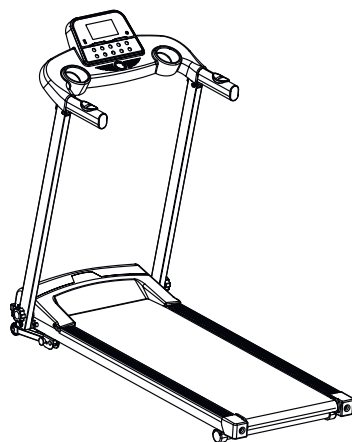


TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

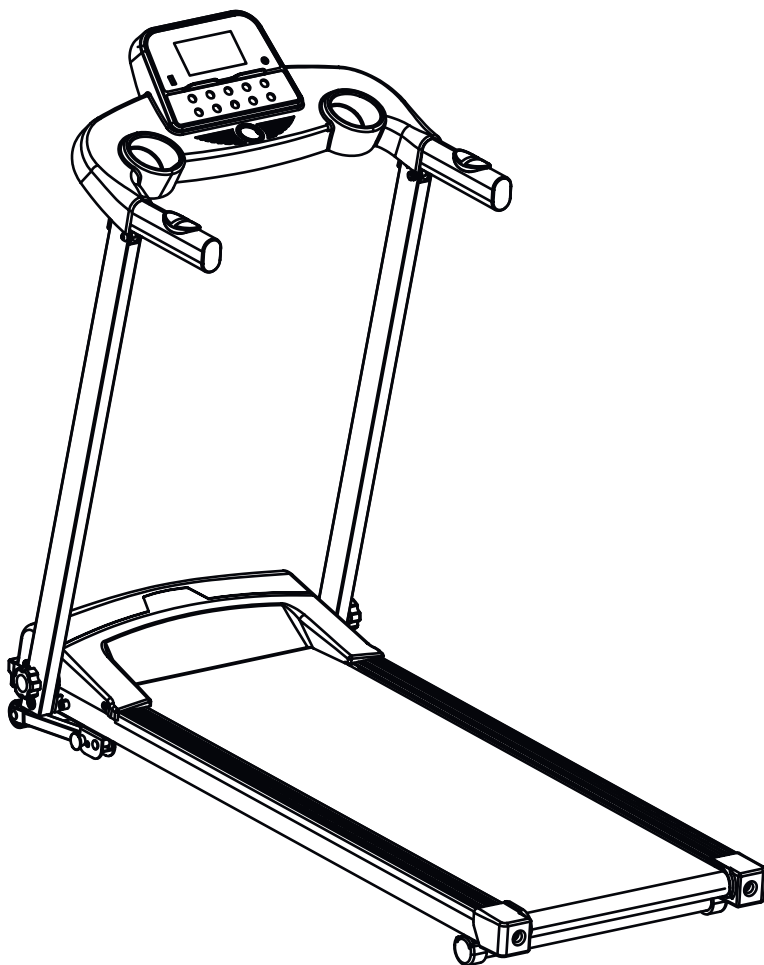
TX-500TM PULSO



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	18
INSTRUCTION	35
INSTRUCTIONS D'UTILISATION	52
INSTRUKCJA OBSŁUGI	69
NÁVOD NA POUŽITIE	86
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	103

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

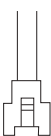
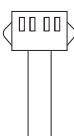
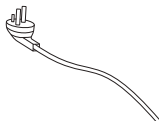


PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

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

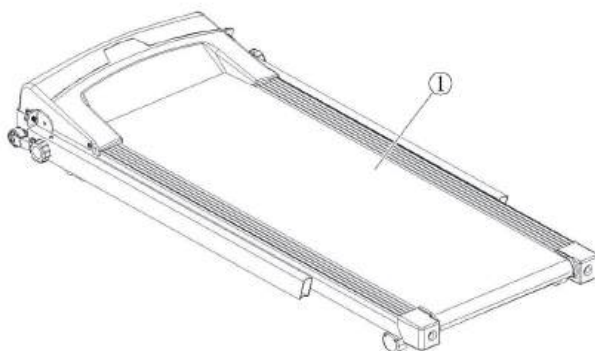
1. Běžecský pás je určen pouze pro domácí použití. Zařízení lze používat pouze k určenému účelu.
2. Zařízení je určeno k použití dospělými osobami. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
3. Běžecský pás položte na rovný a čistý povrch bez dalších předmětů. Běžecský pás nepokládejte na hrubý koberec, protože by to mohlo narušit správné větrání. Běžecský pás neumísťujte do blízkosti vody nebo venku.
4. Nikdy nezapínejte běžecský pás, když na něm stojíte. Když je zapnuto napájení a je nastavena rychlost, pás může dočasně zastavit, dokud se začne plynule pohybovat. Vždy stůjte na bočních 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 nevkládejte předměty ani součásti, které by mohly zařízení poškodit.
15. Běžecský pás je zařízení určené pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní použití. Aby nedošlo k poškození, skladujte zařízení na suchém, rovném a čistém místě, mimo přímé sluneční světlo. Nepoužívejte produkt k jiným účelům než k tréninku.
16. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože by jej mohl poškodit nebo způsobit zkrat.
17. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
18. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
19. Bezpečnostní oblast kolem 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 110 kg.

SEZNAM DÍLŮ

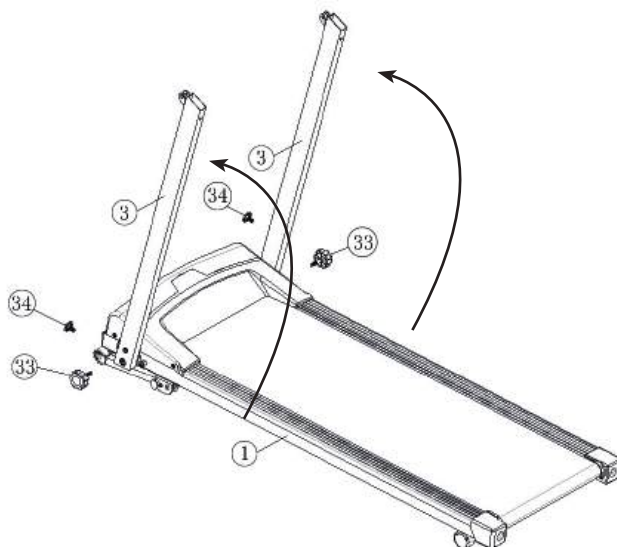
1  Tělo běžecého pásu 1 Ks.	3  Boční sloupky 2 Ks.	4  Konzole 1 Ks.	18  Bezpečnostní klíč 1 Ks.
15  Kabel A 1 Ks.	16  Kabel B 1 Ks.	33  Knoflík 4 Ks.	34  Knoflík M8×15 2 Ks.
36  Šroub M8×35 2 Ks.	37  Matice M8 1 Ks.	39  Nádoba na olej 1 Ks.	40  Imbusový klíč 55 1 Ks.
41  Šroubovák 1 Ks.	42  Napájecí kabel 1 Ks.		

MONTÁŽNÍ NÁVOD

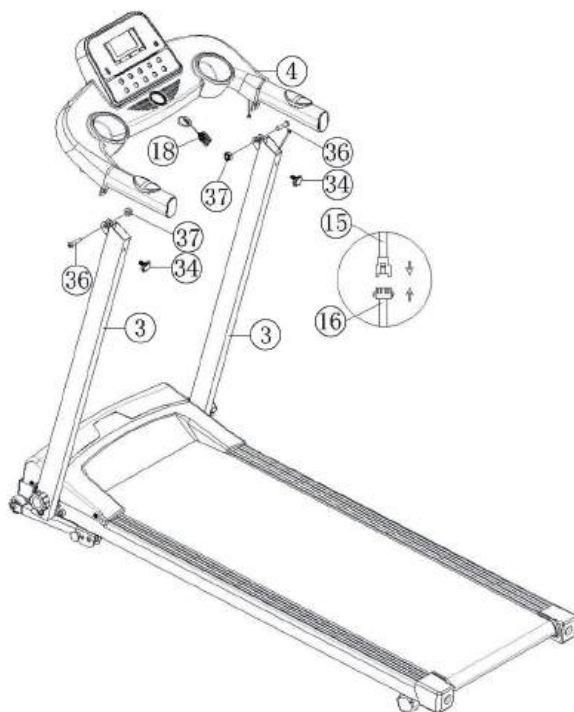
- 1** Otevřete karton, vyjměte díly, položte tělo běžeckého pásu (1) na rovný povrch.



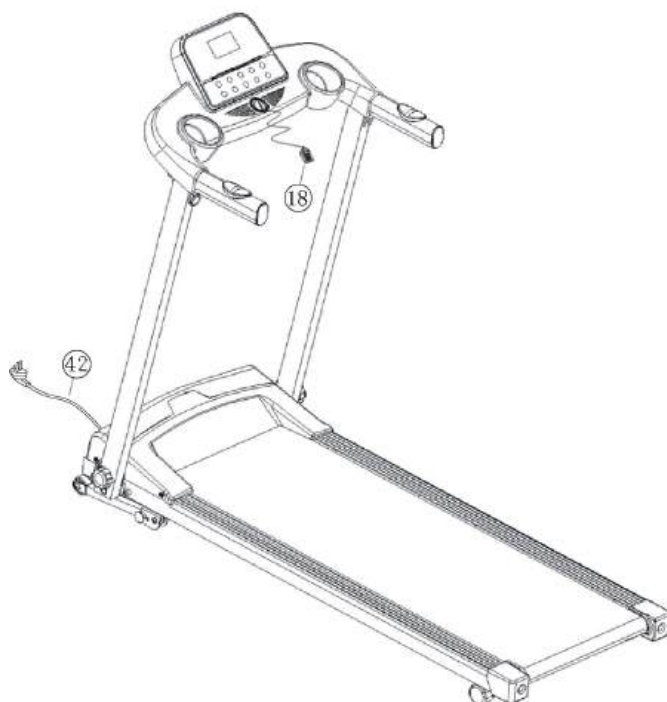
- 2** Zvedněte boční sloupky (3) ve směru šipek a umístěte je svisle (jak je znázorněno na obrázku). Vložte knoflíky (33) ze strany do bočních sloupků (3) a knoflíky M8×15 (34) zepředu (jak je znázorněno), poté je pevně utáhněte.



- 3** Umístíte konzolu (4) na oba svislé sloupky (3) a upevníte ji šrouby M8×35 (36) a maticemi M8 (37). Připojte kabel A (15) ke kabelu B (16). Našroubujte knoflíky M8×15 (34) do otvorů v horní části bočních sloupků (3).

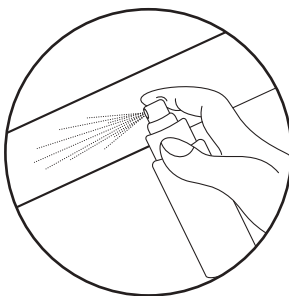


- 4** Připevněte bezpečnostní klíč (18) na žlutě označené místo na konzole. Připojte napájecí kabel (42) k zařízení.

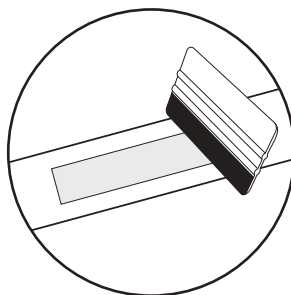
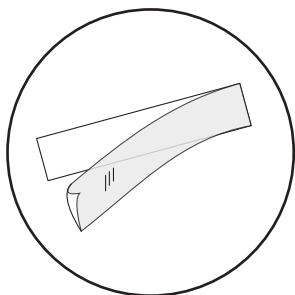


PŘILEPENÍ NÁLEPKY*

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.



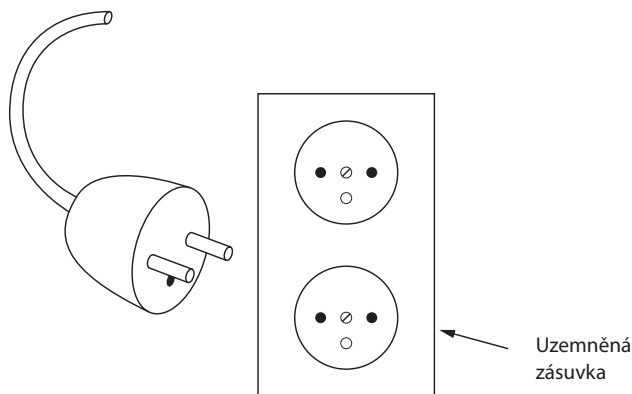
2. Odstraňte ochrannou vrstvu z nálepky. Umístěte nálepku na předem připravený povrch. Pomocí stěrky nálepku zarovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.



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 neseď se zásuvkou, obraťte se na elektrikáře, aby Vám namontoval vhodnou zásuvku.

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

SKLÁDÁNÍ



A-A



A-B



A-C

Pozor! Před sestavením běžeckého pásu odpojte napájecí kabel z elektrické zásuvky. Pokud se otočné knoflíky nepohybují, můžete potrást sloupcem a potom to zkusit znovu. Umístěte složený běžecký pás ke zdi. Máte-li v domě děti nebo domácí zvířata, běžecký pás neskládejte, protože by se mohl převrátit.

1. Otočte levou a pravou rukojeť směrem dolů (7 a 8), jak je znázorněno na obrázku A-A.
2. Uvolněte otočné knoflíky (89) - udělejte asi 10 otáček směrem ven a sejměte sloupky vodorovně, jak je znázorněno na obrázku A-B. Potom pevně utáhněte otočné knoflíky (89).
3. Zvedněte celý běžecký pás do polohy znázorněné na obrázku A-C, jednou rukou podepřete běžecký pás a druhou rukou uchopte horní část běžeckého pásu - za rukojeti. Jemně položte nohu pod základní rám, rozložte podpěru (2) - jako na obrázku A-C - dokud neuslyšíte zvuk.

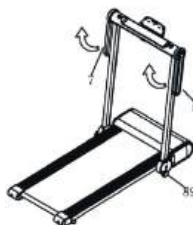
ROZKLÁDÁNÍ



A-A



A-B



A-C

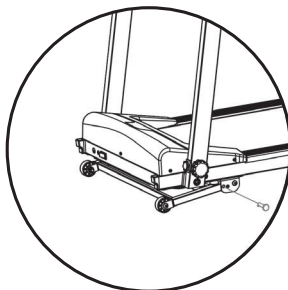


A-D

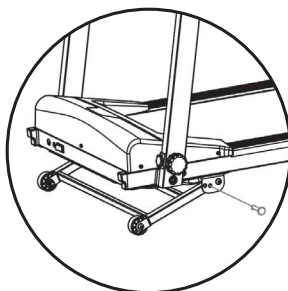
1. Mírně zatlačte běžecký pás dopředu, sejměte podpěru (2) nohou a poté jemně umístěte běžecký pás, jak je znázorněno na obrázku A-B.
2. Uvolněte otočné knoflíky (89) - udělejte asi 10 otáček směrem ven a nastavte sloupky vertikálně, jako na obrázku A-C. Potom pevně utáhněte otočné knoflíky (89).
3. Otočte levou a pravou rukojeť (7 a 8) ve směru znázorněném na obrázku A-C, dokud nebudou rukojeti ve vodorovné poloze jako na obrázku A-D.

NASTAVENÍ ÚHLU SKLONU

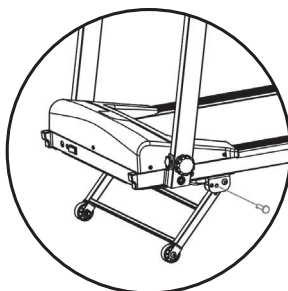
1. Najděte regulační čepy – nacházejí se ve spodní části rámu běžeckého pásu (na obou stranách), v blízkosti transportních koleček.
2. Vytáhněte čepy.
3. Nastavte požadovaný úhel sklonu zasunutím čepů do jedné z tří dostupných poloh:
 - První úroveň sklonu – čep je zarovnan s prvním otvorem a prochází rámem.



- Druhá úroveň sklonu – čep je zarovnan s druhým otvorem i prochází rámem.



- Třetí úroveň sklonu – otvory v rámu jsou zarovnány s čepem a umístěny v jedné linii, horní část rámu spočívá na čepu.



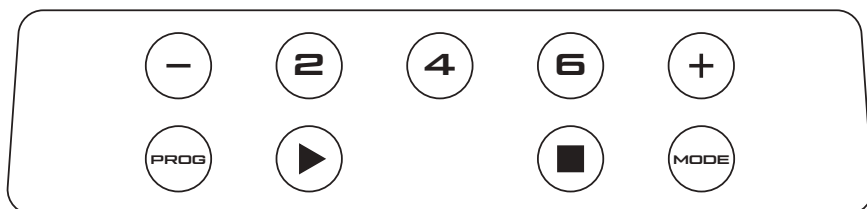
1. ZOBRAZENÍ DISPLEJE



2. ÚDAJE NA DISPLEJI

SPEED	Zobrazuje rychlost.
TIME	Zobrazuje čas tréninku.
CAL	Zobrazuje spálené kalorie.
DIS	Zobrazuje ujetou vzdálenost.
PULSE	Zobrazuje naměřený puls.

3. FUNKCE TLAČÍTEK



	Stisknutím spustíte zařízení. Vložte bezpečnostní klíč a stiskněte ►. Běžecký pás se začne pohybovat minimální rychlostí.
	Stisknutím zařízení zastavíte.
	Stiskněte pro výběr programu (P1-P12).
	Stiskněte pro výběr režimu: odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti, odpočítávání kalorií.
	Stisknutím snížíte nebo zvýšíte rychlost. Stiskněte pro nastavení parametrů při konfiguraci nastavení.
	Stiskněte jedno z tlačítek pro změnu úrovně rychlosti během tréninku.

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 ►, pás běžeckého pásu poběží nejnižší rychlostí 0,8 km/h.
- Stiskněte ◀ / ▶, pro nastavení rychlosti.
- Stiskněte ■ nebo vyjměte bezpečnostní klíč a běžecký pás zastavíte.

4.2. REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ

- Stiskněte $\ominus$, pro výběr režimu: odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti, odpočítávání kalorií. Na displeji se zobrazí výchozí data. Když je zobrazen režim, stiskněte $\ominus / \oplus$, pro nastavení hodnot dat.
- Stiskněte $\oplus$, běžecký pás se začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Rychlost můžete měnit pomocí $\ominus / \oplus$.
- Stiskněte $\blacksquare$ nebo vyjměte bezpečnostní klíč a běžecký pás zastavíte.

4.3 PŘEDDEFINOVANÉ PROGRAMY

- Stiskněte $\ominus$, pro výběr jednoho z připravených programů: P1-P12.
- Když vyberete program, v okně časové hodnoty se zobrazí výchozí data.
- Potom můžete nastavit hodnotu času pomocí $\ominus / \oplus$. Každý hotový program je rozdělen do 10 částí. Čas každého cvičení = čas programu/10.
- Stiskněte tlačítko $\blacktriangleright$ a zařízení začne pracovat rychlostí určenou pro první část zvoleného programu.
- Po dokončení první části se zařízení automaticky přesune na další část a rychlost se automaticky změní na rychlost určenou pro další část. Po dokončení jednoho programu se zařízení plynule zastaví.
- Během tréninku můžete měnit rychlost běhu pomocí $\ominus / \oplus$. Když program přejde na další část tréninku, rychlost se vrátí na nastavení určená pro daný program.
- Můžete také stisknout $\blacksquare$ nebo vyjměte bezpečnostní klíč a zastavte běžecký pás.

4.4 TABULKA PROGRAMŮ

Program \ Čas		Nastavení času / 10 = časové intervaly (části programů)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Rychlost	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Rychlost	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Rychlost	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Rychlost	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	Rychlost	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Rychlost	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Rychlost	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Rychlost	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Rychlost	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Rychlost	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Rychlost	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Rychlost	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

5. MĚŘENÍ PULSU

- Chcete-li změřit puls, držte dotykové snímače oběma rukama na 5 sekund. Výsledek měření se zobrazí na displeji.
- Pro přesnější měření zastavte běžecký pás a držte dotykové senzory oběma rukama alespoň 30 sekund.

Pozor! Měření pulsu je orientační měření a nelze jej použít pro lékařské účely.

6. MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

- Když je zařízení v pohotovostním režimu, stiskněte $\ominus$ a vyberte program měření tukové tkáně – FAT.
- Pomocí tlačítek $\ominus$ / $\oplus$ nastavte parametry měření: F1 (pohlaví), F2 (věk), F3 (výška), F4 (váha).
- Pro potvrzení zadaných údajů stiskněte $\triangleright$.
- Po potvrzení nastavených parametrů se na displeji zobrazí „F5“ a „---“.
- Dotykové senzory držte oběma rukama. Po přibližně 5 sekundách se na displeji zobrazí výsledek měření.

6.1. ZOBRAZENÍ DAT A NASTAVENÍ PARAMETRŮ.

Parametre	Rozsah
F1 – Pohlavie 0 = muž / 1 = žena	0–1
F2 – Vek	10–99
F3 – Výška (cm)	100–200
F4 – Wáha (kg)	20–150

6.2. VÝSLEDEK MĚŘENÍ

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

7. BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Pro rychlé zastavení běžeckého pásu vytáhněte bezpečnostní klíč. Běžecký pás se zastaví a všechna data se vynulují. Na obrazovce se objeví „E7“ a ozve se pípnutí.

8. PŘIPOJENÍ BLUETOOTH / TRÉNINK S APLIKACÍ FIT SHOW

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

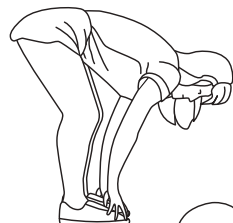
9. ZOBRAZENÍ DAT A ROZSAH NASTAVENÍ

	Zobrazený rozsah	Výchozí nastavení	Rozsah nastavení
Rychlost (km/h)	0,8–12,0	0,8	0,8–12,0
Čas (min:s)	0:00–99:59	10:00	5:00–99:00
Vzdálenost (km)	0,00–99,9	1,0	1–99,0
Kalorie (kcal)	0–990	50	20–990
Puls (BPM)	50–200	---	---

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.

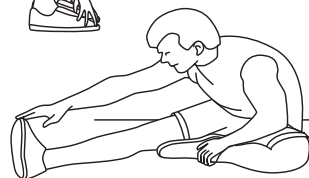
Mírně se ohněte kolena, pomalu se nakloňte dopředu, záda a uvolněné ruce, ruce se snaží dotýkat prstů na nohou. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a pak se narovnejte. Cvičení opakujte třikrát.



1

2.

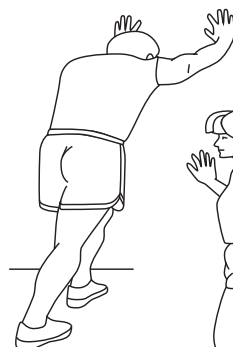
Když sedíte na podlaze, položte jednu nohu rovně, ohněte druhou nohu v koleně tak, aby se celá noha ohnuté nohy dotýkala rovné nohy. Zkuste se rukou dotknout prstů na nohou rovné nohy. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a poté relaxujte. Cvičení opakujte třikrát pro každou nohu.



2

3.

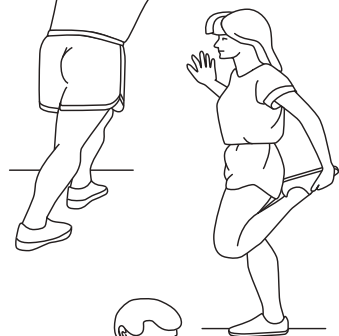
Položte obě ruce na zeď, mírně ohněte jednu nohu na koleno a položte nohu přímo ke zdi. Vysuňte druhou nohu dozadu, kolenní kloub by měl být narovnaný, noha směřující ke zdi by se měla dotýkat země celou plochou. V této poloze držte 10 až 15 sekund a poté uvolněte. Cvičení opakujte třikrát pro každou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



5

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

ČIŠTĚNÍ

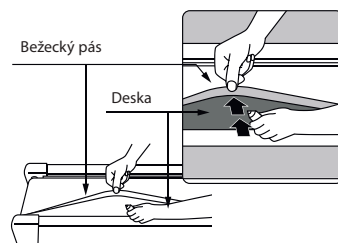
- Udržování běžeckého pásu v čistotě výrazně prodlouží jeho životnost.
- Udržujte své zařízení čisté pravidelným odstraňováním prachu.
- Vyčistěte obě strany běžeckého pásu i boční lišty.
- K čištění zařízení použijte měkký hadřík mírně navlhlý ve vodě. Nepoužívejte silné čisticí prostředky nebo ostré 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

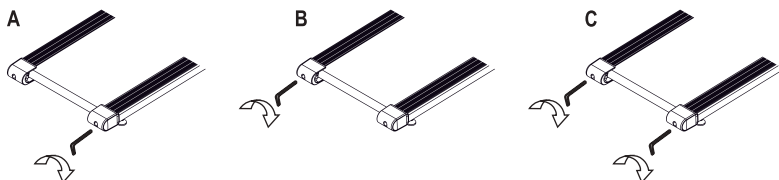
1. Tento model běžeckého pásu se dodává předem namazaný. Tření pásu o desku může hrát důležitou roli ve fungování a životnosti běžeckého pásu, takže vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelně kontrolovat desku. Pokud zjistíte poškození, kontaktujte oddělení servisu.
3. Frekvence mazání závisí 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	Možná příčina	Možná řešení
E01	Chyba komunikace. Kabely z počítače a spodní řídicí desky nejsou správně připojeny.	1. Zkontrolujte, zda jsou kabely počítače a spodní řídicí desky pevně připojeny. 2. Ujistěte se, že IC ve spodní ovládací desce je správně zasunutý. Pokud ne, vyjměte jej a znovu vložte. 3. Pokud je napájení spodní řídicí desky nesprávné, vyměňte ji za novou.
E02	Signál snímače rychlosti není přijímán ovládacím panelem.	1. Pokud snímač rychlosti nepracuje, zkontrolujte, zda svítí signální světlo senzoru. Pokud ne, může to znamenat poruchu snímače. Vyměňte ho za nový. 2. Zkontrolujte, zda je zástrčka snímače rychlosti správně připojena. Pokud ne, odpojte ji a znovu se připojte. 3. Zkontrolujte poškození magnetického senzoru. Pokud zjistíte poškození, nahraďte jej novým.
E05 E06	Ochrana vůči přetížení. Napětí je příliš nízké nebo vysoké. Řídicí modul je poškozen.	1. Zkontrolujte napětí. Změna na běžící pás potřebný k provozu. 2. Pás se setkává s velkým odporem. Namažte ho podle pokynů v této příručce. 3. Zkontrolujte fungování motoru, pokud je poškozen, vyměňte ho.
E07	Bezpečnostní klíč není připevněn na určeném místě.	Připevněte bezpečnostní klíč na žlutě označené místo na konzole.

Výkon	Podle označení na zařízení
Maximální výkon	Podle označení na zařízení
Čistá hmotnost	~ 25kg
Rozsah rychlosti	0,8–12,0 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.



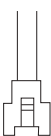
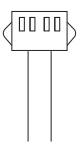
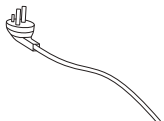
Opatřebovaná elektrická zařízení (včetně počítačů) jsou druhotné suroviny – nesmí se vyhazovat do kontejnerů na domovní odpady, protože mohou obsahovat látky nebezpečné pro lidské zdraví a životní prostředí! Prosíme o aktivní podporu efektivního hospodaření s přírodními zdroji a ochranu životního prostředí,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

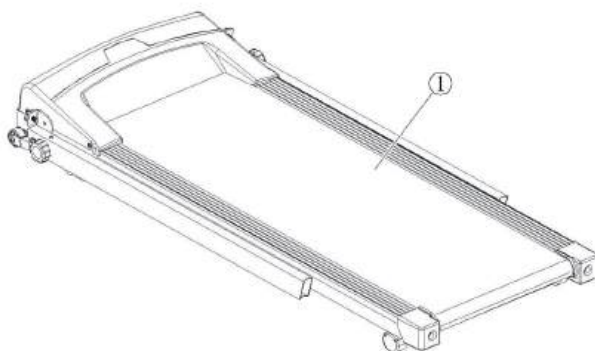
1. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden.
2. Das Gerät ist für Erwachsene bestimmt. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen stehen.
3. Stellen Sie das Gerät nur auf einer sauberen, ebenen Oberfläche 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 110 kg.

STÜCKLISTE

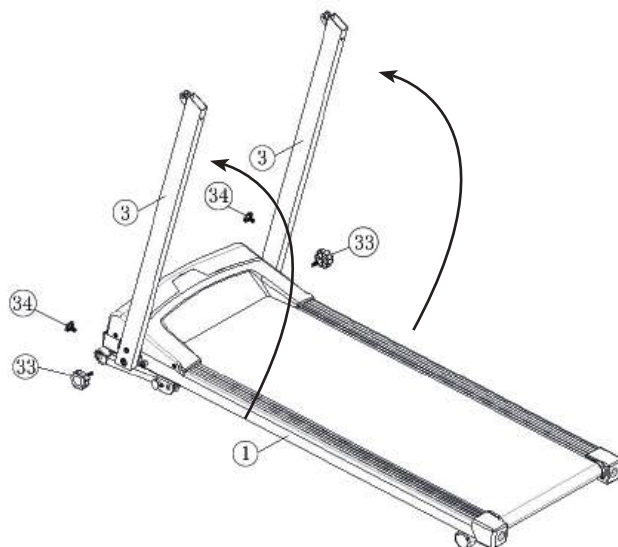
1  Laufbandgehäuse 1 Stk.	3  Seitliche Stützen 2 Stk.	4  Konsole 1 Stk.	18  Sicherheitsschlüssel 1 Stk.
15  Kabel A 1 Stk.	16  Kabel B 1 Stk.	33  Drehknopf 4 Stk.	34  Drehknopf M8 x 15 2 Stk.
36  Schraube M8 x 35 2 Stk.	37  Mutter M8 1 Stk.	39  Ölbehälter 1 Stk.	40  Inbusschlüssel 1 Stk.
41  Schraubenzieher 1 Stk.	42  Netzkabel 1 Stk.		

AUFBAUANLEITUNG

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

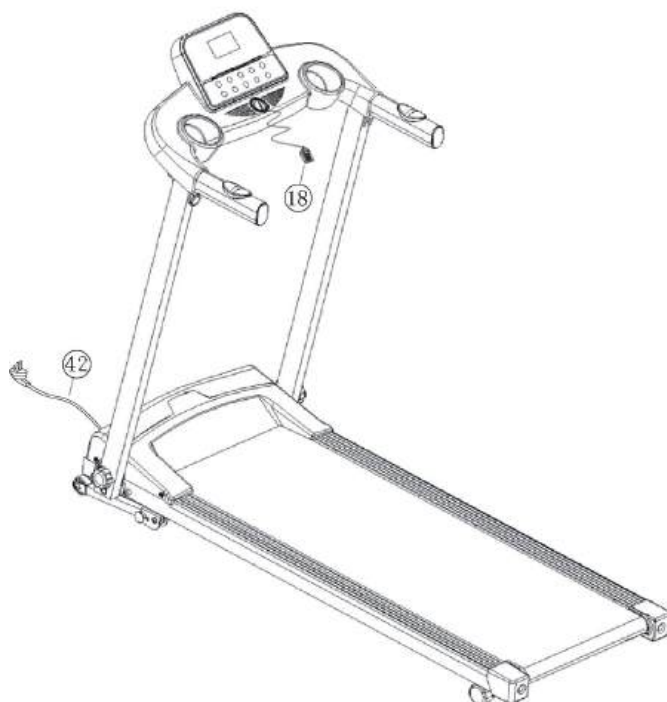


- 2** Heben Sie die Seitensäulen (3) in Pfeilrichtung an und stellen Sie sie senkrecht (wie abgebildet). Setzen Sie die Drehknöpfe (33) von der Seite in die Seitensäulen (3) und die Drehknöpfe M8×15 (34) von vorne ein (wie abgebildet) und ziehen Sie sie fest.



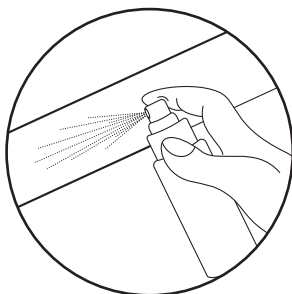


- 4** Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel (18) an der gelb markierten Stelle der Konsole an. Schließen Sie das Netzkabel (42) an das Gerät an.

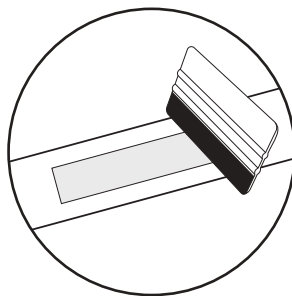
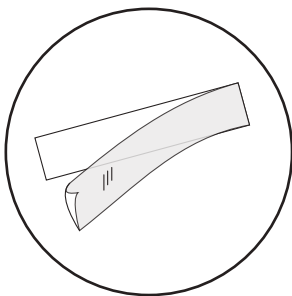


ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

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.



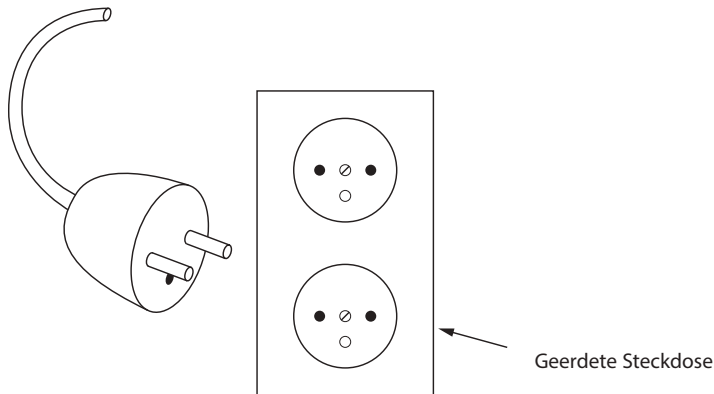
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.



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



A-A



A-B



A-C

Hinweis: Ziehen Sie vor dem Zusammenklappen des Laufbandes das Netzkabel aus der Steckdose. Wenn sich die Knöpfe nicht bewegen lassen, können Sie die Säule schütteln und es dann erneut versuchen. Legen Sie das zusammengeklappte Laufband gegen eine Wand. Wenn Kinder oder Haustiere im Haus sind, klappen Sie das Laufband nicht zusammen, da sie das Gerät versehentlich umstoßen könnten.

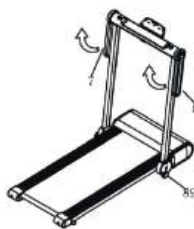
1. Drehen Sie den linken und rechten Griff nach unten (7 und 8), wie in Abbildung A-A dargestellt.
2. Schrauben Sie die Drehknöpfe (89) ab - machen Sie etwa 10 Umdrehungen nach außen und klappen Sie die Säulen waagerecht, wie in Abbildung A-B dargestellt. Ziehen Sie dann die Drehknöpfe (89) fest an.
3. Heben Sie das gesamte Laufband in die in Abbildung A-C gezeigte Position, stützen Sie das Laufband mit einer Hand ab und halten Sie es mit der anderen Hand oben an den Griffen fest. Stellen Sie Ihren Fuß vorsichtig unter den Grundrahmen und klappen Sie die Stütze (2) - wie in Abbildung A-C gezeigt - aus, bis Sie ein Geräusch hören.



A-A



A-B



A-C



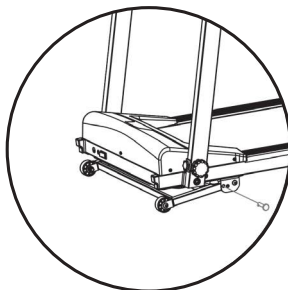
A-D

AUFKLAPPEN

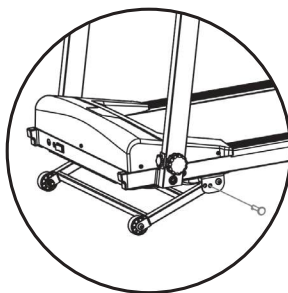
1. Drücken Sie das Laufband leicht nach vorne, klappen Sie den Bügel (2) mit dem Fuß um und legen Sie das Laufband dann vorsichtig ab, wie in Abbildung A-B gezeigt.
2. Schrauben Sie die Drehknöpfe (89) ab - machen Sie etwa 10 Umdrehungen nach außen und richten Sie die Säulen vertikal aus, wie in Abbildung A-C gezeigt. Ziehen Sie dann die Drehknöpfe (89) fest an.
3. Drehen Sie die linken und rechten Griffe (7 und 8) in die in Abbildung A-C angegebene Richtung, bis die Griffe horizontal ausgerichtet sind (siehe Abbildung A-D).

EINSTELLUNG DES NEIGUNGSWINKELS

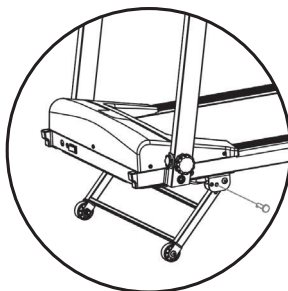
1. Lokalisieren Sie die Einstellbolzen – sie befinden sich im unteren Teil des Laufbandrahmens (auf beiden Seiten), in der Nähe der Transportrollen.
2. Ziehen Sie die Bolzen heraus.
3. Stellen Sie den gewünschten Neigungswinkel ein, indem Sie die Bolzen in eine der drei verfügbaren Positionen einsetzen:
 - Erste Neigungsstufe – der Bolzen ist mit dem ersten Loch ausgerichtet und geht durch den Rahmen.



- Zweite Neigungsstufe – der Bolzen ist mit dem zweiten Loch ausgerichtet und geht durch den Rahmen.



- Dritte Neigungsstufe – die Löcher im Rahmen sind mit den Bolzen ausgerichtet und in einer Linie angeordnet, die obere Rahmenteil ruht auf den Bolzen.



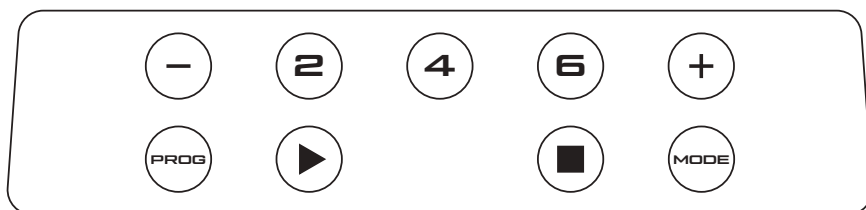
1. ANSICHT DES DISPLAYS



2. MARKIERUNGEN AUF DEM DISPLAY

SPEED	Zeigt die Geschwindigkeit an.
TIME	Zeigt die Trainingsdauer an.
CAL	Zeigt die zurückgelegte Strecke an.
DIS	Zeigt die verbrannten Kalorien an.
PULSE	Zeigt den gemessenen Puls an.

3. TASTENFUNKTIONEN



	Die Taste drücken, um das Gerät zu starten. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie dann . Das Laufband beginnt sich mit minimaler Geschwindigkeit zu bewegen.
	Die Taste drücken, um das Gerät anzuhalten.
	Mit der Taste können Sie ein Programm auswählen (P1-P12).
	Mit dieser Taste können Sie den Modus auswählen: Countdown-Zeit, Countdown-Distanz, Countdown-Kalorien.
	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. SCHENLLSTART

- Sicherheitsschlüssel einstecken, drücken, das Laufband beginnt mit der niedrigsten Geschwindigkeit von 0,8 km/h zu laufen.
- Drücken Sie / , um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Drücken Sie oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, um das Laufband anzuhalten.

4.2. COUNTDOWN-MODUS

- Drücken Sie $\ominus$, 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 $\ominus / \oplus$, um die Datenwerte einzustellen.
- Drücken Sie $\triangleright$, das Laufband beginnt sich mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu bewegen.
- Sie können die Geschwindigkeit mit $\ominus / \oplus$ ändern.
- Drücken Sie $\blacksquare$ oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, um das Laufband anzuhalten.

4.3 VORGEGEBENE PROGRAMME

- Drücken Sie $\ominus$, um eines der voreingestellten Programme auszuwählen: P1–P12.
- Wenn Sie ein Programm auswählen, werden im Zeitwertfenster die Standarddaten angezeigt.
- Anschließend können Sie mit $\ominus / \oplus$ den Zeitwert einstellen. Jedes der vorbereiteten Programme ist in 10 Teile unterteilt. Die Zeit für jede Übung = Programmzeit/10.
- Drücken Sie $\triangleright$ und das Gerät beginnt mit der für den ersten Teil des gewählten Programms vorgesehenen Geschwindigkeit zu laufen.
- Wenn der erste Teil beendet ist, geht das Gerät automatisch zum nächsten Teil über und die Geschwindigkeit ändert sich automatisch auf die für den nächsten Teil vorgesehene Geschwindigkeit. Wenn ein Programm beendet ist, hält das Gerät sanft an.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit den Tasten $\ominus / \oplus$ ändern. Wenn das Programm mit dem nächsten Teil des Trainings fortfährt, kehrt die Geschwindigkeit auf die für das Programm vorgesehene Einstellung zurück.
- Sie können auch die Taste $\blacksquare$ drücken oder den Sicherheitsschlüssel abziehen und das Laufband anhalten.

4.4 PROGRAMMÜBERSICHT

Zeit Programm		Zeiteinstellungen / 10 = Zeitintervall (Programmteile)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Geschwindigkeit	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Geschwindigkeit	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Geschwindigkeit	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Geschwindigkeit	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	Geschwindigkeit	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Geschwindigkeit	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Geschwindigkeit	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Geschwindigkeit	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Geschwindigkeit	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Geschwindigkeit	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Geschwindigkeit	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Geschwindigkeit	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

5. HERZFREQUENZMESSUNG

- Um Ihre Herzfrequenz zu messen, halten Sie die Pulssensoren 5 Sekunden lang mit beiden Händen fest. Auf dem Display wird das Ergebnis der Messung angezeigt.
- Für eine genauere Messung stoppen Sie das Laufband und halten Sie die Pulssensoren mindestens 30 Sekunden lang mit beiden Händen fest.

Hinweis: Die Pulsmessung ist eine indikative Messung, sie kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

6. KÖRPERFETTMESSUNG

- Wenn sich das Gerät im Standby-Modus befindet, drücken Sie  und wählen Sie das Programm zur Körperfettmessung - FAT.
- Mit der Taste  /  stellen Sie die Messparameter ein: F1 (Geschlecht), F2 (Alter), F3 (Größe), F4 (Gewicht).
- Um die eingegebenen Daten zu bestätigen, drücken Sie .
- Nachdem Sie die eingestellten Parameter bestätigt haben, erscheint auf dem Display „F5“ und „---“.
- Halten Sie die Berührungssensoren mit beiden Händen fest. Nach etwa 5 Sekunden zeigt das Display das Messergebnis an.

6.1. DATENANZEIGE UND PARAMETEREINSTELLUNG

Bezeichnung	Bereich
F1 – Geschlecht 0 = mann / 1 = frau	0–1
F2 – Alter	10–99
F3 – Körpergröße (cm)	100–200
F4 – Gewicht (kg)	20–150

6.2. MESSERGEBNIS

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

7. SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Um das Laufband schnell zu stoppen, ziehen Sie die Sicherheitsschlüssel heraus. Das Laufband stoppt, alle Daten werden auf Null zurückgesetzt. Auf dem Bildschirm wird „E7“ angezeigt und ein Signalton ertönt.

8. BLUETOOTH-VERBINDUNG / TRAINING MIT DER FIT SHOW-APP

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

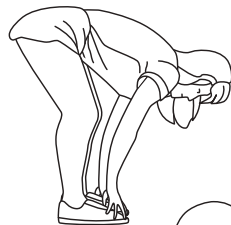
9. DATENANZEIGE UND EINSTELLBEREICH

	Anzeigebereich	Standardeinstellungen	Einstellbereich
Geschwindigkeit (km/h)	0,8–12,0	0,8	0,8–12,0
Zeit (min:s)	0:00–99:59	10:00	5:00–99:00
Strecke (km)	0,00–99,9	1,0	1–99,0
Kalorien (kcal)	0–990	50	20–990
Puls (BPM)	50–200	---	---

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.

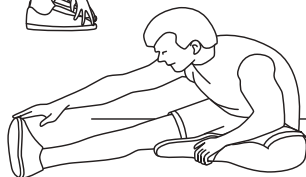
1.

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

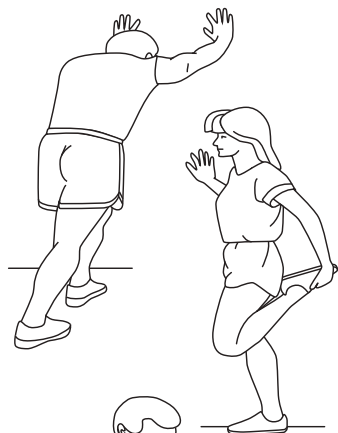


2

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



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

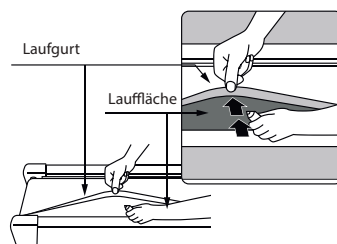
REINIGUNG

- 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

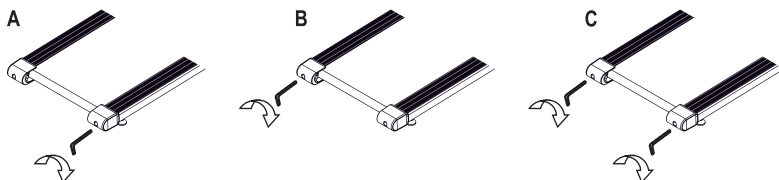
1. Dieses Laufbandmodell wird im Werk geschmiert. Die Reibung des Laufgurtes gegen die Laufläche kann eine wichtige Rolle für die Funktion und Lebensdauer des Laufbandes spielen und muss daher regelmäßig geschmiert werden.
2. Eine regelmäßige Inspektion der Laufläche wird empfohlen. Wenn Sie Schäden an der Laufläche feststellen, wenden Sie sich an das Servicecenter.
3. Die Häufigkeit der Schmierung hängt von den Betriebsbedingungen ab.
4. Es wird empfohlen, die Laufläche nach dem folgenden Schema zu schmieren: wenig intensive Nutzung (weniger als 3 Stunden pro Woche) - einmal pro Jahr, mittelmäßige 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	Keine Kommunikation zwischen dem Computer und der unteren Steuerkarte.	1. Überprüfen Sie, ob die Kabel des Computers und der unteren Steuerplatine richtig angeschlossen sind. 2. Stellen Sie sicher, dass der IC in der unteren Steuerplatine richtig eingesetzt ist. Wenn nicht, entfernen Sie es und setzen Sie es erneut ein. 3. Wenn die Stromversorgung der unteren Steuerplatine nicht korrekt ist ersetzen Sie sie durch eine neue.
E02	Das Geschwindigkeits-sensorsignal wird vom Steuerungspanel nicht empfangen.	1. Wenn der Geschwindigkeitssensor nicht funktioniert, prüfen Sie ob Sensordiode leuchtet. Falls nicht, kann das bedeuten, dass der Sensor beschädigt ist und muss ersetzt werden. 2. Prüfen Sie ob der Stecker des Sensors richtig angeschlossen wurde. Falls nicht, versuchen Sie ihn erneut anzuschließen. 3. Prüfen Sie ob der Magnetsensor nicht beschädigt ist. Sollten Sie irgendwelche Beschädigungen feststellen, tauschen Sie ihn unbedingt gegen einen neuen aus.
E05 E06	Überlastschutz. Ist die Spannung zu niedrig oder zu hoch. Ist das Steuergerät beschädigt.	1. Überprüfen Sie die Spannung. Wechseln Sie in die Spannung, die für den Betrieb erforderlich ist. 2. Der Riemen stößt auf großen Widerstand. Schmieren Sie es gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch. 3. Den Motor auf Funktion prüfen und bei Beschädigung austauschen.
E07	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht an der vorgesehenen Stelle angebracht.	Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an der gelb markierten Stelle der Konsole.

DE TECHNISCHE DATEN

Leistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Max. Leistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Gewicht netto	~ 25kg
Geschwindigkeitsbereich	0,8–12,0 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.



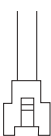
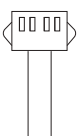
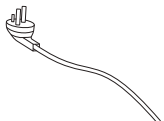
Gebrauchte elektrische Geräte (einschließlich eines Computers) sind recycelbare Materialien – sie dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden, da sie Substanzen enthalten können, die für die menschliche Gesundheit und die Umwelt gefährlich sein können! Bitte helfen Sie aktiv beim wirtschaftlichen Umgang 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.

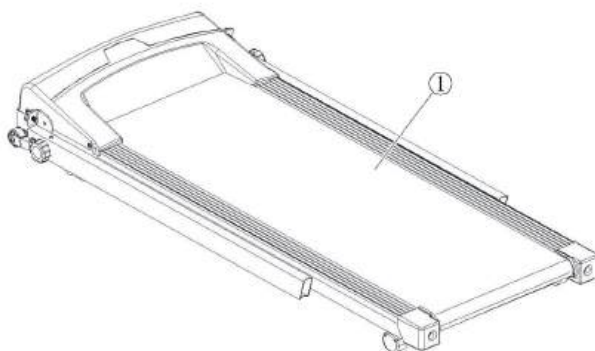
1. The treadmill is for home use only. The device can be used only with its purpose.
2. The device is intended to be used by adults. During training, the underage users should be supervised by an adult.
3. Place the treadmill on the horizontal, even, clean surface and free from the other objects. Do 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 110 kg.

LIST OF PARTS

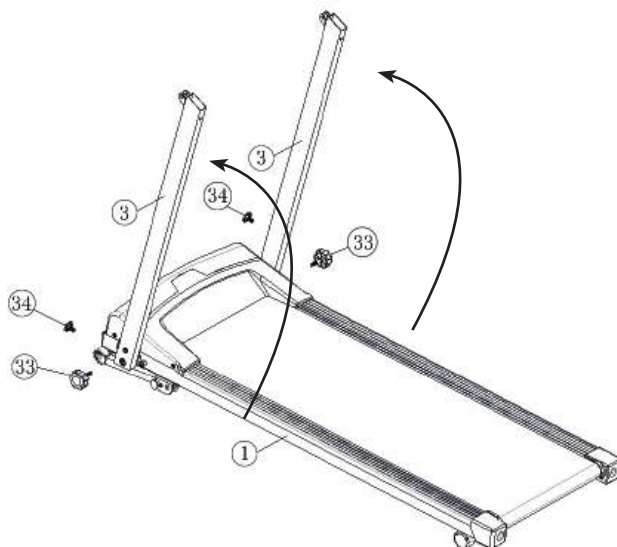
1  Treadmill body 1 Pc.	3  Side column 2 Pcs.	4  Console 1 Pc.	18  Safety key 1 Pc.
15  Wire A 1 Pc.	16  Wire B 1 Pc.	33  Knob 4 Pcs.	34  Knob M8 x 15 2 Pcs.
36  Screw M8 x 35 2 Pcs.	37  Nut M8 1 Pc.	39  Container with oil 1 Pc.	40  Hex key S5 1 Pc.
41  Screwdriver 1 Pc.	42  Power cord 1 Pc.		

ASSEMBLY DIAGRAM

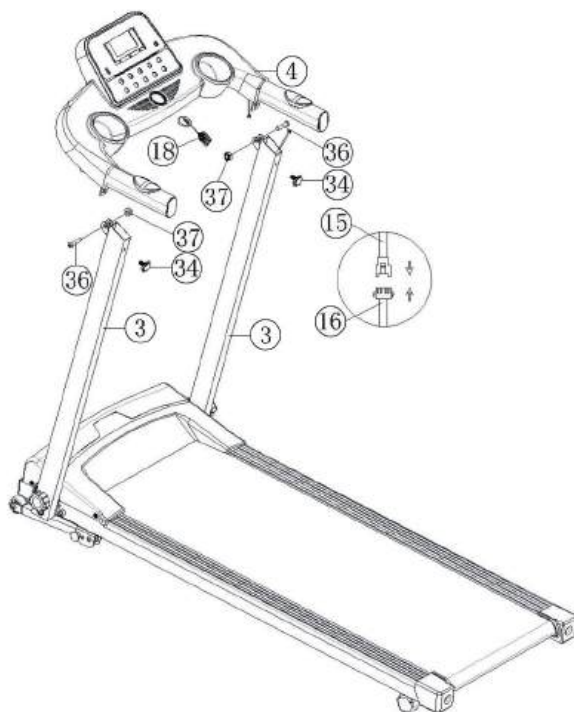
- 1** Open the box, take out the parts. Put the treadmill body (1) on the flat surface.



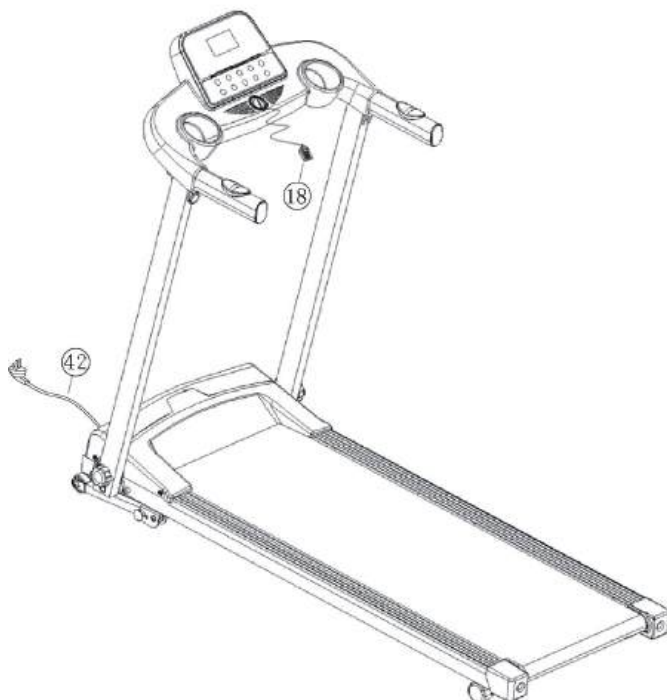
- 2** Lift the side columns (3) in the direction indicated by arrows and set it vertically (according to the picture). Put the knobs (33) and knobs M8×15 (34) in the bottom of the side columns (3) (as shown in the picture), then tighten it strongly.



- 3** Put the console (4) on the side columns (3) and screw it using screws M8×35 (36) and nuts M8 (37). Connect wire A (15) and wire B (16). Screw in the knobs M8×15 (34) into the holes on the top of the side columns (3).

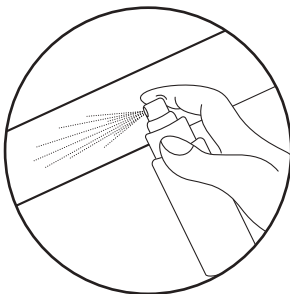


- 4** Strap the safety key (18) in yellow place indicated on console. Plug the power cord (42) to device.

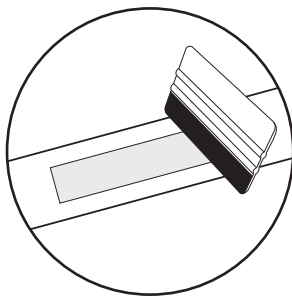
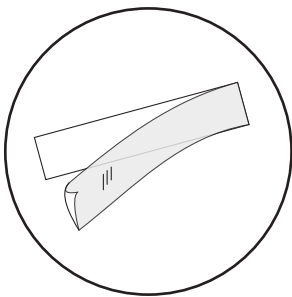


APPLYING A STICKER*

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.



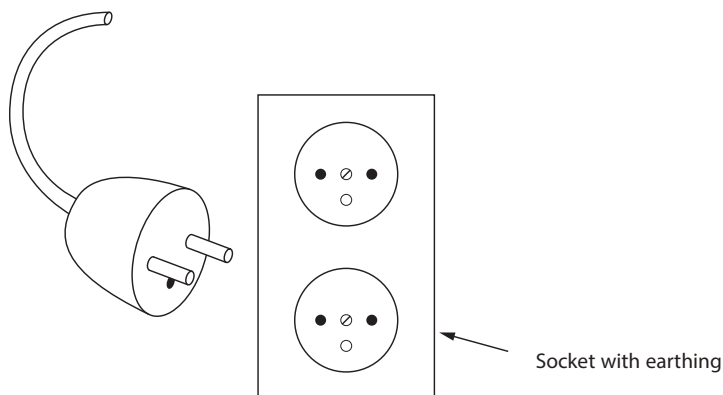
2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use squeegee to align the sticker and to remove any air bubbles. .



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



A-A



A-B



A-C

Warning! Before you fold the treadmill, unplug the power cord from the socket. If the knobs don't move, you can shake the column and try again. Lean the folded treadmill against the wall. If there are children or pets in the house, do not fold the treadmill, because they can accidentally fall over the device.

1. Turn the left and right handle down (7 and 8), as shown in the picture A-A.
2. Unscrew the knobs (89) – do about 10 spins outside and fold the column horizontally, as shown in the picture A-B. Then tighten the knobs, (89) strongly.
3. Lift the treadmill to the position shown in the picture A-C, hold the treadmill with one hand and grab the upper part of the treadmill with other hand – next to handles. Place foot under the base frame softly, lay out the bracket (2) – as in the picture A-C – until you hear a sound.

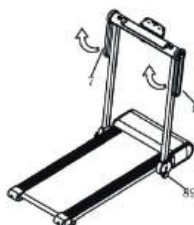
UNFOLDING



A-A



A-B



A-C



A-D

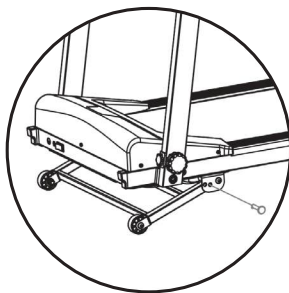
1. Push forward the treadmill softly, fold the bracket (2) with foot, then lay the treadmill softly as shown in the picture A-A.
2. Unscrew the knobs (89) – do about 10 spins outside and set the columns vertically, as shown in the picture A-C. Then screw the knobs (89) tightly.
3. Turn the left and right handle (7 and 8) – in the direction indicated in the picture A-C, until the handles reach the position as in the picture A-D.

INCLINE ANGLE ADJUSTMENT

1. Locate the adjustment pins – they are located at the bottom of the treadmill frame (on both sides), near the transport wheels.
2. Remove the pins.
3. Set the appropriate incline angle by inserting the pins into one of the three available positions:
 - First incline level – the pin is aligned with the first hole and passes through the frame.



- Second incline level – the pin is aligned with the second hole and passes through the frame.



- Third incline level – the holes in the frame are aligned with the pins and positioned in a straight line, the top part of the frame rests on the pins.



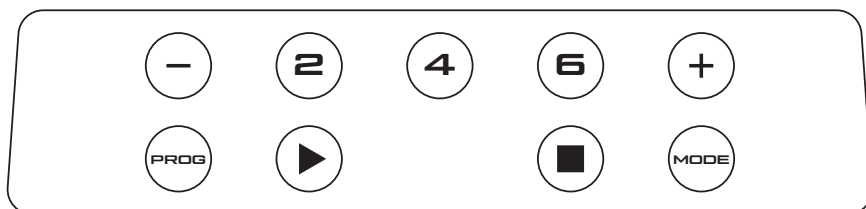
1. DISPLAY VIEW



2. DESIGNATIONS ON THE DISPLAY

SPEED	Displays speed.
TIME	Displays time of training.
CAL	Displays burnt calories.
DIS	Displays covered distance.
PULSE	Displays current pulse.

3. BUTTON FUNCTIONS



	Press this button to start the device. Strap the safety key, then press . The treadmill will start with the lowest speed.
	Press this button to stop the device.
	Press this button to choose one of the manual: P1– P12.
	In standby mode, press this button to select the mode: time countdown, distance countdown, calories countdown.
	Press to set the treadmill seed during running. Press to set parameters.
	Adjust the speed quickly.

4. MAIN FEATURES

Connect power cord to the socket. Press power switch. All of 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, 0,8 km/h.
- Press / , to set the speed.
- Press or take out the safety key to stop the treadmill.

4.2. COUNTDOWN MODE

- Press $\ominus$, 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 $\ominus/\oplus$, to set the data values.
- Press $\triangleright$, the treadmill belt will start to move with the lowest speed.
- You can change the speed with $\ominus/\oplus$.
- Press $\blacksquare$ or take out the safety key to stop the treadmill.

4.3 PREDEFINED PROGRAMS

- Press $\ominus$, to choose one of the prepared programs: P1–P12.
- When you choose the program, the screen with time value will show default data.
- You can set the time value with $\ominus/\oplus$. Each of the predefined programs was divided into 10 parts. Time of each exercise = time of program/10.
- Press $\triangleright$ 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 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 the speed with $\ominus/\oplus$. When program goes to the next part of training, the speed will go back to the setting dedicated to the program.
- You can also press $\blacksquare$ or take out the safety key and stop the treadmill.

4.4 PROGRAM TABLE

Time Program		Time setting / 10 = time interval (programs parts)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Speed	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Speed	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Speed	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	Speed	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Speed	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Speed	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Speed	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Speed	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Speed	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Speed	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

5. PULSE MEASUREMENT

- To measure the pulse, hold haptic sensors with both hands for 5 seconds. There will be a measurement results on the display.
- To make the measurement more accurate, stop the treadmill and hold the haptic sensors with both hands for at least 3- seconds.

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

6. BODY FAT MEASUREMENT

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

6.1. DATA DISPLAY AND SETTING RANGE

Parameters	Range
F1 – Sex 0 = male / 1 = female	0–1
F2 – Age	10–99
F3 – Height (cm)	100–200
F4 – Weight (kg)	20–150

6.2. MEASUREMENT RESULTS

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

7. SAFETY KEY

To stop the treadmill quickly, take out the safety key. Treadmill will stop, all the data will reset, there will appear "E7" on the display and a beep will sound.

8. CONNECTING VIA BLUETOOTH / TRAINING WITH FIT SHOW APP

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

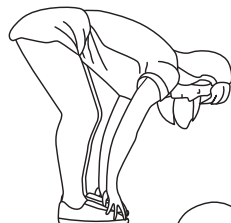
9. DATA DISPLAY AND SETTING RANGE

	Display range	Default setting	Setting range
Speed (km/h)	0,8–12,0	0,8	0,8–12,0
Time (min:s)	0:00–99:59	10:00	5:00–99:00
Distance (km)	0,00–99,9	1,0	1–99,0
Calories (kcal)	0–990	50	20–990
Pulse (BPM)	50–200	---	---

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.

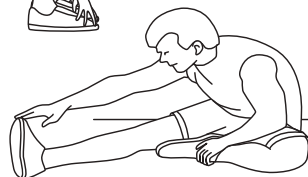
1.

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.



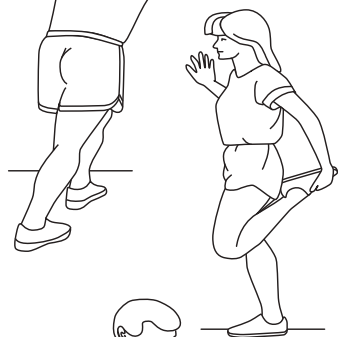
3.

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.



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

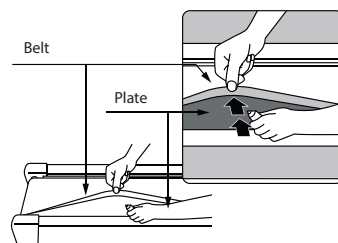
CLEANING

- 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 once a year take off the engine lid and vacuum the space under the lid.

TREADMILL BELT AND PLATE LUBRICATIONS

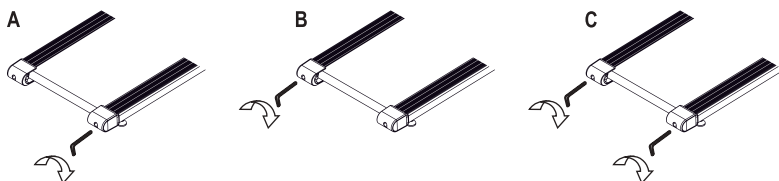
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be essential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it needs to be periodically lubed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to the plate, contact the service.
3. Frequency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



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

TREADMILL BELT CENTERING

1. It is recommended to unplug the treadmill from power source for 10 minutes after each 2 hours of continuous training.
2. Loose treadmill belt will move with difficulty during running and may cause slipping or falling of the user during exercising. Too much stretched (tense) treadmill belt may cause a decrease in engine efficiency and create bigger friction between roll and belt.
3. Set the treadmill on the horizontal ground. Start the treadmill with speed of 6-8 km/h.
 - If the treadmill belt moves towards right, take out the right rear plug, twist the adjustment screw on the 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 right side clockwise by 1/4 of spin, then start to run until the belt is centered (Pic. B).
 - If the belt is 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	Communication error. Computer wires and lower control plate wires don't connect correctly.	1. Check if the computer wires and lower control plate wires are connected correctly. 2. Make sure that IC in lower control plate was put correctly. If not, take it out and put in again. 3. If the power of lower control plate is incorrect, change it for a new one.
E02	Speed sensor signal is not received by control panel.	1. If the speed sensor is not working, check if the signal lights is on. If not, it may mean that the sensor is damaged. Replace it with a new one. 2. Check if the speed sensor plug is plugged correctly. If not, unplug t and plug it again. 3. Check if the magnetic sensor is not damaged. If you think that there is any damage, replace it with a new one.
E05 E06	Overload protection. Voltage is too low or too high. Control module is damaged.	1. Check the voltage. Change for the required one for treadmill to work. 2. The belt encounter resistance. Lube it in accordance with the guidance in the present instruction. 3. Change the engine work, in case of damage – replace it.
E07	The safety key is not attached in the designated place.	Strap the safety key in yellow place indicated on console.

EN TECHNICAL PARAMETERS

Power	In accordance with the markings on the device
Maximum power	In accordance with the markings on the device
Netto weight	~ 25kg
Speed range	0,8–12,0 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.

GB ENVIRONMENTAL PROTECTION



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



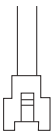
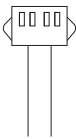
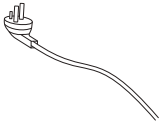
Used electrical devices (including the computer in this item) are recyclable materials-you must not discard them to your household waste as they may contain dangerous substances for human health and environment! We kindly ask you for your active help in economical management of natural resources and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

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.

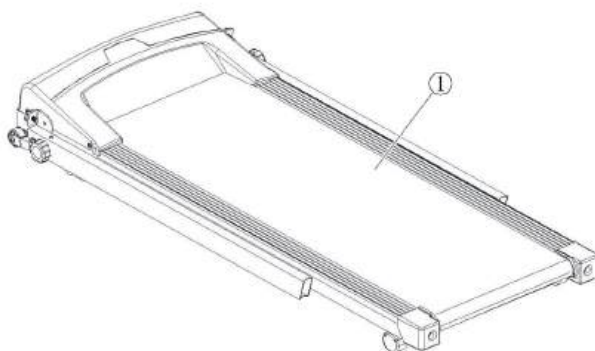
1. Le tapis de course pour usage domestique uniquement. L'appareil ne doit être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
2. L'équipement est destiné à être utilisé par des adultes. Pendant la formation, les enfants devraient être sous la surveillance d'un adulte.
3. Placez le tapis de course sur 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 110 kg.

LISTE DE PIÈCES

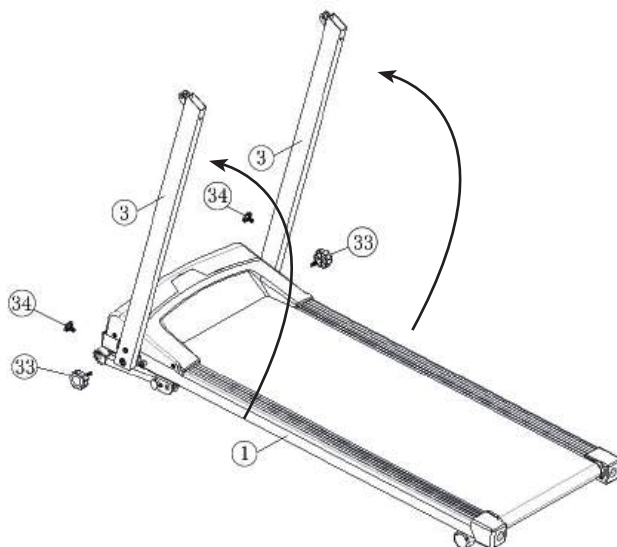
1  Corps du tapis de course 1 Pcs.	3  Colonnes latérales 2 Pcs.	4  Console 1 Pcs.	18  Clef de sécurité 1 Pcs.
15  Câble A 1 Pcs.	16  Câble B 1 Pcs.	33  Bouton 4 Pcs.	34  Bouton M8 x 15 2 Pcs.
36  Vis M8 x 35 2 Pcs.	37  Écrou M8 1 Pcs.	39  Réservoir d'huile 1 Pcs.	40  Clé Allen S5 1 Pcs.
41  Tournevis 1 Pcs.	42  Cordon d'alimentation 1 Pcs.		

MONTAGE

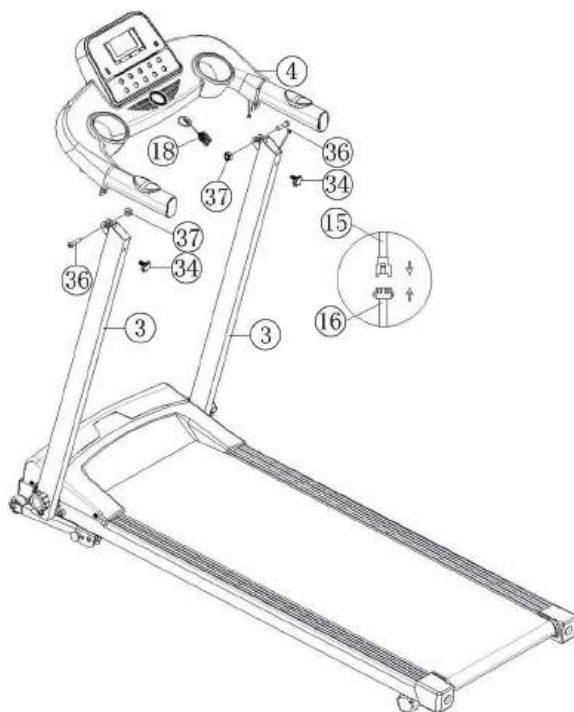
- 1** Ouvrez le carton, retirez les pièces, placez le corps du tapis de course (1) sur une surface plane.



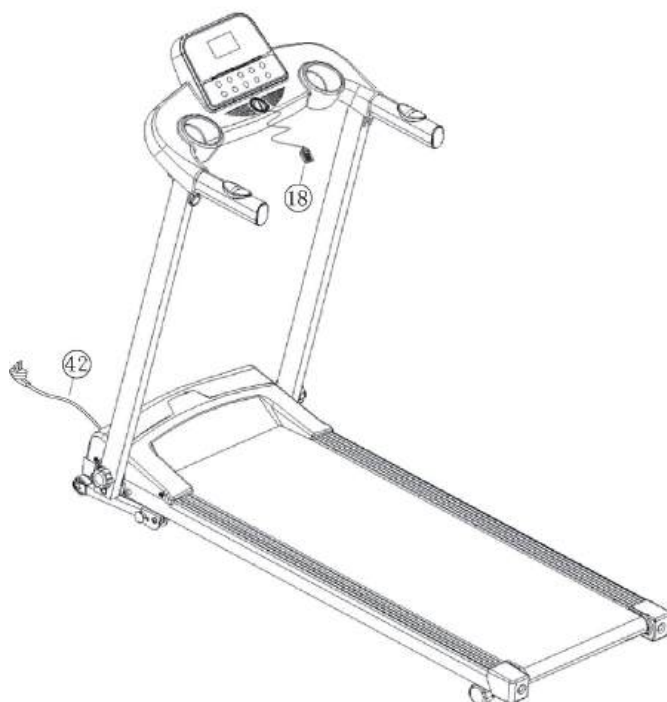
- 2** Soulevez les colonnes latérales (3) dans le sens des flèches et placez-les verticalement (comme indiqué sur l'image). Insérez les vis (33) par le côté dans les colonnes latérales (3), et les vis M8×15 (34) par l'avant (comme indiqué sur l'image), puis serrez fermement.



- 3** Placez la console (4) sur les deux colonnes verticales (3) et fixez-la avec des vis M8×35 (36) et des rondelles M8 (37). Connectez le câble A (15) au câble B (16). Vissez les boutons M8×15 (34) dans les trous en haut des colonnes latérales (3).

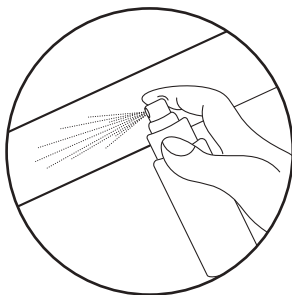


- 4** Fixez la clé de sécurité (18) à l'emplacement marqué en jaune sur la console. Connectez le cordon d'alimentation (42) à l'appareil.

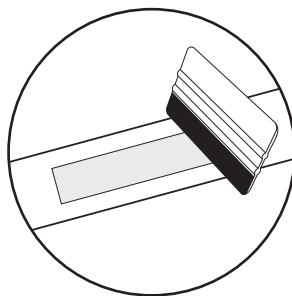
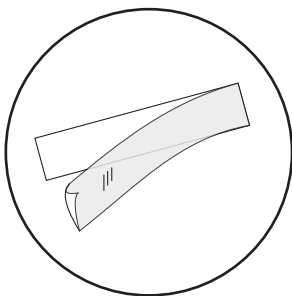


APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

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.



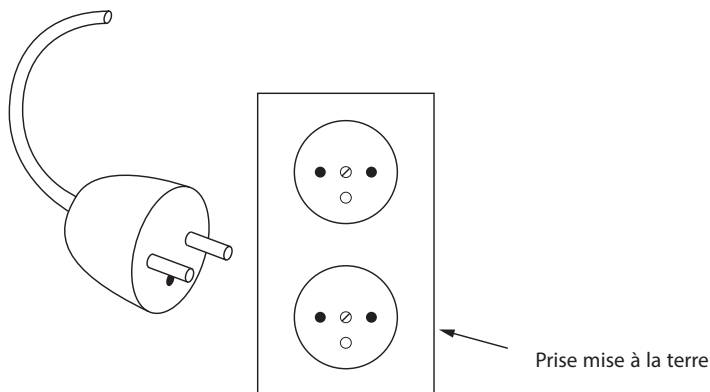
2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.



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

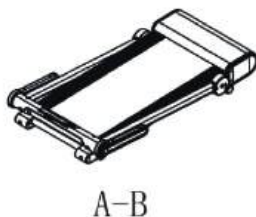


Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque de choc électrique. Le produit est équipé d'un câble de mise à la terre pour l'appareil et d'une prise de terre. La fiche doit être connectée à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

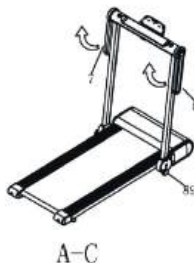
Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit de tension 220–240 V et possède une prise de terre qui ressemble à la prise illustrée sur le schéma ci-dessus. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise avec la même configuration que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur avec ce produit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

PLIAGE



Attention! Avant le pliage du tapis de course, débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique. Si les boutons ne bougent pas, vous pouvez secouer la colonne puis réessayer. Placez le tapis de course plié contre le mur. Si vous avez des enfants ou des animaux domestiques dans la maison, ne pliez pas le tapis de course car ils pourraient accidentellement renverser l'équipement.

1. Faites pivoter les poignées gauche et droite vers le bas (7 et 8) comme indiqué sur l'image A-A.
2. Dévissez les boutons (89) - faites environ 10 tours vers l'extérieur et pliez les colonnes horizontalement, comme indiqué sur l'image A-B. Serrez ensuite fermement les boutons (89).
3. Soulevez l'ensemble du tapis de course dans la position illustrée sur l'image A-C, soutenez le tapis de course d'une main et saisissez la partie supérieure du tapis de course - au niveau des poignées - de l'autre main. Placez délicatement votre pied sous le châssis, déployez le support (2) - comme sur l'image A-C - jusqu'à ce que vous entendiez un son.

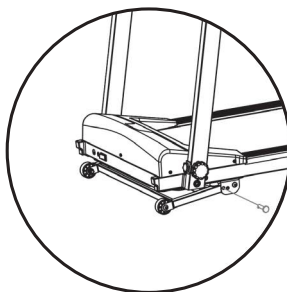


DÉPLIAGE

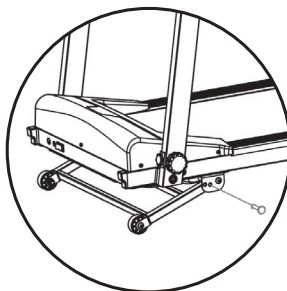
1. Poussez légèrement le tapis de course vers l'avant, pliez le support (2) avec votre pied, puis placez doucement le tapis de course comme indiqué sur l'image A-B.
2. Dévissez les boutons (89) - faites environ 10 tours vers l'extérieur et réglez les colonnes verticalement, comme sur l'image A-C. Serrez ensuite fermement les boutons (89).
3. Tournez les poignées gauche et droite (7 et 8) dans la direction indiquée sur l'image A-C jusqu'à ce que les poignées soient en position horizontale comme sur l'image A-D.

RÉGLAGE DE L'ANGLE D'INCLINAISON

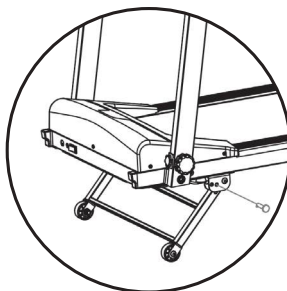
1. Localisez les goupilles de réglage – elles se trouvent dans la partie inférieure du cadre du tapis de course (de chaque côté), près des roulettes de transport.
2. Retirez les goupilles.
3. Ajustez l'angle d'inclinaison en insérant les goupilles dans l'une des trois positions disponibles :
 - Premier niveau d'inclinaison – la goupille est alignée avec le premier trou et traverse le cadre.



- Deuxième niveau d'inclinaison – la goupille est alignée avec le deuxième trou et traverse le cadre.



- Troisième niveau d'inclinaison – les trous du cadre sont alignés avec les goupilles et placés en ligne, la partie supérieure du cadre repose sur les goupilles.



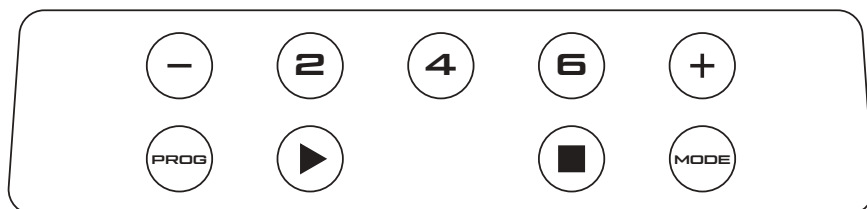
1. VUE D’AFFICHAGE



2. MARQUAGES D’AFFICHAGE

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

3. FONCTIONS DES BOUTONS



	Appuyez pour démarrer l'appareil. Insérez votre clé de sécurité, puis appuyez sur . La courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse minimale.
	Appuyez pour arrêter l'appareil.
	Appuyez pour sélectionner le programme (P1-P12).
	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 la vitesse la plus basse de 0,8 km/h.
- 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 $\ominus$, 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. Lors de l'affichage d'un mode, appuyez sur $\ominus / \oplus$, pour définir les valeurs des données.
- Appuyez sur $\triangleright$, la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus basse.
- Vous pouvez modifier la vitesse avec $\ominus / \oplus$.
- Appuyez sur $\blacksquare$ ou retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course.

4.3 PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

- Appuyez sur $\ominus$, pour sélectionner l'un des programmes prêts à l'emploi: P1-P12.
- Lorsque vous sélectionnez un programme, la fenêtre de valeur temporelle affichera les données par défaut.
- Vous pouvez ensuite régler la valeur du temps avec $\ominus / \oplus$. Chaque programme prêt à l'emploi a été divisé en 10 parties. Durée de chaque exercice = durée du programme/10.
- Appuyez sur $\triangleright$, et l'appareil commencera à fonctionner à la vitesse dédiée à la première partie du programme sélectionné.
- Lorsque la première partie est terminée, l'appareil passera automatiquement à la partie suivante et la vitesse passera automatiquement à celle dédiée à la partie suivante. Lorsqu'un programme est terminé, l'appareil s'arrête en douceur.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier votre vitesse de course avec $\ominus / \oplus$. Lorsque le programme passe à la partie suivante de l'entraînement, la vitesse reviendra aux réglages dédiés au programme.
- Vous pouvez également appuyer sur $\blacksquare$ ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis de course.

4.4 TABLEAU DES PROGRAMMES

Temps Programme		Paramètres de temps / 10 = intervalles de temps (parties de programmes)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Vitesse	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Vitesse	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Vitesse	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Vitesse	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	Vitesse	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Vitesse	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Vitesse	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Vitesse	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Vitesse	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Vitesse	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Vitesse	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Vitesse	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

5. MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

Attention! La mesure du pouls est une mesure indicative 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 sélectionnez le programme de mesure de la graisse corporelle – FAT.
- Utilisez les boutons  /  pour régler les paramètres de mesure: F1 (sexe), F2 (âge), F3 (taille), F4 (poids).
- Pour confirmer les données saisies, appuyez sur .
- Après avoir confirmé les paramètres définis, «F5» et «---» apparaîtront sur l'écran.
- Tenez les capteurs tactiles avec les deux mains. Après environ 5 secondes, le résultat de la mesure apparaîtra sur l'écran.

6.1. AFFICHAGE DES DONNÉES ET PARAMÉTRAGE.

Paramètres	Plages
F1 – Sexe 0 = homme / 1 = femme	0–1
F2 – Age	10–99
F3 – Taille (cm)	100–200
F4 – Poids (kg)	20–150

6.2. RÉSULTAT DE LA MESURE

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

7. 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. «E7» apparaîtra sur l'écran et un bip retentira.

8. CONNEXION VIA BLUETOOTH / ENTRAÎNEMENT AVEC L'APPLICATION FIT SHOW

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

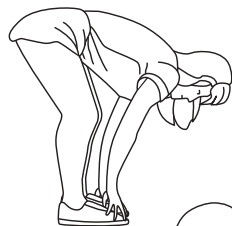
9. AFFICHAGE DES DONNÉES ET PLAGE DE RÉGLAGE

	Plage affichée	Paramètres par défaut	Plage de réglage
Vitesse (km/h)	0,8–12,0	0,8	0,8–12,0
Temps (min:s)	0:00–99:59	10:00	5:00–99:00
Distance (km)	0,00–99,9	1,0	1–99,0
Calories (kcal)	0–990	50	20–990
Pouls (BPM)	50–200	---	---

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.

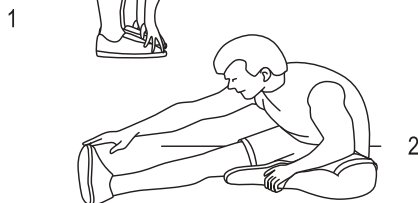
1.

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.



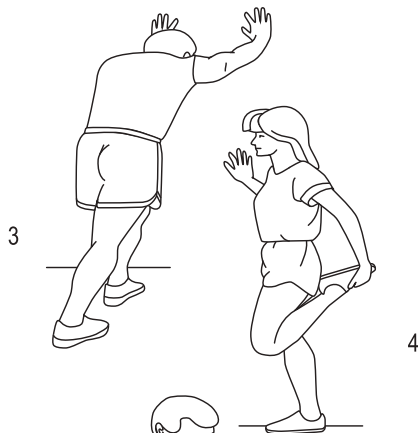
2.

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.



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

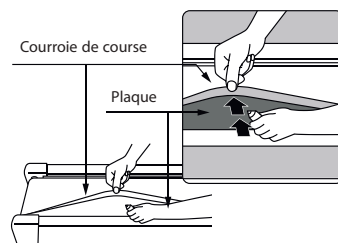
NETTOYAGE

- 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

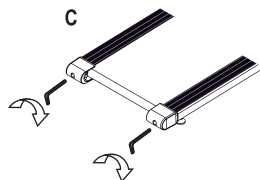
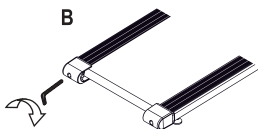
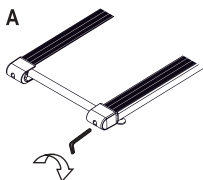
1. Ce modèle de tapis de course est pré-lubrifié. Le frottement de la courroie contre la plaque peut jouer un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course, il nécessite donc une lubrification périodique.
2. Il est recommandé de contrôler régulièrement la plaque. Si vous 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 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	Le fil de l'ordinateur au tableau de commande inférieur n'était pas bien connecté.	1. Vérifiez si les câbles de l'ordinateur et de le tableau de commande inférieure sont correctement connectés. 2. Assurez-vous que le CI de le tableau de commande inférieure est correctement inséré. Sinon, retirez-le et réinsérez-le. 3. Si l'alimentation de tableau de commande inférieure est incorrecte, remplacez-la par une nouvelle.
E02	Le signal du capteur de vitesse n'est pas reçu par le panneau de commande.	1. Si le capteur de vitesse ne fonctionne pas, vérifiez que le témoin lumineux du capteur est allumé. Sinon, cela peut indiquer une défaillance du capteur. Remplacez-le par un nouveau. 2. Vérifiez si la fiche du capteur de vitesse est correctement connectée, sinon, déconnectez-la et reconnectez-la. 3. Vérifiez que le capteur magnétique n'est pas endommagé. Si vous constatez des dommages, remplacez-le par un neuf.
E05 E06	Protection contre les surcharges. La tension est trop basse ou trop élevée. Le module de commande est endommagé.	1. Vérifiez la tension. Changement de tapis de course requis pour le fonctionnement. 2. La ceinture rencontre une grande résistance. Lubrifiez-le conformément aux instructions de ce manuel. 3. Vérifiez le fonctionnement du moteur, remplacez-le s'il est endommagé.
E07	La clé de sécurité n'est pas fixée à l'endroit désigné.	Fixez la clé de sécurité à l'emplacement marqué en jaune sur la console.

Puissance	Conformément aux marquages sur l'appareil
Puissance maximum	Conformément aux marquages sur l'appareil
Poids net	~ 25kg
Plage de vitesse	0,8–12,0 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.



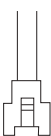
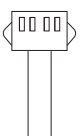
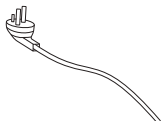
Les appareils électriques usagés (y compris un ordinateur dans cet appareil) sont des matériaux recyclables – ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères, car ils peuvent contenir des substances dangereuses pour la santé humaine et l'environnement! Veuillez aider activement à la gestion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

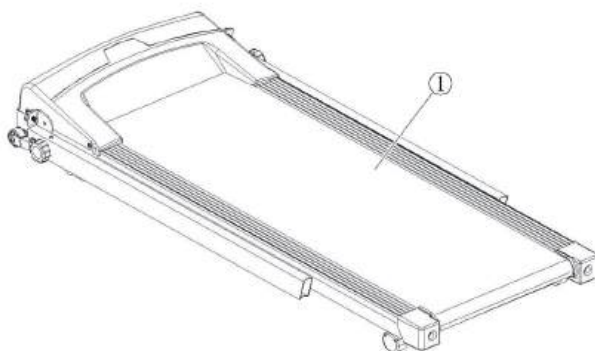
1. Bieżnia tylko do użytku domowego. Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
2. Sprzęt jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
3. Ustaw bieżnię na poziomej, równej, czystej i wolnej od innych 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 spięcia elektrycznego.
17. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
18. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
19. Obszar bezpieczeństwa dookoła bieżni: 1000 × 2000 mm.
20. 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./wył.
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 110 kg.

LISTA CZĘŚCI

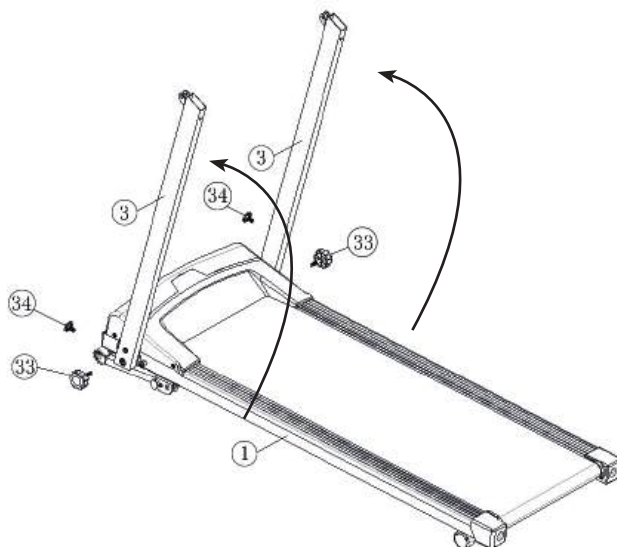
1  Korpus bieżni 1 Szt.	3  Kolumny boczne 2 Szt.	4  Konsola 1 Szt.	18  Klucz bezpieczeństwa 1 Szt.
15  Przewód A 1 Szt.	16  Przewód B 1 Szt.	33  Pokrętko 4 Szt.	34  Pokrętko M8×15 2 Szt.
36  Śruba M8×35 2 Szt.	37  Nakrętka M8 1 Szt.	39  Pojemnik z olejem 1 Szt.	40  Klucz imbusowy S5 1 Szt.
41  Śrubokręt 1 Szt.	42  Przewód zasilający 1 Szt.		

SCHEMAT MONTAŻU

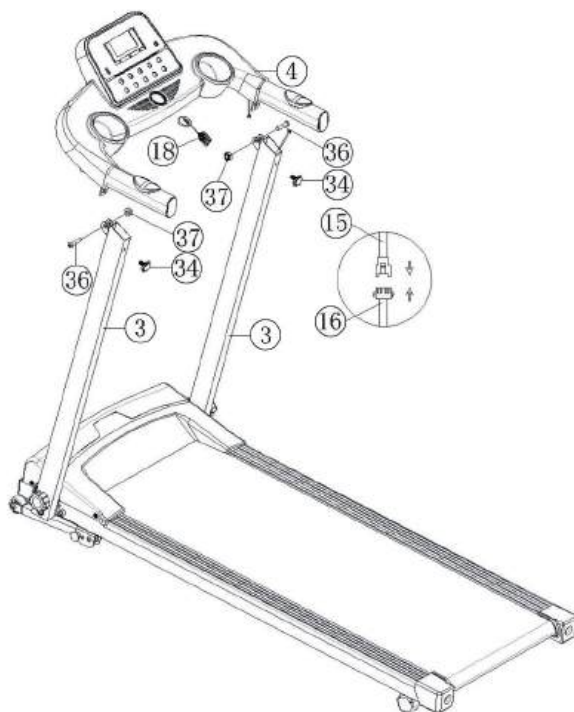
- 1** Otwórz karton, wyjmij części, umieść korpus bieżni (1) na płaskim podłożu.



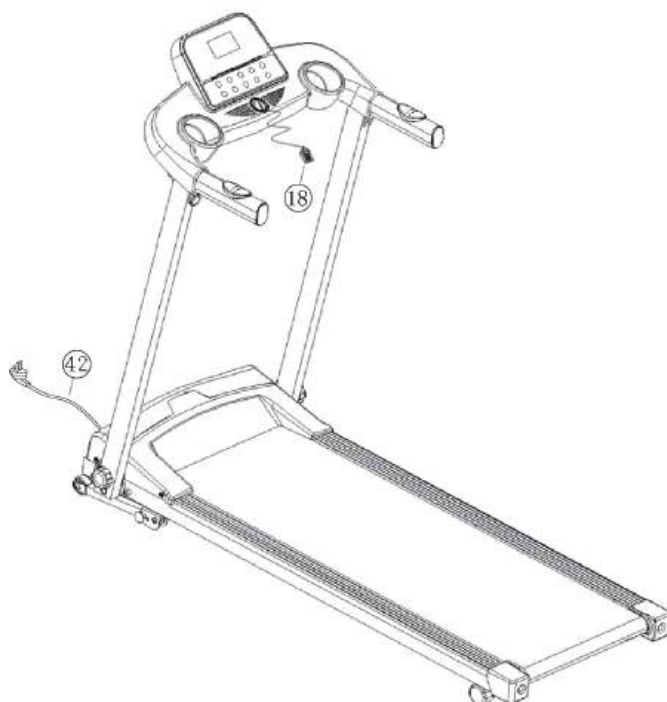
- 2** Podnieś kolumny boczne (3) w kierunku wskazanym przez strzałki i ustaw pionowo (zgodnie z rysunkiem). Włóż pokrętła (33) od boku do kolumn bocznych (3), a pokrętła M8×15 (34) od frontu (tak jak pokazano na rysunku), a następnie mocno dokręć.



- 3** Nałóż konsolę (4) na obie kolumny boczne (3) i zamocuj ją przy pomocy śrub $M8 \times 35$ (36) i nakładek M8 (37). Połącz przewód A (15) z przewodem B (16). Przykręć pokrętła $M8 \times 15$ (34) do otworów u góry kolumn bocznych (3).

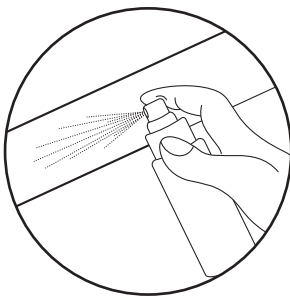


- 4** Przymocuj klucz bezpieczeństwa (18) w żółte miejsce oznaczone na konsoli. Podłącz przewód zasilający (42) do urządzenia.

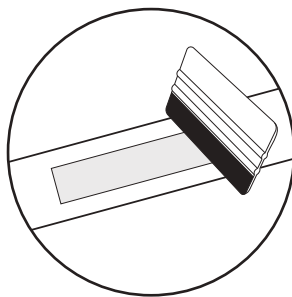
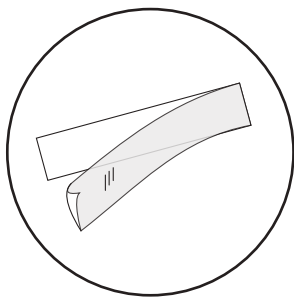


APLIKACJA NAKLEJKI*

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.



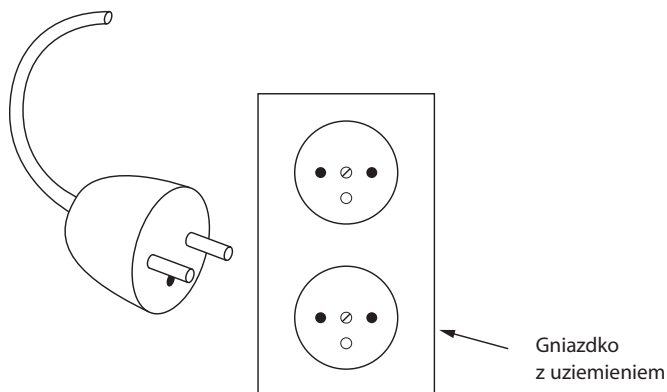
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.



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



A-A



A-B



A-C

Uwaga! Przed złożeniem bieżni należy wyciągnąć przewód zasilający z gniazdka elektrycznego. Jeśli pokrętła nie poruszają się, możesz potrząsnąć kolumną, a następnie spróbować ponownie. Złożoną bieżnię oprzyj o ścianę. Jeśli w domu są dzieci lub zwierzęta domowe, nie składaj bieżni, ponieważ mogłyby przypadkowo przewrócić sprzęt.

1. Obróć lewy i prawy uchwyt do dołu (7 i 8), jak na rysunku A-A.
2. Wykręć pokrętła (89) – wykonaj około 10 obrotów na zewnątrz i złóż kolumny poziomo, jak na rysunku A-B. Następnie mocno dokręć pokrętła (89).
3. Podnieś całą bieżnię do pozycji pokazanej na rysunku A-C, jedną ręką podtrzymuj bieżnię, drugą ręką chwyć górną część bieżni – przy uchwytach. Delikatnie podłóż stopę pod ramę podstawy, rozłóż wspornik (2) – jak na rysunku A-C – aż usłyszysz dźwięk.

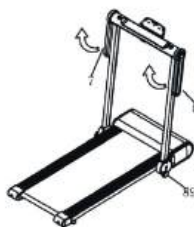
ROZKŁADANIE



A-A



A-B



A-C

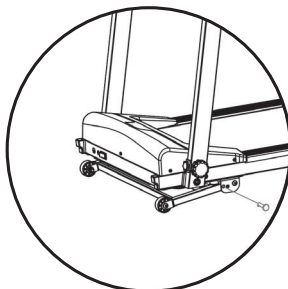


A-D

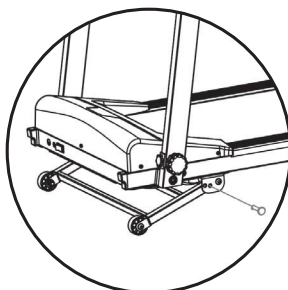
1. Pchnij lekko bieżnię do przodu, złóż stopą wspornik (2), a następnie delikatnie połóż bieżnię jak na rysunku A-B.
2. Wykręć pokrętła (89) – wykonaj około 10 obrotów na zewnątrz i ustaw kolumny w pionie, jak na rysunku A-C. Następnie mocno dokręć pokrętła (89).
3. Przekręć lewy i prawy uchwyt (7 i 8) – w kierunku wskazanym na rysunku A-C, aż uchwyty znajdą się w pozycji poziomej, jak na rysunku A-D.

REGULACJA KĄTA NACHYLENIA

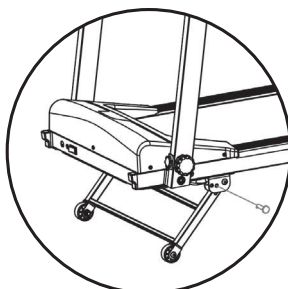
1. Zlokalizuj sworznie regulacyjne – znajdują się one w dolnej części ramy bieżni (po obu stronach), w pobliżu kółek transportowych.
2. Wyciągnij sworznie.
3. Ustaw odpowiedni kąt nachylenia, wkładając sworznie w jedną z trzech dostępnych pozycji:
 - Poziom pierwszy nachylenia - sworznie jest wyrównany z pierwszym otworem i przechodzi przez ramę.



- Poziom drugi nachylenia - sworznie jest wyrównany z drugim otworem przechodzi przez ramę.



- Poziom trzeci nachylenia - otwory w ramie są wyrównane ze sworzniami i ustawione w jednej linii, górna część ramy opiera się na sworzniach.



1. WIDOK WYŚWIETLACZA

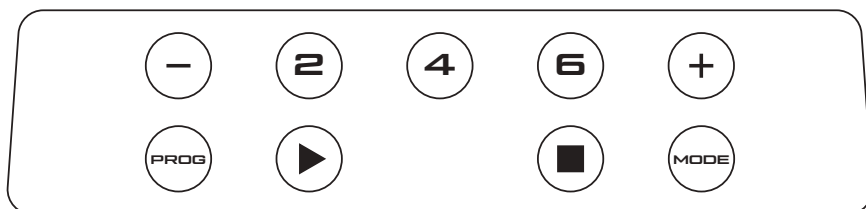


2. OZNACZENIA NA WYŚWIETLACZU

SPEED	Wyświetla prędkość.
TIME	Wyświetla czas treningu.
CAL	Wyświetla spalone kalorie.
DIS	Wyświetla pokonany dystans.
PULSE	Wyświetla mierzony puls

Uwaga: Wyniki pomiaru pulsu nie mogą być traktowane jako dane medyczne i wykorzystywane w celach diagnostycznych.

3. FUNKCJE PRZYCISKÓW



	Naciśnij, aby uruchomić urządzenie. Włóż klucz bezpieczeństwa, a następnie naciśnij . Pas bieżni zacznie się poruszać z minimalną prędkością.
	Naciśnij, aby zatrzymać urządzenie.
	Naciśnij, aby wybrać program (P1–P12).
	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 0,8 km/h.
- Naciśnij / , aby ustawić prędkość.
- Naciśnij lub wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

4.2. TRYB ODLICZANIA

- Naciśnij $\ominus$, aby wybrać tryb: odliczanie czasu, odliczanie dystansu, odliczanie kalorii. Na wyświetlaczu zostaną pokazane domyślne dane. W czasie wyświetlania danego trybu naciśnij $\ominus$ / $\oplus$, aby ustawić wartości danych.
- Naciśnij $\blacktriangleright$, pas bieżni zacznie poruszać się z najniższą prędkością.
- Możesz zmieniać prędkość za pomocą $\ominus$ / $\oplus$.
- Naciśnij $\blacksquare$ lub wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

4.3 PROGRAMY PREDEFINIOWANE

- Naciśnij $\ominus$, aby wybrać jeden z gotowych programów: P1–P12.
- Kiedy wybierzesz program, okno z wartością czasu pokaże domyślne dane.
- Możesz wtedy ustawić wartość czasu za pomocą $\ominus$ / $\oplus$. Każdy z gotowych programów został podzielony na 10 części. Czas każdego ćwiczenia = czas programu/10.
- Naciśnij $\blacktriangleright$, 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 $\ominus$ / $\oplus$. Gdy program przejdzie do następnej części treningu, prędkość wróci do ustawień dedykowanych dla programu.
- Możesz również nacisnąć $\blacksquare$ albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

4.4 TABELA PROGRAMÓW

Czas Program		Ustawienia czasu / 10 = interwału czasowe (części programów)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Prędkość	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Prędkość	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Prędkość	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Prędkość	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	Prędkość	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Prędkość	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Prędkość	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Prędkość	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Prędkość	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Prędkość	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Prędkość	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Prędkość	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

5. POMIAR TĘTNA

- Aby zmierzyć tętno, przytrzymaj sensory dotykowe obiema dłońmi przez 5 sekund. Na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.
- Aby pomiar był bardziej dokładny, zatrzymaj bieżnię i przytrzymaj sensory dotykowe obiema dłońmi przez 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 (wrost), F4 (waga).
- Aby zatwierdzić wprowadzone dane, naciśnij .
- Po zatwierdzeniu ustawionych parametrów, na wyświetlaczu pojawi się „F5” i „---”.
- Przytrzymaj obiema dłońmi sensory dotykowe. Po około 5 sekundach, na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.

6.1. WYŚWIELANIE DANYCH I USTAWIENIE PARAMETRÓW

Parametry	Zakres
F1 – Płeć 0 = mężczyzna / 1 = kobieta	0–1
F2 – Wiek	10–99
F3 – Wzrost (cm)	100–200
F4 – Waga (kg)	20–150

6.2. WYNIK POMIARU

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

7. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Aby szybko zatrzymać bieżnię, wyciągnij klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zatrzyma się, wszystkie dane wyzerują się. Na ekranie wyświetli się komunikat „E7” i pojawi się sygnał dźwiękowy.

8. ŁĄCZENIE PRZEZ BLUETOOTH / TRENING Z APLIKACJĄ FIT SHOW

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

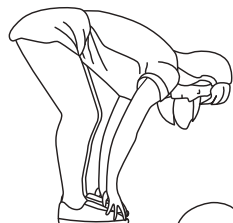
9. WYŚWIETLANIE DANYCH I ZAKRES USTAWIEŃ

	Wyświetlany zakres	Ustawienia domyślne	Zakres ustawień
Prędkość (km/h)	0,8–12,0	0,8	0,8–12,0
Czas (min:s)	0:00–99:59	10:00	5:00–99:00
Dystans (km)	0,00–99,9	1,0	1–99,0
Kalorie (kcal)	0–990	50	20–990
Puls (BPM)	50–200	---	---

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.

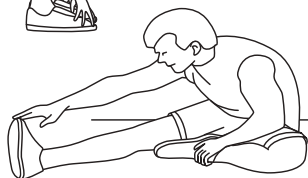
Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie starają się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



1

2.

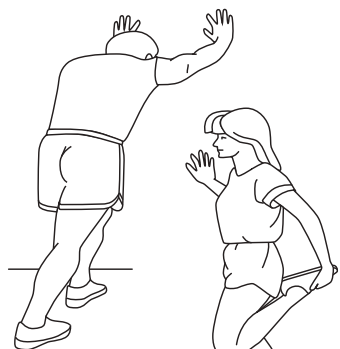
Siedząc na podłodze, połóż jedną nogę prosto, drugą nogę ugnij w kolanie tak, aby cała stopa ugiętej nogi dotykała nogi wyprostowanej. Próbuj dotknąć ręką palców stopy wyprostowanej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



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

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

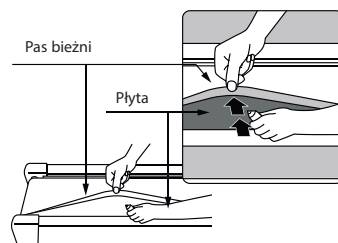
CZYSZCZENIE

- 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

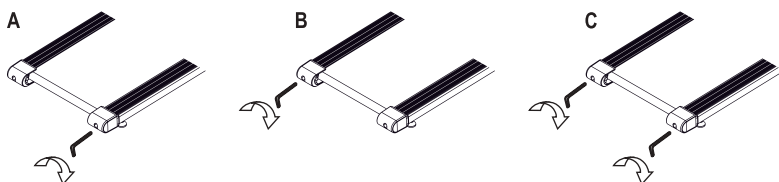
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania 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	Błąd komunikacji. Przewody z komputera i dolnej płyty sterowania nie łączą się poprawnie.	1. Sprawdź, czy przewody komputera i dolnej płyty sterowania są właściwie podłączone. 2. Upewnij się, czy IC w dolnej płycie sterowania został poprawnie włożony. Jeśli nie, wyjmij go i włóż ponownie. 3. Jeżeli zasilanie dolnej płyty sterowania jest niepoprawne, wymień ją na nową.
E02	Sygnał czujnika prędkości nie jest odbierany przez panel sterowania.	1. Jeżeli czujnik prędkości nie działa, sprawdź, czy światelko sygnału czujnika jest zapalone. Jeśli nie, może to oznaczać uszkodzenie czujnika. Wymień go na nowy. 2. Sprawdź, czy wtyczka czujnika prędkości jest poprawnie podłączona. Jeśli nie, odłącz ją i podłącz ponownie. 3. Sprawdź, czy czujnik magnetyczny nie jest uszkodzony. Jeśli stwierdzisz jakiegokolwiek uszkodzenie, wymień go na nowy.
E05 E06	Ochrona przeciwprzeciążeniowa. Napięcie jest zbyt niskie lub wysokie. Moduł sterujący jest uszkodzony.	1. Sprawdź napięcie. Zmierz na wymagane do działania bieżni. 2. Pas napotyka na duży opór. Nasmaruj go zgodnie ze wskazówkami zawartymi w niniejszej instrukcji. 3. Sprawdź działanie silnika, w razie uszkodzenia wymień na nowy.
E07	Klucz bezpieczeństwa nie jest przymocowany w wyznaczonym miejscu.	Przymocuj klucz bezpieczeństwa w żółte miejsce oznaczone na konsoli.

PL PARAMETRY TECHNICZNE

Moc	Zgodnie z oznaczeniami na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniami na urządzeniu
Waga netto	~ 25kg
Zakres prędkości	0,8–12,0 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.



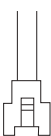
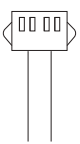
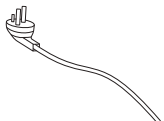
Zużyte urządzenia elektryczne (w tym urządzeniu komputer) są surowcami wtórnymi – nie wolno wyrzucać ich do pojemników na odpady domowe, ponieważ mogą zawierać substancje niebezpieczne dla zdrowia ludzkiego i środowiska! Prosimy o aktywną pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie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

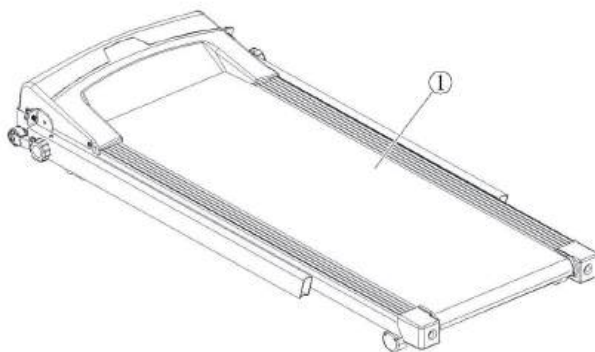
1. Bežecký pás je určený iba na domáce použitie. Zariadenie sa môže používať iba na určený účel.
2. Zariadenie je určené na použitie dospelými osobami. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
3. Bežecký pás položte na rovný a čistý povrch. Bežecký pás nekladte na hrubý koberec, pretože 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 – 110 kg.

ZOZNAM DIELOV

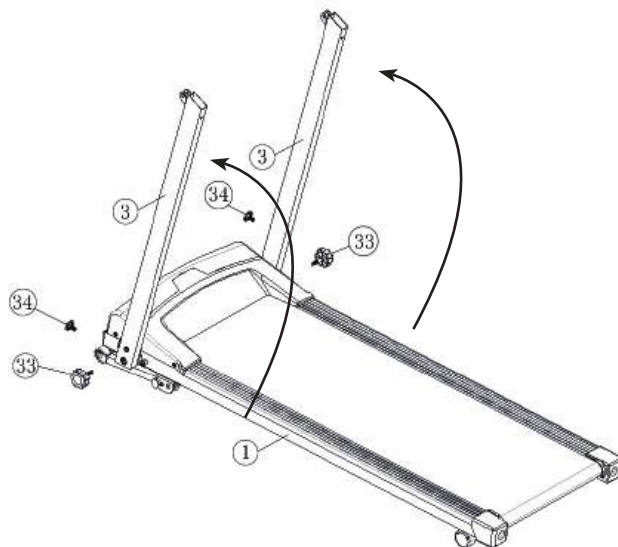
1  Základňa 1 Ks.	3  Bočné stĺpiky 2 Ks.	4  Konzola 1 Ks.	18  Bezpečnostný kľúč 1 Ks.
15  Kábel A 1 Ks.	16  Kábel B 1 Ks.	33  Pokrętlo 4 Ks.	34  Otočný gombík M8×15 2 Ks.
36  Skrutka M8×35 2 Ks.	37  Matica M8 1 Ks.	39  Nádoba s olejom 1 Ks.	40  Imbusový kľúč S5 1 Ks.
41  Skrutkovač 1 Ks.	42  Napájací kábel 1 Ks.		

NÁVOD NA MONTÁŽ

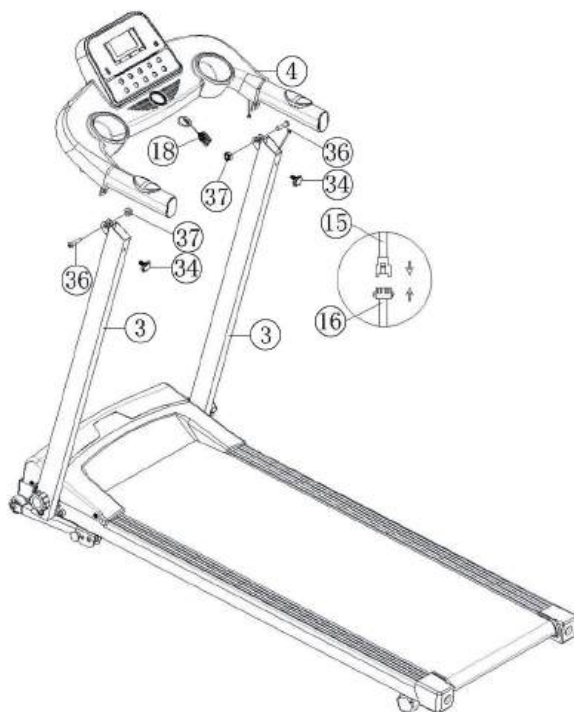
- 1** Otvorte krabicu, vyberte diely, položte telo bežiaceho pásu (1) na rovný povrch.



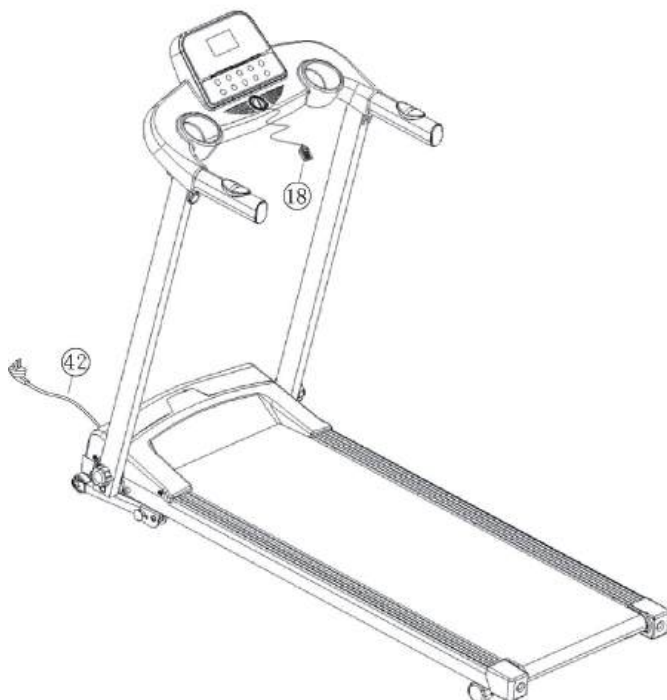
- 2** Nadvihnite bočné stĺpiky (3) v smere šípkov a umiestnite ich vertikálne (ako je znázornené na obrázku). Vložte otočné gombíky (33) z boku do bočných stĺpikov (3) a otočné gombíky M8×15 (34) spredu (ako je znázornené), potom ich bezpečne utiahnite.



- 3** Nasadte konzolu (4) na obidva bočné stĺpiky (3) a pripevnite ju skrutkami M8×35 (36) a maticami M8 (37). Pripojte kábel A (15) ku káblu B (16). Pripevnite otočné gombíky M8×15 (34) do otvorov v hornej časti bočných stĺpikov (3).

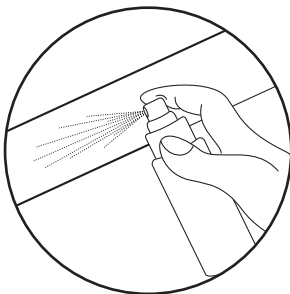


- 4** Pripevnite bezpečnostný klúč (18) na žltó označené miesto na konzole. Pripojte napájací kábel (42) k zariadeniu.

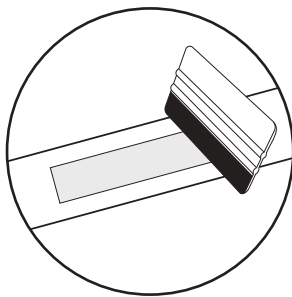
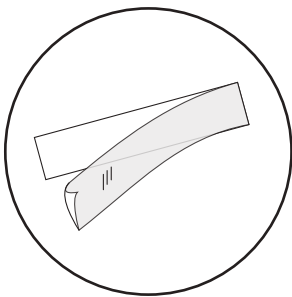


PRILEPENIE NÁLEPKY*

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.



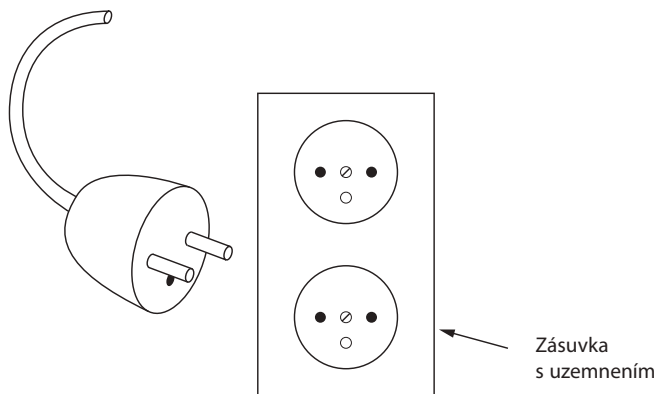
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnaj nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny



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



A-A



A-B



A-C

Pozor! Pred zostavením bežeckého pásu odpojte napájací kábel z elektrickej zásuvky. Ak sa otočné gombíky nepohybujú, môžete potriať stĺpcom a potom to skúsiť znova. Umiestnite zložený bežecký pás k stene. Ak máte v dome deti alebo domáce zvieratá, bežecký pás neskladajte, pretože by sa mohol prevrátiť.

1. Otočte ľavú a pravú rukoväť smerom nadol (7 a 8), ako je znázornené na obrázku A-A.
2. Uvoľníte otočné gombíky (89) - urobte asi 10 otáčok smerom von a zložte stĺpiky vodorovne, ako je znázornené na obrázku A-B. Potom pevne utiahnite otočné gombíky (89).
3. Zdvihnite celý bežecký pás do polohy znázornenej na obrázku A-C, jednou rukou podoprite bežecký pás a druhou rukou uchopíte hornú časť bežeckého pásu - za rukoväť. jemne položte nohu pod základný rám, rozložte podporu (2) - ako na obrázku A-C - kým nezačujete zvuk.

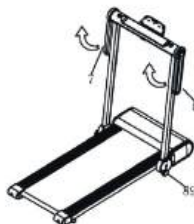
ROZKLADANIE



A-A



A-B



A-C

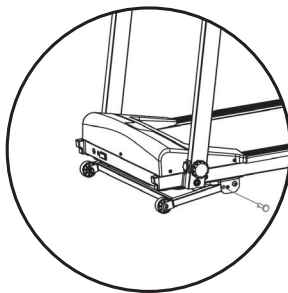


A-D

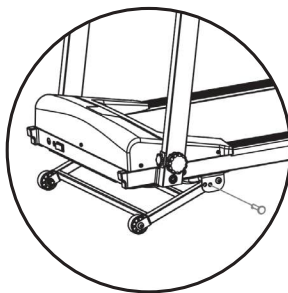
1. Mierne zatlačte bežecký pás dopredu, zložte podporu (2) nohou a potom jemne umiestnite bežecký pás, ako je znázornené na obrázku A-B.
2. Uvoľníte otočné gombíky (89) - urobte asi 10 otáčok smerom von a nastavte stĺpiky vertikálne, ako na obrázku A-C. Potom pevne utiahnite otočné gombíky (89).
3. Otočte ľavú a pravú rukoväť (7 a 8) v smere znázornenom na obrázku A-C, kým nebudú rukoväte vo vodorovnej polohe ako na obrázku A-D.

NASTAVENIE UHLA SKLONU

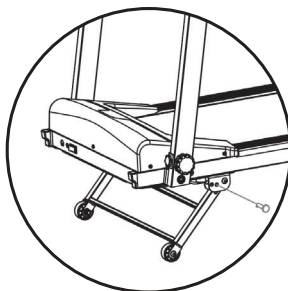
1. Nájdite regulačné čapy – nachádzajú sa v spodnej časti rámu bežeckého pásu (na oboch stranách), v blízkosti transportných koliesok.
2. Vytiahnite čapy.
3. Nastavte požadovaný uhol sklonu zasunutím čapov do jednej z troch dostupných polôh:
 - Prvá úroveň sklonu – čap je zarovnaný s prvým otvorom a prechádza rámom.



- Druhá úroveň sklonu – čap je zarovnaný s druhým otvorom a prechádza rámom.



- Tretia úroveň sklonu – otvory v ráme sú zarovnané s čapmi a umiestnené v jednej línii, horná časť rámu spočíva na čapoch.



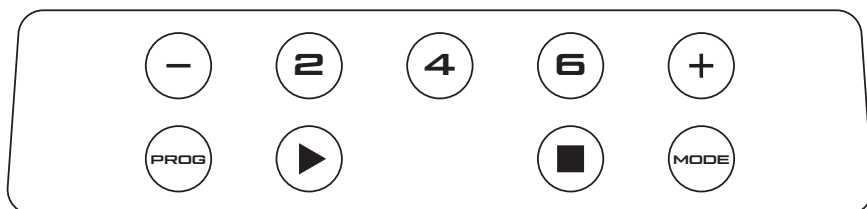
1. ZOBRAZENIE DISPLEJA



2. ZNAČKY NA DISPLEJI

SPEED	Zobrazuje rýchlosť.
TIME	Zobrazuje čas tréningu.
CAL	Zobrazuje spažené kalórie.
DIS	Zobrazuje prejdenú vzdialenosť.
PULSE	Zobrazuje nameraný pulz.

3. FUNKCIE TLAČIDIEL



	Stlačením spustíte zariadenie. Vložte bezpečnostný kľúč a potom stlačte . Bežecský pás sa začne pohybovať minimálnou rýchlosťou.
	Stlačením zastavíte zariadenie.
	Stlačením vyberiete program (P1-P12).
	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 , bežecský pás sa rozbehne najnižšou rýchlosťou 0,8 km/h.
- Stlačte / , pre nastavenie rýchlosti.
- Stlačte alebo vytiahnite bezpečnostný kľúč, aby ste bežecský pás zastavili.

4.2. REŽIM ODPOČÍTAVANIA

- Stlačte $\ominus$ na výber režimu: odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti, odpočítavanie kalórií. Na displeji sa zobrazia predvolené údaje. Keď je zobrazený režim, stlačte $\ominus$ / $\oplus$ pre nastavenie hodnoty údajov.
- Stlačte $\triangleright$, bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Rýchlosť môžete meniť pomocou $\ominus$ / $\oplus$.
- Stlačte $\blacksquare$ alebo odstráňte bezpečnostný kľúč, aby ste bežecký pás zastavili.

4.3 PREDDEFINOVANÉ PROGRAMY

- Stlačte $\ominus$ na výber jedného z pripravených programov: P1–P12.
- Keď vyberiete program, v okne časovej hodnoty sa zobrazia predvolené údaje.
- Potom môžete nastaviť hodnotu času pomocou $\ominus$ / $\oplus$. Každý pripravený program je rozdelený do 10 častí. Čas každého cvičenia = čas programu/10.
- Stlačte tlačidlo $\triangleright$ a zariadenie začne pracovať rýchlosťou určenou pre prvú časť zvoleného programu.
- Po dokončení prvej časti sa zariadenie automaticky presunie na ďalšiu časť a rýchlosť sa automaticky zmení na rýchlosť určenú pre ďalšiu časť. Po dokončení jedného programu sa zariadenie plynulo zastaví.
- Počas tréningu môžete meniť rýchlosť behu pomocou $\ominus$ / $\oplus$. Keď program prejde na ďalšiu časť tréningu, rýchlosť sa vráti na nastavenia určené pre daný program.
- Môžete tiež stlačiť $\blacksquare$ alebo vyberte bezpečnostný kľúč a zastavte bežecký pás.

4.4 TABUĽKA PROGRAMOV

Čas Program		Časové nastavenia / 10 = časové intervaly (časti programu)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Rýchlosť	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Rýchlosť	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Rýchlosť	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Rýchlosť	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	Rýchlosť	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Rýchlosť	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Rýchlosť	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Rýchlosť	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Rýchlosť	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Rýchlosť	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Rýchlosť	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Rýchlosť	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

5. MERANIE PULZU

- Ak chcete zmerať pulz, držte dotykové snímače oboma rukami na 5 sekúnd. Výsledok merania sa zobrazí na displeji.
- Pre presnejšie meranie zastavte bežecký pás a držte dotykové senzory oboma rukami aspoň 30 sekúnd.

Pozor! Meranie pulzu je orientačné meranie a nemožno ho použiť na lekárske účely.

6. MERANIE TELESNÉHO TUKU

- Keď je zariadenie v pohotovostnom režime, stlačte $\ominus$ a vyberte program merania tukového tkaniva - FAT.
- Pomocou tlačidiel $\ominus$ / $\oplus$ nastavte parametre merania: F1 (pohlavie), F2 (vek), F3 (výška), F4 (váha).
- Pre potvrdenie zadaných údajov stlačte $\triangleright$.
- Po potvrdení nastavených parametrov sa na displeji zobrazí „F5“ a „---“.
- Dotykové senzory držte oboma rukami. Po približne 5 sekundách sa na displeji zobrazí výsledok merania.

6.1. ZOBRAZENIE ÚDAJOV A NASTAVENIE PARAMETROV.

Parametre	Rozsah
F1 – Pohlavie 0 = muž / 1 = žena	0–1
F2 – Vek	10–99
F3 – Výška (cm)	100–200
F4 – Wáha (kg)	20–150

6.2. VÝSLEDOK MERANIA

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

7. BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

Ak chcete bežecký pás rýchlo zastaviť, vytiahnite bezpečnostný klúč. Bežecký pás sa zastaví a všetky údaje sa vynulujú. Na obrazovke sa zobrazí „E7“ a zaznie pípnutie.

8. PRIPOJENIE CEZ BLUETOOTH / TRÉNING S APLIKÁCIOU FIT SHOW

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

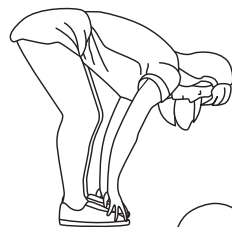
9. ZOBRAZENIE ÚDAJOV A ROZSAH NASTAVENIA

	Zobrazovaný rozsah	Predvolené nastavenia	Rozsah nastavení
Rýchlosť (km/h)	0,8–12,0	0,8	0,8–12,0
Čas (min:s)	0:00–99:59	10:00	5:00–99:00
Vzdialenosť (km)	0,00–99,9	1,0	1–99,0
Kalórie (kcal)	0–990	50	20–990
Pulz (BPM)	50–200	---	---

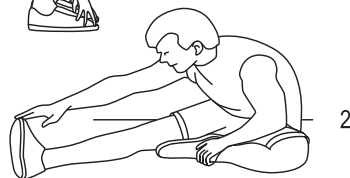
Pred skutočným tréningom by ste mali vykonať rozcvičku. Prvých 5 až 10 minút venujte zahrievaniu tela. Správne zohriate svaly znižujú riziko zranenia. Potom postupujte podľa pokynov nižšie a vykonajte strečingové cvičenia. Po ukončení tréningu môžete opäť vykonať rovnaké cvičenia.

1.

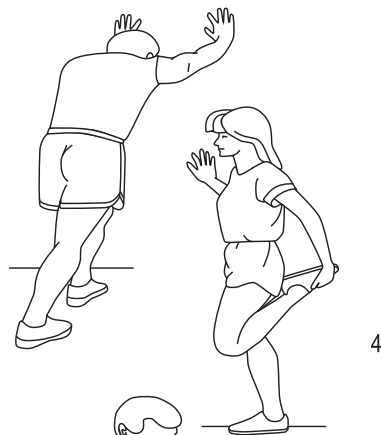
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajte. Cvičenie zopakujte trikrát.

**2.**

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

**3.**

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

**4.**

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

**5.**

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

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

ČISTENIE

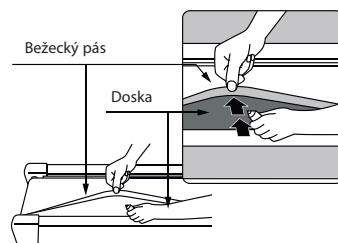
- Udržiavaním vášho bežeckého pásu v čistote výrazne predĺžite jeho životnosť.
- Udržujte svoje zariadenie čisté pravidelným odstraňovaním prachu.
- Vyčistite obe strany bežeckého pásu, ako aj bočné koľajnčky.
- Na čistenie zariadenia použite mäkkú handričku mierne navlhčenú vo vode. Nepoužívajte silné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

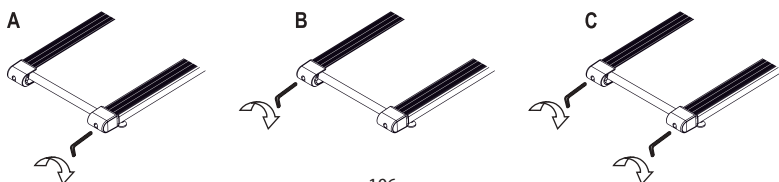
1. Tento model bežeckého pásu sa dodáva vopred namazaný. Trenie pásu o platňu môže hrať dôležitú úlohu vo fungovaní a životnosti bežeckého pásu, takže si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúča sa pravidelne kontrolovať dosku. Ak zistíte poškodenie, kontaktujte oddelenie servisu.
3. Frekvencia mazania 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 oddelenie 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 bežecom 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).



Kód chyby	Možná příčina	Možné riešenie
E01	Chyba správy. Káble z počítača a spodnej riadiacej dosky nie sú správne pripojené.	1. Skontrolujte, či sú káble počítača a spodnej riadiacej dosky správne pripojené. 2. Skontrolujte, či je IC v spodnej riadiacej doske správne vložený. Ak nie, vyberte ho a znova vložte. 3. Ak je napájanie spodnej riadiacej dosky nesprávne, vymeňte ho za nový.
E02	Signál snímača rýchlosti nie je prijímaný ovládacím panelom.	1. Ak snímač rýchlosti nepracuje, skontrolujte, či svieti svetielko signálu snímača. Ak nie, môže to znamenať poruchu snímača. Vymeňte ho za nový. 2. Skontrolujte, či je zástrčka snímača rýchlosti správne pripojená. Ak nie, odpojte ju a znova sa pripojte. 3. Skontrolujte, či magnetický senzor nie je poškodený. Ak nájdete nejaké poškodenie, vymeňte ho za nový.
E05 E06	Ochrana voči preťaženiu. Napätie je príliš nízke alebo vysoké. Riadiaci modul je poškodený.	1. Skontrolujte napätie. Zmeňte na požadované pre správnú prevádzku bežeckého pásu. 2. Pás sa stretáva s veľkým odporom. Namažte ho podľa pokynov v tejto príručke. 3. Skontrolujte fungovanie motora, ak je poškodený, vymeňte ho.
E07	Bezpečnostný kľúč nie je pripevnený na určenom mieste.	Pripevnite bezpečnostný kľúč na žlté označené miesto na konzole.

SK TECHNICKÉ PARAMETRY

Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Hmotnosť netto	~ 25kg
Rozsah rýchlosti	0,8–12,0 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 підшоивою.
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. Пристрій автоматично вимикається після 100 хвилин роботи відповідно до стандартів безпеки для захисту двигуна. Після цього необхідно зачекати щонайменше 10 хвилин перед повторним увімкненням, натиснувши кнопку вкл./вилк. для скидання пристрою.
21. 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.
22. 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).
23. Пристрій виготовлено згідно стандарту PN-EN 957-6+A1:2014-07.
24. Максимально допустима вага користувача – 110 кг.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

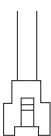
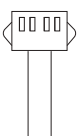
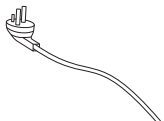
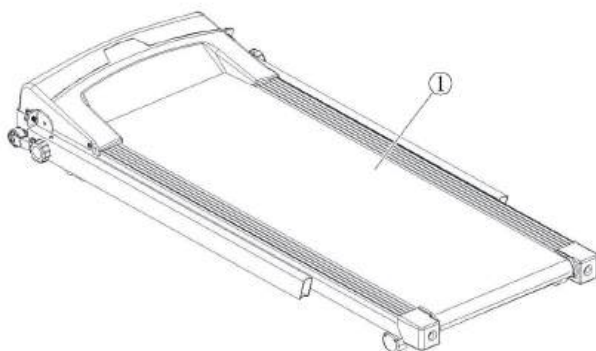
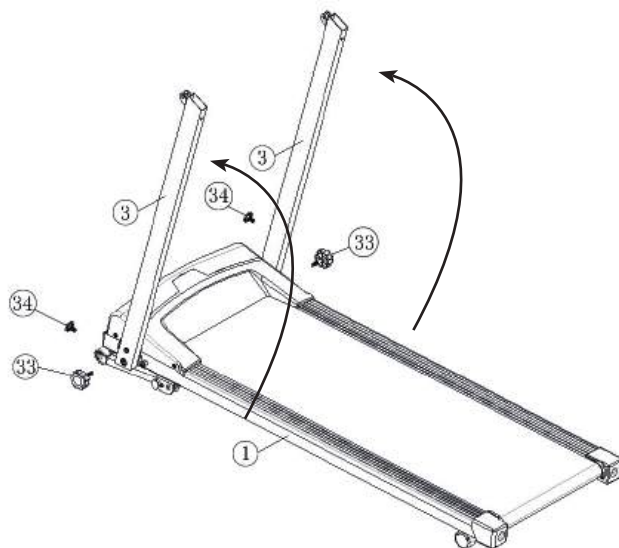
1  Корпус бігової доріжки 1 Шт.	3  Бічні колони 2 Шт.	4  Консоль 1 Шт.	18  Ключ захисту 1 Шт.
15  Кабель А 1 Шт.	16  Кабель В 1 Шт.	33  Ручка 4 Шт.	34  Pокрєтto M8 x 15 2 Шт.
36  Гвинт M8 x 35 2 Шт.	37  Гайка M8 1 Шт.	39  Ємність для мастила 1 Шт.	40  Шестигранний ключ S5 1 Шт.
41  Викрутка 1 Шт.	42  Кабель живлення 1 Шт.		

СХЕМА МОНТАЖУ

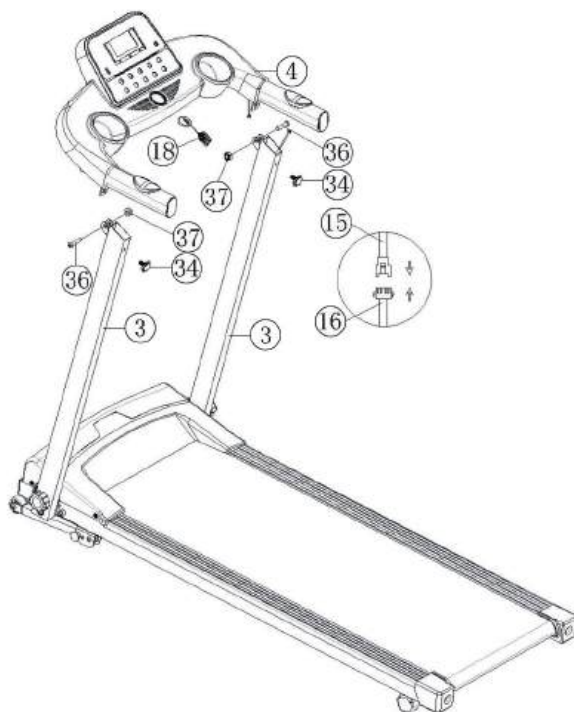
- 1 Відкрийте коробку, вийміть деталі, покладіть корпус бігової доріжки (1) на рівну поверхню.



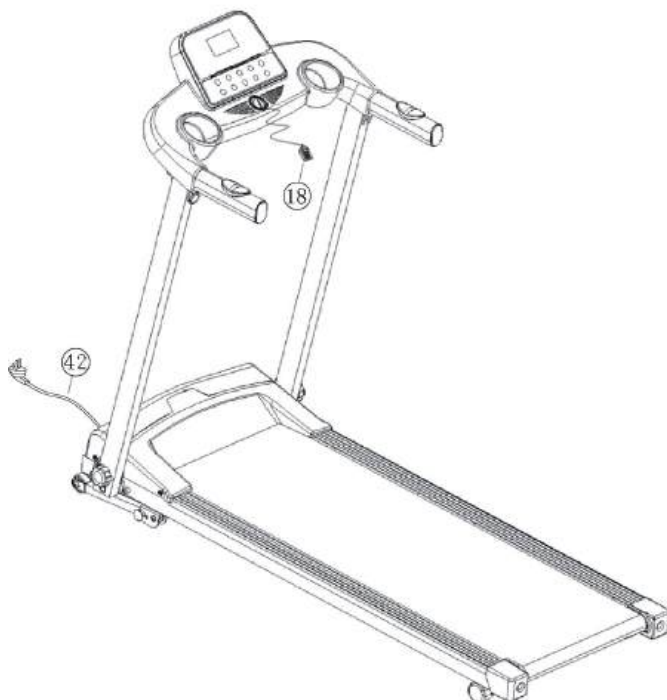
- 2 Підійміть бічні колони (3) у напрямку стрілок і розмістіть їх вертикально (як показано на малюнку). Вставте ручки (33) збоку в бічні колони (3) і ручки M8×15 (34) спереду (як показано), потім надійно затягніть.



- 3** Помістіть консоль (4) на обидві вертикальні колони (3) і закріпіть її гвинтами M8×35 (36) і заглушками M8 (37). З'єднайте кабель А (15) з кабелем В (16). Закрутіть ручки M8×15 (34) в отвори у верхній частині бічних колон (3).

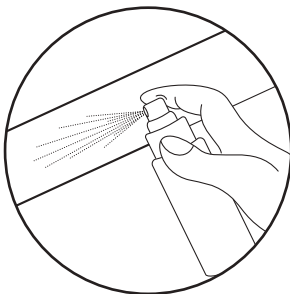


- 4** Прикріпіть ключ безпеки (18) до місця, позначеного жовтим кольором на консолі. Підключіть кабель живлення (42) до тренажера.

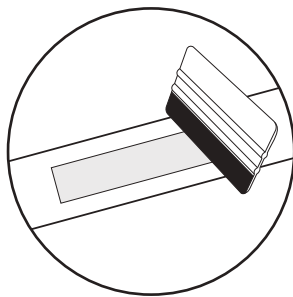
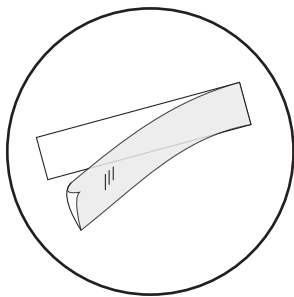


ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

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.



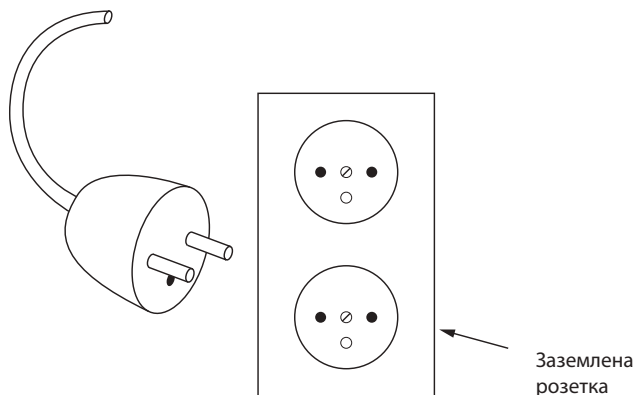
2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.



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



A-A



A-B



A-C

Увага! Перед монтажем вийміть кабель живлення з електричної розетки. Якщо ручки не рухаються, ви можете струснути колонку та спробувати ще раз. Або притуліться до стіни. Якщо в будинку є діти або домашні тварини, не складайте їх, оскільки вони можуть випадково зрушити обладнання.

1. Поверніть ліву та праву ручки вниз (7 і 8), як показано на малюнку A-A.
2. Відкрутіть ручки (89) - зробіть приблизно 10 обертів назовні та складіть колони горизонтально, як показано на малюнку A-B. Потім міцно затягніть ручки (89).
3. Підійміть всю бігову доріжку в положення, показане на малюнку A-C, підтримуйте бігову доріжку однією рукою, а іншою рукою візьміться за верхню частину бігової доріжки - за ручки. Обережно помістіть ногу під раму основи, розгорніть кронштейн (2) - як на малюнку A-C - доки не почуєте звук.

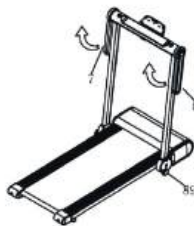
РОЗКЛАДАННЯ



A-A



A-B



A-C

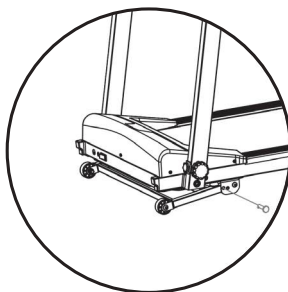


A-D

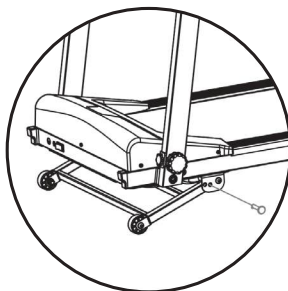
1. Злегка штовхніть бігову доріжку вперед, ногою складіть кронштейн (2), а потім обережно поставте бігову доріжку, як показано на малюнку A-B.
2. Відкрутіть ручки (89) - зробіть приблизно 10 обертів назовні та встановіть колони вертикально, як на малюнку A-C. Потім міцно затягніть ручки (89).
3. Повертайте ліву та праву ручки (7 і 8) у напрямку, показаному на рисунку A-C, доки ручки не займуть горизонтальне положення, як на малюнку A-D.

РЕГУЛЮВАННЯ КУТА НАХИЛУ

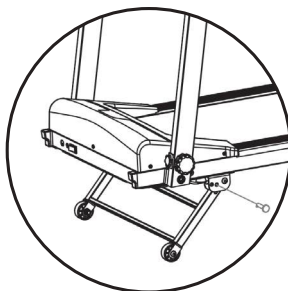
1. Знайдіть регулювальні штифти – вони знаходяться в нижній частині рами бігової доріжки (з обох боків), поруч із транспортувальними колесами.
2. Вийміть штифти.
3. Встановіть відповідний кут нахилу, вставляючи штифти в одну з трьох доступних позицій:
 - Перший рівень нахилу – штифт вирівняний з першим отвором і проходить через раму.



- Другий рівень нахилу – штифт вирівняний з другим отвором і проходить через раму.



- Третій рівень нахилу – отвори в рамі вирівняні зі штифтами та розташовані в одній лінії, верхня частина рами спирається на штифти.



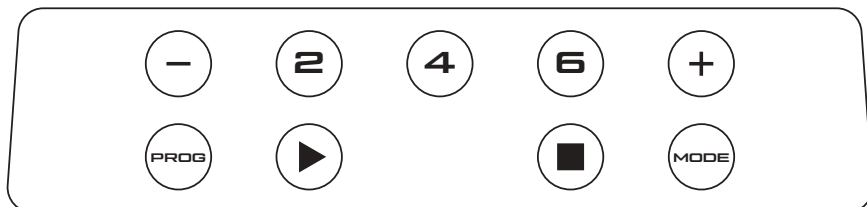
1. ВІДОБРАЖЕННЯ



2. МАРКУВАННЯ ДИСПЛЕЯ

SPEED	Відображає швидкість.
TIME	Відображає час тренування.
CAL	Відображає спалені калорії.
DIS	Відображає пройдену відстань.
PULSE	Відображає виміряний пульс.

3. ФУНКЦІЇ КНОПОК



	Натисніть, щоб запустити тренажер. Вставте ключ безпеки, а потім натисніть . Бігове полотно почне рухатися з мінімальною швидкістю.
	Натисніть, щоб зупинити тренажер.
	Натисніть, щоб вибрати програму (P1-P12).
	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

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 почне рухатися з найменшою швидкістю 0,8 км/год
- Натисніть / , щоб встановити швидкість.
- Натисніть або вийміть ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку.

4.2. РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ

- Натисніть , вибрати режим: зворотний відлік часу, відлік відстані, відлік калорій. На дисплеї відображатимуться стандартні дані. Поки відображається режим натисніть , щоб встановити значення даних.
- Натисніть , бігове полотно почне рухатися на найнижчий швидкості.
- Ви можете змінити швидкість за допомогою .
- Натисніть  або вийміть ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку.

4.3 ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

- Натисніть , вибрати одну з готових програм: P–P12.
- Коли ви обираєте програму, у вікні значення часу відображатимуться дані за замовчуванням.
- Потім ви можете встановити значення часу за допомогою . Кожна готова програма була розділена на 10 частин. Час кожної вправи = час програми/10.
- Натисніть , і пристрій почне працювати на швидкості, призначеній для першої частини вибраної програми.
- Коли перша частина буде завершена, бігова доріжка автоматично перейде до наступної частини, і швидкість автоматично зміниться на швидкість, призначену для наступної частини. Після завершення однієї програми доріжка плавно зупиниться.
- Під час тренування ви можете змінювати швидкість бігу за допомогою . Коли програма переходить до наступної частини тренування, швидкість повертається до налаштувань, призначених для програми.
- Ви також можете натиснути  або вийміть ключ безпеки та зупиніть бігову доріжку.

4.4 ТАБЛИЦЯ ПРОГРАМИ

Час Програма		Параметри часу / 10 = часові інтервали (частини програм)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Швидкість	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Швидкість	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Швидкість	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Швидкість	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	Швидкість	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Швидкість	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Швидкість	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Швидкість	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Швидкість	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Швидкість	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Швидкість	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Швидкість	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

5. ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ

- Щоб виміряти пульс, утримуйте сенсорні датчики обома руками протягом 5 секунд. Результат вимірювання з'явиться на дисплеї.
- Для більш точного вимірювання зупиніть бігову доріжку та утримуйте сенсорні давачі обома руками принаймні 30 секунд.

Увага! Вимірювання пульсу є орієнтовним вимірюванням і не може використовуватися в медичних цілях.

6. ВИМІРЮВАННЯ ЖИРОВИХ ВІДКЛАДЕНЬ В ОРГАНІЗМІ

- Коли притренажерстрій перебуває в режимі очікування, натисніть  і виберіть програму вимірювання жиру в організмі - FAT.
- Використання кнопок  /  встановити параметри вимірювання: F1 (стать), F2 (вік), F3 (зріст), F4 (вага).
- Щоб підтвердити введені дані, натисніть .
- Після підтвердження встановлених параметрів на дисплеї з'явиться «F5» і «---».
- Тримайте давачі дотику обома руками. Приблизно через 5 секунд на дисплеї з'явиться результат вимірювання.

6.1. ВІДОБРАЖЕННЯ ДАНИХ І НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ

Параметри	Діапазон
F1 – Стать 0 = чоловіча / 1 = жіноча	0–1
F2 – Вік	10–99
F3 – Зріст (см)	100–200
F4 – Вага (кг)	20–150

6.2. РЕЗУЛЬТАТ ВИМІРЮВАННЯ

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

7. КЛЮЧ БЕЗПЕКИ

Щоб швидко зупинити бігову доріжку, вийміть ключ безпеки. Бігова доріжка зупиниться, і всі дані буде скинуто до нуля. На дисплеї з'явиться «E7» і пролунає звуковий сигнал.

8. ПІДКЛЮЧЕННЯ ЧЕРЕЗ BLUETOOTH / НАВЧАННЯ З ДОДАТКОМ FIT SHOW

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

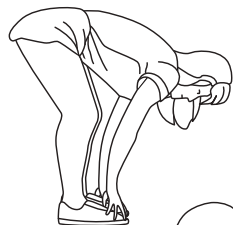
9. ВІДОБРАЖЕННЯ ДАНИХ І ДІАПАЗОН НАЛАШТУВАННЯ

	Відображений діапазон	Налаштування за замовчуванням	Діапазон налаштування
Швидкість (км/год)	0,8–12,0	0,8	0,8–12,0
Час (хв/сек)	0:00–99:59	10:00	5:00–99:00
Відстань (км)	0,00–99,9	1,0	1–99,0
Калорії (kcal)	0–990	50	20–990
Пульс (BPM)	50–200	---	---

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.

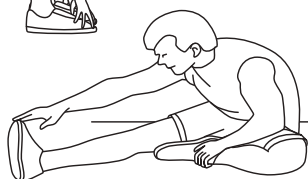
1.

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

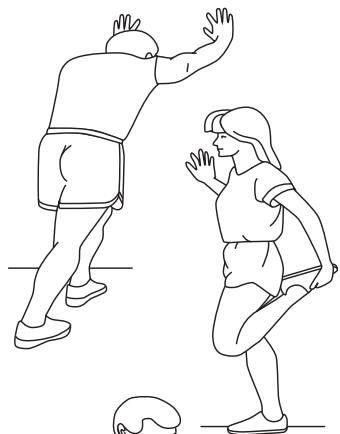


2

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.

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

ОЧИЩЕННЯ

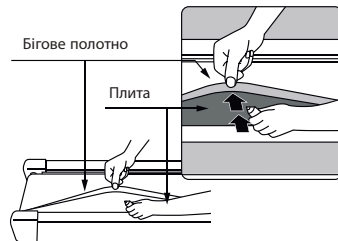
- Утримання вашої бігової доріжки в чистоті значно подовжить її термін служби.
- Тримайте обладнання в чистоті, регулярно видаляючи пилюку.
- Очистіть обидві сторони бігового полотна, а також бічні поручні.
- Для очищення обладнання використовуйте м'яку тканину, злегка змочену водою. Не використовуйте 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

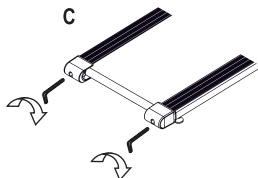
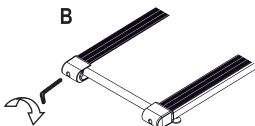
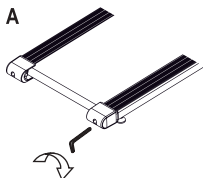
1. Ця модель бігової доріжки поставляється попередньо змащеною. Тертя ремня об пластину може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому її потрібно періодично змащувати.
2. Варильну поверхню рекомендується періодично перевіряти. Якщо ви помітили пошкодження диска, 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 знежирений 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 прибіл 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	Проблема	Можливе рішення
E01	Відсутній зв'язок Немає зв'язку між комп'ютером та нижньою панеллю управління.	1. Перевірте, чи кабелі комп'ютера та нижньої панелі управління надійно з'єднані. 2. Переконайтесь, що ІС в нижній платі керування правильно вставлена. Якщо ні, вийміть її та встановіть знову. 3. Якщо джерело живлення до нижньої плати керування неправильне, замініть його новим.
E02	Сигнал датчика швидкості не надходить на панель управління.	1. Якщо датчик швидкості не працює, перевірте, чи індикатор сигналу датчика світиться. Якщо ні, це може свідчити про пошкодження датчика. Замініть його новим. 2. Переконайтесь, що штепсель датчика швидкості правильно підключений. Якщо ні, вийміть його з розетки і підключіть заново. 3. Перевірте магнітний датчик на наявність пошкоджень. Якщо ви виявили будь-яке пошкодження, замініть його новим.
E05 E06	Захист від перевантаження. Напруга занадто низька або висока. Модуль управління пошкоджений.	1. Перевірте напругу. Замініть на належну для правильної роботи бігової доріжки. 2. В полотна з'являється сильний опір. Змашуйте його згідно з інструкціями в цьому посібнику. 3. Перевірте роботу двигуна, замініть його, якщо він пошкоджений.
E07	Ключ безпеки не прикріплений у призначеному місці.	Прикріпіть ключ безпеки до місця, позначеного жовтим кольором на консолі.

Потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Саксимальна потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Вга нетто	~ 25kg
Діапазон швидкостей	0,8 – 12,0 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