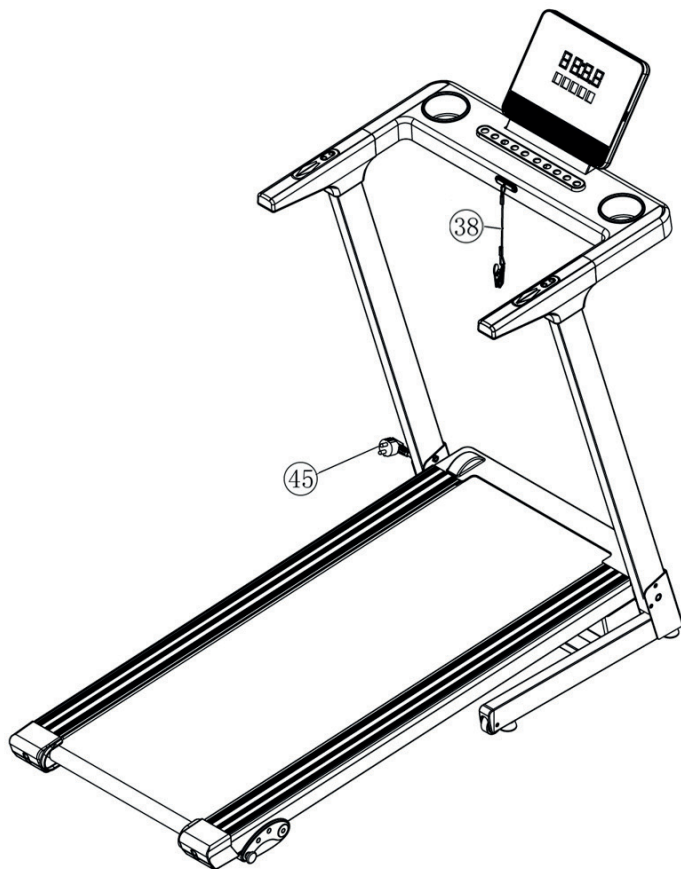
ATTENTION : Ne poussez pas les fils à l'intérieur de la colonne avant de vous assurer qu'ils sont correctement connectés. Maintenez la colonne avec votre main pour éviter que la console ne tombe.



- 4** Fixez les couvercles gauche et droit (27) aux supports. Allumez votre ordinateur (6).

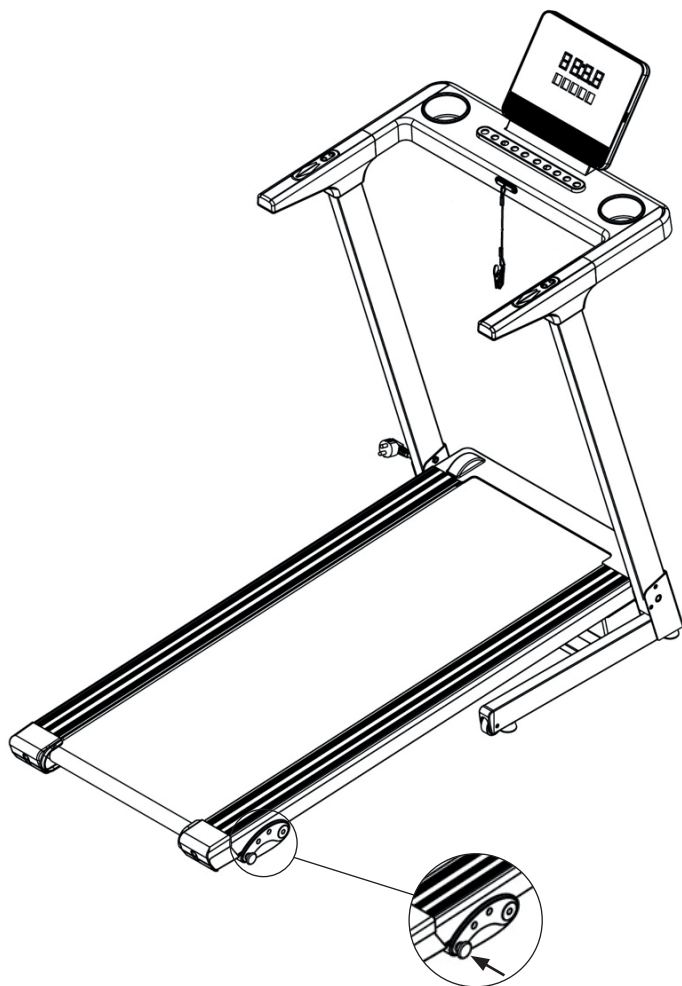


- 5** Placez la clé de sécurité (38) à l'endroit marqué sur l'image. Branchez le cordon d'alimentation (45) dans une prise électrique et commencez à faire de l'exercice.



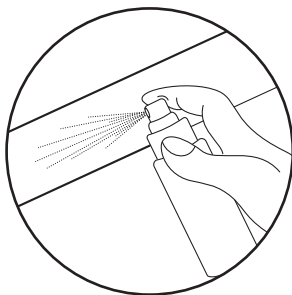
RÉGLAGE DE L'ANGLE DU TAPIS DE CORSE.

Pour régler l'angle d'inclinaison du tapis de corse, retirez la goupille de verrouillage, ajustez la courroie à la hauteur souhaitée et insérez la goupille de verrouillage dans le trou approprié pour verrouiller le réglage.

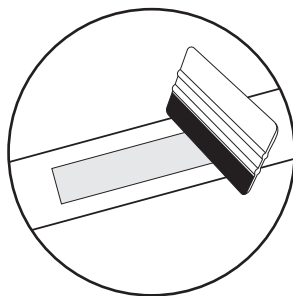
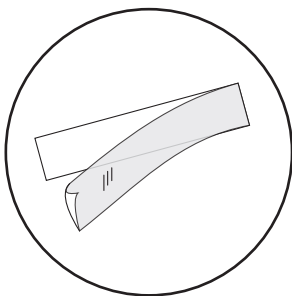


APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

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.



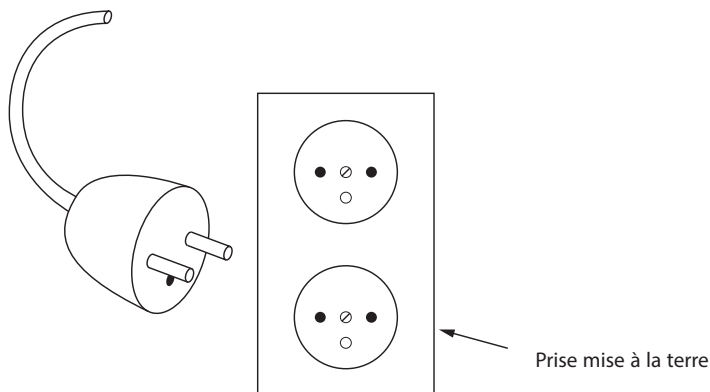
2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.



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



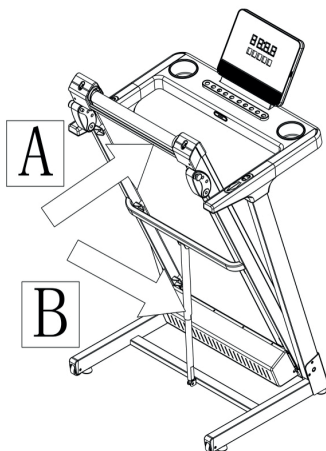
Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque de choc électrique. Le produit est équipé d'un câble de mise à la terre pour l'appareil et d'une prise de terre. La fiche doit être connectée à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

PLIAGE

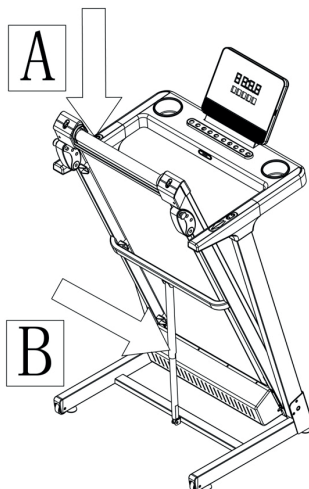
Attention ! Avant de plier le tapis de course, débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique. Tirez le corps du tapis de course en position A jusqu'à ce que vous entendiez un son indiquant que la barre B est verrouillée.



DÉPLIAGE

Maintenez le corps du tapis de course en position A et relâchez le verrou de la barre B. Le corps descendra automatiquement.

Faites attention à ce que d'autres personnes et les animaux ne se trouvent pas à proximité de l'appareil pendant la descente du corps.



1. VUE D'AFFICHAGE



2. LES INDICATIONS SUR L'ÉCRAN

PULSE	Affiche le pouls mesuré.
SPEED	Affiche la vitesse.
TIME	Affiche le temps d'entraînement.
DISTANCE	Affiche la distance parcourue.
CALORIES	Affiche les calories brûlées.

3. FONCTIONS DES BOUTONS



	Appuyez pour démarrer l'appareil. La courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse minimale.
	Appuyez pour arrêter l'appareil. Appuyez à nouveau sur le bouton et l'appareil se relâchera et toutes les données seront réinitialisées.
	Appuyez pour sélectionner le programme (P1–P15–FAT).
	Appuyez pour sélectionner le mode : compte à rebours du temps, compte à rebours de la distance, compte à rebours des calories.
	Appuyez pour diminuer ou augmenter la vitesse. Appuyez pour définir les paramètres lors de la configuration des paramètres.
	Appuyez sur l'un des boutons pour modifier le niveau de vitesse pendant l'entraînement.

4. FONCTIONS PRINCIPALES DE L'ORDINATEUR

Branchez le cordon d'alimentation dans la prise. Appuyez sur l'interrupteur d'alimentation. L'écran s'allumera et l'appareil passera en mode veille..

4.1. DÉMARRAGE RAPIDE

- Insérez la clé de sécurité, appuyez sur , la courroie mobile fonctionnera à sa vitesse la plus basse.
- Appuyez sur / , pour régler la vitesse.
- Appuyez sur ou retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course.

4.2. MODE COMPTE À REBOURS

- Appuyez sur **M** pour sélectionner le mode : compte à rebours du temps, compte à rebours de la distance, compte à rebours des calories. Les données par défaut seront affichées à l'écran. Pendant que le mode est affiché, appuyez sur **←** / **→** pour définir les valeurs des données.
- Appuyez sur **▶**, la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus basse.
- Vous pouvez modifier la vitesse avec **←** / **→**.
- Appuyez sur **⏻** ou retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course.

4.3. PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

- Appuyez sur **P** pour sélectionner l'un des programmes prêts à l'emploi : P1–P15.
- Lorsque vous sélectionnez un programme, la fenêtre de valeur temporelle affichera les données par défaut.
- Vous pouvez ensuite régler la valeur du temps avec **←** / **→**. Chaque programme prêt à l'emploi a été divisé en 20 parties. Durée de chaque exercice = durée du programme / 20.
- Appuyez sur **▶** et l'appareil commencera à fonctionner à la vitesse dédiée à la première partie du programme sélectionné.
- Lorsque la première partie est terminée, le tapis de course passera automatiquement à la suivante et la vitesse passera automatiquement à celle dédiée pour la partie suivante. À la fin d'un programme, la machine s'arrête en douceur.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier votre vitesse de course avec **←** / **→**. Lorsque le programme passe à la partie suivante de l'entraînement, la vitesse revient aux paramètres dédiés au programme.
- Vous pouvez également appuyer sur **⏻** ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis roulant.

4.4. TABLEAU DES PROGRAMMES

Programme	Temps	Réglages de l'heure / 20 = intervalles de temps (parties de programmes)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Vitesse	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Vitesse	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Vitesse	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Vitesse	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Vitesse	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Vitesse	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Vitesse	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Vitesse	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Vitesse	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Vitesse	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Vitesse	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Vitesse	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Vitesse	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Vitesse	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Vitesse	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

5. MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

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

6. MESURE DE LA GRAISSE CORPORELLE

- Lorsque l'appareil est en mode veille, appuyez sur  et choisissez le programme de mesure des graisses – FAT
- Utilisez les boutons  /  pour régler les paramètres de mesure: F1 (sexe), F2 (âge), F3 (taille), F4 (poids).
- Pour confirmer l'entrée, appuyez sur .
- Après avoir confirmé les paramètres définis, l'écran affichera „F5” et „---”.
- Tenez les capteurs tactiles avec les deux mains. Après environ 8 secondes, l'écran affichera le résultat de la mesure.

6.1. AFFICHAGE DES DONNÉES ET PARAMÉTRAGE

Paramètres	Paramètres par défaut	Plage
Sexe (1-homme; 2-femme) (F1)	1 (Homme)	1-2
Âge (F2)	25	10–99
Hauteur (cm) (F3)	170 cm	100–200 cm
Poids (kg) (F4)	70 kg	20–150 kg

6.2. RÉSULTAT DE LA MESURE

BMI	
<19	Carence de poids
19–26	Poids correct
26–30	Surpoids
> 30	Obésité

7. MODE VEILLE

Si le tapis de course n'est pas utilisé pendant plus de 10 minutes, il passe en mode veille. Pour remettre le tapis de course en fonctionnement, appuyez sur n'importe quel bouton.

8. CLÉ DE SÉCURITÉ

Pour arrêter rapidement le tapis de course, retirez la clé de sécurité. Le tapis de course s'arrêtera et toutes les données seront remises à zéro. «—» sera affiché sur toutes les fenêtres.

9. CONNEXION VIA BLUETOOTH / ENTRAÎNEMENT AVEC L'APPLICATION FITSHOW

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

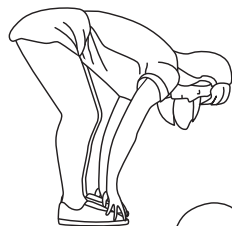
10. AFFICHAGE DES DONNÉES ET PLAGE DE RÉGLAGE

	Plage affichée	Paramètres par défaut	Plage de réglage
Vitesse (km/h)	1 – 16	–	1 – 16
Temps (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Distance (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,50 – 99,0
Calories (kcal)	0 – 990	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.

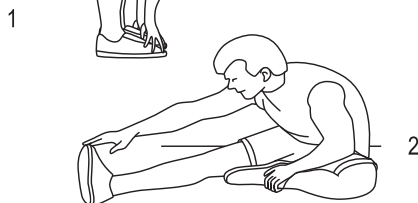
1.

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.



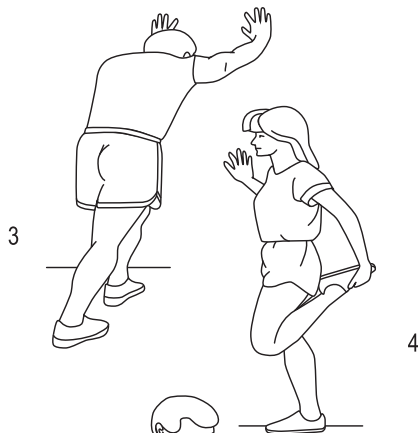
2.

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



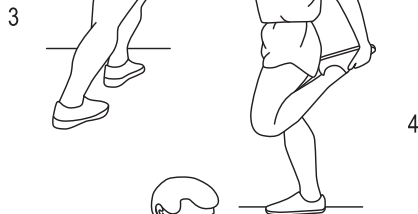
3.

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



4.

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



5.

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



- Si vous avez plus de 35 ans ou souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de votre première formation sur ce type d'équipement, consultez un médecin ou un spécialiste avant la formation. Il peut vous aider à développer un programme d'exercice approprié adapté à votre âge et à votre état de santé, à déterminer la vitesse de mouvement et l'intensité de l'exercice.
- 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 l'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 0,8 - 3,0 km/h (marche - rythme très lent)
 - vitesse 3,0 – 4,5 km/h (marche – allure lente)
 - vitesse 4,5 – 6,0 km/h (marche normale)
 - vitesse 6,0 – 7,0 km/h (marche rapide)
 - vitesse 7,0 – 8,0 km/h (trot)
 - vitesse >8,0 km/h (course)

AVERTISSEMENT! Débranchez toujours le tapis de course de la prise électrique avant de le nettoyer ou de le réparer.

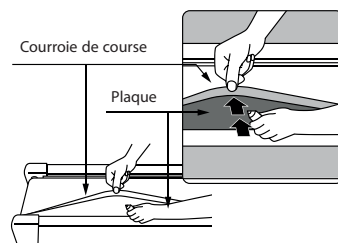
NETTOYAGE

- Garder votre tapis de course propre prolongera considérablement sa durée de vie.
- Gardez votre équipement propre en enlevant régulièrement la poussière.
- Nettoyez les deux côtés de la courroie de course ainsi que les rails latéraux.
- Pour nettoyer l'équipement, utilisez un chiffon doux légèrement humidifié avec de l'eau. N'utilisez pas de produits de nettoyage puissants ou de matériaux tranchants qui pourraient 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 courroie du tapis de course.

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

LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE

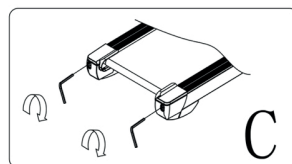
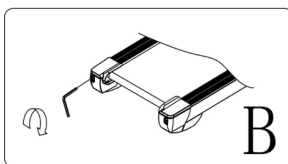
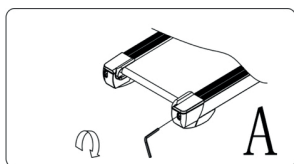
1. Ce modèle de tapis de course est pré-lubrifié. Le frottement de la courroie contre la plaque peut jouer un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course, il nécessite donc une lubrification périodique.
2. Il est recommandé de contrôler régulièrement la plaque. Si vous remarquez des dommages sur la plaque, veuillez contacter le service après-vente.
3. La fréquence de lubrification dépend des conditions de fonctionnement.
4. Il est recommandé de lubrifier la plaque selon le calendrier suivant : utilisation légère (moins de 3 heures par semaine) - une fois par an, utilisation moyennement intensive (3 à 5 heures par semaine) - tous les six mois, utilisation très intensive (plus de 5 heures par semaine) - tous les trois mois.
5. Il est recommandé d'utiliser un lubrifiant sans graisse.



Attention! Toute réparation de la courroie de course nécessite de faire appel à un service professionnel.

CENTRAGE DE LA COURROIE DE COURSE

1. Il est recommandé de débrancher le tapis de course de la source d'alimentation pendant 10 minutes après chaque entraînement ininterrompu de deux heures.
2. Une courroie de course portée de manière lâche aura des difficultés à bouger pendant la course et peut faire glisser l'utilisateur pendant l'exercice. Tirer trop fort sur la courroie de course peut réduire les performances du moteur et créer plus de friction entre le rouleau et la courroie.
3. Placez le tapis de course sur une surface horizontale. Faites fonctionner le tapis de course à une vitesse d'environ 6 à 8 km/h.
 - Si la courroie se déplace vers la droite, retirez le capuchon arrière droit, tournez la vis de réglage du côté droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis commencez à courir jusqu'à ce que la courroie soit centrée (Img. A).
 - Si la courroie se déplace vers la gauche, retirez le capuchon arrière gauche, tournez la vis de réglage du côté gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis commencez à courir 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.
4. Ajustez la tension de la courroie de course de temps en temps pour éviter qu'elle ne se desserre pendant l'exercice. Retirez les capuchons arrière, tournez les vis de réglage gauche et droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis redémarrez l'engrenage. Vérifiez la tension de la courroie jusqu'à ce qu'elle soit tendue (Img. C).



Code d'erreur	Cause possible	Solutions possibles
E01/E02	L'appareil est surchargé.	Redémarrez l'appareil.
E03	Le module IPM est perdu en raison d'une surcharge.	Éteignez votre appareil pendant 30 minutes, puis redémarrez-le.
E04	1. La tension d'entrée est trop faible. 2. Le tableau de commande est endommagé.	1. Assurez-vous que la tension est correcte. 2. Si la tension est correcte, remplacez le tableau de commande.
E05	1. La tension d'entrée est trop élevée. 2. Le tableau de commande est endommagé.	1. Assurez-vous que la tension est correcte. 2. Si la tension est correcte, remplacez le tableau de commande.
E06	Protection du moteur.	1. Vérifiez si le câblage du moteur est correct. Si c'est correct, remplacez la carte de commande. 2. Remplacez le moteur.
E07	Protection contre le blocage du moteur.	En raison d'une surcharge ou d'un blocage du moteur ou des rouleaux, vérifiez si les pièces de la transmission sont correctes. Éteignez l'interrupteur et redémarrez l'appareil.
E08	Le moteur ne fonctionne pas correctement.	1. Le moteur est bloqué. Vérifiez si les pièces de l'engrenage sont correctes. 2. Remplacez le tableau de commande ou le moteur.
E09/E10	Protection du moteur.	1. L'appareil fonctionne longtemps, la résistance est élevée. Versez un peu d'huile sous la courroie mobile selon les instructions. 2. Remplacez le moteur.
E12	Erreur de communication.	1. Vérifiez si les câbles de l'ordinateur sont correctement connectés et ne sont pas endommagés. Sinon, rebranchez le câble. Remplacez le câble endommagé par un nouveau. 2. Assurez-vous que le circuit intégré de la carte de commande inférieure fonctionne correctement. 3. Remplacez la carte de commande. 4. Remplacez l'ordinateur.

Puissance	Conformément aux marquages sur l'appareil
Puissance maximum	Conformément aux marquages sur l'appareil
Poids net	~ 42kg
Plage de vitesse	1 – 16 km/h

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:

- via le formulaire de réclamation sur le site web : <https://trexsport.com/fr/reclamation/>
- par e-mail: support@trexsport.com
- par écrit à l'adresse suivante:

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Allemagne

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.



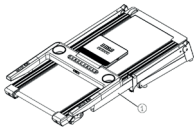
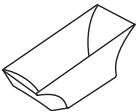
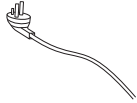
Les appareils électriques usagés (y compris un ordinateur dans cet appareil) sont des matériaux recyclables – ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères, car ils peuvent contenir des substances dangereuses pour la santé humaine et l'environnement! Veuillez aider activement à la gestion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

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

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

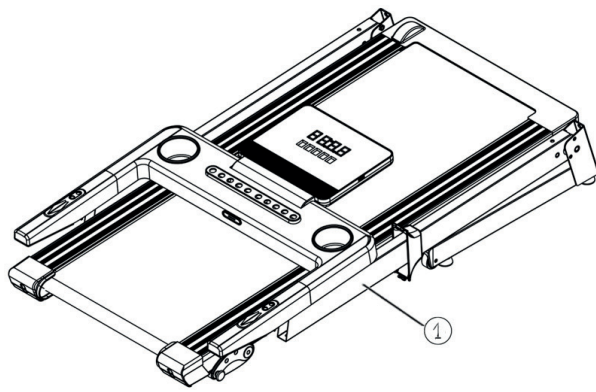
1. Bieżnia tylko do użytku domowego. Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
2. Sprzęt jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
3. Ustaw bieżnię na poziomej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to zakłócać prawidłową wentylację. Nie stawiaj bieżni blisko wody lub na zewnątrz.
4. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie biegowym. Po włączeniu zasilania i ustawieniu prędkości może nastąpić przerwa, zanim pas bieżni zacznie się poruszać. Zawsze stawaj na bocznych szynach, dopóki pas nie zacznie się poruszać.
5. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni upewnij się, że klamra z kluczem bezpieczeństwa została przymocowana do ubrania.
6. Gdy ćwiczysz na bieżni, zakładaj odpowiednie ubranie. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia. Zawsze zakładaj buty do biegania lub aerobiku z gumowymi podeszwami.
7. Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 40 minut po posiłku.
8. Przy pierwszym treningu trzymaj się uchwytów, dopóki nie poczujesz się komfortowo i nie zaznajomisz się z działaniem urządzenia.
9. Podczas treningu, trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
10. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeżeli poczujesz: ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort podczas ćwiczeń. Zanim wrócisz do treningów, skonsultuj stan zdrowia z lekarzem lub specjalistą.
11. Nie podłączaj przewodu zasilającego do środka kabla; nie przedłużaj kabla ani nie zmieniaj jego wtyczki; nie kładź żadnych ciężkich przedmiotów na kablu ani nie zostawiaj go w pobliżu źródła ciepła; nie używaj gniazda z kilkoma otworami, może to wywołać pożar lub obrażenia spowodowane porażeniem prądem.
12. Jeżeli bieżnia gwałtownie zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki lub nieumyślnej zmiany prędkości, urządzenie zatrzyma się, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony od konsoli.
13. Odłącz zasilanie, gdy urządzenie nie jest używane. Po odcięciu zasilania, nie ciągnij za przewód zasilający, aby go nie uszkodzić. Włóż wtyczkę do bezpiecznego gniazda z obwodem uziemienia.
14. Nie wkładaj przedmiotów czy elementów, które mogłyby uszkodzić sprzęt, do jakiegokolwiek jego części.
15. Bieżnia jest urządzeniem przeznaczonym do użytkowania wewnątrz, a nie na zewnątrz. W celu uniknięcia uszkodzeń przechowuj sprzęt w suchym, płaskim i czystym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego. Nie używaj produktu w celu innym, niż do treningu.
16. Unikaj kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie napięcia 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. Urządzenie, zgodnie ze standardami bezpieczeństwa, automatycznie wyłącza się po 100 minutach pracy w celu ochrony silnika. Po tym czasie należy odczekać co najmniej 10 minut przed ponownym uruchomieniem, resetując urządzenie przyciskiem wł./wyl.
21. 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.
22. 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).
23. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą PN-EN 957-6+A1:2014-07.
24. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.

LISTA CZĘŚCI

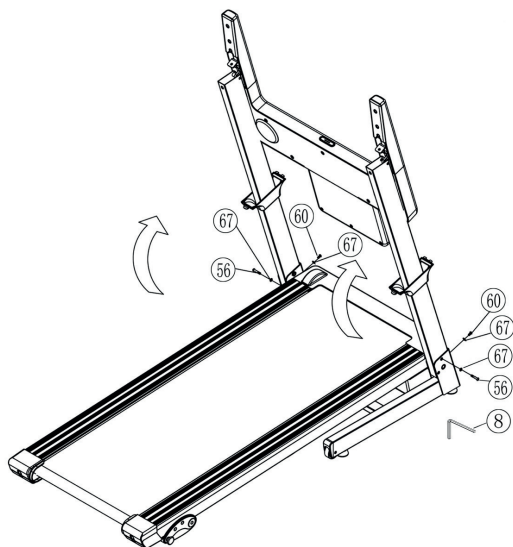
1  Korpus bieżni 1 Szt.	6  Komputer 1 Szt.	8  Klucz imbusowy S5 1 Szt.	27  Osłona 2 Szt.
38  Klucz bezpieczeństwa 1 Szt.	39  Pojemnik z olejem 1 Szt.	45  Przewód zasilający 1 Szt.	56  Śruba M8 x 42 2 Szt.
60  Śruba M8 x 16 4 Szt.	64  Klucz imbusowy S6 1 Szt.	67  Podkładka 6 Szt.	

SCHEMAT MONTAŻU

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

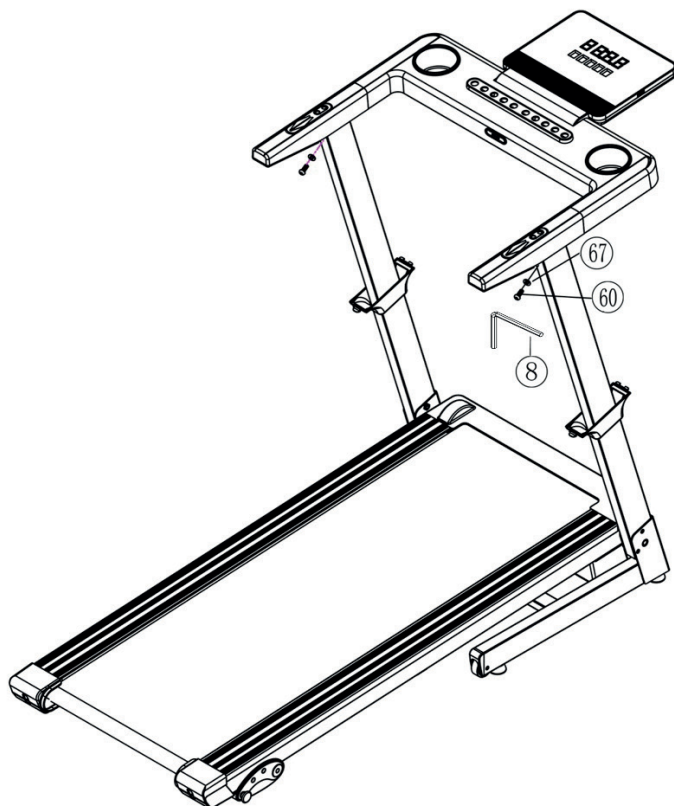


- 2** Podnieś kolumny boczne w kierunku wskazanym przez strzałki i ustaw pionowo. Zablokuj kolumny dokręcając śruby M8x42 (56), śruby M8x16 (60) oraz podkładki (67) przy użyciu klucza imbusowego S5 (8).

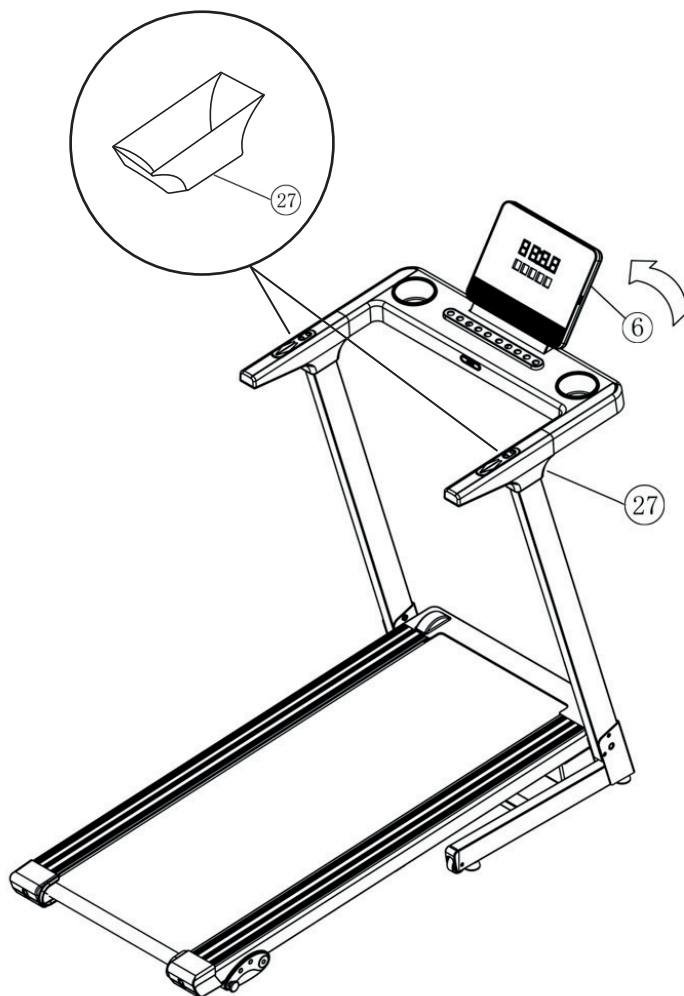


- 3** Nałóż konsolę na obie pionowe kolumny i zablokuj ją lekko dokręcając śruby M8x16 (60) i podkładki (67) przy pomocy klucza imbusowego S5 (8). Zrób to po obu stronach konsoli.

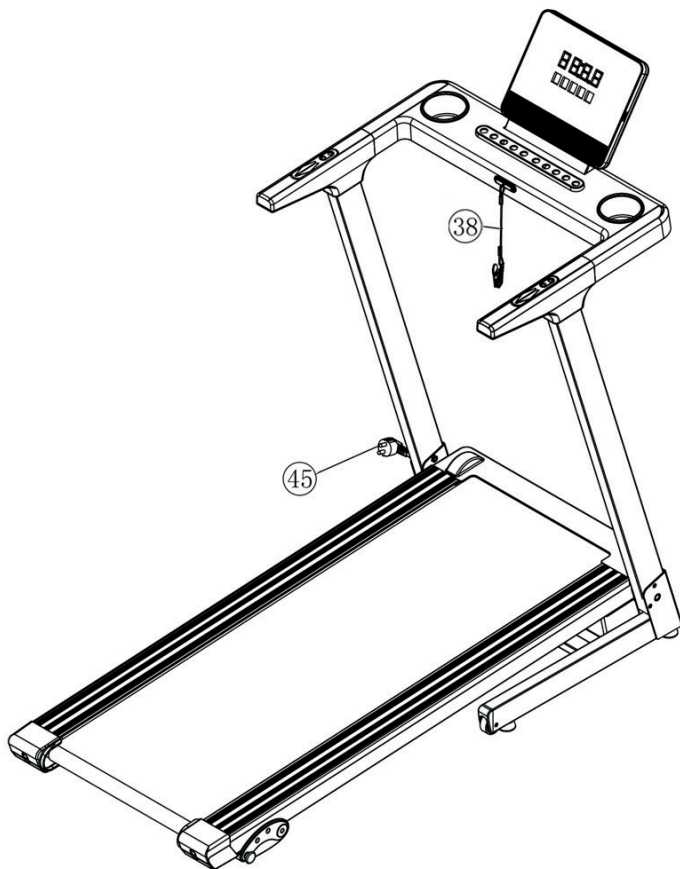
UWAGA: Nie wciskaj przewodów do wewnątrz kolumny zanim nie sprawdzisz, czy przewody są dobrze podłączone. Przytrzymaj kolumny ręką, aby uniknąć upadku konsoli.



4 Przymocuj lewą i prawą osłonę (27) do uchwytów. Włącz komputer (6).

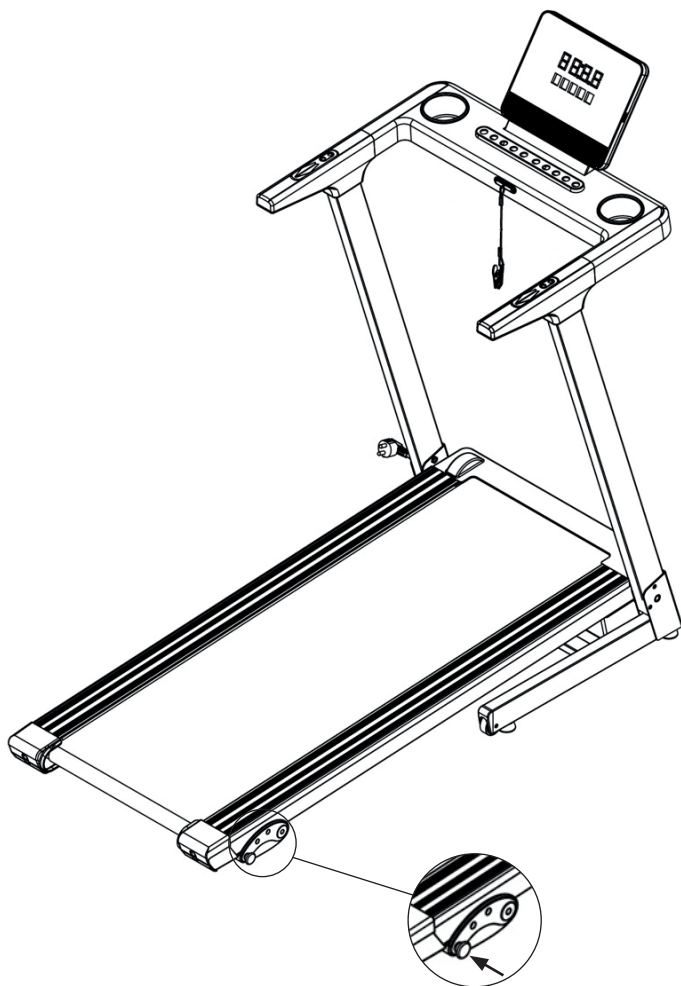


- 5** Umieść klucz bezpieczeństwa (38) w miejscu zaznaczonym na rysunku. Podłącz przewód zasilający (45) do gniazdka elektrycznego i rozpocznij ćwiczenia.



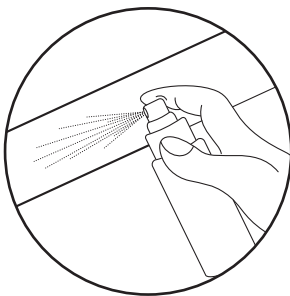
REGULACJA KĄTA NACHYLENIA BIEŻNI

Aby dostosować kąt nachylenia bieżni wyjmij pin blokujący, ustaw pas na wybranej wysokości i włóż pin blokujący w odpowiedni otwór, aby zablokować ustawienie.

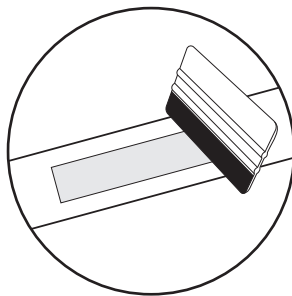
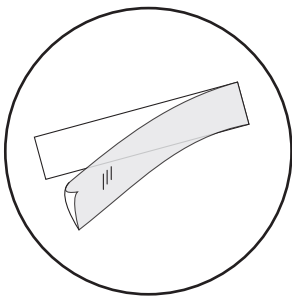


APLIKACJA NAKLEJKI*

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



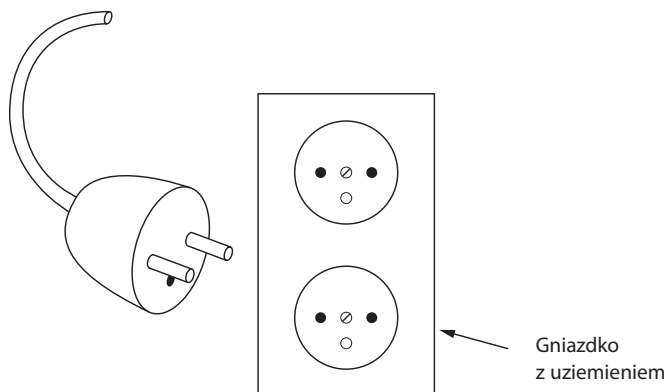
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.



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

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

UZIEMIENIE



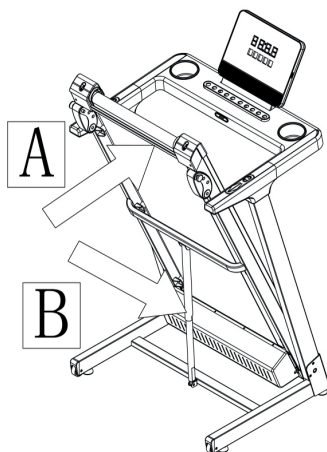
Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Produkt jest wyposażony w przewód uziemiający urządzenie i wtyczkę uziemiającą. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego, prawidłowo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

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

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

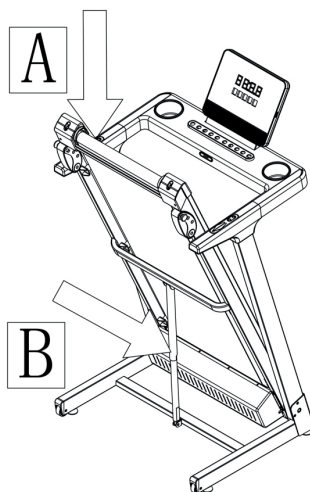
SKŁADANIE

Uwaga! Przed złożeniem bieżni należy wyciągnąć przewód zasilający z gniazdka elektrycznego. Pociągnij korpus bieżni do pozycji A, aż usłyszysz dźwięk oznaczający, że drążek B jest zablokowany.



ROZKŁADANIE

Przytrzymaj korpus bieżni w miejscu A i zwolnij blokadę drążka B. Korpus opadnie automatycznie. Zwróć uwagę, aby podczas opadania korpusu inne osoby oraz zwierzęta nie znajdowały się w pobliżu urządzenia.



1. WIDOK WYŚWIETLACZA



2. OZNACZENIA NA WYŚWIETLACZU

PULSE	Wyświetla mierzony puls.
SPEED	Wyświetla prędkość.
TIME	Wyświetla czas treningu.
DISTANCE	Wyświetla pokonany dystans.
CALORIES	Wyświetla spalone kalorie.

3. FUNKCJE PRZYCISKÓW



	Naciśnij, aby uruchomić urządzenie. Pas bieżni zacznie się poruszać z minimalną prędkością.
	Naciśnij, aby zatrzymać urządzenie. Naciśnij przycisk ponownie, a urządzenie zwolni i wszystkie dane zostaną zresetowane.
	Naciśnij, aby wybrać program (P1–P15–FAT).
	Naciśnij, aby wybrać tryb: odliczanie czasu, odliczanie dystansu, odliczanie kalorii.
	Naciśnij, aby zmniejszyć lub zwiększyć prędkość. Naciśnij, aby ustawić parametry podczas konfiguracji ustawień.
	Naciśnij jeden z przycisków, aby zmienić poziom prędkości podczas treningu.

4. GŁÓWNE FUNKCJE KOMPUTERA

Podłącz przewód zasilający do gniazdka. Naciśnij włącznik zasilania. Wyświetlacz podświetli się i urządzenie przejdzie w tryb gotowości.

4.1. SZYBKI START

- Włóż klucz bezpieczeństwa, naciśnij , pas bieżni zacznie pracować z najniższą prędkością.
- Naciśnij / , aby ustawić prędkość.
- Naciśnij , lub wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

4.2. TRYB ODLICZANIA

- Naciśnij , aby wybrać tryb: odliczanie czasu, odliczanie dystansu, odliczanie kalorii. 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  / .
- Naciśnij  lub wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

4.3 PROGRAMY PREDEFINIOWANE

- Naciśnij , aby wybrać jeden z gotowych programów: P1–P15.
- Kiedy wybierzesz program, okno z wartością czasu pokaże domyślne dane.
- Możesz wtedy ustawić wartość czasu za pomocą  / . Każdy z gotowych programów został podzielony na 20 części. Czas każdego ćwiczenia = czas programu / 20.
- Naciśnij , a urządzenie zacznie pracować z prędkością dedykowaną do pierwszej części wybranego programu.
- Gdy pierwsza część się skończy, urządzenie automatycznie przejdzie do następnej, a prędkość automatycznie zmieni się na dedykowaną do następnej części. Po zakończeniu jednego programu urządzenie zatrzyma się płynnie.
- Podczas treningu możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą  / . Gdy program przejdzie do następnej części treningu, prędkość wróci do ustawień dedykowanych dla programu.
- Możesz również nacisnąć  albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

4.4 TABELA PROGRAMÓW

Czas Program		Ustawienia czasu / 20 = interwały czasowe (części programów)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Prędkość	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Prędkość	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Prędkość	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Prędkość	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Prędkość	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Prędkość	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Prędkość	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Prędkość	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Prędkość	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Prędkość	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Prędkość	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Prędkość	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Prędkość	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Prędkość	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Prędkość	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

5. POMIAR TĘTNA

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

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

6. POMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ

- Gdy urządzenie jest w trybie gotowości, naciśnij  i wybierz program pomiaru tkanki tłuszczowej – FAT.
- Za pomocą przycisków  /  ustaw parametry pomiaru: F1 (płeć), F2 (wiek), F3 (wzrost), F4 (waga).
- Aby zatwierdzić wprowadzone dane, naciśnij .
- Po zatwierdzeniu ustawionych parametrów, na wyświetlaczu pojawi się „F5” i „—”.
- Przytrzymaj obiema dłońmi sensory dotykowe. Po około 8 sekundach, na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.

6.1. WYŚWIELANIE DANYCH I USTAWIENIE PARAMETRÓW

Parametry	Ustawienia domyślne	Zakres
Płeć (1-mężczyzna; 2-kobieta) (F1)	1 (Mężczyzna)	1-2
Wiek (F2)	25	10–99
Wzrost (cm) (F3)	170 cm	100–200 cm
Waga (kg) (F4)	70 kg	20–150 kg

6.2. WYNIK POMIARU

BMI	
<19	Niedobór masy ciała
19–26	Waga prawidłowa
26–30	Nadwaga
> 30	Otyłość

7. TRYB UŚPIENIA

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

8. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Aby szybko zatrzymać bieżnię, wyciągnij klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zatrzyma się, wszystkie dane wyzerują się. Na wszystkich oknach wyświetli się „---”.

9. ŁĄCZENIE PRZEZ BLUETOOTH / TRENING Z APLIKACJĄ FITSHOW

Po połączeniu bieżni z urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth, możesz na swoim telefonie obserwować parametry wykonywanego treningu.

Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną do tej bieżni aplikację FitShow. Aktualne wersje dostępne są na AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).

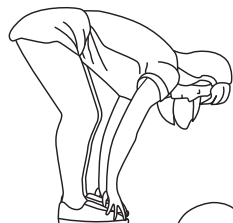
10. WYŚWIETLANIE DANYCH I ZAKRES USTAWIEŃ

	Wyświetlany zakres	Ustawienia domyślne	Zakres ustawień
Prędkość (km/h)	1 – 16	–	1 – 16
Czas (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Dystans (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,50 – 99,0
Kalorie (kcal)	0 – 990	50	10 – 999

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

1.

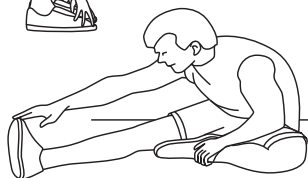
Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie starają się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



1

2.

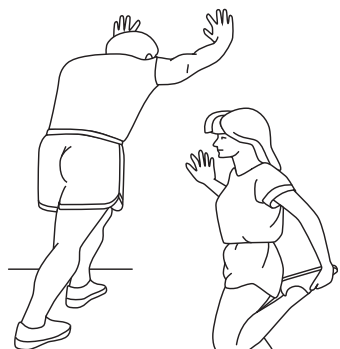
Siedząc na podłodze, połóż jedną nogę prosto, drugą nogę ugnij w kolanie tak, aby cała stopa ugiętej nogi dotykała nogi wyprostowanej. Próbuj dotknąć ręką palców stopy wyprostowanej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

Usiądź na podłodze, ugnij nogi w kolanach i ułóż je tak, aby stopy stykały się ze sobą podeszwami. 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 jakiejkolwiek 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 jednogodzinnego programu telewizyjnego, a następnie zwiększać ją o 0,3 km/h podczas każdego bloku reklamowego, po czym powrócić do pierwotnej prędkości. Zanotujesz najlepszą efektywność w spalaniu kalorii w czasie reklam i wzrost częstotliwości pracy serca w późniejszym czasie. Na koniec zmniejszaj prędkość krok po kroku przez kolejne 4 minuty.

CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGÓW

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

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

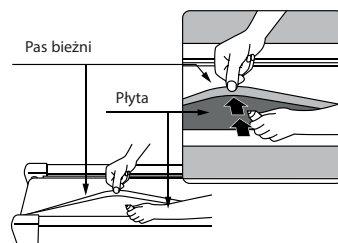
CZYSZCZENIE

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

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

SMAROWANIE PASA BIEGOWEGO I PŁYTY

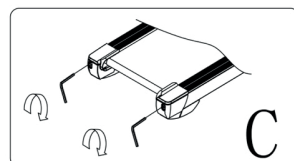
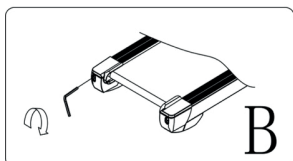
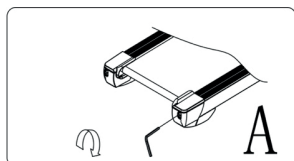
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania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



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

WYŚRODKOWANIE PASA BIEŻNI

1. Zaleca się odłączenie bieżni od źródła zasilania na 10 minut, po każdorazowym nieprzerwanym dwugodzinnym treningu.
2. Luźno założony pas biegowy będzie z trudem przesuwiał się podczas biegu o może spowodować spadek wydajności i stwarzać większe tarcia między rolką a pasem.
3. Ustaw bieżnię na poziomej powierzchni. Uruchoom bieżnię z prędkością około 6–8 km/h.
 - Jeśli pas przesuwają się na prawo, wyciągnij prawą 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. A).
 - Jeśli pas przesuwają 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/E02	Urządzenie jest przeciążone.	Uruchom ponownie urządzenie.
E03	Moduł IPM jest przegrany z powodu przeciążenia.	Wyłącz urządzenie na 30 minut, a następnie uruchom ponownie.
E04	1. Napięcie wejściowe jest za niskie. 2. Płyta sterująca jest uszkodzona.	1. Upewnij się, czy napięcie jest prawidłowe. 2. Jeśli napięcie jest prawidłowe, wymień dolny element sterujący.
E05	1. Napięcie wejściowe jest za wysokie. 2. Płyta sterująca jest uszkodzona.	1. Upewnij się, czy napięcie jest prawidłowe. 2. Jeśli napięcie jest prawidłowe, wymień dolny element sterujący.
E06	Zabezpieczenie silnika.	1. Sprawdź, czy okablowanie silnika jest prawidłowe. Jeśli jest prawidłowe, wymień płytę sterującą. 2. Wymień silnik.
E07	Zabezpieczenie przed zablokowaniem silnika.	Z powodu przeciążenia lub zablokowania silnika/rolek, sprawdź czy części przekładni są prawidłowe. Wyłącz przełącznik i uruchom urządzenie ponownie.
E08	Silnik nie działa prawidłowo.	1. Silnik jest zablokowany. Sprawdź, czy części przekładni są prawidłowe. 2. Wymień dolne sterowanie lub silnik.
E09/E10	Zabezpieczenie silnika.	1. Urządzenie pracuje przez długi czas, opór jest wysoki. Wlej trochę oleju pod pas bieżni zgodnie z instrukcją. 2. Wymień silnik.
E12	Błąd komunikacji.	1. Sprawdź, czy przewody komputera są prawidłowo podłączone i czy nie są uszkodzone. Jeśli nie, podłącz ponownie przewód. Uszkodzony przewód wymień na nowy. 2. Upewnij się, czy IC w dolnej płycie sterującej działa poprawnie. 3. Wymień płytę sterującą. 4. Wymień komputer.

Moc	Zgodnie z oznaczeniami na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniami na urządzeniu
Waga netto	~ 42kg
Zakres prędkości	1 – 16 km/h

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:

- za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- pocztą elektroniczną: **support@trexsport.com**
- pisemnie na adres korespondencyjny:

TREX S.A.

ul. Długa 24/13

31-146 Kraków

Polska

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.



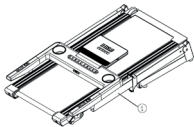
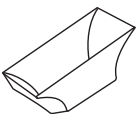
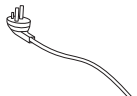
Zużyte urządzenia elektryczne (w tym urządzeniu komputer) są surowcami wtórnymi – nie wolno wyrzucać ich do pojemników na odpady domowe, ponieważ mogą zawierać substancje niebezpieczne dla zdrowia ludzkiego i środowiska! Prosimy o aktywną pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie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

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

Úplnú bezpečnosť a účinnosť pri používaní tohto zariadenia je možné dosiahnuť iba vtedy, ak je zariadenie zmontované a používané v súlade s návodom. Bežecký pás by mal byť starostlivo zostavený a motor zakrytý príslušným krytom. Zariadenie musí byť správne pripojené k napájaciu 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.

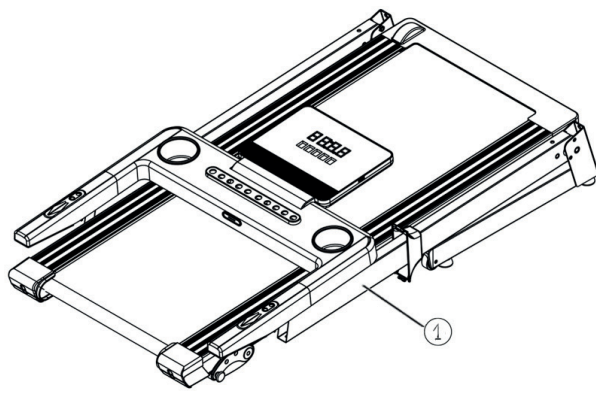
1. Bežecký pás je určený iba na domáce použitie. Zariadenie sa môže používať iba na určený účel.
2. Zariadenie je určené na použitie dospelými osobami. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
3. Bežecký pás položte na rovný a čistý povrch. Bežecký pás nekladte na hrubý koberec, pretože 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 kolajniciach, až kým sa pás nezačne pohybovať.
5. Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že pracka s bezpečnostným kľúčom je pripavená k odevu.
6. Pri cvičení na bežekom 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 nepravidelný 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 netahajte napájací kábel, aby nedošlo k jeho poškodeniu. Zasuňte zástrčku do zabezpečenej zásuvky s uzemňovacím obvodom.
14. Do žiadnej časti zariadenia nevkladajte 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 sa v súlade s bezpečnostnými normami automaticky vypne po 100 minútach prevádzky na ochranu motora. Po tomto čase je potrebné počkať aspoň 10 minút pred opätovným spustením stlačením tlačidla zap./vyp. na resetovanie zariadenia.
21. 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.
22. Nevýkonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tomto návode. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v návode).
23. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou PN-EN 957-6+A1:2014-07.
24. Maximálna povolená hmotnosť – 120 kg.

ZOZNAM DIELOV

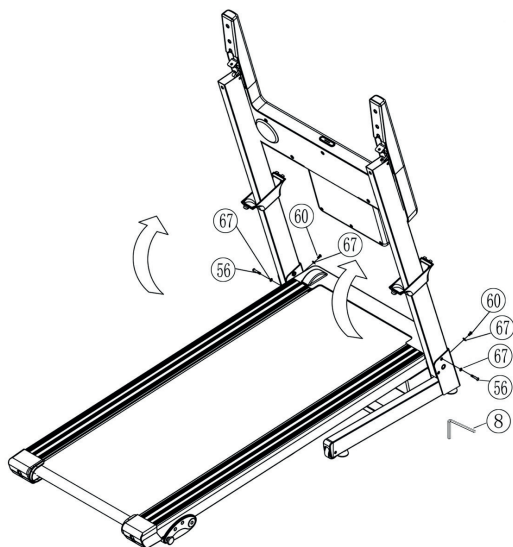
1  Základňa 1 Ks.	6  Počítač 1 Ks.	8  Imbusový kľúč S5 1 Ks.	27  Kryt 2 Ks.
38  Bezpečnostný kľúč 1 Ks.	39  Nádoba s olejom 1 Ks.	45  Napájací kábel 1 Ks.	56  Skrutka M8×42 2 Ks.
60  Skrutka M8×16 4 Ks.	64  Bezpečnostný kľúč S6 1 Ks.	67  Podložka 6 Ks.	

NÁVOD NA MONTÁŽ

- 1** Otvorte krabicu, vyberte diely, položte základňu bežeckého pásu (1) na rovný povrch.

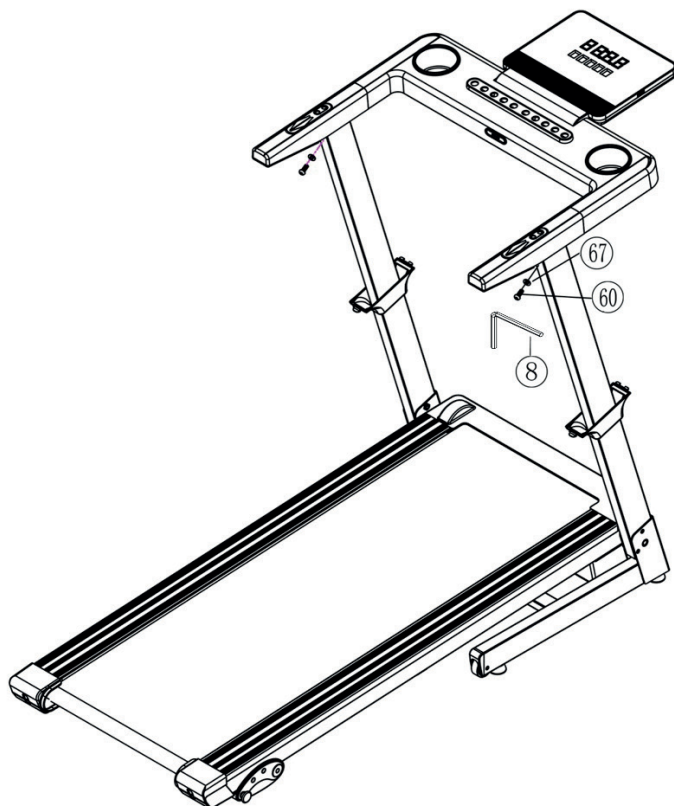


- 2** Nadvihnite bočné stĺpiky v smere šípok a nastavte ich vertikálne. Zaistite stĺpiky utiahnutím skrutiek M8x42 (56), skrutiek M8x16 (60) a podložiek (67) pomocou imbusového kľúča S5 (8).

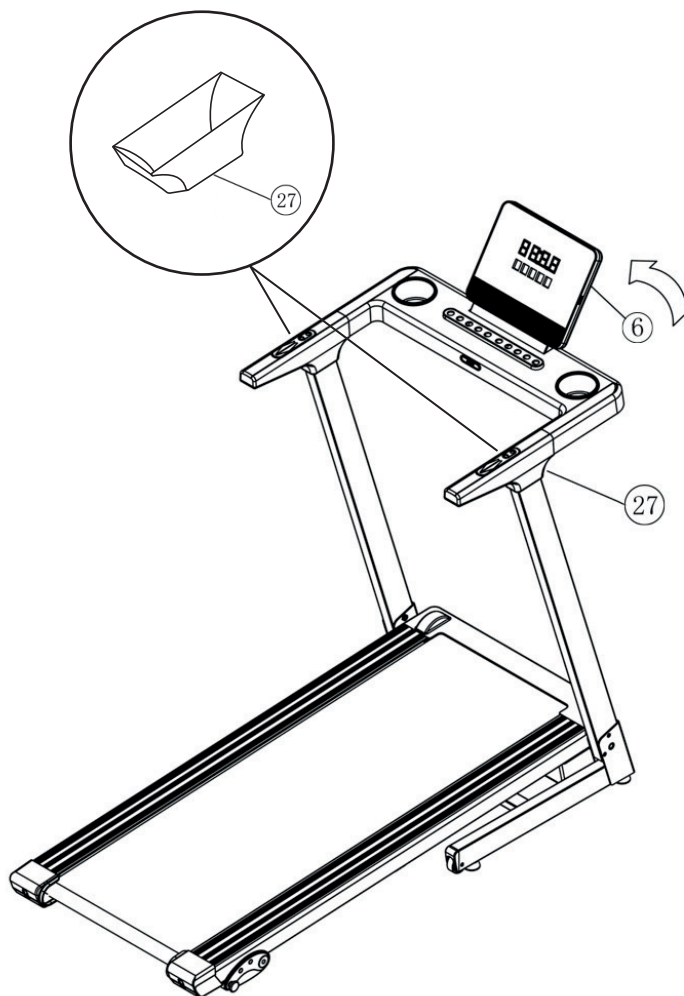


- 3** Umiestnite konzolu na oba zvislé stĺpiky a zaistite ju ľahkým utiahnutím skrutiek M8x16 (60) a podložiek (67) pomocou imbusového kľúča S5 (8). Urobte to na oboch stranách konzoly.

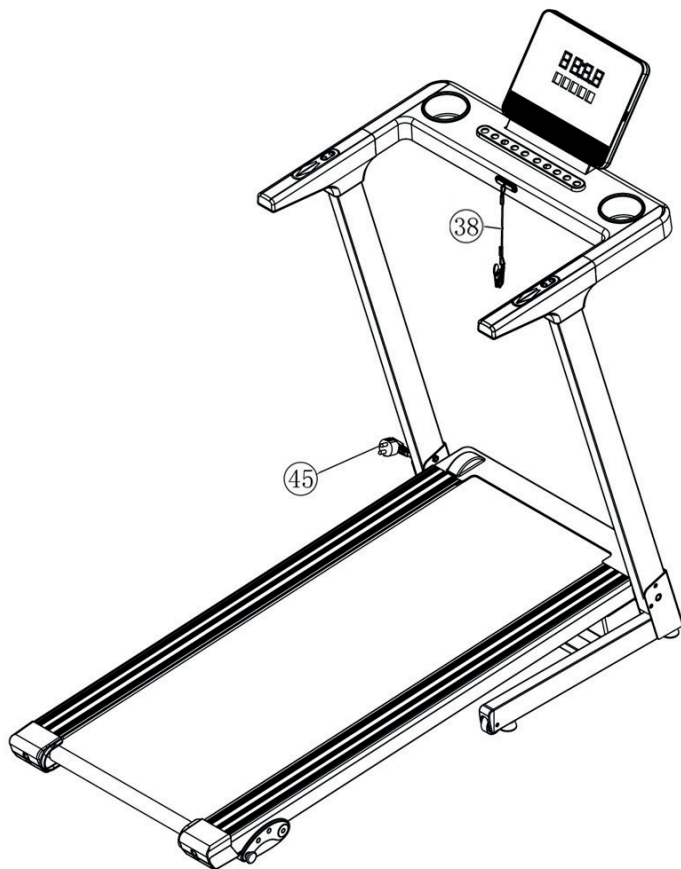
POZNÁMKA: Netlačte káble dovnútra stĺpika, kým neskontrolujete, či sú káble bezpečne pripojené. Držte stĺpiky rukou, aby ste zabránili pádu konzoly.



- 4** Pripojte ľavý a pravý kryt (27) k držiakom. Zapnite počítač (6).

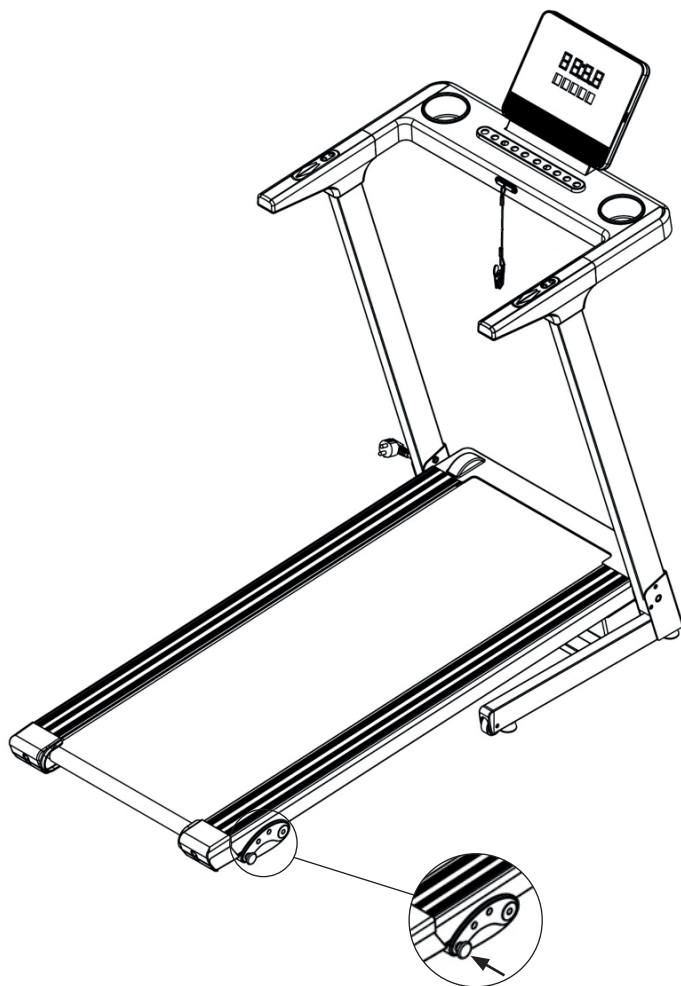


- 5** Umiestnite bezpečnostný kľúč (38) na miesto označené na obrázku. Zapojte napájací kábel (45) do elektrickej zásuvky a začnite cvičiť.



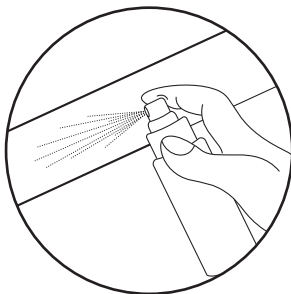
NASTAVENIE UHLA BEŽECKÉHO PÁSU.

Ak chcete nastaviť uhol sklonu zariadenia, odstráňte poistný kolík, nastavte pás na požadovanú výšku a zasunúť poistný kolík do príslušného otvoru, aby ste zaistili nastavenie.

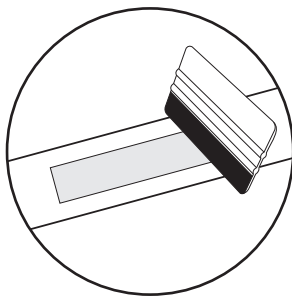
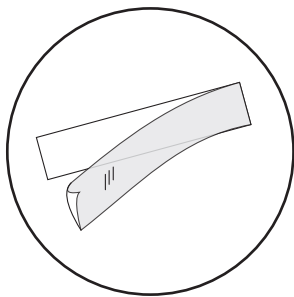


PRILEPENIE NÁLEPKY*

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.



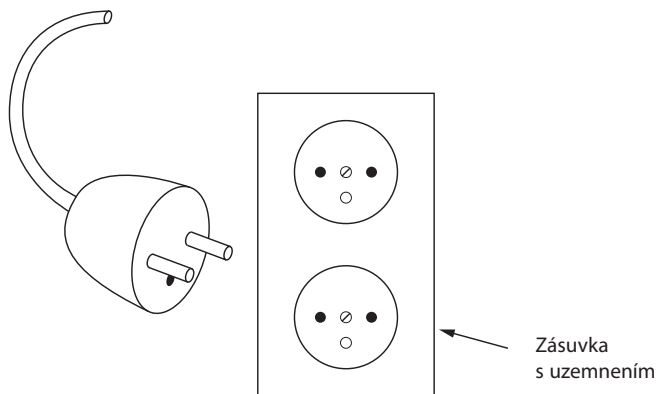
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny



3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

* týka sa produktov s nálepkami v súprave

METÓDY UZEMNENIA



Bežecý 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.

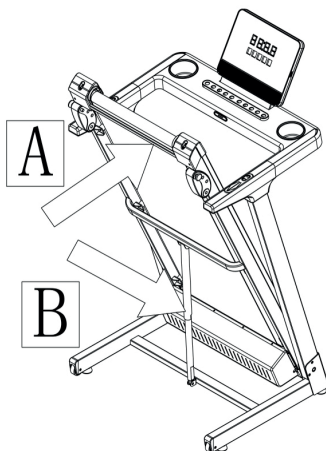
NEBEZPEČENSTVO! Nesprávne pripojenie uzemňovacieho prevodu môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je výrobok správne uzemnený, overte si to spolu s profesionálnym elektrikárom alebo so servisným technikom. Nemeňte zástrčku dodanú s výrobkom – ak neseď so zásuvkou, obráťte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

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

SKLADANIE

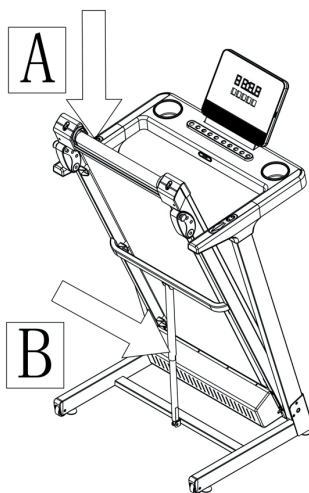
Pozor! Pred zostavením bežeckého pásu odpojte napájací kábel z elektrickej zásuvky.

Potiahnite základňu bežeckého pásu do polohy A, kým nebudete počuť zvuk oznamujúci, že tyč B je uzamknutá.



ROZKLADANIE

Držte základňu bežeckého pásu v bode A, uvoľnite blokádu tyče B, potom základňa bežeckého pásu automaticky spadne. Počas zostupu držte ostatné osoby a zvieratá mimo dosahu stroja.



1. ZOBRAZENIE NA DISPLEJI



2. OZNAČENIA NA DISPLEJI

PULSE	Zobrazuje nameraný pulz.
SPEED	Zobrazuje rýchlosť.
TIME	Zobrazuje čas tréningu.
DISTANCE	Zobrazuje prejdenu vzdialenosť.
CALORIES	Zobrazuje spaľené kalórie.

3. FUNKCIE TLAČIDIEL



	Stlačením spustíte zariadenie. Bežeký pás sa začne pohybovať minimálnou rýchlosťou.
	Stlačením zastavíte zariadenie. Znova stlačte tlačidlo a zariadenie sa spomalí a všetky údaje sa vymažú.
	Stlačte pre výber programu (P1–P15–FAT).
	Stlačením zvolíte režim: odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti, odpočítavanie kalórií.
	Stlačením znížite alebo zvýšite rýchlosť. Stlačte pre nastavenie parametrov pri konfigurácii nastavení.
	Stlačením jedného z tlačidiel zmeníte úroveň rýchlosti počas tréningu.

4. HLAVNÉ FUNKCIE POČÍTAČA

Zapojte napájací kábel do zásuvky. Stlačte vypínač. Displej sa rozsvieti a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

4.1. RÝCHLY ŠTART

- Vložte bezpečnostný kľúč a stlačte , bežeký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Stlačením / nastavíte rýchlosť.
- Stlačte alebo odstráňte bezpečnostný kľúč, aby ste zastavili bežeký pás.

4.2. REŽIM ODPOČÍTAVANIA

- Stlačte **M** pre výber režimu: odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti, odpočítavanie kalórií. Na displeji sa zobrazia predvolené údaje. Počas zobrazovania daného režimu stlačte **⊖** / **⊕** pre výber hodnôt údajov.
- Stlačením **▶**, bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Môžete zmeniť rýchlosť pomocou **⊖** / **⊕**.
- Stlačte **⏏** alebo odstráňte bezpečnostný kľúč, aby ste zastavili bežecký pás.

4.3 PREDDEFINOVANÉ PROGRAMY

- Stlačte **P**, pre výber jedného z pripravených programov: P1–P15.
- Keď vyberiete program, v okne časovej hodnoty sa zobrazia predvolené údaje.
- Potom môžete nastaviť hodnotu času pomocou **⊖** / **⊕**. Každý pripravený program je rozdelený do 20 častí. Čas každého cvičenia = čas programu / 20.
- Po stlačení tlačidla **▶**, sa bežecký pás spustí rýchlosťou určenou pre prvú časť zvoleného programu.
- Po skončení prvej časti bežecký pás automaticky prejde na ďalšiu. Na konci jedného programu sa zariadenie plynulo zastaví.
- Počas tréningu môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou tlačidiel **⊖** / **⊕**. Ak program prejde na ďalšiu časť tréningu, rýchlosť sa vráti na nastavenia určené pro daný program.
- Počas tréningu môžete tiež stlačiť **⏏** alebo vytiahnuť bezpečnostný kľúč a zastaviť bežecký pás.

4.4 TABUĽKA PROGRAMOV

Program \ Čas		Nastavenie času / 20 = časové intervaly (časti programov)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Rýchlosť	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Rýchlosť	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Rýchlosť	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Rýchlosť	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Rýchlosť	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Rýchlosť	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Rýchlosť	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Rýchlosť	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Rýchlosť	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Rýchlosť	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Rýchlosť	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Rýchlosť	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Rýchlosť	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Rýchlosť	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Rýchlosť	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

5. MERANIE PULZU

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

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

6. MERANIE TELESNÉHO TUKU

- Keď je zariadenie v pohotovostnom režime, stlačte tlačidlo  a vyberte program merania tuku (FAT).
- Pomocou tlačidiel  /  nastavte parametre merania: F1 (pohlavie), F2 (vek), F3 (výška), F4 (hmotnosť).
- Zadané hodnoty potvrdíte opätovným stlačením tlačidla .
- Po potvrdení nastavených parametrov sa na displeji zobrazí „F5“ i „---“.
- Dotykové senzory držte oboma rukami. Po približne 8 sekundách sa na displeji zobrazí výsledok merania.

6.1. ZOBRAZENIE ÚDAJOV A NASTAVENIE PARAMETROV

Parametre	Predvolené nastavenie	Rozsah
Pohlavie (1-muž; 2-žena) (F1)	1 (Muž)	1-2
Vek (F2)	25	10-99
Výška (cm) (F3)	170 cm	100-200 cm
Hmotnosť (kg) (F4)	70 kg	20-150 kg

6.2. VÝSLEDOK MERANIA

BMI	
<19	Nedostatočná hmotnosť
19-26	Správna hmotnosť
26-30	Nadváha
> 30	Obezita

7. REŽIM SPÁNKU

Ak sa bežecký pás nepoužíva dlhšie ako 10 minút, prejde do režimu spánku. Ak chcete obnoviť prevádzku bežeckého pásu, stlačte ľubovoľné tlačidlo.

8. BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

Ak chcete bežecký pás rýchlo zastaviť, vytiahnite bezpečnostný kľúč. Bežecký pás sa zastaví a všetky údaje sa vynulujú. Vo všetkých oknách sa zobrazí „---“.

9. PRIPOJENIE CEZ BLUETOOTH / TRÉNING S APLIKÁCIOU FITSHOW

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

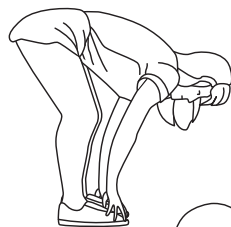
10. ZOBRAZENIE ÚDAJOV A ROZSAH NASTAVENÍ

	Zobrazovaný rozsah	Predvolené nastavenia	Rozsah nastavení
Rýchlosť (km/h)	1 – 16	–	1 – 16
Čas (min:s)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Vzdialenosť (km)	0,00 – 99,9	1,0	0,50 – 99,0
Kalórie (kcal)	0 – 990	50	10 – 999

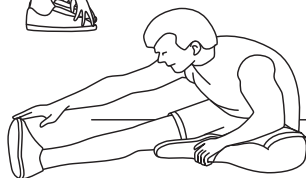
Pred skutočným tréningom by ste mali vykonať rozcvičku. Prvých 5 až 10 minút venujte zahrievaniu tela. Správne zohriate svaly znižujú riziko zranenia. Potom postupujte podľa pokynov nižšie a vykonajte strečingové cvičenia. Po ukončení tréningu môžete opäť vykonať rovnaké cvičenia.

1.

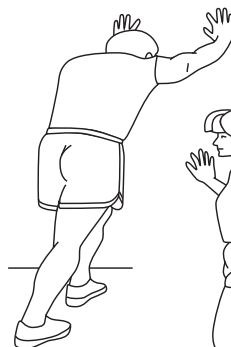
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajte. Cvičenie zopakujte trikrát.


1
2.

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


2
3.

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


3
4.

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


4
5.

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


5

- Ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte akýmkoľvek zdravotnými ťažkosťami / chronickými chorobami, alebo ak ide o prvý tréning na zariadení tohto typu, pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom alebo odborníkom. Môže Vám pomôcť vytvoriť vhodný rozvrh cvičenia prispôsobený 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 saoznámili s týmito informáciami. Zariadenie môžete používať až po vykonaní týchto činností.

ROZCVIČKA

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

ZAČIATOK TRÉNINGU

- Pred tréningom skontrolujte a naučte sa, ako nastaviť rýchlosť a sklon bežeckého pásu.
- Prejdite na bežekom 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 nepocítovali nepohodlie, nezvyšujte vo veľkom rozsahu rýchlosť a sklon bežeckého pásu v tejto fáze.

ZVYŠOVANIE INTENZITY

- Na bežekom páse vykonajte 2-minútovú rozcvičku s rýchlosťou 4,8 km/h okolo 2 minút, potom zvýšte rýchlosť na 5,3 km/h a takto pokračujte 2 minúty. Potom zvýšte rýchlosť na 5,8 km/h a takto pokračujte 2 minúty. Potom pridávajte 0,3 km/h každé 2 minúty, až kým nebudete cítiť, že váš dych je rýchlejší (ale stále sa budete cítiť dobre).
- Na bežekom 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 znižujte 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 bežekom páse, môžete si zvoliť normálnu rýchlosť chôdze alebo joggingu. Ak ste však nikdy nevykonávali tréningy na zariadení tohto typu, môžete postupovať podľa pokynov uvedených nižšie:
 - rýchlosť 0,8 – 3,0 km/h (chôdza – veľmi pomalé tempo)
 - rýchlosť 3,0 – 4,5 km/h (chôdza – pomalé tempo)
 - rýchlosť 4,5 – 6,0 km/h (normálna rýchlosť chôdze)
 - rýchlosť 6,0 – 7,0 km/h (rýchla chôdza)
 - rýchlosť 7,0 – 8,0 km/h (jogging)
 - rýchlosť > 8,0 km/h (beh)

POZOR! Pred čistením alebo opravou bežecký pás vždy odpojte z elektrickej zásuvky.

ČISTENIE

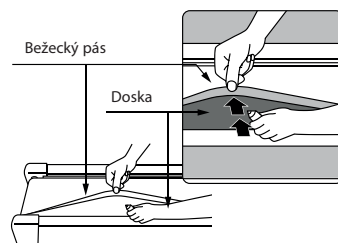
- Udržiavaním vášho bežeckého pásu v čistote výrazne predĺžite jeho životnosť.
- Udržujte svoje zariadenie čisté pravidelným odstraňovaním prachu.
- Vyčistite obe strany bežeckého pásu, ako aj bočné koľajnicky.
- Na čistenie zariadenia použite mäkkú handričku mierne navlhčenú vo vode. Nepoužívajte silné čistiace prostriedky alebo ostré materiály, ktoré môžu poškodiť zariadenie.
- Po každom použití odstráňte zo zariadenia všetky stopy potu a nečistôt.
- Na bežeckom páse noste vždy čisté bežecké topánky, znížite tým hromadenie nečistôt pod pásom zariadenia.

POZOR! Pred odstránením krytu motora vždy odpojte bežecký pás z elektrickej zásuvky. Aspoň raz za rok odstráňte kryt motora a priestor pod krytom povysávajte.

MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU A DOSKY

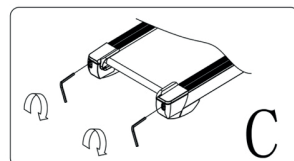
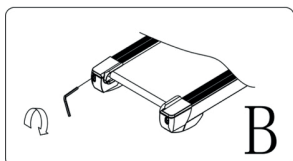
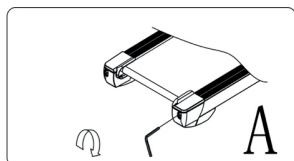
1. Tento model bežeckého pásu sa dodáva vopred namazaný. Trenie pásu o platňu môže hrať dôležitú úlohu vo fungovaní a životnosti bežeckého pásu, takže si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúča sa pravidelne kontrolovať dosku. Ak zistíte poškodenie, kontaktujte oddelenie servisu.
3. Frekvencia mazania závisí od prevádzkových podmienok.
4. Odporúča sa mazať platničku podľa nasledujúceho harmonogramu: mierne používanie (menej ako 3 hodiny týždenne) - raz ročne, stredne intenzívne používanie (3-5 hodín týždenne) - každých šesť mesiacov, veľmi intenzívne používanie (viac ako 5 hodín týždenne) - každé tri mesiace.
5. Odporúča sa použiť nemastný lubrikant.

Pozor! Akákoľvek oprava bežeckého pásu si vyžaduje kontaktovanie oddelenia odborného servisu.



CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

1. Po každom neprerušovanom dvojhodinovom tréningu sa odporúča odpojiť bežecký pás od zdroja napájania na 10 minút.
2. Voľne nasadený bežecký pás bude mať problémy s pohybom počas behu a môže spôsobiť, že sa používateľ počas cvičenia pošmykne alebo sklzne. Príliš napnutý (natiahnutý) bežecký pás môže znížiť výkon motora a spôsobiť väčšie trenie medzi valčekom a pásom.
3. Umiestnite bežecký pás na vodorovný povrch. Bežte na bežeckom páse rýchlosťou približne 6-8 km/h.
 - Ak sa pás pohne doprava, vytiahnite pravú zadnú koncovku, otočte pravú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a potom začnite bežať, kým pás nebude vycentrovaný (obr. A).
 - Ak sa pás pohybuje doľava, vytiahnite ľavú zadnú koncovku, otočte ľavú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a potom začnite bežať, kým pás nebude vycentrovaný (obr. B).
 - Ak pás stále nie je vycentrovaný, opakujte vyššie uvedené kroky, kým pás nebude vycentrovaný.
 - Z času na čas upravte napnutie bežeckého pásu, aby ste zabránili jeho uvoľneniu počas cvičenia. Vytiahnite zadné koncovky, otočte ľavú a pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a potom znovu zaradte prevodový stupeň. Kontrolujte napnutie pásu, až kým nebude správne napnutý (obr. C).



Kod blędu	Prawdopodobna przyczyna	Możliwe rozwiązania
E01/E02	Zariadenie je preťažené.	Reštartujte zariadenie.
E03	Modul IPM sa prehrial v dôsledku preťaženia.	Vypnite zariadenie na 30 minút a potom ho reštartujte.
E04	1. Vstupné napätie je príliš nízke. 2. Riadiaca doska je poškodená.	1. Uistite sa, že napätie je správne. 2. Ak je napätie správne, vymeňte spodný ovládač.
E05	1. Vstupné napätie je príliš vysoké. 2. Riadiaca doska je poškodená.	1. Uistite sa, že napätie je správne. 2. Ak je napätie správne, vymeňte spodný ovládač.
E06	Ochrana motora.	1. Skontrolujte, či je zapojenie motora správne. Ak je správna, vymeňte riadiacu dosku. 2. Vymeňte motor.
E07	Ochrana proti zablokovaniu motora.	Kvôli preťaženiu alebo zaseknutiu motora/valčekov skontrolujte, či sú časti prevodovky správne. Vypnite prepínač a reštartujte zariadenie.
E08	Motor nepracuje správne.	1. Motor je zablokovaný. Skontrolujte, či sú časti prevodovky správne. 2. Vymeňte spodné ovládacie prvky alebo motor.
E09/E10	Ochrana motora.	1. Zariadenie pracuje príliš dlho, odpor je vysoký. Nalejte trochu oleja pod bežecský pás podľa návodu. 2. Vymeňte motor.
E12	Chyba v komunikácii.	1. Skontrolujte, či sú káble počítača správne pripojené a či nie sú poškodené. Ak nie, znova pripojte kábel. Vymeňte poškodený kábel za nový. 2. Uistite sa, že integrovaný obvod na spodnej riadiacej doske funguje správne. 3. Vymeňte riadiacu dosku. 4. Vymeňte počítač.

Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Hmotnosť	~ 42kg
Rozsah rýchlosti	1 – 16 km/h

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:

- prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- e-mailom: support@trexsport.com
- písomne na adresu:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polsko

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.



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

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

Повну безпеку та ефективність використання гарантовано, якщо обладнання зібрано та використовується відповідно до інструкції. Бігову доріжку слід змонтувати, двигун накрити кришкою і правильно підключити до джерела живлення. Не забудьте ознайомити користувачів з усіма закликаннями, попередженнями та запобіжними засобами. Ми не несемо відповідальності за проблеми чи травми, спричинені порушенням правил, прописаних у цьому посібнику. Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Це особливо важливо для людей старших 35 років або для тих, у кого є проблеми зі здоров'ям.

1. Бігова доріжка тільки для домашнього використання. Пристрій може використовуватися лише за призначенням.
2. Обладнання призначене для використання дорослими. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
3. Поставте бігову доріжку на рівну, плоску, чисту і вільну від сторонніх предметів поверхню. Не ставте бігову доріжку на товстий килим, оскільки це може заважати правильній вентиляції. Не ставте бігову доріжку біля води або на вулиці.
4. Ніколи не запускайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Коли ввімкнено живлення та встановлено швидкість, воно може призупинитися, перш ніж бігове полотно почне рухатися. Завжди стійте на бічних рейках, поки бігове полотно не почне рухатися.
5. Перш ніж користуватися біговою доріжкою, переконайтеся, що пряжка ключа безпеки прикріплена до одягу.
6. Носіть відповідний одяг під час занять на біговій доріжці. Не носіть довгий вільний одяг, який міг би потрапити в рухомі частини. Завжди носіть кросівки або балетки з гумовою підшвою.
7. Не починайте фізичного навантаження до 40 хвилин після їжі.
8. Під час перших тренувань тримайтеся за ручки, поки ви не відчуєте себе комфортно і не ознайомтеся з роботою пристрою.
9. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від пристрою під час тренувань.
10. негайно припиніть займатися фізичними вправами, якщо під час фізичних навантажень відчуваєте напругу в грудях або біль, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт. Перш ніж повернутися до тренувань, проконсультуйтеся з лікарем.
11. Не підключайте шнур живлення до центру кабелю; не подовжуйте кабель і не міняйте його вилку; не кладіть важкі предмети на кабель і не залишайте його біля джерела тепла; не використовуйте розетку з декількома отворами, це може призвести до пожежі або 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 PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

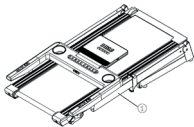
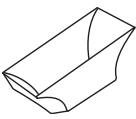
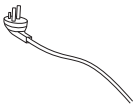
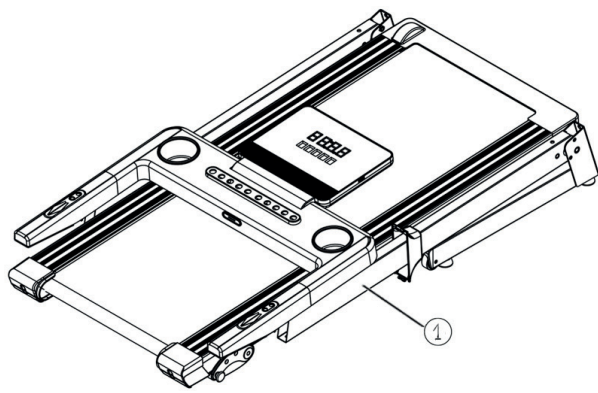
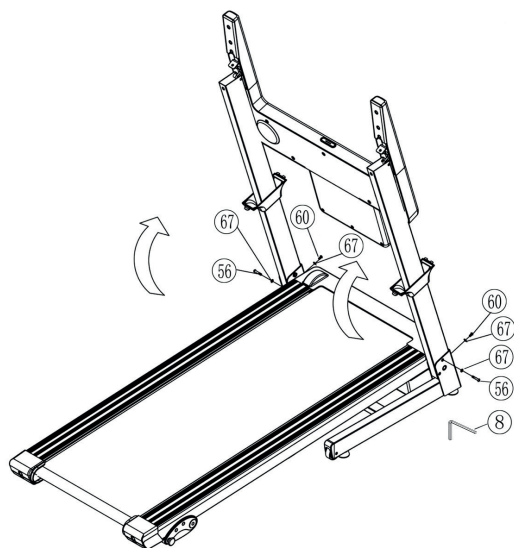
1  Корпус бігової доріжки 1 Шт.	6  Комп'ютер 1 Шт.	8  Шестигранний ключ S5 1 Шт.	27  Кришка 2 Шт.
38  Ключ захисту 1 Шт.	39  Ємність для мастила 1 Шт.	45  Кабель живлення 1 Шт.	56  Гвинт M8×42 2 Шт.
60  Гвинт M8×16 4 Шт.	64  Шестигранний ключ S6 1 Шт.	67  Шайба 6 Шт.	

СХЕМА МОНТАЖУ

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

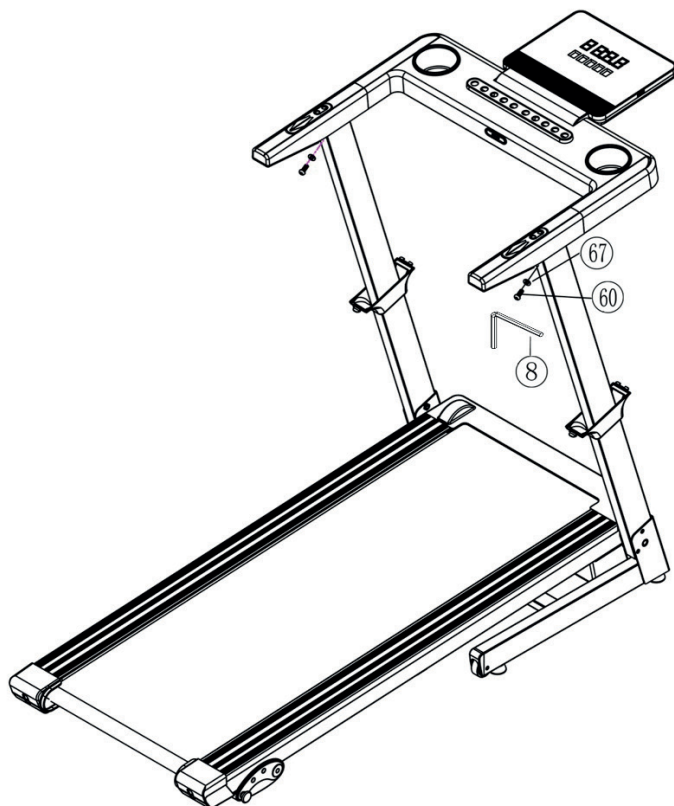


- 2 Підійміть бічні колони в напрямку стрілок і встановіть їх вертикально. Зафіксуйте колони, затягнувши гвинти M8x42 (56), гвинти M8x16 (60) і шайби (67) за допомогою шестигранного ключа S5 (8).

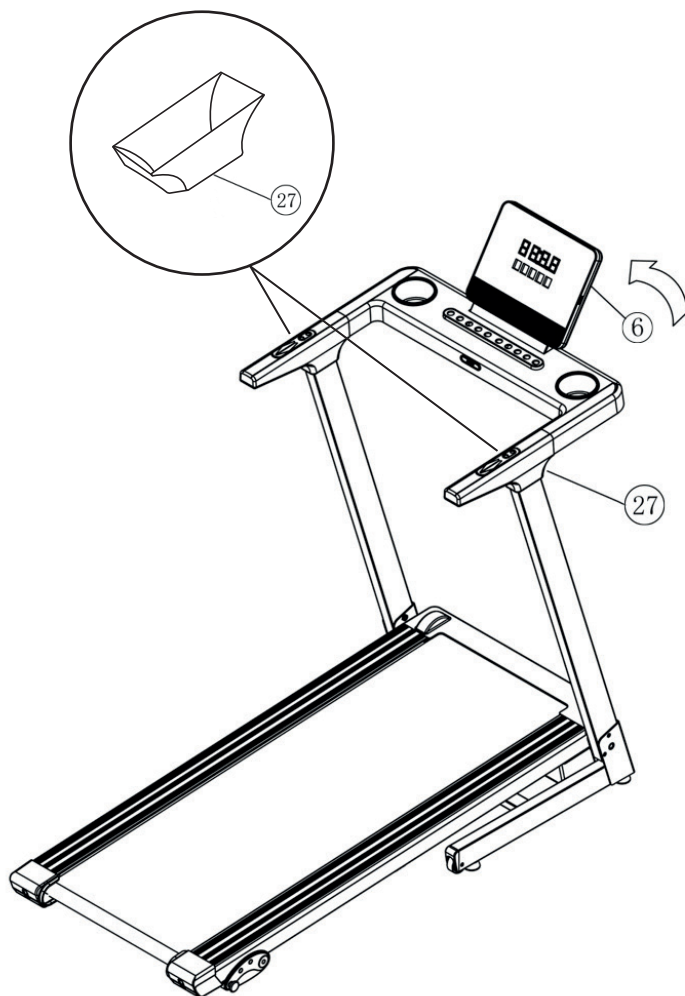


- 3** Помістіть консоль на обидві вертикальні колони та зафіксуйте її, злегка затягнувши гвинти M8x16 (60) і шайби (67) за допомогою шестигранного ключа S5 (8). Зробіть це з обох сторін консолі.

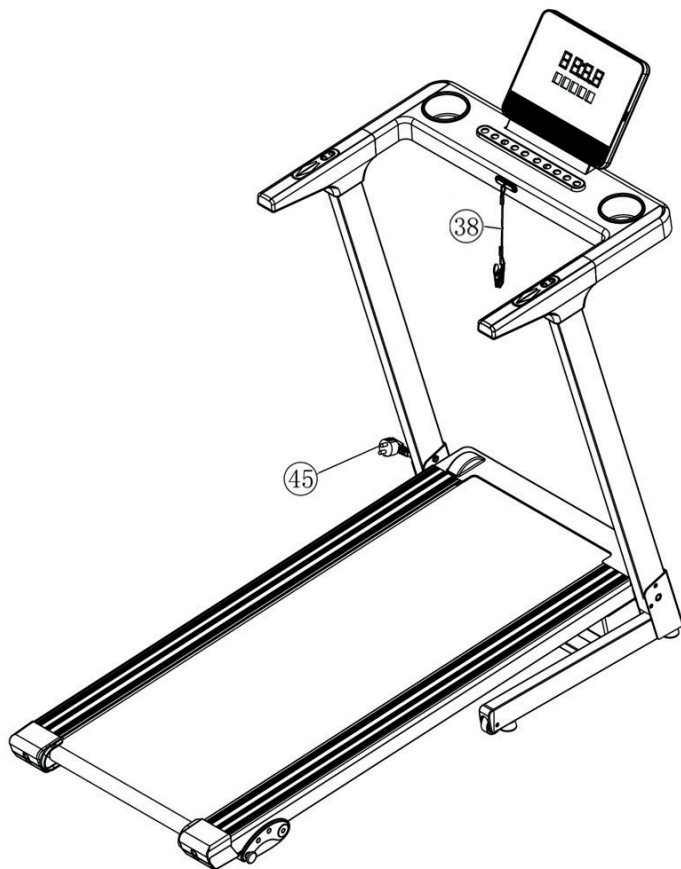
ПРИМІТКА. Не просовуйте дроти всередину колонки, доки не перевірите, що дроти надійно підключені. Тримайте колонки рукою, щоб консоль не впала.



4 Прикріпіть ліву та праву кришки (27) до кронштейнів. Увімкніть комп'ютер (6).

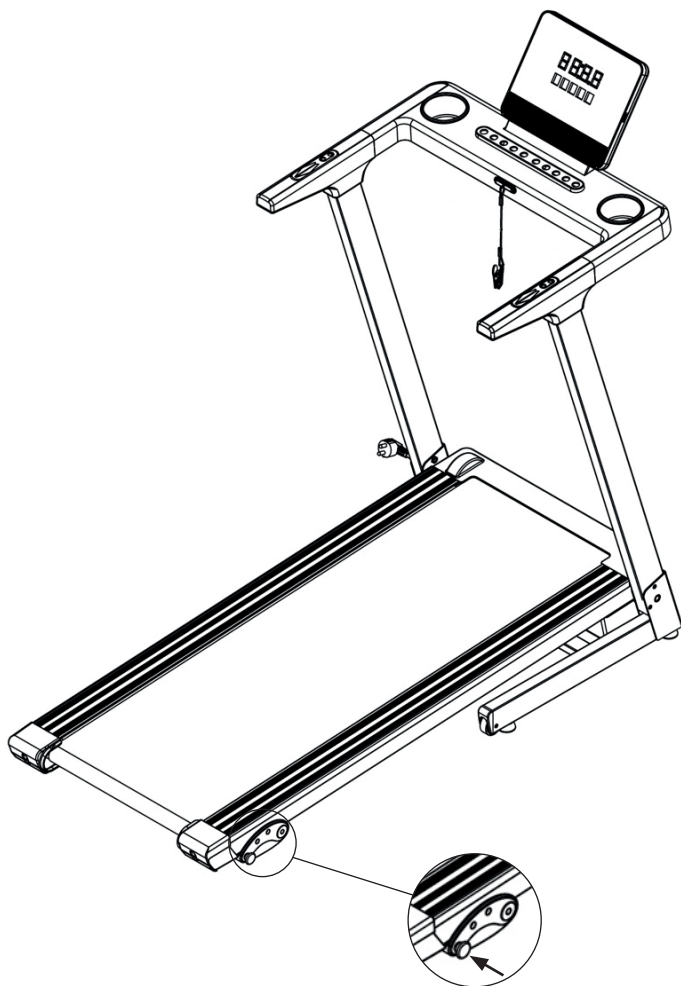


- 5** Покладіть ключ безпеки (38) у місце, позначене на малюнку. Підключіть кабель живлення (45) до розетки та починайте тренуватися.



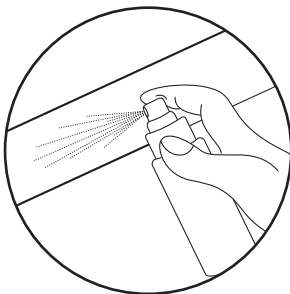
РЕГУЛЮВАННЯ КУТА НАХИЛУ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Щоб відрегулювати кут нахилу бігової доріжки, зніміть фіксатор, відрегулюйте ремінь на потрібну висоту та вставте фіксатор у відповідний отвір, щоб зафіксувати налаштування.

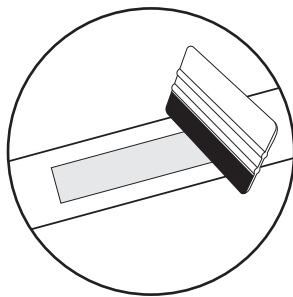
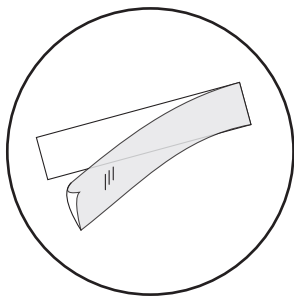


ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

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.



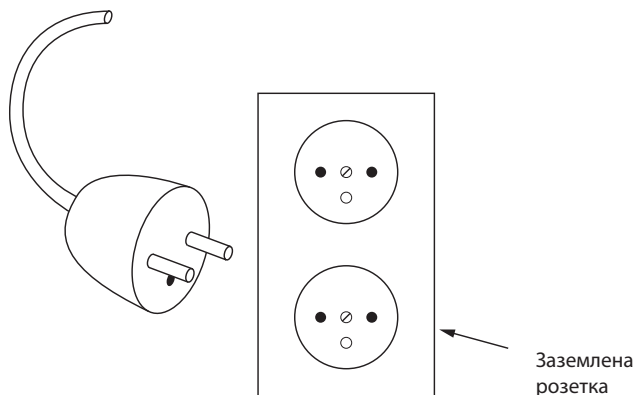
2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.



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

* 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 дротом для пристрою та заземлювальною пробкою. Вилку слід підключити до відповідної, правильно встановленої розетки, заземленої відповідно до всіх місцевих законів та постанов.

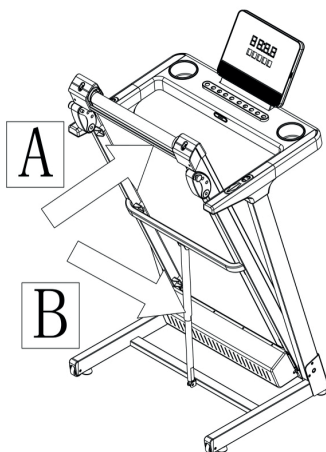
НЕБЕЗПЕКА! Неправильне підключення заземлюючого провідника пристрою може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо у Вас виникли сумніви, зверніться до кваліфікованого електрика або сервісного техника, який оцінить, чи правильно заземлений виріб. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається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

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

СКЛАДАННЯ

Увага! Перед складанням бігової доріжки вийміть шнур живлення з електричної розетки.

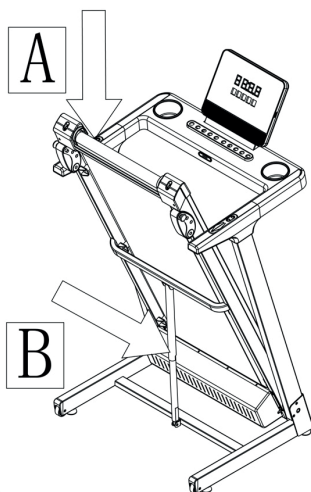
Потягніть корпус бігової доріжки в положення А, доки не почуєте звук, який вказує на те, що ручку В заблоковано.



РОЗКЛАДАННЯ

Тримайте корпус бігової доріжки в точці А, відпустіть фіксатор В, після чого корпус бігової доріжки автоматично опуститься.

Під час спуску поряд з біговою доріжкою немає бути людей та тварин.



1. ВИГЛЯД ДИСПЛЕЯ



2. МАРКУВАННЯ НА ДИСПЛЕЇ

PULSE	Відображає виміряний пульс.
SPEED	Відображає швидкість.
TIME	Відображає час тренування.
DISTANCE	Відображає пройдену відстань.
CALORIES	Відображає спалені калорії.

3. ФУНКЦІЇ КНОПОК



	Натисніть, щоб запустити тренажер. Бігове полотно почне рухатися з мінімальною швидкістю.
	Натисніть, щоб зупинити бігову доріжку. Натисніть кнопку ще раз, і тренажер сповільниться, а всі дані будуть видалені.
	Натисніть, щоб вибрати програму (P1–P15–FAT).
	Натисніть, щоб вибрати режим: зворотний відлік часу, відлік відстані, зворотний відлік калорій.
	Натисніть, щоб зменшити або збільшити швидкість. Натисніть, щоб встановити параметри під час налаштування налаштувань.
	Натисніть одну з кнопок, щоб змінити рівень швидкості під час тренування.

4. ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ КОМП'ЮТЕРА

Вставте кабель живлення в розетку. Натисніть кнопку живлення. Дисплей засвітиться, і тренажер перейде в режим очікування.

4.1. ШВИДКИЙ СТАРТ

- Вставте ключ безпеки, натисніть , бігове полотно рухатиметься на найнижчій швидкості.
- Нажміть  / , щоб встановити швидкість.
- Натисніть , або вийміть ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку.

4.2. РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ

- Нажміть **M**, вибрати режим: зворотний відлік часу, відлік відстані, відлік калорій. На дисплеї відображатимуться стандартні дані. Коли відображається режим, натисніть **←** / **→**, щоб встановити значення даних.
- Нажміть **▶**, Бігова доріжка почне рухатися на найнижчій швидкості.
- Ви можете змінити швидкість за допомогою **←** / **→**.
- Нажміть **⏏** або вийміть ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку.

4.3 ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

- Нажміть **P**, вибрати одну з готових програм: P1-P15.
- Коли ви обираєте програму, у вікні значення часу відображатимуться дані за замовчуванням.
- Потім ви можете встановити значення часу за допомогою **←** / **→**. Кожна з готових програм була розділена на: 20 частин. Час кожної вправи = час програми / 20.
- Натисніть **▶**, і пристрій почне працювати зі швидкістю, відповідною до першої частини вибраної програми.
- Коли перша частина закінчиться, пристрій автоматично перейде до наступної, і швидкість автоматично зміниться. В кінці останньої частини дошка плавно зупиниться на ту, яка відповідає даній частині. Після закінчення конкретної програми обладнання плавно зупиниться.
- Під час тренування ви можете змінювати швидкість бігу за допомогою кнопок **←** / **→**. Коли почнеться наступна частина програми, швидкість автоматично зміниться до відповідної цієї частини.
- Ви також можете натиснути **⏏** або вийняти ключ безпеки і зупинити бігову доріжку.

4.4 ТАБЛИЦЯ ПРОГРАМ

Час Програма		Налаштування часу / 20 = інтервали часу (частини програм)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Швмдкість	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Швмдкість	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Швмдкість	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Швмдкість	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Швмдкість	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Швмдкість	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Швмдкість	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Швмдкість	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Швмдкість	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Швмдкість	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Швмдкість	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Швмдкість	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Швмдкість	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Швмдкість	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Швмдкість	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

5. ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ

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

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

6. ВИМІРЮВАННЯ ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТУ

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

6.1. ВІДОБРАЖЕННЯ ДАНИХ І НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ.

Параметри	Налаштування за замовчуванням	Діапазон
Ріс (1-мужчина; 2-жінка) (F1)	1 (Мужчина)	1-2
Вік (F2)	25	10–99
Зріст (cm) (F3)	170 cm	100–200 cm
Вага (kg) (F4)	70 kg	20–150 kg

6.2. РЕЗУЛЬТАТ ВИМІРЮВАННЯ

BMI	
<19	Дефіцит ваги
19–26	Правильна вага
26–30	Надмірна вага
> 30	Ожиріння

7. РЕЖИМ СНУ

Якщо бігова доріжка не використовується більше 10 хвилин, вона перейде в сплячий режим. Щоб відновити роботу бігової доріжки, натисніть будь-яку кнопку.

8. КЛЮЧ БЕЗПЕКИ

Щоб швидко зупинити бігову доріжку, витягніть ключ безпеки. Бігова доріжка зупиниться, і всі дані буде скинуто до нуля. Він буде відображатися у всіх вікнах „---“.

9. ПІДКЛЮЧЕННЯ ЧЕРЕЗ BLUETOOTH / ТРЕНУВАННЯ З ДОДАТКАМИ FITSHOW

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

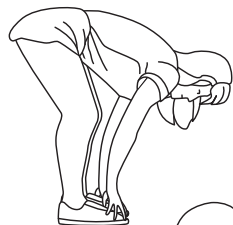
10. ВІДОБРАЖЕННЯ ДАНИХ І ДІАПАЗОН НАЛАШТУВАННЯ

	Відображений діапазон	Налаштування за замовчуванням	Діапазон налаштування
Швидкість (км/год)	1 – 16	–	1 – 16
Час (хв:сек)	0:00 – 99:59	15:00	5:00 – 99:00
Дистанція (км)	0,00 – 99,9	1,0	0,50 – 99,0
Калорії (kcal)	0 – 990	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.

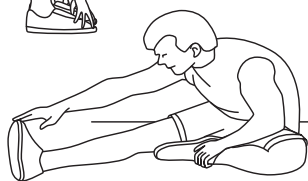
1.

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

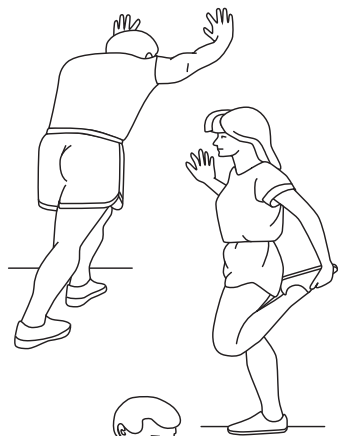


2

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

4.

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



5

5.

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

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

РОЗМИНКА

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

ПОЧАТОК ТРЕНУВАННЯ

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

ЗБІЛЬШЕННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ

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

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

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

ВАГА! Завжди від'єднуйте бігову доріжку від електричної розетки перед чищенням або ремонтом.

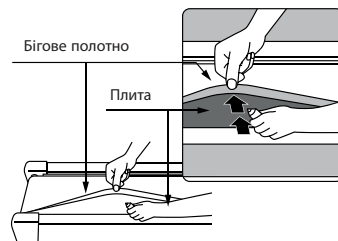
ОЧИЩЕННЯ

- Утримання вашої бігової доріжки в чистоті значно подовжить її термін служби.
- Тримайте обладнання в чистоті, регулярно видаляючи пилюку.
- Очистіть обидві сторони бігового полотна, а також бічні поруччі.
- Для очищення обладнання використовуйте м'яку тканину, злегка змочену водою. Не використовуйте сильні засоби для чищення або гострі матеріали, які можуть пошкодити обладнання.
- Після кожного використання видаляйте з пристрою всі сліди поту та бруду.
- На біговій доріжці завжди надягайте чисті кросівки, це зменшить накопичення бруду під стрічкою бігової доріжки.

УВАГА! Ось подивіться на електроніку та схеми проводки, як знімати кришку двигуна. Принаймні раз на рік зніміть кришку двигуна та пропилосте про стирку під кришкою.

ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА ТА ПЛАСТИНИ

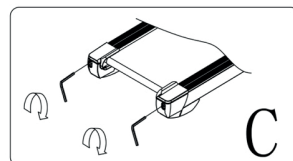
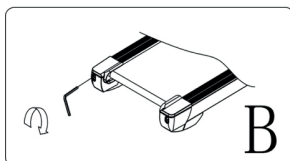
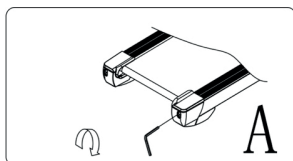
1. Ця модель бігової доріжки поставляється попередньо змащеною. Тертя ремня об пластину може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому її потрібно періодично змащувати.
2. Варильну поверхню рекомендується періодично перевіряти. Якщо ви помітили пошкодження диска, зверніться до сервісного центру.
3. Частота змащення залежить від умов експлуатації. Поверхню рекомендується змащувати за таким графіком: легке використання (менше 3 годин на тиждень) - раз на рік, середньоінтенсивне використання (3-5 годин на тиждень) - кожні півроку, дуже інтенсивне використання (більше 5 годин на тиждень) - кожні три місяці.
4. Рекомендується використовувати незжирений мастило.



Увага! Будь-який ремонт бігового полотна вимагає звернення в професійний сервіс

ЦЕНТРУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

1. Рекомендується відключати бігову доріжку від джерела живлення на 10 хвилин після кожного безперервного двогодинного тренування.
2. Бігове полотно, яке натягнуто не до кінця, вільно, матиме труднощі з пересуванням під час бігу, і користувач може зісковзнути під час тренування. Занадто сильний натяг (затягування) бігового полотна може знизити продуктивність двигуна та створити більше тертя між роликом і поясом.
3. Поставте бігову доріжку на горизонтальну поверхню. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю прибл 6-8 км/год.
 - Якщо ремінь рухається вправо, витягніть правий задній ковпачок, поверніть правий бічний гвинт регулювання за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту, а потім почніть рухатися, доки ремінь не буде відцентрований (Мал. А).
 - Якщо ремінь рухається вліво, витягніть ліву задню кришку, поверніть лівий бічний регулювальний гвинт за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту, а потім почніть рухатися, доки ремінь не буде відцентрований (Мал. В).
 - Якщо ремінь все ще не відцентрований, повторюйте описані вище кроки, доки ремінь не буде відцентрований.
 - Час від часу регулюйте натяг бігового полотна, щоб запобігти його ослабленню під час тренування. Витягніть задні кришки, поверніть лівий і правий регулювальні гвинти на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а потім знову запустіть передачу. Перевірте натяг ремня, поки він не натягнеться (Мал. С).



Код помилки	Можлива причина	Можливі рішення
E01/E02	Тренажер перезавантажено.	Перезапустіть тренажер.
E03	Модуль IPM втрачено через перевантаження.	Вимкніть тренажер на 30 хвилин, а потім перезапустіть.
E04	1. Вхідна напруга занадто низька. 2. Плата керування пошкоджена.	1. Переконайтеся, що напруга правильна. 2. Якщо напруга правильна, замініть нижній регулятор.
E05	1. Вхідна напруга занадто низька. 2. Плата керування пошкоджена.	1. Upewnij się, czy napięcie jest prawidłowe. 2. Jeśli napięcie jest prawidłowe, wymień dolny element sterujący.
E06	Ключ безпеки не прикріплений у призначеному місці.	1. Прикріпіть ключ безпеки до місця, позначеного жовтим кольором на консолі. 2. Замініть двигун.
E07	Захист від блокування двигуна.	Через перевантаження або зтягання двигуна/роликів перевірте правильність деталей редуктора. Вимкніть перемикач і перезавантажте тренажер.
E08	Двигун не працює належним чином.	1. Двигун заблокований. Перевірте правильність деталей редуктора. 2. Замініть нижнє керування або двигун.
E09/E10	Захист двигуна.	1. Пристрій працює довго, стійкість висока. Налійте трохи мастила під бігове полотно відповідно до інструкцій. 2. Замінити двигун.
E12	Помилка зв'язку.	1. Перевірте, чи кабелі комп'ютера під'єднано належним чином і чи не пошкоджено. Якщо ні, знову підключіть кабель. Замініть пошкоджений кабель на новий. 2. Переконайтеся, що мікросхема на нижній платі керування працює належним чином. 3. Замініть плату керування. 4. Замініть комп'ютер.

Потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Максимальна потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Вага нетто	~ 42кг
Діапазон швидкостей	1 – 16 км/год

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:

- через форму заповнення рекламацийного формуляру на сайті: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- електронною поштою: support@trexsport.com
- письмово на поштову адресу:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Польща

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.



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 економному управлінні природними ресурсами та охороні навколишнього середовища, передаючи використаний пристрій до пункту прийому вторинних матеріалів – використаних електричних пристроїв.



WWW.TREXSPORT.COM

D I S T R I B U T I O N

TREX S.A.
Długa 24/13
31-146 Kraków
Poland

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Germany

I M P O R T E R

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

MADE IN CHINA