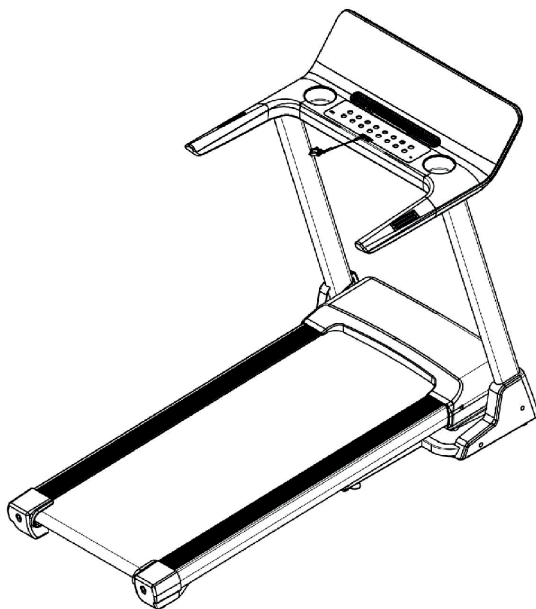




30'

ESTIMA

HS-3200LB

Běžecký pás elektrický **CZ**

Elektrisches Laufband **DE**

Treadmill **EN**

Cinta de correr eléctrica **ES**

Tapis de course **FR**

Tapis roulant elettrico **IT**

Elektrische loopband **NL**

Bieżnia elektryczna **PL**

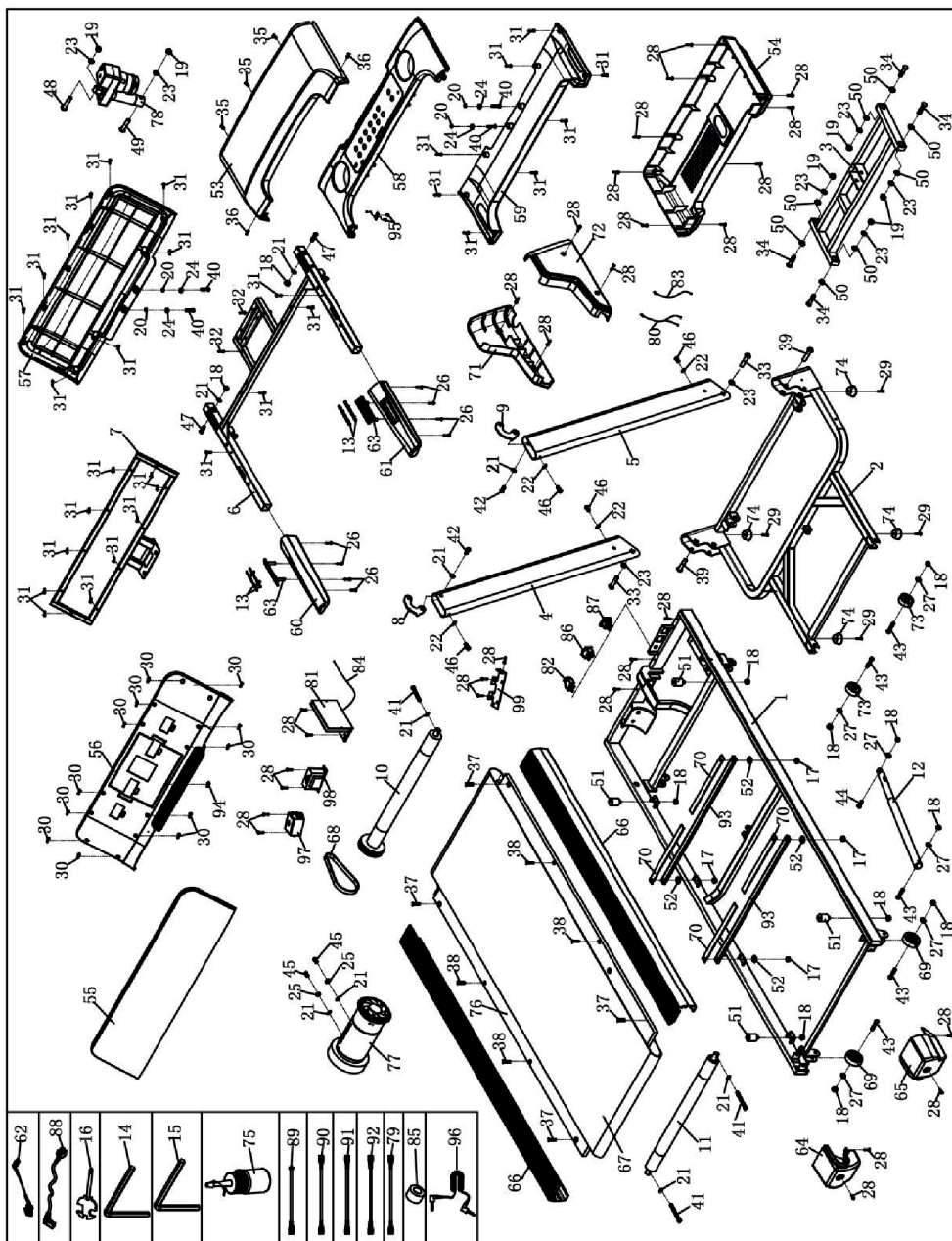
Bežecký pás **SK**

Електрична бігова доріжка **UA**



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	1
	NÁVOD K POUŽITÍ.	3
	BEDIENUNGSANLEITUNG	24
	INSTRUCTION	45
	MANUAL DE INSTRUCCIONES	66
	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	87
	MANUALE DI ISTRUZIONI.	108
	GEBRUIKSAANWIJZING.	129
	INSTRUKCJA OBSŁUGI	150
	NÁVOD NA POUŽITIE	171
	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	192



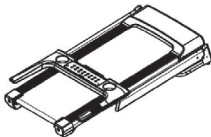
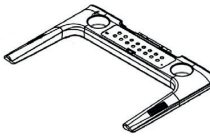
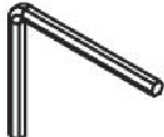
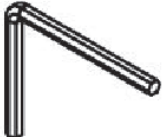
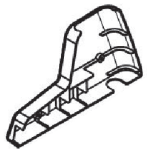
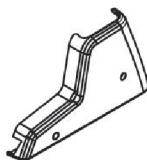


PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

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

1. Běžecský pás je určen pouze pro domácí použití. Zařízení lze používat pouze k určenému účelu.
2. Zařízení je určeno k použití dospělými osobami. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
3. Běžecský pás položte na rovný a čistý povrch bez dalších předmětů. Běžecský pás nepokládejte na hrubý koberec, protože by to mohlo narušit správné větrání. Běžecský pás neumísťujte do blízkosti vody nebo venku.
4. Nikdy nezapínejte běžecský pás, když na něm stojíte. Když je zapnuto napájení a je nastavena rychlost, pás může dočasně zastavit, dokud se začne plynule pohybovat. Vždy stůjte na bočních kolejkách, dokud se pás nezačne pohybovat.
5. Před použitím běžícího pásu se ujistěte, že přezka s bezpečnostním klíčem je připevněna k oděvu.
6. Při cvičení na běžícím pásu noste vhodný oděv. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech. Vždy noste běžecskou obuv nebo obuv vhodnou na aerobik s gumovou podrážkou.
7. Nezačínejte cvičit dříve než 40 minut po jídle.
8. Během prvního tréninku se držte rukojeti zařízení, dokud se neseznámíte s obsluhou zařízení.
9. Během tréninku udržujte děti a domácí zvířata mimo zařízení.
10. Přestaňte okamžitě cvičit, pokud během cvičení cítíte těsnost nebo bolest v hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepohodlí. Před návratem na cvičení se poraďte s lékařem nebo odborníkem.
11. Netahejte napájecí kabel ani neměňte zástrčku kabelu; Na kabel nepokládejte těžké předměty a neumísťujte jej do blízkosti zdroje tepla. Nepoužívejte zásuvku s několika otvory, protože by to mohlo způsobit požár nebo zranění v důsledku zásahu elektrickým proudem.
12. Pokud běžecský pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo neúmyslných změn rychlosti, stroj se zastaví po odpojení bezpečnostního klíče od konzoly.
13. Když se zařízení nepoužívá, odpojte napájení. Po přerušení napájení netahejte napájecí kabel, aby nedošlo k jeho poškození. Zasuňte zástrčku do zabezpečené zásuvky s uzemňovacím obvodem.
14. Do žádné části zařízení nekládejte předměty ani součásti, které by mohly zařízení poškodit.
15. Běžecský pás je zařízení určené pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní použití. Aby nedošlo k poškození, skladujte zařízení na suchém, rovném a čistém místě, mimo přímé sluneční světlo. Nepoužívejte produkt k jiným účelům než k tréninku.
16. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože by jej mohl poškodit nebo způsobit zkrat.
17. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
18. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
19. Bezpečnostní oblast kolem běžícího pásu: 1 000 x 2 000 mm.
20. Zařízení používejte pouze tehdy, když je to technicky správně. Pokud během užívání zjistíte vadné komponenty nebo slyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
21. Neprovádějte na zařízení žádné nastavení ani modifikace, než které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoli problémů se obraťte na servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
22. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximální přípustná hmotnost je 150 kg.

Seznam dílů

1  Hlavní rám × 1	4  Levý sloupek × 1	5  Pravý sloupek × 1	6  Konzola × 1
7  Panel × 1	14  Imbusový klíč 5 mm × 1	15  Imbusový klíč 6 mm × 1	16  Šroubovák × 1
20  Podložka × 4	22  Oblá podložka × 4	24  Pružná podložka × 4	28  Šroub 4,2×20 × 4
39  Šroub M8×45 × 2	40  Šroub M6×15 × 4	46  Šroub M8×20 × 4	71  Levý kryt základny × 1
72  Pravý kryt základny × 1	75  Mazivol × 1	82  Bezpečnostní klíč × 1	88  Napájecí kabel × 1

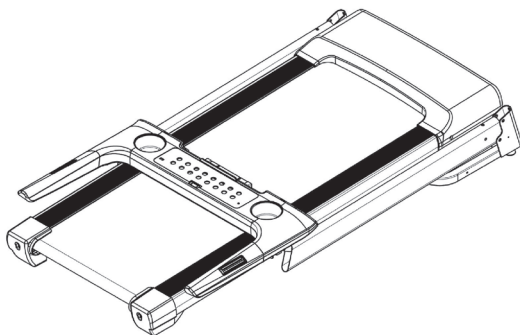


Montážní návod

Poznámka! Před úplnou montáží zařízení nezapínejte napájení.

1

Otevřete balení a vytáhněte všechny díly. Postavte rám běžeckého pásu na rovnou a plochou podlahu.



2

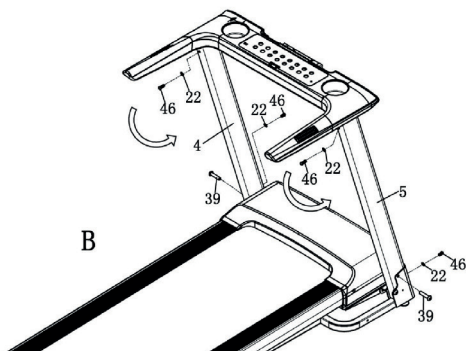
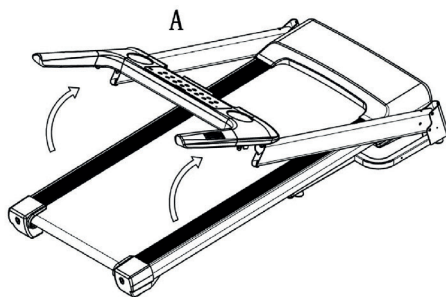
Konzolu (6) mírně zvedněte se sloupky (4 a 5) ve směru šipek jak je zobrazeno na obrázku A.

Na připevnění konzoly (6) k vertikálním sloupkům (jako na obrázku B) použijte imbusový klíč (14), šrouby (46) a podložky (22).

Pomocí šroubů (39) a imbusového klíče (14) připevněte sloupky (4 a 5) k základně běžeckého pásu na vnějších stranách (jako na obrázku B).

Opětovně použijte imbusový klíč (14), šrouby (46) a oblé podložky (22) k připevnění sloupků (4 a 5) k přední části základny běžeckého pásu (jako na obrázku B).

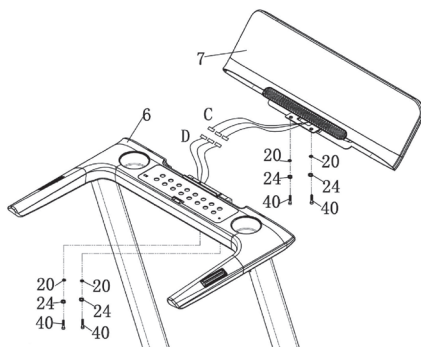
Pozor! Během montáže držte konzolu a sloupky, dokud nebudou pevně připevněny k základně zařízení, abyste předešli zranění nebo poškození zařízení.





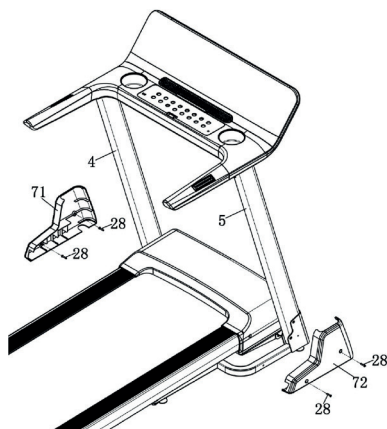
3

Připojte panel (7) ke konzoli (6) pomocí kabelů C a D, vyznačených na obrázku. Na připevnění panelu (7) ke konzoli (6) použijte šrouby (40), podložky (20) a pružné podložky (24).



4

Pomocí šroubováku (16) a šroubů (28) připevněte levý a pravý spodní kryt běžeckého pásu (71 a 72) ke sloupkům (4 a 5).



5

Vložte bezpečnostní klíč (62) do konzoly (6).

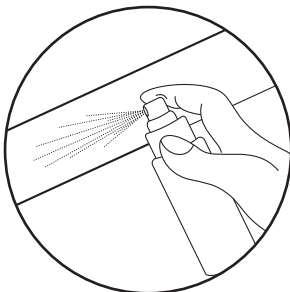


Pozor! Proveďte montáž podle výše uvedených pokynů a bezpečně dotáhněte šrouby. Po dokončení montáže a před použitím běžeckého pásu zkontrolujte, zda je vše v pořádku.

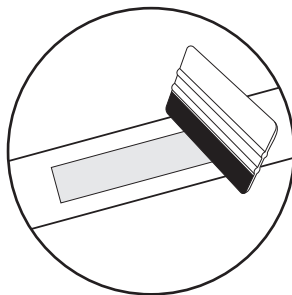
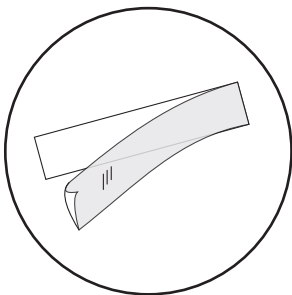


Přilepení nálepky*

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



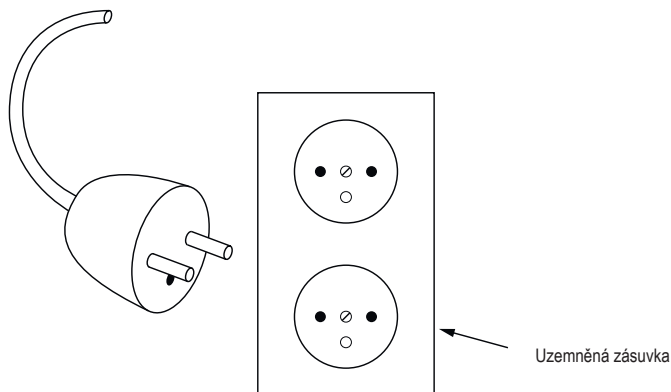
2. Odstraňte ochrannou vrstvu z nálepky. Umístěte nálepku na předem připravený povrch. Pomocí stěrky nálepku zarovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.



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

*týká se produktů s nálepkami v sadě

Uzemnění



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

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

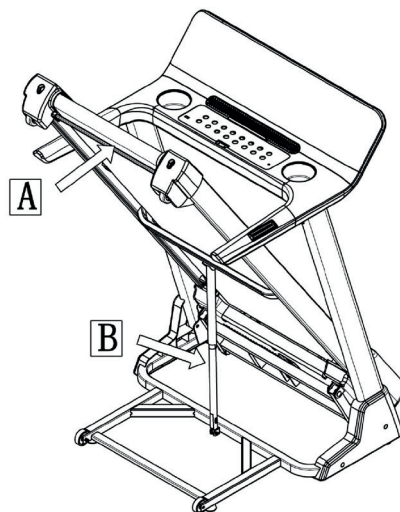
Tento produkt je určen k použití na napětovém obvodu 220–240V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka znázorněná na obrázku výše. Zkontrolujte, zda je zařízení připojeno k zásuvce stejné konfiguraci jako zástrčka. Pro toto zařízení nepoužívejte adaptéry (výše uvedená schéma slouží pouze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

CZ Složení běžeckého pásu



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

Zvedněte základnu běžeckého pásu podle obrázku (A), dokud neuslyšíte zvuk držáku (B). Běžecký pás se pak zajistí ve svislé poloze (tak jako na obrázku).

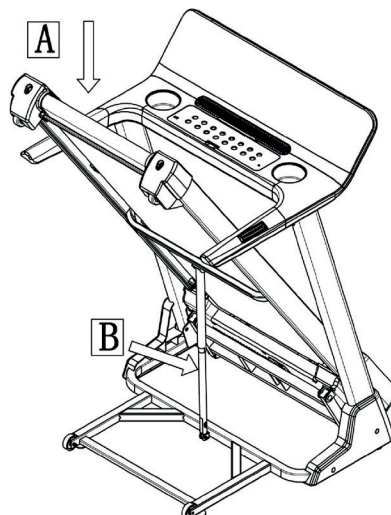


CZ Rozložení běžeckého pásu



Pozor! Ujistěte se, že během rozkládání běžeckého pásu nejsou v blízkosti žádní lidé ani zvířata.

1. Uchopte základnu běžeckého pásu podle obrázku (A).
2. Opatrně odjistěte držák nohou, v části vyznačenou šipkou (B).
3. Běžecký pás začne automaticky klesat. Vzhledem na bezpečnost během klesání ho zajistěte rukama.





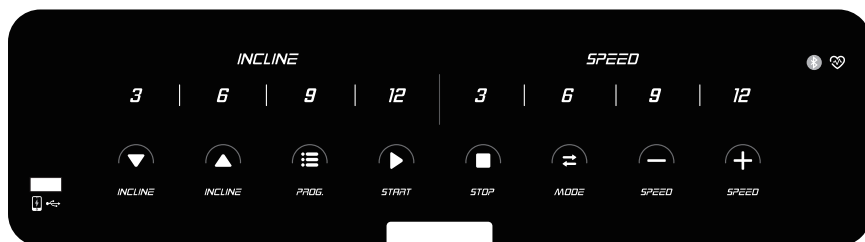
1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

	Zobrazuje úhel sklonu.
	Zobrazuje spálené kalorie.
	Zobrazuje čas tréninku.
	Zobrazuje rychlost.
	Zobrazuje aktuální puls.
	Zobrazuje ujetou vzdálenost.

Pozor! Osvětlená ikona označuje, které hodnoty se právě zobrazují.



3. Funkce tlačítek

	Stisknutím tohoto tlačítka spustíte zařízení – spustí se s nejnižší rychlostí nebo s výchozí rychlostí programu po 3 sekundách odpočítávání.
	Stisknutím tohoto tlačítka zastavíte zařízení. Rychlost se bude snižovat, dokud se nezastaví.
	Stisknutím tohoto tlačítka vyberete jeden z programů: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	Když je zařízení v pohotovostním režimu, stisknutím tlačítka vyberte režim: odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti, odpočítávání kalorií. Když se na displeji zobrazí režim FAT – stisknutím tohoto tlačítka vyberte pohlaví, věk, výšku a hmotnost.
	Nastavení rychlosti. Stisknutím tlačítka nebo nastavíte rychlost před tréninkem nebo změníte rychlost během tréninku.
SPEED 3 6 9 12	Stisknutím tohoto tlačítka můžete rychle změnit rychlost.
	Nastavení sklonu. Stisknutím tlačítka nebo nastavíte sklon běžeckého pásu před tréninkem nebo jej změníte během běhu.
INCLINE 3 6 9 12	Stisknutím tohoto tlačítka můžete rychle změnit stupeň sklonu.

Pozor! Po každém stisknutí tlačítka na panelu se ozve krátké pípnutí.

- Pokud zařízení při nastavování parametrů dosáhne minimální nebo maximální hodnoty, signál bude dlouhý a souvislý.
- Pokud je tlačítko stisknuto nesprávně, zařízení nebude vydávat žádný zvuk.



4. Hlavní funkce

Po zapnutí běžeckého pásu se rozsvítí displej a zařízení se přepne do pohotovostního režimu.

4.1. Rychlý start

- Vložte bezpečnostní klíč a stiskněte . Běžecký pás se začne pohybovat nejnižší rychlostí do 3 sekund.
- Stisknutím tlačítka / nastavíte rychlost podle svých potřeb.
- Použijte / pro úpravu stupně sklonu.
- Stisknutím tlačítka pozastavíte trénink. Zařízení si zapamatuje dosažené parametry. Chcete-li se vrátit ke cvičení, stiskněte .
- Běžecký pás zastavíte stisknutím tlačítka nebo odstraněním bezpečnostního klíče.

4.2. Režim odpočítávání

- Stisknutím tlačítka vyberte režim odpočítávání času, režim odpočítávání vzdálenosti, režim odpočítávání kalorií. Na displeji se zobrazí výchozí údaje a začne blikat. Současně stiskněte / nebo / pro nastavení hodnoty dat.
- Stiskněte , běžecký pás se začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Pomocí / můžete změnit rychlost a pomocí / sklon.
- Když odpočítávání dosáhne nuly, zařízení se plynule zastaví.
- Můžete také stisknout nebo odstranit bezpečnostní klíč a zastavit běžecký pás.

4.3. Režim přednastavených programů

- Stiskněte , abyste vybrali jeden z předvolených programů: P1 – P15.
- Po výběru programu se v okně hodnoty času zobrazí výchozí údaje a začne blikat.
- Potom můžete nastavit čas pomocí / nebo / .
- Každý z přednastavených programů byl rozdělen do 16 částí. Čas každého cvičení = čas programu / 16.
- Stiskněte a zařízení začne pracovat s úrovní rychlosti a úrovní sklonu určenou pro první část zvoleného programu.
- Když skončí první část, zařízení automaticky přejde na následující a rychlost a sklon se automaticky změní na hodnotu určenou pro další část.
- Po dokončení všech částí zvoleného programu se rychlost sníží, sklon se vrátí na úroveň 0 a běžecký pás se plynule zastaví.
- Během tréninku můžete změnit rychlost běhu pomocí / a sklon pomocí / .
- Když program přejde na další část tréninku, hodnoty rychlosti a sklonu se vrátí na nastavení specifické pro daný program.
- Na konci tréninkového programu zařízení vydá 15 individuálních signálů, všechny parametry se vynulují a běžecký pás přejde do pohotovostního režimu.
- Můžete také stisknout nebo odstranit bezpečnostní klíč a zastavit běžecký pás.



4.4. Tabulka dat

Program \ Čas		Nastavení času / 16 = časové intervaly (části programů)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Rychlost	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Sklon	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Rychlost	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Sklon	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Rychlost	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Sklon	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Rychlost	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Sklon	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Rychlost	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Sklon	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Rychlost	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Sklon	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Rychlost	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Sklon	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Rychlost	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Sklon	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Rychlost	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Sklon	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Rychlost	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Rychlost	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Rychlost	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Rychlost	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Sklon	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Rychlost	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Sklon	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Rychlost	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Sklon	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. Program HRC – kontrola práce srdce

Tréninkový čas s programem HRC – 22 min.

Pozor! Při tréninku s programem HRC použijte telemetrický pás, který detekuje váš puls. Pás musí být blízko hrudníku a přímo se dotýkat kůže.

5.1. Rozsahy nastavení

HP1				HP2				HP3			
Věk	Rozsah nastavení			Věk	Rozsah nastavení			Věk	Rozsah nastavení		
	Minimální	Výchozí nastavení	Maximální		Minimální	Výchozí nastavení	Maximální		Minimální	Výchozí nastavení	Maximální
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168



HP1				HP2				HP3			
Věk	Rozsah nastavení			Věk	Rozsah nastavení			Věk	Rozsah nastavení		
	Minimální	Výchozí nastavení	Maximální		Minimální	Výchozí nastavení	Maximální		Minimální	Výchozí nastavení	Maximální
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Spuštění programu

1. V pohotovostním režimu stiskněte , dokud se v okně vzdálenosti nezobrazí: HP1 / HP2 / HP3.
2. Stiskněte , systém automaticky doporučí dostupné možnosti řízení pulsu:
 - HP1 – maximální rychlost: 8,0 km/h,
 - HP2 – maximální rychlost: 9,0 km/h,
 - HP3 – maximální rychlost: 10,0 km/h.
3. Stisknutím tlačítka  /  nebo  /  (rozsah výběru: 15–80 let).
4. Stiskněte . Systém automaticky doporučí vhodný rozsah pulsu pro vybraný věk a zobrazí ho jen pro Vaši informaci. V závislosti na vaší fyzické kondici můžete také použít  /  nebo  /  pro snížení nebo zvýšení parametrů pulsu (rozsah: 100–210).
5. Po dokončení nastavení rozsahu věku a pulsu stiskněte , abyste přešli do režimu odpočítávání, a stiskněte  pro spuštění.

5.3. Trénink s programem HRC

1. V režimu HP1 / HP2 / HP3 můžete změnit rychlost běhu pomocí  /  a sklon pomocí  / . Systém může také automaticky upravit tyto hodnoty tak, aby byl Váš puls blízko vybraného cílového pulsu.
2. První asi 2 minuty tréninku se považují za rozcvičku. Systém nebude automaticky upravovat rychlost a sklon, můžete je změnit pouze ručně.
3. Po přibližně 2 minutách se systém změní na základě aktuálního pulsu podle následujících pravidel:
 - 1) Když je aktuální puls < cílový puls, rychlost se automaticky zvyšuje o 0,5 km/h každých 10 s, dokud se nedosáhne maximální rychlost pro vybraný režim.
Když rychlost dosáhne svého maxima a hodnota pulsu stále nebude blízko cílové hodnoty, systém automaticky zvýší úhel sklonu a provede změny o 1 stupeň každých 10 s, takže puls se bude blížit k cílové hodnotě.
 - 2) Když aktuální puls > cílový puls, sklon se sníží o 1 stupeň každých 10 s, rychlost se automaticky sníží o 0,5 km/h každých 10 s.
Pokud Váš puls nedosáhne cílové hodnoty, rychlost se bude plynule měnit.
4. Pokud je doba běhu na běžeckém pásu delší než 20 minut, systém přejde do klidového režimu a sklon klesá při 0,5 km/h na 10 sekund. Toto snížení lze zastavit, když rychlost klesne na 4 km/h nebo méně. Cvičte na této úrovni až do konce tréninku.
5. Během tréninku můžete také zastavit zařízení stiskem  nebo odstraněním bezpečnostního klíče.

6. Měření pulsu

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

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

7. Měření tělesného tuku

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



7.1. Zobrazování údajů a rozsah nastavení

Parametre	Výchozí nastavení	Rozsah
F1 – Pohlavie 0 = muž / 1 = žena	0	0–1
F2 – Vek	25	10–99
F3 – Výška (cm)	170	100–240
F4 – Váha (kg)	70	20–160

7.2. Výsledek měření

BMI	Hladina
< 19	Podváha
19–26	Správná hmotnosť
26–30	Nadváha
> 30	Obezita

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

8. Režim spánku

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

9. Bezpečnostní klíč

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

10. Funkcia USB

Když je běžecký pás zapnutý, připojte své mobilní zařízení pomocí USB a nabijte jej.

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

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



12. Zobrazení údajů a rozsah nastavení

	Rozsah zobrazení	Výchozí nastavení	Rozsah nastavení
Rychlost (km/h)	1,0–20,0	-----	-----
Sklon (%)	15		0–15
Čas (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Vzdálenost (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Kalorií (kcal)	0–999	50	10–990



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

1.

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

2.

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

3.

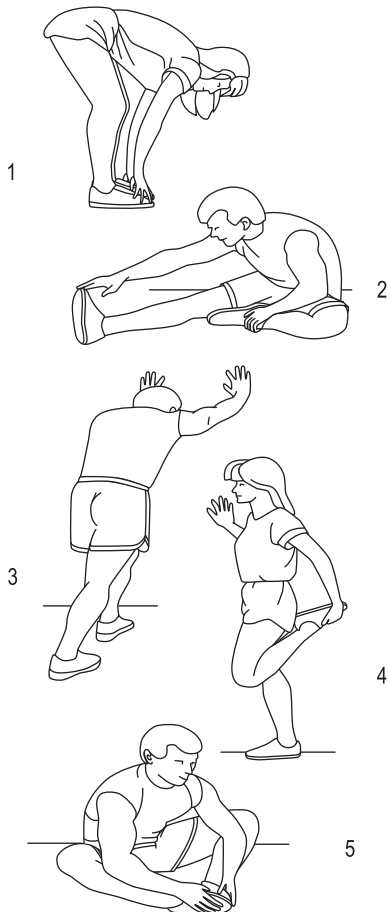
Položte obě ruce na zeď, mírně ohněte jednu nohu na koleno a položte nohu přímo ke zdi. Vysuňte druhou nohu dozadu, kolenní kloub by měl být narovnaný, noha směřující ke zdi by se měla dotýkat země celou plochou. V této poloze držte 10 až 15 sekund a poté uvolněte. Cvičení opakujte třikrát pro každou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

4.

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

5.

Sedněte si na podlahu, ohněte kolena a upravte je tak, aby se chodidla navzájem dotýkaly podrážkami. Uchopte rukama nohy, zkuste je stisknout lokty tak, abyste cítili roztahování na vnitřní straně stehen. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a poté relaxujte. Cvičení opakujte třikrát.





- Pokud máte více než 35 let nebo trpíte zdravotními obtížemi / chronickými onemocněními, nebo pokud se jedná o první trénink na tomto typu zařízení, před zahájením tréninků se poraďte s lékařem nebo odborníkem. Může vám pomoci vypracovat vhodný harmonogram cvičení přizpůsobený vašemu věku a zdravotnímu stavu, určit rychlost pohybu a intenzitu cvičení.
- Přestaňte okamžitě cvičit, pokud během cvičení cítíte napětí nebo bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, potíže s dýcháním, závraťe nebo jiné nepohodlí. Před návratem na trénink se poraďte s lékařem nebo odborníkem.
- Před použitím běžeckého pásu se naučte, jak ovládat zařízení, jak ho spouštět, zastavovat, nastavovat rychlost atd. Nestoupejte na běžecký pás, aniž byste si přečetli tyto informace. Zařízení můžete používat až po provedení těchto činností.

Rozcvička

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

Hlavní trénink

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

Zvýšení intenzity

- Proveďte 2-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu při rychlosti 4,8 km/h okolo 2 minut, pak zvýšte rychlost na 5,3 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom zvýšte rychlost na 5,8 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom přidejte 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud nebudete cítit, že váš dech je rychlejší (ale stále se budete cítit dobře).
- Proveďte 5-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu s rychlostí 4 až 4,8 km/h, pak každé 2 minuty pomalu zvyšujte rychlost o 0,3 km/h, dokud nedosáhnete stabilní a optimální rychlosti, při které můžete cvičit 45 minut. Pokud chcete zvýšit intenzitu, můžete si udržet rychlost během jednoho hodinového televizního programu, pak ji v průběhu každé reklamy zvýšit o 0,3 km/h a pak se vrátit na původní rychlost. Všimněte si nejlepší účinnosti spalování kalorií během reklam a zvýšení srdeční frekvence. Nakonec snižte rychlost krok za krokem na další 4 minuty.

Frekvence tréninků

- Naplánujte si tréninkový rozvrh nejen pro potěšení, ale také pro zvýšení efektivnosti tréninků. Doporučuje se provádět cvičení 3 až 5 krát týdně, v cyklech trvajících od 15 do 60 minut.
- Intenzitu běhu můžete ovládat nastavením rychlosti a sklonu běžeckého pásu. Doporučujeme, abyste původně nenastavovali sklon, protože změny sklonu jsou účinným způsobem, jak zvýšit intenzitu cvičení.
- Pokud máte zkušenosti s tréninkem na běžeckém pásu, můžete si zvolit normální rychlost chůze nebo joggingu. Pokud jste však nikdy nevykonávaly tréninky na zařízení tohoto typu, můžete postupovat podle pokynů uvedených níže:
 - rychlost 1,0–3,0 km/h (chůze – velmi pomalé tempo),
 - rychlost 3,0–4,5 km/h (chůze – pomalé tempo),
 - rychlost 4,5–6,0 km/h (normální rychlost chůze),
 - rychlost 6,0–7,5 km/h (rychlá chůze),
 - rychlost 7,0–9,0 km/h (jogging),
 - rychlost 9,0–12,0 km/h (běh),
 - rychlost 12,0–14,5 km/h (běh pro středně pokročilý),
 - rychlost > 14,5 km/h (běh pro pokročilý).



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

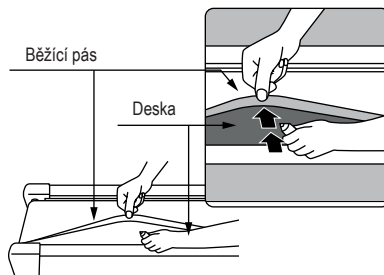
Čištění

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

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

Mazání běžícího pásu a desky

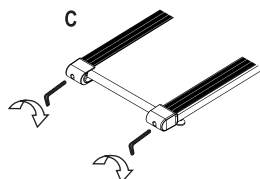
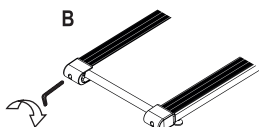
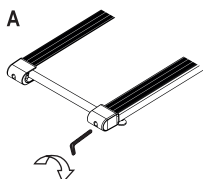
1. Tento model běžeckého pásu je mazán výrobcem. Tření mezi běžeckou plochou a pásem hraje velmi důležitou roli při provozu a životnosti běžeckého pásu, což vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučujeme se pravidelná kontrola desky. Pokud zjistíte poškození desky, musíte se obrátit na naše servisní oddělení.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



Poznámka! Jakékoli opravy běžeckého pásu vyžadují profesionálního servisu.

Centrování běžeckého pásu

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



Kód chyby	Možná příčina	Možná řešení
E01	Chyba komunikace. Kabely z počítače a spodní řídicí desky nejsou správně připojeny.	1. Zkontrolujte, zda jsou kabely počítače a spodní řídicí desky pevně připojeny. 2. Ujistěte se, že IC ve spodní ovládací desce je správně zasunutý. Pokud ne, vyjměte jej a znovu vložte. 3. Pokud je napájení spodní řídicí desky nesprávné, vyměňte ji za novou.
E02	Ochrana proti nárazu. Hodnota vstupního napětí je nižší, než je požadováno.	1. Zkontrolujte, zda je napájení správné. Pokud je nižší, změňte napětí na potřebné pro provoz běžeckého pásu a resetujte zařízení. 2. Zkontrolujte zapojení kabelů k motoru. 3. Zkontrolujte ovládací panel a v případě potřeby jej vyměňte.
E03	Signál snímače rychlosti není přijímán ovládacím panelem.	1. Pokud snímač rychlosti nepracuje, zkontrolujte, zda svítí signální světlo senzoru. Pokud ne, může to znamenat poruchu snímače. Vyměňte ho za nový. 2. Zkontrolujte, zda je zástrčka snímače rychlosti správně připojena. Pokud ne, odpojte ji a znovu se připojte. 3. Zkontrolujte poškození magnetického senzoru. Pokud zjistíte poškození, nahraďte jej novým.
E05	Ochrana vůči přetížení. Napětí je příliš nízké nebo vysoké. Řídicí modul je poškozen.	1. Zkontrolujte napětí. Změna na běžící pás potřebný k provozu. 2. Pás se setkává s velkým odporem. Namažte ho podle pokynů v této příručce. 3. Zkontrolujte fungování motoru, pokud je poškozen, vyměňte ho.
E07	Počítač nezobrazuje data.	Vyměňte ovládací desku.
E08	Chybová zpráva paměti EEPROM.	Vyměňte ovládací desku.
"----"	Bezpečnostní klíč je vytažen, nesprávně připojený nebo poškozený.	1. Zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč na správném místě. 2. Zkontrolujte, zda je deska snímače bezpečnostního klíče správně připojena. 3. Vyměňte desku snímače bezpečnostního klíče v počítači.
Pozor! • Pokud se motor po stisknutí tlačítka ► nespustí, zkontrolujte, zda je napájecí kabel správně připojen. Pokud ne, odpojte jej a znovu připojte. • Pokud je spodní ovládací deska uvolněná nebo odpojená, připojte ji správně. • Pokud dojde k přepálení IGBT, nahraďte jej novým.		



Výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Maximální výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Čistá hmotnost	~74 kg
Rozsah rychlosti	1,0–20,0 km/h



Záruční podmínky

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



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



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



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

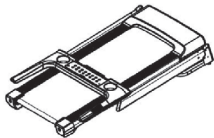
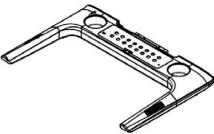
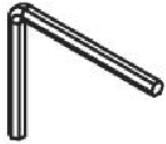
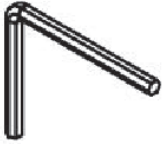
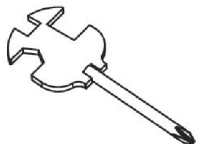
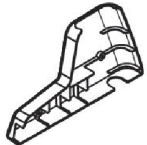
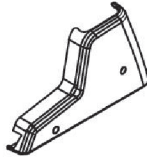
Die maximale Sicherheit und Effektivität bei der Benutzung kann nur dann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß der Bedienungsanleitung zusammengebaut und gebraucht wird. Das Laufband sollte sorgfältig zusammengebaut, der Motor mit dem Plastikgehäuse bedeckt und der Netzstecker ordnungsgemäß an die Stromversorgung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

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

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

1. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden.
2. Das Gerät ist für Erwachsene bestimmt. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen stehen.
3. Stellen Sie das Gerät nur auf einer sauberen, ebenen Oberfläche auf. Stellen Sie es nie auf einen dicken Teppich, da dieser die korrekte Belüftung beeinträchtigen könnte. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.
4. Starten Sie das Gerät nie, wenn Sie auf dem Laufband stehen. Nach dem Einschalten und Einstellen der Geschwindigkeit kann eine kurze Pause entstehen, bevor sich das Band in Bewegung setzt. Stellen Sie sich zuerst immer auf die seitlichen Teilen des Rahmens.
5. Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Laufbands, dass der Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt ist.
6. Tragen Sie beim Training auf dem Laufband angemessene Kleidung. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten. Tragen Sie immer Laufschuhe mit Gummisohlen.
7. Das Training erst 40 Minuten nach der letzten Mahlzeit starten.
8. Halten Sie sich während des ersten Trainings an den Griffen fest, bis Sie sich wohl fühlen und sich mit der Bedienung des Geräts vertraut gemacht haben.
9. Halten Sie Kinder und Haustiere während des Trainings vom Gerät fern.
10. Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie während des Trainings Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren. Konsultieren Sie vor der Rückkehr zum Training einen Arzt oder Spezialisten.
11. Das Kabel darf nicht verlängert und der Stecker darf nicht umgetauscht werden. Das Kabel kann nicht in der Nähe von Wärmequellen oder unter schweren Gegenständen platziert werden. Für Stromversorgung verwenden Sie keine Steckdosen mit mehreren Steckplätzen, da es zu einem Stromausfall, Brand oder zu Verletzungen führen kann.
12. Sollte das Band plötzlich schneller laufen, weil die Elektronik ausgefallen ist oder die Geschwindigkeit versehentlich erhöht wurde, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel. So kommt das Band sofort zum Stillstand.
13. Wird das Gerät nicht benutzt, sollte immer der Netzstecker aus der Steckdose gezogen werden. Stecken Sie das Netzkabel des Gerätes nur in eine geerdete Steckdose.
14. Stecken Sie keine Gegenstände oder Komponenten ein, die das Gerät beschädigen könnten.
15. Das Laufband ist ein Gerät für den Innenbereich und nicht für den Außenbereich. Um Schäden zu vermeiden, lagern Sie das Gerät an einem trockenen und sauberen Ort, fern von direkter Sonneneinstrahlung. Verwenden Sie das Produkt nicht für andere Zwecke als für Trainingszwecke.
16. Vermeiden Sie den Computer mit Wasser in Kontakt zu bringen, da dies ihn beschädigen oder einen Kurzschluss verursachen könnte.
17. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
18. Jeweils von nur einer Person kann das Gerät benutzt werden.
19. Der Sicherheitsbereich um das Laufband soll 1000 x 2000 mm betragen.
20. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, beenden Sie das Training. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
21. Nehmen Sie keine anderen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
22. Das Gerät wurde gemäß EN 957-6+A1:2014-07 hergestellt.
23. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 150 kg.

Stückliste

1  Grundrahmen × 1	4  Linke Säule × 1	5  Rechte Säule × 1	6  Konsole × 1
7  Anzeigefeld × 1	14  5 mm Inbusschlüssel × 1	15  6 mm Inbusschlüssel × 1	16  Schraubendreher × 1
20  Unterlegscheibe × 4	22  Gebogene Unterlegscheibe × 4	24  Federscheibe × 4	28  Einstellschraube 4,2×20 × 4
39  Einstellschraube M8×45 × 2	40  Einstellschraube M6×15 × 4	46  Einstellschraube M8×20 × 4	71  Linke Laufbandabdeckung × 1
72  Rechte Laufbandabdeckung × 1	75  Ölbehälter × 1	82  Sicherheitsschlüssel × 1	88  Netzkabel × 1

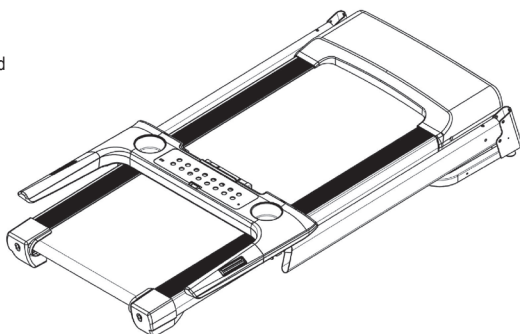


Montageanleitung

Achtung! Schließen Sie das Gerät erst ans Stromnetz an, wenn es komplett montiert ist.

1

Öffnen Sie den Karton, nehmen Sie alle Bauteile raus und legen Sie den Grundrahmen auf eine gerade Oberfläche.

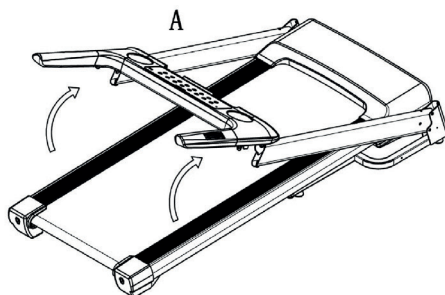


2

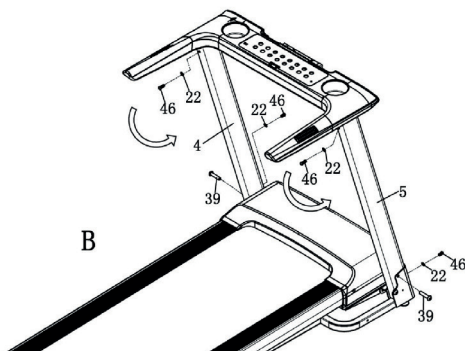
Heben Sie die Konsole mit den Säulen (4 und 5) leicht in Richtung der Pfeile in Abbildung A an. Befestigen Sie die Konsole (6) mit dem Inbusschlüssel (14), den Schrauben (46) und den Unterlegscheiben (22) an den vertikalen Säulen (wie in Abbildung B).

Schrauben Sie die Säulen (4 und 5) mit einem 5 mm-Inbusschlüssel (14) und Schrauben (39) an den Außenseiten des Laufbandes fest.

Befestigen Sie die Säulen (4 und 5) mit einem 5-mm-Inbusschlüssel (14), Schrauben (46) und gebogenen Unterlegscheiben an der Vorderseite des Laufbandes.



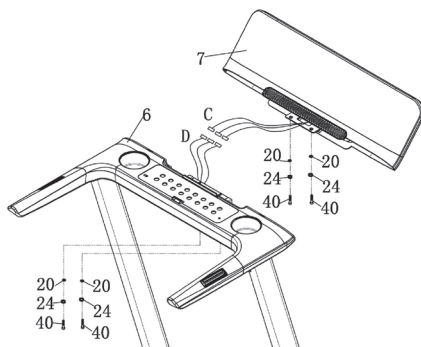
Achtung! Um Verletzungen oder Schäden am Laufband zu vermeiden, halten Sie die Konsole und die Säulen während der Montage aufrecht, bis sie fest am Laufband befestigt sind.





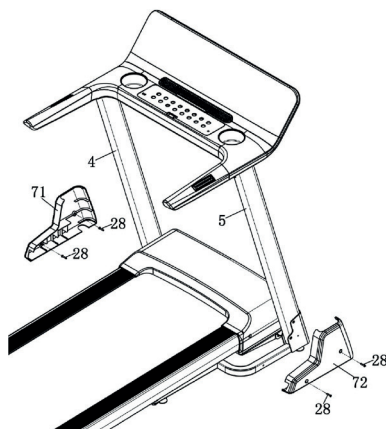
3

Schließen Sie das Anzeigefeld (7) mit den Kabeln C – und D an die Konsole (6) an.
Befestigen Sie die Verkleidung (7) mit Schrauben (40), Unterlegscheiben (20) und Federringen (24) an der Konsole (6).



4

Befestigen Sie die linke und rechte Laufbandabdeckung (71 und 72) mit einem Schraubendreher (16) und den Schrauben (28) an die Säulen (4 und 5).



5

Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (62) in die Konsole (6).

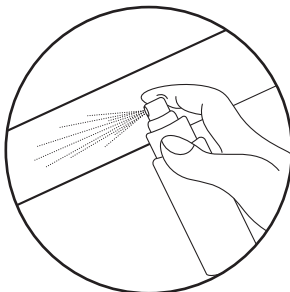


Achtung! Führen Sie die Montage gemäß den obigen Anweisungen durch und ziehen Sie die Schrauben fest an. Überprüfen Sie nach Abschluss der Montage und bevor Sie das Laufband verwenden, ob alles in Ordnung ist.

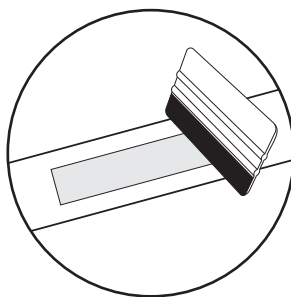
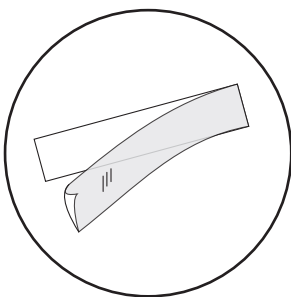


Anbringung des Aufklebers*

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.



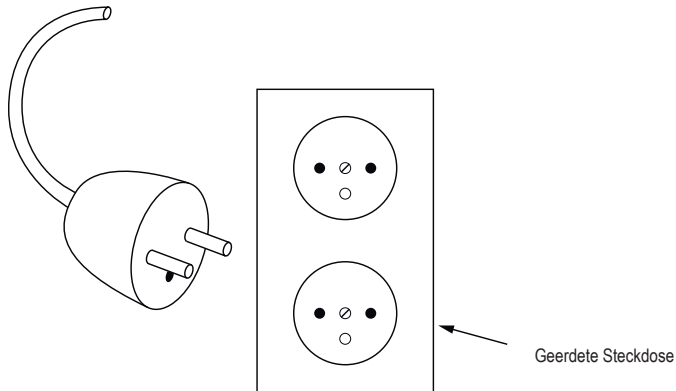
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.



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.

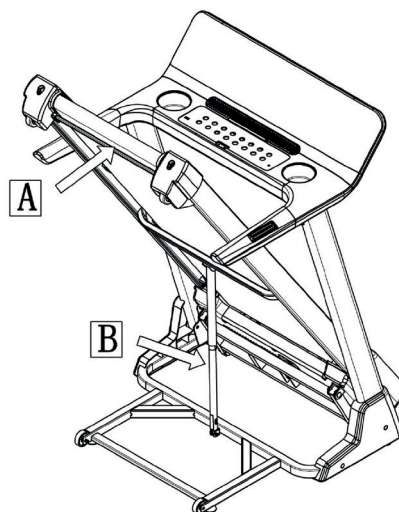
Dieses Gerät ist für den Anschluss an einen Stromkreis mit einer Nennspannung von 220–240 Volt vorgesehen. Es verfügt über einen ähnlich dem in der Abbildung (A) unten dargestellten Erdungsstecker. Stellen Sie sicher, dass das Gerät an eine Steckdose mit gleicher Spannung angeschlossen ist. Man darf auf keinen Fall einen Adapter nutzen (unten wird nur ein Beispielfoto dargestellt, die richtige Steckdose und der Stecker hängen vom Land ab).

DE Zusammenklappen



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

Heben Sie die Laufbandfläche (A) wie abgebildet an, bis die Stange (B) hörbar einrastet. Der Laufriemen wird dann in der vertikalen Position verriegelt (wie gezeigt).

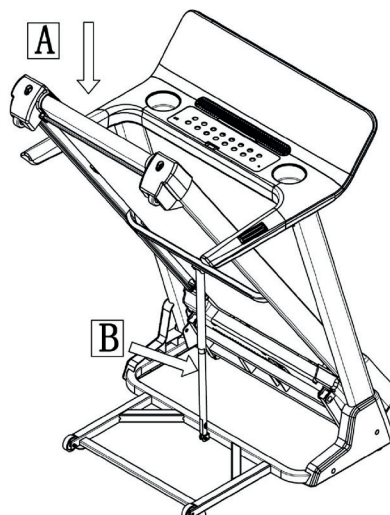


DE Aufklappen



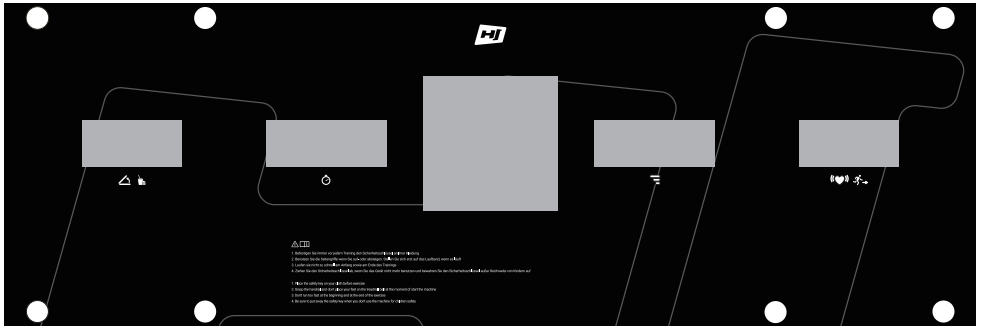
Achtung! Stellen Sie sicher, dass sich keine Personen oder Tiere in der Nähe befinden, wenn Sie das Laufband ausklappen.

1. Halten Sie das Laufband am vorderen Ende fest wie in Abbildung (A) gezeigten Stelle.
2. Entriegeln Sie die Halterung vorsichtig mit Ihrem Fuß an der durch den Pfeil (B) angegebenen Stelle.
3. Der Laufrahmen beginnt automatisch zu fallen. Sichern Sie aus Sicherheitsgründen seinen Sturz mit Ihren Händen.





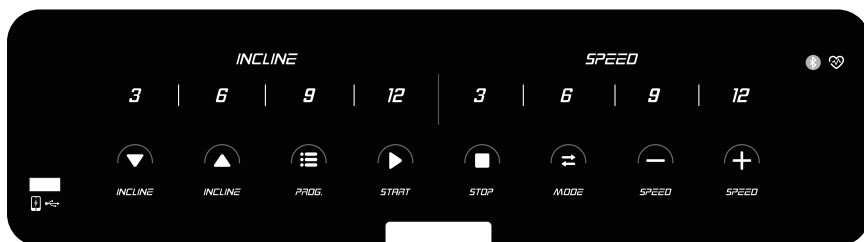
1. Display



2. Computer Anzeige

	Zeigt den Neigungswinkel an.
	Zeigt die verbrannten Kalorien an.
	Zeigt die Trainingszeit an.
	Zeigt die Geschwindigkeit an.
	Zeigt die Herzfrequenz an.
	Zeigt die zurückgelegte Strecke an.

Achtung! Das beleuchtete Symbol zeigt die aktuell angezeigten Daten an.



3. Tasten

	Drücken Sie die Taste um mit dem Training zu starten. Das Band läuft mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder nach 3 Sekunden mit einer voreingestellten Geschwindigkeit.
	Drücken Sie die Taste um das Laufband zu stoppen. Die Geschwindigkeit wird schrittweise bis zu komplettem Ruhezustand reduziert.
	Drücken Sie diese Taste, um eines der Programme auszuwählen: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	Wenn das Laufband eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste um einen Countdown zu wählen: Countdown, Entfernung-Countdown, Kalorien-Countdown. Drücken Sie im FAT-Programm diese Taste, um Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht einzustellen.
	Drücken Sie oder , um die Laufbandgeschwindigkeit vor dem Training einzustellen oder während des Laufens zu ändern.
SPEED 3 6 9 12	Passen Sie die Geschwindigkeit schnell an.
	Neigungsverstellung. Drücken Sie oder , um die Neigung des Laufbandes vor dem Training einzustellen, oder ändern Sie sie während des Laufens.
INCLINE 3 6 9 12	Ändern Sie schnell die Neigung des Laufbands.

Achtung! Jedes Mal, wenn Sie eine Taste auf dem Bedienfeld drücken, hören Sie einen kurzen Piepton.

- Wenn das Gerät beim Einstellen der Parameter den minimalen oder maximalen Wert erreicht, ist das Signal lang und kontinuierlich.
- Wenn die Taste falsch gedrückt wird, gibt das Gerät keinen Ton aus.



4. Trainingsprogramme Und Funktionen

Drücken Sie den Netzschalter. Alle Fenster auf dem Display leuchten auf. Das Gerät wechselt in den Standby-Modus.

4.1. Quick Start

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie . Innerhalb von 3 Sekunden beginnt sich der Laufgurt mit der niedrigsten Geschwindigkeit an zu bewegen.
- Verwenden Sie / , um die Geschwindigkeit anzupassen.
- Verwenden Sie / , um die Neigung anzupassen.
- Drücken Sie , um Ihr Training anzuhalten. Das Gerät speichert die erreichten Parameter. Drücken Sie , um zum Training zurückzukehren.
- Drücken Sie die Taste oder entfernen Sie den Schlüssel um das Laufband zu stoppen

4.2. Countdown Modus

- Drücken Sie , um den Countdown-Modus, den Entfernungs-Countdown-Modus und den Kalorien-Countdown-Modus auszuwählen. Die Standarddaten werden auf dem Display angezeigt und blinken. Drücken Sie gleichzeitig / oder / , um die Datenwerte einzustellen.
- Drücken Sie . Das Laufband läuft mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
- Sie können die Geschwindigkeit mit / und die Neigung mit / ändern.
- Nachdem der Countdown – Timer Null erreicht, wird das Laufband gestoppt.
- Sie können es auch mit der – Taste anhalten, oder indem Sie den Sicherheitsschlüssel herausnehmen.

4.3. Vorinstallierte Programme

- Drücken Sie Taste um eins von 15 vorinstallierten Programmen zu wählen: P1 – P15.
- Nachdem Sie ein Trainingsprogramm ausgewählt haben, fängt die Zeitanzeige zu blinken und zeigt die voreingestellte Zeit an.
- Sie können den Zeitwert dann mit / oder / einstellen.
- Jedes einzelne Trainingsprogramm ist in 16 Segmente geteilt. Die Trainingszeit von einem Segment entspricht der voreingestellten Trainingszeit / 16.
- Drücken Sie , und das Gerät beginnt mit der Geschwindigkeitsmessung und dem Neigungsgrad, die dem ersten Teil des ausgewählten Programms gewidmet ist.
- Wenn das erste Segment beendet ist, wechselt das Gerät automatisch zum nächsten und die Geschwindigkeit und Neigung ändern sich automatisch auf den Wert, der dem nächsten Segment zugeordnet ist.
- Wenn alle Segmente des ausgewählten Programms beendet sind, nimmt die Geschwindigkeit ab, die Steigung kehrt auf Stufe 0 zurück und der Laufband stoppt reibungslos.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit / und die Steigung mit / .
- Wenn das Programm zum nächsten Segment des Trainings übergeht, kehren die Geschwindigkeits – und Neigungswerte zu den programmspezifischen Einstellungen zurück.
- Nach dem Trainingsprogramm sendet das Gerät 15 Einzelsignale aus, alle Parameter werden zurückgesetzt und das Laufband wechselt in den Standby-Modus.
- Sie können das Training jederzeit beenden indem Sie –Taste drücken oder den Sicherheitsschlüssel herausziehen.



4.4. Aufstellung von Trainingsprogrammen

Zeit Program		Trainingszeit / 16 = Trainingszeit des einzelnen Trainingssegments															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Geschwindigkeit	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Neigung	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Neigung	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Geschwindigkeit	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Neigung	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Geschwindigkeit	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Neigung	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Geschwindigkeit	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Neigung	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Geschwindigkeit	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Neigung	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Geschwindigkeit	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Neigung	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Geschwindigkeit	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Neigung	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Geschwindigkeit	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Neigung	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Geschwindigkeit	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Neigung	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Geschwindigkeit	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Neigung	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Geschwindigkeit	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Neigung	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Geschwindigkeit	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Neigung	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Geschwindigkeit	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Neigung	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Geschwindigkeit	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Neigung	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. HRC-Programm – Pulssteuerungsprogramm

Trainingszeit mit HRC – Programm – 22 min.

Achtung! Verwenden Sie beim Training mit dem HRC-Programm einen Telemetriegürtel, der Ihren Puls erfasst. Der Gürtel muss nahe an der Brust sein und die Haut direkt berühren.

5.1. Einstellbereich

HP1				HP2				HP3			
Alter	Einstellbereich			Alter	Einstellbereich			Alter	Einstellbereich		
	Minimum	Standard	Maximum		Minimum	Standard	Maximum		Minimum	Standard	Maximum
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168



HP1				HP2				HP3			
Alter	Einstellbereich			Alter	Einstellbereich			Alter	Einstellbereich		
	Minimum	Standard	Maximum		Minimum	Standard	Maximum		Minimum	Standard	Maximum
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Programm starten

1. Drücken Sie im Standby-Modus auf , bis im DISTACKS-Fenster Folgendes angezeigt wird: HP1 / HP2 / HP3.
2. Drücken Sie , Das System empfiehlt automatisch die verfügbaren Optionen zur Herzfrequenzsteuerung:
 - HP1 – Höchstgeschwindigkeit: 8,0 km/h,
 - HP2 – Höchstgeschwindigkeit: 9,0 km/h,
 - HP3 – Höchstgeschwindigkeit: 10,0 km/h.
3. Drücken Sie , um die Alterseinstellung einzugeben. Das Geschwindigkeitsfenster zeigt das Standardalter von 30 Jahren an. Sie können  oder  drücken, um das tatsächliche Alter auszuwählen (Bereich: 15-80 Jahre).
4. Drücken Sie nach dem Einstellen des Alters die Taste . Das System empfiehlt automatisch den für das Alter des Benutzers geeigneten Herzfrequenzbereich und zeigt ihn zur Information auf dem Display an. Sie können auch – abhängig von Ihrer körperlichen Verfassung  oder  verwenden, um Ihre Herzfrequenzparameter zu verringern oder zu erhöhen (Bereich: 100-210).
5. Drücken Sie nach Abschluss der Einstellungen für Alter und Herzfrequenzbereich , um den Countdown-Modus aufzurufen, oder , um zu starten.

5.3. Training mit dem HRC-Programm

1. Im HP1 / HP2 / HP3-Modus können Sie die Laufgeschwindigkeit mit  /  und die Steigung mit  /  ändern. Das System kann diese Werte auch automatisch anpassen, sodass Ihre Herzfrequenz nahe an der ausgewählten Zielherzfrequenz liegt.
2. Die ersten ungefähr 2 Minuten des Trainings werden als Aufwärmphase behandelt. Das System passt Geschwindigkeit und Neigung nicht automatisch an, Sie können sie nur manuell ändern
3. Nach ungefähr 2 Minuten ändert sich das System basierend auf Ihrer aktuellen Herzfrequenz mit folgenden Regeln:
 - 1) Wenn die tatsächliche Herzfrequenz < Zielherzfrequenz ist, erhöht sich die Geschwindigkeit automatisch alle 10 Sekunden um 0,5 km/h, bis die maximale Geschwindigkeit für den ausgewählten Modus erreicht ist.
Wenn die Geschwindigkeit ihr Maximum erreicht und der Herzfrequenzwert immer noch nicht nahe am Zielwert liegt, erhöht das System automatisch den Neigungswinkel und ändert sich alle 10 Sekunden um 1 Grad, sodass sich die Herzfrequenz dem Zielwert nähert.
 - 2) Wenn die tatsächliche Herzfrequenz > Zielherzfrequenz ist, nimmt die Steigung alle 10 s um 1 Grad ab, und die Geschwindigkeit nimmt alle 10 s automatisch um 0,5 km/h ab.
Bis Ihre Herzfrequenz Ihr Ziel erreicht, ändert sich die Geschwindigkeit reibungslos.
4. Wenn die Laufzeit auf dem Laufband mehr als 20 Minuten beträgt, wechselt das System in den Ruhezustand und die Steigung nimmt 10 Sekunden lang bei 0,5 km/h ab. Sie können diese Reduzierung stoppen, wenn die Geschwindigkeit auf 4 km/h oder weniger fällt. Trainieren Sie bis zum Ende des Trainings auf diesem Niveau.
5. Während des Trainings können Sie auch  drücken oder die Sicherheitstaste entfernen, um das Laufband anzuhalten.

6. Herzfrequenzmessung

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

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

7. Körperfettmessung

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



7.1. Datenanzeige und Einstellbereich

Bezeichnung	Voreingestellte Werte	Bereich
F1 – Geschlecht 0 = mann / 1= frau	0	0–1
F2 – Alter	25	10–99
F3 – Körpergröße (cm)	170	100–240
F4 – Gewicht (kg)	70	20–160

7.2. Messergebnis

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

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

8. Schlafmodus

Wenn das Laufband 10 Minuten lang nicht benutzt wird, wechselt es automatisch in den Schlafmodus. Um es wieder zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste.

9. Sicherheitsschlüssel

Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus, um das Laufband schnell anzuhalten. Das Laufband stoppt, alle Daten werden zurückgesetzt und in allen Fenstern wird „— — —“ angezeigt. Bis zum Einstecken des Sicherheitsschlüssels werden alle Vorgänge blockiert.

10. USB Funktion

Wenn das Laufband eingeschaltet ist, schließen Sie ein Gerät am USB Port an um es aufzuladen.

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

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



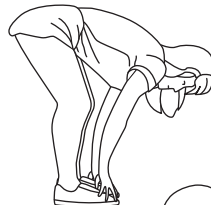
12. Datenanzeige und Einstellbereich

	Angezeigter Bereich	Voreingestellter Wert	Einstellbereich
Geschwindigkeit (km/h)	1,0–20,0	-----	-----
Neigung (%)	15		0–15
Zeit (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Distanz (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Kalorien (kcal)	0–999	50	10–990

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

1.

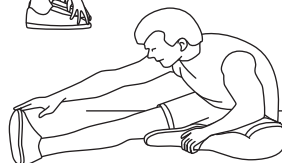
Beugen Sie Ihren Körper mit geraden Knie über die Hüfte nach vorne und versuchen Sie mit Ihren Fingerspitzen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.



1

2.

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



2

3.

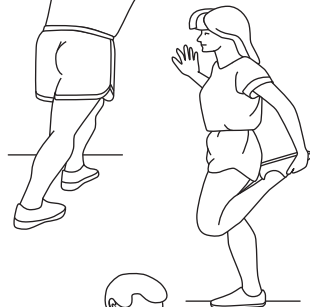
Beide Hände gegen eine Wand setzen, ein Bein leicht im Knie beugen und den Fuß gerade gegen die Wand richten. Strecken Sie das andere Bein nach hinten – das Kniegelenk sollte gestreckt sein, der zur Wand gerichtete Fuß sollte den Boden komplett berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden.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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Aufwärmphase

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

Trainingsphase

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

Trainingsintensität

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

Trainingshäufigkeit

- Planen Sie Ihr Training nicht nur zum Vergnügen, sondern auch, um die Effektivität Ihres Trainings zu steigern. Es wird empfohlen, 3 bis 5 Mal pro Woche Übungen von 15 bis 60 Minuten durchzuführen.
- Sie können die Intensität Ihres Laufs steuern, indem Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes anpassen. Wir empfehlen, dass Sie die Neigung zunächst nicht einstellen, da Neigungsänderungen eine effektive Möglichkeit sind, die Trainingsintensität zu erhöhen.
- Wenn Sie Erfahrung im Laufbandtraining haben, können Sie Ihre normale Geh – oder Jogginggeschwindigkeit wählen. Wenn Sie jedoch noch nie mit diesem Gerätetyp trainiert haben, können Sie den folgenden Plan verwenden:
 - Geschwindigkeit 1,0–3,0 km/h (minimales Tempo, sehr langsames Gehen),
 - Geschwindigkeit 3,0–4,5 km/h (langsames Gehen),
 - Geschwindigkeit 4,5–6,0 km/h (normales Gehen),
 - Geschwindigkeit 6,0–7,5 km/h (schnelles Gehen),
 - Geschwindigkeit 7,5–9,0 km/h (Joggen),
 - Geschwindigkeit 9,0–12,0 km/h (Laufen),
 - Geschwindigkeit 12,0–14,5 km/h (Laufen für Mittel-Fortgeschrittene),
 - Geschwindigkeit > 14,5 km/h (Laufen für Fortgeschrittene).



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

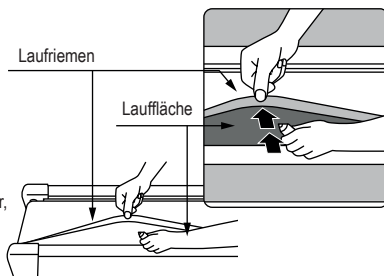
Reinigung

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

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

Schmierung der Lauffläche

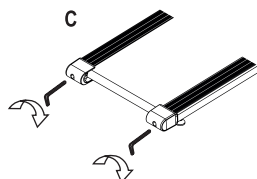
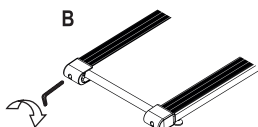
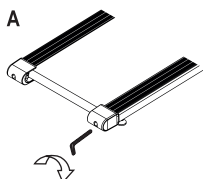
1. Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbandes hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, daß Ihr Laufband einwandfrei funktioniert.
2. Sollten Sie feststellen, dass die Lauffläche beschädigt ist, kontaktieren Sie unseren Kundenservice.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



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

Den Laufriemen ausrichten

1. Es wird empfohlen, das Laufband nach jedem ununterbrochenen zweistündigen Training 10 Minuten lang von der Stromquelle zu trennen.
2. Ein locker installierter Laufriemen bewegt sich während des Laufs kaum und kann dazu führen, dass der Benutzer während des Trainings abrutscht. Zu viel Spannung des Laufriemens kann die Motorleistung beeinträchtigen und eine größere Reibung zwischen Walze und Riemen erzeugen.
3. Sie können die Breite des Spaltes zwischen Lauffläche und Riemen einstellen. Die am besten geeignete Breite beträgt beidseitig ca. 50-75 mm.
 - Wenn sich der Riemen nach rechts bewegt, ziehen Sie die rechte hintere Endkappe heraus, drehen Sie die Einstellschraube rechts im Uhrzeigersinn um eine Vierteldrehung und laufen Sie dann, bis der Riemen zentriert ist (Abb. A).
 - Wenn sich der Riemen nach links bewegt, ziehen Sie die linke hintere Endkappe heraus, drehen Sie die Einstellschraube links im Uhrzeigersinn um eine Vierteldrehung und laufen Sie dann, bis der Riemen zentriert ist (Abb. B).
 - Wenn der Laufriemen immer noch nicht ausgerichtet ist, wiederholen Sie die obigen Schritte, bis der Laufriemen zentriert ist.
 - Passen Sie die Spannung des Laufriemens von Zeit zu Zeit an, um zu verhindern, dass er sich durch das Training löst. Ziehen Sie die hinteren Endkappen heraus, drehen Sie die linken und rechten Einstellschrauben um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie sie neu. Überprüfen Sie die Riemenspannung, bis sie richtig gespannt ist (Abb. C).



Fehler Code	Wahrscheinliche Ursache	Lösungsvorschläge
E01	Keine Kommunikation zwischen dem Computer und der unteren Steuerkarte.	1. Überprüfen Sie, ob die Kabel des Computers und der unteren Steuerplatine richtig angeschlossen sind. 2. Stellen Sie sicher, dass der IC in der unteren Steuerplatine richtig eingesetzt ist. Wenn nicht, entfernen Sie es und setzen Sie es erneut ein. 3. Wenn die Stromversorgung der unteren Steuerplatine nicht korrekt ist, ersetzen Sie sie durch eine neue.
E02	Aufprallschutz. Die Eingangsspannung ist niedriger als erforderlich.	1. Überprüfen Sie, ob die Versorgungsspannung korrekt ist. Wenn es niedriger ist, ändern Sie die Spannung am Laufband, die für den Betrieb erforderlich ist, und setzen Sie das Gerät zurück. 2. Überprüfen Sie die Verkabelung zum Motor. Überprüfen Sie das Bedienfeld und ersetzen Sie es gegebenenfalls.
E03	Geschwindigkeitssignal wird nicht empfangen.	1. Wenn der Geschwindigkeitssensor nicht funktioniert, prüfen Sie ob Sensordiode leuchtet. Falls nicht, kann das bedeuten, dass der Sensor beschädigt ist und muss ersetzt werden. 2. Prüfen Sie ob der Stecker des Sensors richtig angeschlossen wurde. Falls nicht, versuchen Sie ihn erneut anzuschließen. 3. Prüfen Sie ob der Magnetsensor nicht beschädigt ist. Sollten Sie irgendwelche Beschädigungen feststellen, tauschen Sie ihn unbedingt gegen einen neuen aus.
E05	Überlastschutz. Ist die Spannung zu niedrig oder zu hoch. Ist das Steuergerät beschädigt.	1. Überprüfen Sie die Spannung. Wechseln Sie in die Spannung, die für den Betrieb erforderlich ist. 2. Der Riemen stößt auf großen Widerstand. Schmieren Sie es gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch. 3. Den Motor auf Funktion prüfen und bei Beschädigung austauschen.
E07	Trainingsdaten werden nicht angezeigt.	Tauschen Sie die Steuerplatine aus.
E08	Speicherfehlermeldung EEPROM.	Tauschen Sie die Steuerplatine aus.
"----"	Der Sicherheitsschlüssel ist herausgezogen, falsch angeschlossen oder beschädigt.	1. Überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel am richtigen Ort ist. 2. Überprüfen Sie, ob die Sicherheitsschlüssel-Sensorplatine richtig angeschlossen ist. 3. Ersetzen Sie die Sicherheitsschlüssel-Sensorplatine am Computer.
Achtung! • Wenn der Motor nach dem Drücken der Taste nicht anspringt, prüfen Sie, ob das Netzkabel richtig angeschlossen ist. Wenn nicht, ziehen Sie den Netzstecker und schließen Sie es wieder an. • Wenn die untere Abdeckung der Steuerplatine lose oder abgenommen ist, bringen Sie sie ordnungsgemäß an. • Wenn der IGBT durchgebrannt ist, ersetzen Sie ihn durch einen neuen.		



Motorleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nennleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nettogewicht	~74 kg
Geschwindigkeit	1,0–20,0 km/h



Gewährleistungsbedingungen

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

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

Hegen Deutschland GmbH

Papenreye 53

22453 Hamburg

Deutschland

- via E-Mail

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

2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.

DE Umweltschutz



Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallentsorgung.



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



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

EN Warnings

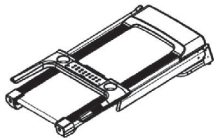
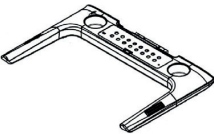
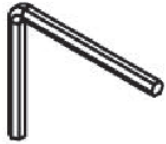
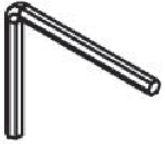
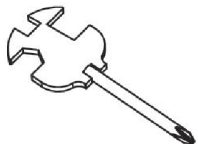
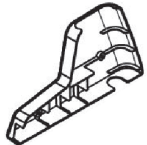
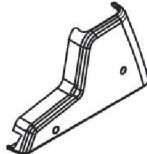


BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE USE.

Full safety and efficiency of use can be achieved, on condition that the product will be assembled and used according to the instruction. Treadmill should be assembled carefully, engine covered with lid. Device should be plugged properly. Remember to inform the users of the product about all of the warnings and precautions. We are not responsible for problems or injuries caused by use contrary to the instruction.

1. Treadmill is for home use only. Device can be used according to its purpose only.
2. Device is intended for adult use. The underage should be supervised by an adult during training.
3. Put the treadmill on horizontal, even, clean and free from other objects surface. Do not put the treadmill on the thick carpet, because it may interfere the proper ventilation. Do not put the treadmill close to water or outside.
4. Never start the treadmill while standing on the treadmill belt. When you turn the power on and set the speed, there can be a pause before the treadmill belt will start to move. Always stand on the side rails, until the belt starts to move.
5. Before you start to use the treadmill, make sure that the clamp with safety key was strapped to the clothing.
6. Wear proper clothing while exercising. Do not wear long, loose clothes, which can be wrapped by moving parts of the device. Always wear running shoes or aerobic shoes with rubber soles.
7. Do not start to exercise up to 40 minutes after meal.
8. On first training hold on to handles, until you feel comfortable and get to know how the device works.
9. Keep the children and pets away from the device during training.
10. Immediately stop exercising if you feel: pressure or pain in chest, irregular heartbeat, difficulty in breathing, dizziness or discomfort during training. Before you go back to exercising, consult your health with doctor or specialist.
11. Do not plug the power cord to the middle wire; do not extend the wire and do not change its plug; do not put any heavy objects on the wire and do not leave it next to heat source; do not use the socket with several slots, it may cause fire or injury caused by electrocution.
12. If treadmill speeds up rapidly because of electronics failure or accidental speed change, the device will stop when the safety key will be unplugged from the console.
13. Unplug the device from power supply, if it isn't used. When you unplug it, do not pull the power cord to prevent its damage. Put the plug to safe socket with earthing circuit.
14. Do not put any objects or elements, which can damage the device, to any of the device part.
15. Treadmill is device intended to indoor use only. In order to avoid damage, store the device in dry, flat and clean place. Do not use the device in other purpose than training.
16. Avoid computer contact with water, because it may cause its damage or short circuit.
17. Device is not suitable for rehabilitation purposes.
18. Only one person can use the device at once.
19. Safety area around the treadmill: 1000 x 2000 mm.
20. Use the device when it's technically functional only. If you find faulty elements or hear disturbing sound, while using the device, stop exercising. Do not use the device until the problem is solved.
21. Do not make any regulations or modifications of device, except for the ones described in present instruction. In case of problems, contact the service (contact details are provided further in instruction).
22. The device was made in accordance to standard EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximum user weight is 150kg.

List of parts

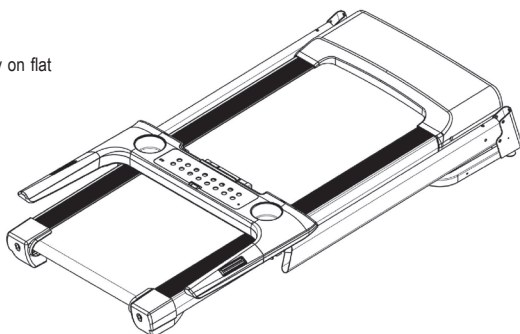
1  Treadmill corpus × 1	4  Left column × 1	5  Right column × 1	6  Console × 1
7  Panel × 1	14  Hex key 5 mm × 1	15  Hex key 6 mm × 1	16  Screwdriver × 1
20  Washer × 4	22  Curved washer × 4	24  Spring washer × 4	28  Screw 4,2×20 × 4
39  Screw M8×45 × 2	40  Screw M6×15 × 4	46  Screw M8×20 × 4	71  Left cover of treadmill base × 1
72  Right cover of treadmill base × 1	75  Container with oil × 1	82  Safety key × 1	88  Power cord × 1



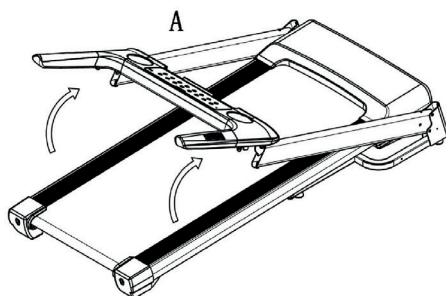
Assembly instruction

Warning! Do not turn the power on until you assemble the treadmill.

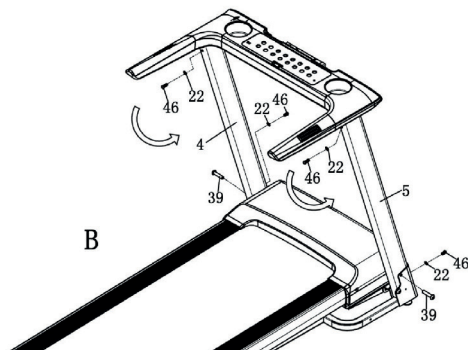
- 1 Open the box, take out the parts, put the treadmill body on flat surface.



- 2 Gently lift the console (6) together with columns (4 and 5) in direction indicated by arrows in picture A. Use hex key (14), screws (46) and curved washers (22) to install the console (6) to the vertical columns (as in the picture B). With screws (39) and hex key (14), screw the columns (4 and 5) to the treadmill base on its outer sides (as in the picture B). Use again hex key (14), screws (46) and curved washers (22) to install columns (4 and 5) to the frontal part of treadmill corpus (as in the picture B).



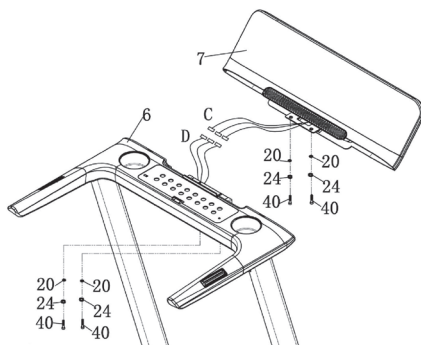
Warning! To avoid injury or device damage, support console and columns during assembly, until you make sure that they are firmly installed to the treadmill corpus.





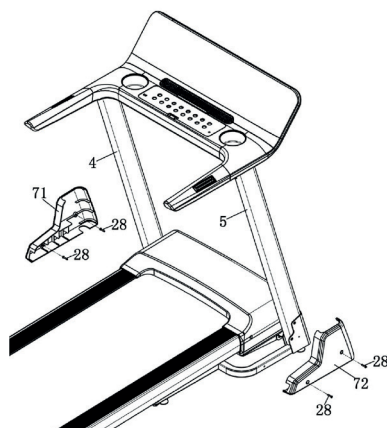
3

Connect panel (7) to the console (6) with C and D wires, marked in the picture. Use screws (40), washers (20) and spring washers (24) to install panel (7) to console (6).



4

With screwdriver (16) and screws (28), screw left and right cover of treadmill base (71 and 72) to the columns (4 and 5).



5

Put in the safety key (62) to the console (6).

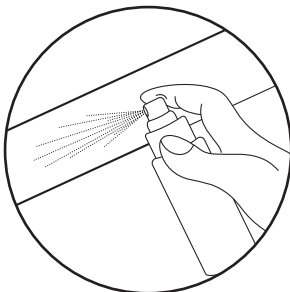


Warning! Assemble the device in accordance to the instruction above and tighten the screws strongly. When you finish assembly, before you start to use the treadmill, check if everything is alright.

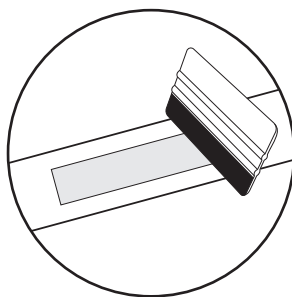
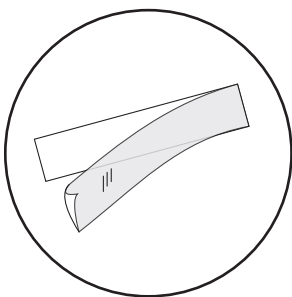


Applying a sticker*

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.

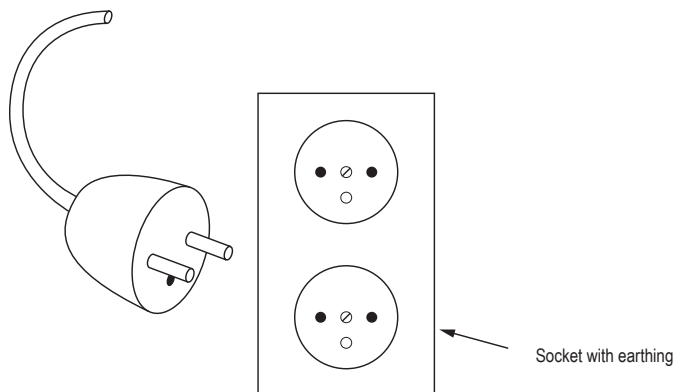


3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

*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.

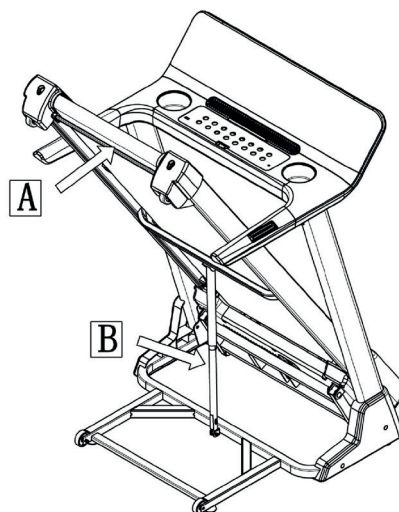
This product is intended for use in the circuit rated voltage 220-240V and has earthing plug, which looks like the plug shown in the scheme above. Make sure that the product is plugged to the socket with the same configuration as the plug. Do not use an adapter for this product (scheme above is used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

EN Folding



Warning! Before you start to fold the treadmill, cut power and unplug the power cord from the socket.

Grab treadmill base in place indicated in the picture (A) and lift it until you hear bracket sound (B). Then treadmill belt will be locked in vertical position (as in the picture).

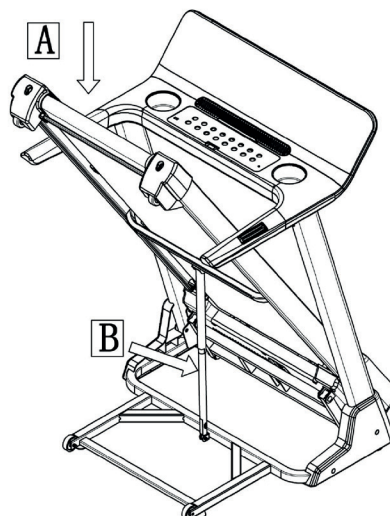


EN Unfolding



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

1. Grab the treadmill base in place indicated in the picture (A).
2. Softly unlock the bracket (11) with your foot, in place indicated by arrow (B).
3. Treadmill belt will start to fall automatically. Belay falling belt with your hands for safety.





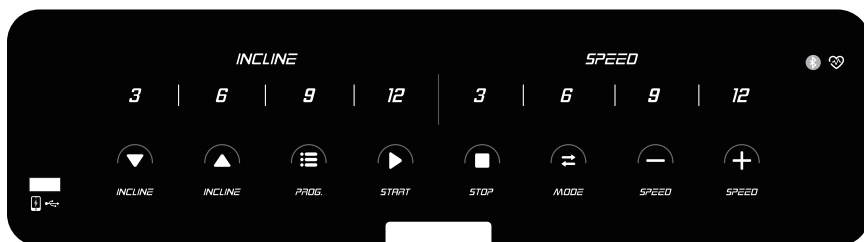
1. Display view



2. Designations on the display

	Displays the rake angle.
	Displays burnt calories.
	Displays time of training.
	Displays the speed.
	Displays current pulse.
	Displays covered distance.

Warning! Illumined icon indicates, which values are displayed at the moment.



3. Button functions

	Press this button to start the device. It will start with the lowest speed or with the speed of default program after 3 seconds of countdown.
	Press this button to stop the device. Speed will decrease until the device stops.
	Press this button to choose one of the manual: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	In standby mode, press this button to select the mode: time countdown, distance countdown, calories countdown. In FAT program, press this button to set sex, age, height and weight.
	Speed adjustment. Press the button or to set the treadmill speed before training or change it while running.
SPEED 3 6 9 12	Adjust the speed quickly.
	Gradient adjustment. Press or to set the treadmill gradient level before training, or to change it during training.
INCLINE 3 6 9 12	Adjust the gradient level quickly.

Warning! Each time, when you press the button on panel, you will hear short sound signal.

- If the device reaches minimal or maximal value during parameters setting, signal will be long and continuous.
- If the button is pressed incorrectly, the device will not make any sound.



4. Main features

Press power switch, display will light up, the device will go into standby mode.

4.1. Quick start

- Put the safety key and press in 3 seconds the treadmill belt will start to move with the lowest speed.
- Press / to set the speed.
- Use / to adjust incline level.
- Press to make a pause in training. Device will remember achieved parameters. To go back to training, press .
- Press or take out the safety key to stop the treadmill.

4.2. Countdown mode

- Press to set the time countdown mode, distance countdown mode, calories countdown mode. There will be default data on display and it will start to flash. In the same moment press / or / to set the data values.
- Press , treadmill belt will start to move with the lowest speed.
- You can adjust the speed with / and gradient level with / .
- When the countdown reaches zero, treadmill belt will stop smoothly.
- You can also press or take out the safety key and stop the treadmill.

4.3. Predefined programs

- Press to choose one of the prepared programs: P1 – P15.
- When you choose the program, the screen with time value will show default data and start to flash.
- You can set the time value with / or / .
- Each of the predefined programs was divided into 16 parts. Time of each exercise = time of program / 16.
- Press and the device will start with the speed and gradient level dedicated to the first part of selected program.
- When the first part ends, the device will automatically switch to the next one, the speed and gradient will automatically change their values for the ones dedicated for the next part.
- When all of the parts of selected program end, the speed will decrease, gradient will go back to 0 level and treadmill belt will stop smoothly.
- You can change the speed with / and gradient with / during training.
- When program goes to the next part of training, speed value and gradient level will go back to the settings dedicated to the program.
- When training program ends, device will make 15 single signals, all of the parameters will reset and treadmill will switch to standby mode.
- You can also press or take out the safety key and stop the treadmill.



4.4. Program table

Program \ Time		Time settings / 16 = time interval (program's parts)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Speed	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Incline	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Speed	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Incline	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Speed	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Incline	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Speed	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Incline	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Speed	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Incline	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Speed	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Incline	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Speed	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Incline	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Speed	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Incline	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Speed	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Incline	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Speed	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Incline	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Speed	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Incline	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Speed	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	2	0
	Incline	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Speed	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Incline	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Speed	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Incline	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Speed	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Incline	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. HRC Program – pulse control program

Training time with HRC program – 22 min.

Warning! During training with HRC program, you should use telemetric belt, which senses the pulse. The belt has to be placed close to the chest and touch the skin directly.

5.1. Adjustment ranges

HP1				HP2				HP3			
Age	Adjustment range			Age	Adjustment range			Age	Adjustment range		
	Minimum	Default settings	Maximum		Minimum	Default settings	Maximum		Minimum	Default settings	Maximum
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168



HP1				HP2				HP3			
Age	Adjustment range			Age	Adjustment range			Age	Adjustment range		
	Minimum	Default settings	Maximum		Minimum	Default settings	Maximum		Minimum	Default settings	Maximum
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Starting the program

1. Press in standby mode, until HP1 / HP2 / HP3 display in distance window.
2. Press , system will automatically recommend available possibilities of pulse control:
 - HP1 – maximum speed: 8.0 km/h
 - HP2 – maximum speed: 9.0 km/h
 - HP3 – maximum speed: 10.0 km/h
3. Press to switch to age setting. Speed window will display default age – 30 years. You can press / or / to select actual age (range: 15–80 years).
4. Press MODE. System will automatically recommend proper pulse range to the selected age and will display it for information. You can also – according to the physical condition – with / and / increase or decrease pulse parameters (range 100–219).
5. When you finish setting age and pulse range, press to switch to countdown mode and press to start.

5.3. HRC Program Training

1. In HP1 / HP2 / HP3 mode, you can adjust the speed with / and gradient level with / . System can also automatically adjust those values to make your pulse close to the chosen target pulse value.
2. First 2 minutes of training are treated as warm-up. System will not adjust the speed and gradient automatically, you can adjust them manually.
3. After about 2 minutes, based on the current pulse value, the system will make changes in accordance to the rules below:
 - 1) When current pulse < target pulse, speed will increase automatically by 0.5 km/h every 10s, until the maximum speed for selected mode is reached.
When the speed reaches maximum and pulse value still isn't close to the target value, system will automatically increase gradient by 1 degree, every 10s to make the pulse value close to the target one.
 - 2) When current pulse > target pulse, the gradient will decrease by 1 degree, every 10s, speed will decrease automatically by 0.5 km/h every 10s. Until pulse doesn't reach target value, speed will be adjusted smoothly.
4. When training on treadmill is above 20 minutes, system switches to cool-down mode and gradient decreases with 0.5 km/h every 10 seconds. You can stop the decreasing when speed drops to 4 km/h or less. Train on this level to the end of training.
5. You can also press during training or take out the safety key to stop the device.

6. Pulse measurement

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

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

7. Body fat measurement

- When the device is in 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 „5-“, „-“ on the display.

Hold the haptic sensors with both hands. After about 5 seconds, there will be a measurement result on the display.



7.1. Data display and settings range

Parameters	Default settings	Range
F1 – Sex 0 = male / 1 = female	0	0–1
F2 – Age	25	10–99
F3 – Height (cm)	170	100–240
F4 – Weight (kg)	70	20–160

7.2. Measurement results

BMI	Level
< 19	Underweight
19–26	Normal weight
26–30	Overweight
> 30	Obesity

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

8. Sleep mode

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

9. Safety key

To stop the treadmill quickly, take out the safety key. Treadmill will stop, each data will reset, each window will display „--“. Until the safety key is out, all of the features will be blocked.

10. USB feature

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

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

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



12. Data display and settings range

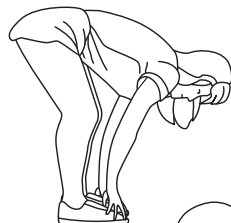
	Displayed range	Default	Setting range
Speed (km/h)	1,0-20,0	-----	-----
Incline (%)	15		0-15
Time (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-99:00
Distance (km)	0,00-99,9	1,0	0,50-99,9
Calories (kcal)	0-999	50	10-990



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

1.

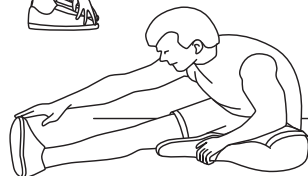
Bend the knees slightly, lean forward slowly, back and shoulders relaxed, try to touch the toes with your hands. Try to last in this position for 10 to 15 seconds and then straighten up. Repeat the exercise 3 times.



1

2.

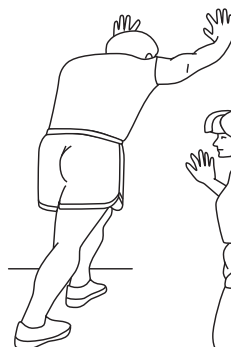
Sitting on the floor, put the one leg straight, bend the other leg in the knee so that the foot of the bended leg touches the straightened leg. Try to touch the toes of the straightened leg with your hand. Last 10 to 15 seconds in this position, then relax. Repeat the exercise 3 times for each leg.



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Warm-up

- Stand on the non-slip rails on the both sides and grab the handles with both hands. Try to keep balance. Set low speed, about 1.6 ~ 3.2 km/h, then check the moving treadmill belt with one foot.
- When you check the speed, you can enter the treadmill, start to run and speed up from 3 to 5 km/h. Keep this speed for about 10 minutes, then stop the device.

Starting the training

- Before you start training, check and learn how to adjust speed and incline of treadmill belt.
- Walk about 1 km at constant speed and write down your timing, it will take you about 15–25 minutes. If you go with speed of 4.8 km/h it will take about 12 minutes per 1 km.
- If you feel comfortable at fixed speed, you can increase speed and incline. At this stage, do not increase rapidly speed and incline to not to feel discomfort.

Increasing intensity

- Do a 2 minutes warm-up on the treadmill with speed of 4.8 km/h, then speed up to 5.3 km/h and go for the next 2 minutes. Then increase the speed by 0.3 km/h every 2 minutes, until you feel that your breath is fast (you should still feel comfortable).
- Do a 5 minutes warm-up with speed of 4–4.8 km/h, then slowly speed up by 0.3 km/h every 2 minutes, until you reach stable and optimal speed, with which you can exercise for 45 minutes. To improve intensity of movement, you can keep the speed during 1 hour tv program and then increase it by 0.3 km/h during each commercial, then go back to earlier speed. You will notice the best efficiency in burning calories during commercials and increase in heartbeat. At the end, lower the speed step by step for the next 4 minutes.

Training frequency

- Plan your training schedule, not only for the pleasure, but also in order to increase the efficiency of trainings. It is recommended to exercise from 3 to 5 times a week in cycles lasting from 15 to 60 minutes.
- You can control the intensity of run by adjusting speed and incline of treadmill. We recommend to not set incline at the beginning, because incline adjustment is an effective way to increase the intensity of training.
- If you have experience in treadmill exercising, you can choose normal speed of walking or trot. If you have never exercised on this type of device, you can use the schedule below:
 - speed 1.0–3.0 km/h (walking – very slow tempo),
 - speed 3.0–4.5 km/h (walking – slow tempo),
 - speed 4.5–6.0 km/h (walking – normal walk),
 - speed 6.0–7.5 km/h (fast march),
 - speed 7.5–9.0 km/h (trot),
 - speed 9.0–12.0 km/h (run),
 - speed 12.0–14.5 km/h (run for the intermediate),
 - speed > 14.5 km/h (running for advanced).



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

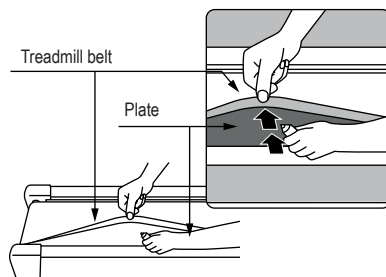
Cleaning

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

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

Lubricating treadmill belt and board

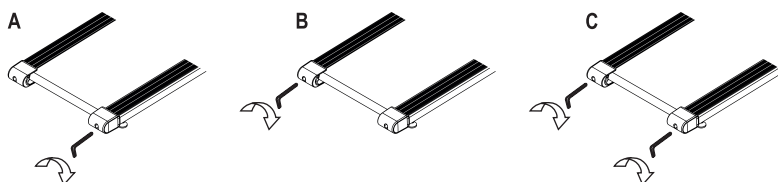
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be essential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it needs to be periodically lubed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of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



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

Centering treadmill belt

1. It is recommended to unplug the treadmill from the power source for 10 minutes after each 2 hours of continuous training.
2. Loose treadmill belt will move with difficulty during running and may cause slipping or falling of the user during exercising. Too much stretched (tense) treadmill belt may cause a decrease in engine efficiency and create bigger friction between roll and belt.
3. Set the treadmill on the horizontal ground. Start the treadmill with speed of 6–8 km/h.
 - If the treadmill belt moves towards right, take out the right rear plug, twist the adjustment screw on the right side clockwise by 1/4 of spin, then start to run until the belt is centered (Pic. A).
 - If the treadmill belt moves towards left, take out the left rear plug, twist the adjustment screw on the left side clockwise by 1/4 of spin, then start to run until the belt is centered (Pic. B).
 - If the belt still isn't in the middle, repeat above actions until the belt is centered.
 - Once in a while regulate the tension of the belt to prevent it from loosening caused by exercising. Take out the rear plugs, twist the left and right adjustment screws by 1/4 spin clockwise then start the treadmill. Check the belt tension until it is stretched correctly (Pic. C).



EN Troubleshooting



Error Code	Probable cause	Possible solution
E01	Communication error. Computer wires and lower control plate wires don't connect correctly.	1. Check if the computer wires and lower control plate wires are connected correctly. 2. Make sure that IC in lower control plate was put correctly. If not, take it out and put in again. 3. If the power of lower control plate is incorrect, change it for a new one.
E02	Anti-bumper protection. Input voltage value is lower than needed.	1. Check if the voltage power value is proper. If it is lower, change the voltage to the required to start the treadmill and reset the device. 2. Check the wires connection to the engine. 3. Check the control panel, in case of need replace it.
E03	Speed sensor signal is not received by control panel.	1. If the speed sensor is not working, check if the signal light is on. If not, it may mean that the sensor is damaged. Replace it with a new one. 2. Check if the speed sensor plug is plugged correctly. If not, unplug it and plug it again. 3. Check if the magnetic sensor is not damaged. If you think that there is any damage, replace it with a new one.
E05	Overload protection. Voltage is too low or too high. Control module is damaged.	1. Check the voltage. Change for the required one for treadmill to work. 2. The belt encounter resistance. Lube it in accordance with the guidance in the present instruction. 3. Check the engine work, in case of damage – replace it.
E07	Computer does not display the data.	Replace the control panel.
E08	Memory error prompt EEPROM.	Replace the control panel.
"----"	Safety key is not taken out, incorrectly attached or damaged.	1. Check, if safety key is placed in proper place. 2. Check, if the safety key sensor tile is correctly connected. 3. Replace safety key sensor tile in computer.
Warning! • When you press  and the engine does not start, check if the power cord is plugged correctly. If not, unplug it and plug it in again. • If the lower control panel lid is loosened or detached, install it correctly. • If IGBT is burned out, replace it with a new one.		

EN Technical parameters



Power	According to the indication on device.
Maximum power	According to the indication on device.
Nett weight	~ 74 kg
Speed range	1,0 – 20,0 km/h



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://hop-sport.uk/complaints/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen UK Ltd
Ealing Cross 1st Floor
85 Uxbridge Road
London
United Kingdom
W5 5TH
 - by an email: support@hop-sport.com
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

EN Environmental protection



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



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



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



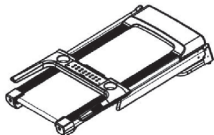
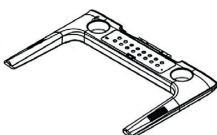
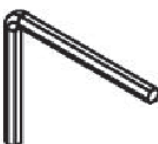
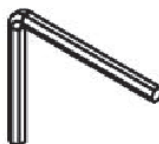
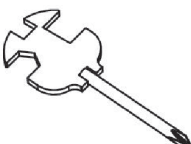
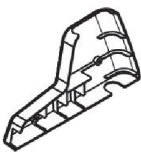
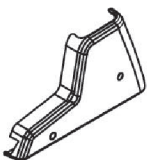
ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO, LEA CUIDADOSAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVELAS PARA FUTURAS CONSULTAS.

La seguridad total y la eficiencia en el uso solo se pueden garantizar si el producto se monta y utiliza conforme a las instrucciones. La cinta de correr debe montarse con cuidado y el motor debe estar cubierto con su tapa. El dispositivo debe conectarse correctamente.

Recuerde informar a los usuarios del producto sobre todas las advertencias y precauciones. No nos hacemos responsables de los problemas o lesiones ocasionados por un uso contrario a lo indicado en las instrucciones.

1. La cinta de correr está destinada únicamente para uso doméstico. El dispositivo debe utilizarse solo conforme a su propósito.
2. Está diseñado para el uso por adultos. Los menores deben estar supervisados por un adulto durante el entrenamiento.
3. Coloque la cinta de correr sobre una superficie horizontal, uniforme, limpia y libre de objetos. No coloque la cinta de correr sobre una alfombra gruesa, ya que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque la cinta de correr cerca del agua ni en exteriores.
4. Nunca encienda la cinta de correr estando de pie sobre la banda de marcha. Al encender el dispositivo y ajustar la velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda comience a moverse. Siempre colóquese sobre los rieles laterales hasta que la banda empiece a moverse.
5. Antes de comenzar a usar la cinta de correr, asegúrese de que la pinza con la llave de seguridad esté sujeta a la ropa.
6. Utilice ropa adecuada durante el ejercicio. No use ropa larga o suelta, ya que puede enredarse en las partes móviles del dispositivo. Use siempre calzado deportivo o para aeróbicos con suela de goma.
7. No inicie el ejercicio hasta al menos 40 minutos después de haber comido.
8. Durante el primer entrenamiento, sujétese de las asas hasta sentirse cómodo y familiarizado con el funcionamiento del dispositivo.
9. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del dispositivo durante el entrenamiento.
10. Interrumpa inmediatamente el ejercicio si siente: presión o dolor en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad para respirar, mareos o molestias durante el entrenamiento. Antes de retomar el ejercicio, consulte su estado de salud con un médico o especialista.
11. No conecte el cable de alimentación al hilo central; no extienda el cable ni modifique el enchufe; no coloque objetos pesados sobre el cable ni lo deje cerca de fuentes de calor; no utilice enchufes múltiples, ya que esto puede provocar incendios o descargas eléctricas.
12. Si la cinta acelera bruscamente debido a una falla electrónica o un cambio accidental de velocidad, el dispositivo se detendrá cuando se retire la llave de seguridad de la consola.
13. Desenchufe el dispositivo de la red eléctrica cuando no se utilice. Al desenchufarlo, no tire del cable para evitar daños. Conecte el enchufe a una toma de corriente segura con conexión a tierra.
14. No introduzca ningún objeto o elemento que pueda dañar el dispositivo en ninguna de sus partes.
15. La cinta de correr está destinada exclusivamente para uso en interiores. Para evitar daños, guarde el dispositivo en un lugar seco, plano y limpio. No utilice el dispositivo para ningún otro propósito que no sea el entrenamiento.
16. Evite el contacto del ordenador con agua, ya que puede causar daños o un cortocircuito.
17. El dispositivo no es apto para fines de rehabilitación.
18. Solo una persona puede usar el dispositivo a la vez.
19. Zona de seguridad alrededor de la cinta: 1000 × 2000 mm.
20. Utilice el dispositivo únicamente cuando esté en condiciones técnicas adecuadas. Si detecta elementos defectuosos o escucha ruidos anormales durante su uso, interrumpa el entrenamiento. No utilice el dispositivo hasta que se haya solucionado el problema.
21. No realice ajustes ni modificaciones al dispositivo, salvo los descritos en la presente instrucción. En caso de problemas, contacte con el servicio técnico (los datos de contacto se proporcionan más adelante en la instrucción).
22. El dispositivo fue fabricado conforme a la norma EN 957-6+A1:2014-07.
23. Peso máximo del usuario: 150 kg.

Lista de piezas

1  Cuerpo de la cinta de correr × 1	4  Columna izquierda × 1	5  Columna derecha × 1	6  Consola × 1
7  Panel × 1	14  Llave Allen de 5 mm × 1	15  Llave Allen de 6 mm × 1	16  Destornillador × 1
20  Arandela × 4	22  Arandela curva × 4	24  Arandela elástica × 4	28  Tornillo 4,2 × 20 × 4
39  Tornillo M8 × 45 × 2	40  Tornillo M6 × 15 × 4	46  Tornillo M8 × 20 × 4	71  Cubierta izquierda de la base de la cinta de correr × 1
72  Cubierta derecha de la base de la cinta de correr × 1	75  Recipiente con aceite × 1	82  Llave de seguridad × 1	88  Cable de alimentación × 1

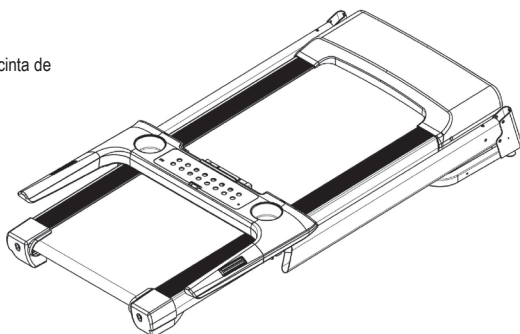


Instrucciones de montaje

¡Advertencia! No conecte la alimentación hasta que haya terminado de montar la cinta de correr.

1

Abra la caja, saque las piezas y coloque el cuerpo de la cinta de correr sobre una superficie plana.

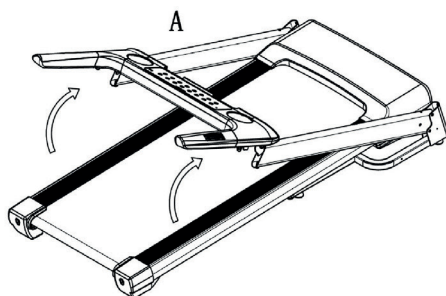


2

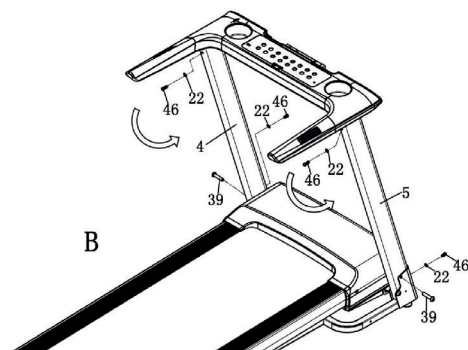
Levante suavemente la consola (6) junto con las columnas (4 y 5) en la dirección indicada por las flechas en la imagen A. Utilice la llave Allen (14), los tornillos (46) y las arandelas curvas (22) para instalar la consola (6) a las columnas verticales (como en la imagen B).

Con los tornillos (39) y la llave Allen (14), atornille las columnas (4 y 5) a los laterales externos de la base de la cinta de correr (como en la imagen B).

Utilice nuevamente la llave Allen (14), los tornillos (46) y las arandelas curvas (22) para instalar las columnas (4 y 5) a la parte frontal del cuerpo de la cinta de correr (como en la imagen B).



¡Advertencia! Para evitar lesiones o daños en el dispositivo, sujete la consola y las columnas durante el montaje hasta asegurarse de que estén firmemente instaladas al cuerpo de la cinta de correr.

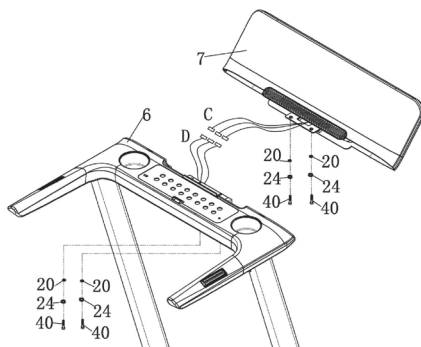




3

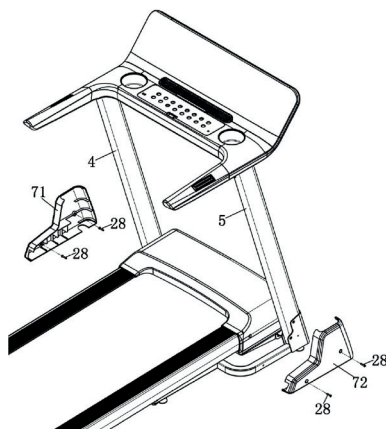
Conecte el panel (7) a la consola (6) mediante los cables C y D, indicados en la imagen.

Utilice los tornillos (40), las arandelas (20) y las arandelas elásticas (24) para instalar el panel (7) a la consola (6).



4

Con el destornillador (16) y los tornillos (28), atornille las cubiertas izquierda y derecha de la base de la cinta de correr (71 y 72) a las columnas (4 y 5).



5

Inserte la llave de seguridad (62) en la consola (6).

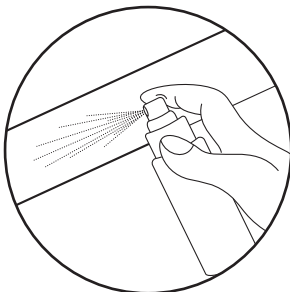


¡Advertencia! Monte el dispositivo conforme a las instrucciones anteriores y apriete firmemente todos los tornillos. Al finalizar el montaje, antes de comenzar a usar la cinta de correr, verifique que todo esté en orden.

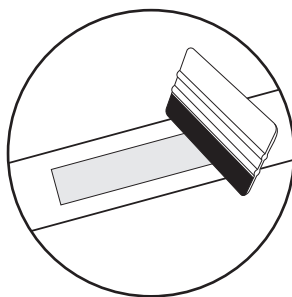
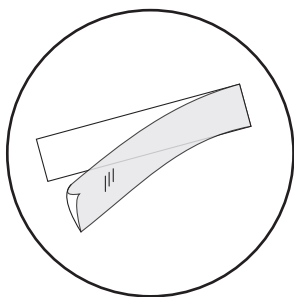


Aplicar una pegatina*

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



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

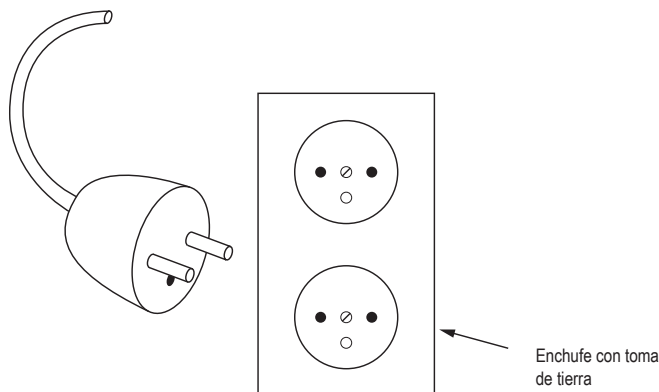


3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto



Conexión a tierra



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

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

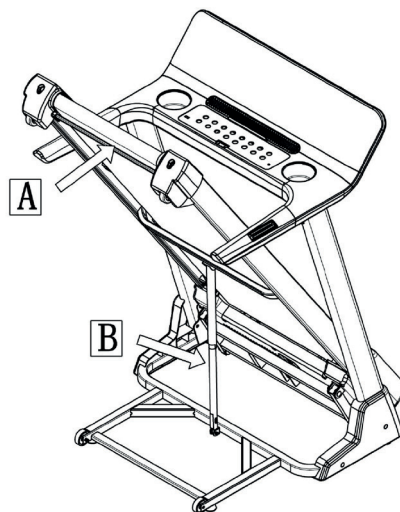
Este producto está destinado a ser utilizado en un circuito con una tensión nominal de 220–240 V y viene con un enchufe con toma de tierra como el que se muestra en el esquema anterior. Asegúrese de que el enchufe coincida con la configuración de la toma. No utilice adaptadores (el esquema es solo orientativo: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

ES Plegado



Warning! Before you start to fold the treadmill, cut power and unplug the power cord from the socket.

Grab treadmill base in place indicated in the picture (A) and lift it until you hear bracket sound (B). Then treadmill belt will be locked in vertical position (as in the picture).

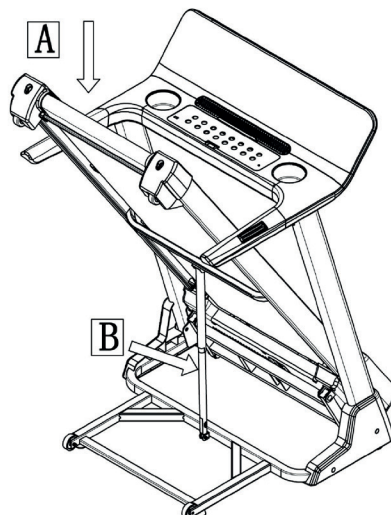


ES Desplegado



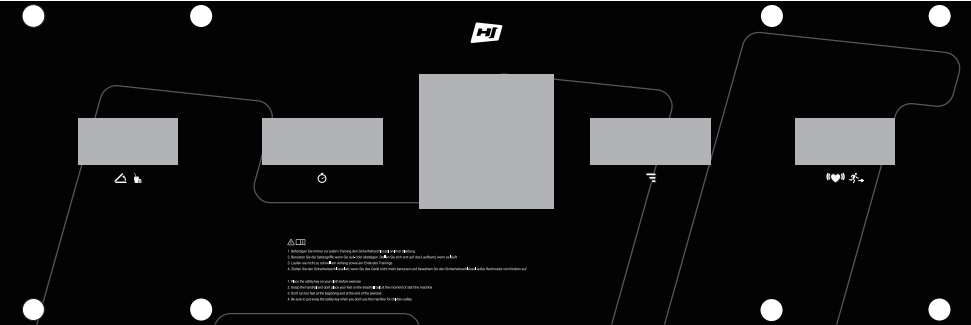
Warning! Make sure that during unfolding the treadmill, there is no children or pets around.

1. Grab the treadmill base in place indicated in the picture (A).
2. Softly unlock the bracket (11) with your foot, in place indicated by arrow (B).
3. Treadmill belt will start to fall automatically. Belay falling belt with your hands for safety.





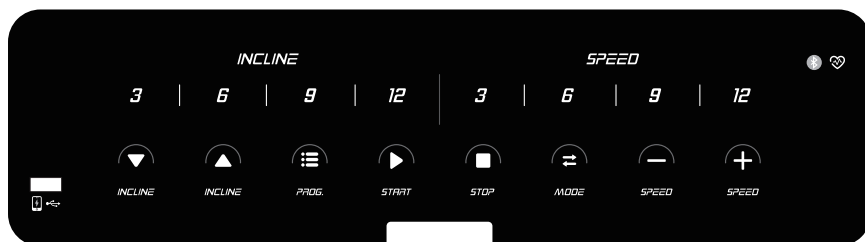
1. Vista del visor



2. Indicaciones en la pantalla

	Muestra el ángulo de inclinación.
	Muestra las calorías quemadas.
	Muestra el tiempo de entrenamiento.
	Muestra la velocidad.
	Muestra la frecuencia cardíaca actual.
	Muestra la distancia recorrida.

¡Advertencia! El icono iluminado indica qué valores se están mostrando en ese momento.



3. Funciones de los botones

	Presione este botón para iniciar el dispositivo. Comenzará con la velocidad más baja o con la velocidad del programa predeterminado después de una cuenta regresiva de 3 segundos.
	Presione este botón para detener el dispositivo. La velocidad disminuirá hasta que el aparato se detenga por completo.
	Presione este botón para elegir uno de los programas manuales: P1–P15, HP1–HP3, FAT.
	En modo de espera, presione este botón para seleccionar el modo: cuenta regresiva de tiempo, cuenta regresiva de distancia, cuenta regresiva de calorías. En el programa FAT, presione este botón para configurar sexo, edad, estatura y peso.
	Ajuste de velocidad. Presione el botón o para establecer la velocidad de la cinta antes del entrenamiento o modificarla durante la carrera.
SPEED 3 6 9 12	Ajuste rápido de velocidad.
	Ajuste de inclinación. Presione o para configurar el nivel de inclinación de la cinta antes del entrenamiento o cambiarlo durante el mismo.
INCLINE 3 6 9 12	Ajuste rápido del nivel de inclinación.

¡Advertencia! Cada vez que presione un botón en el panel, escuchará una señal sonora corta.

- Si el dispositivo alcanza el valor mínimo o máximo durante la configuración de los parámetros, la señal será larga y continua.
- Si el botón se pulsa incorrectamente, el dispositivo no emitirá ningún sonido.



4. Funciones principales del ordenador

Presione el interruptor de encendido, la pantalla se iluminará y el dispositivo entrará en modo de espera.

4.1. Inicio rápido

- Coloque la llave de seguridad y presione , en 3 segundos la banda de la cinta comenzará a moverse con la
- Presione  /  para ajustar la velocidad.
- Use  /  para ajustar el nivel de inclinación.
- Presione  para pausar el entrenamiento. El dispositivo recordará los parámetros alcanzados. Para reanudar el entrenamiento, presione .
- Presione  o retire la llave de seguridad para detener la cinta de correr.

4.2. Modo de cuenta regresiva

- Presione  para configurar el modo de cuenta regresiva de tiempo, cuenta regresiva de distancia o cuenta regresiva de calorías. Aparecerán los datos predeterminados en la pantalla y comenzarán a parpadear. En ese momento, presione  /  o  /  para establecer los valores de los datos.
- Presione , la banda de la cinta comenzará a moverse con la velocidad más baja.
- Puede ajustar la velocidad con  /  y el nivel de inclinación con  / .
- Cuando la cuenta regresiva llegue a cero, la banda de la cinta se detendrá suavemente.
- También puede presionar  o retirar la llave de seguridad para detener la cinta de correr.

4.3. Programas predefinidos

- Presione  para elegir uno de los programas predefinidos: P1–P15.
- Cuando seleccione el programa, la pantalla con el valor de tiempo mostrará los datos predeterminados y comenzará a parpadear.
- Puede establecer el valor de tiempo con  /  o  / .
- Cada uno de los programas predefinidos está dividido en 16 partes. El tiempo de cada segmento del ejercicio = tiempo total del programa / 16.
- Presione  y el dispositivo comenzará con la velocidad y el nivel de inclinación asignados a la primera parte del programa seleccionado.
- Cuando finalice la primera parte, el dispositivo cambiará automáticamente a la siguiente; la velocidad y la inclinación se ajustarán automáticamente a los valores asignados para la siguiente parte.
- Cuando finalicen todas las partes del programa seleccionado, la velocidad disminuirá, la inclinación volverá al nivel 0 y la banda de la cinta se detendrá suavemente.
- Puede cambiar la velocidad con  /  y la inclinación con  /  durante el entrenamiento.
- Cuando el programa avance a la siguiente parte del entrenamiento, el valor de velocidad y el nivel de inclinación volverán a los ajustes asignados al programa.
- Al finalizar el programa de entrenamiento, el dispositivo emitirá 15 señales sonoras individuales, todos los parámetros se restablecerán y la cinta de correr pasará al modo de espera.
- También puede presionar  o retirar la llave de seguridad para detener la cinta de correr.



4.4. Tabla de programas

Programa \ Tiempo		Configuración del tiempo / 16 = intervalo de tiempo (partes del programa)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Velocidad	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Inclinación	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Velocidad	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Inclinación	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Velocidad	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Inclinación	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Velocidad	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Inclinación	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Velocidad	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Inclinación	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Velocidad	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Inclinación	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Velocidad	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Inclinación	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Velocidad	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Inclinación	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Velocidad	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Inclinación	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Velocidad	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Inclinación	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Velocidad	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Inclinación	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Velocidad	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	2	0
	Inclinación	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Velocidad	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Inclinación	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Velocidad	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Inclinación	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Velocidad	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Inclinación	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. Programa HRC – programa de control de pulso

Duración del entrenamiento con el programa HRC: 22 min.

¡Advertencia! Durante el entrenamiento con el programa HRC, debe utilizar un cinturón telemétrico que detecte la frecuencia cardíaca. El cinturón debe colocarse cerca del pecho y en contacto directo con la piel..

5.1. Rangos de ajuste

HP1				HP2				HP3			
Edad	Rango de ajuste			Edad	Rango de ajuste			Edad	Rango de ajuste		
	Mínimo	Configuración predeterminada	Máximo		Mínimo	Configuración predeterminada	Máximo		Mínimo	Configuración predeterminada	Máximo
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168



HP1				HP2				HP3			
Edad	Rango de ajuste			Edad	Rango de ajuste			Edad	Rango de ajuste		
	Mínimo	Configuración predeterminada	Máximo		Mínimo	Configuración predeterminada	Máximo		Mínimo	Configuración predeterminada	Máximo
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Inicio del programa

1. Presione en modo de espera hasta que se muestre HP1 / HP2 / HP3 en la ventana de distancia.
2. Presione , el sistema recomendará automáticamente las opciones disponibles de control de pulso:
 - HP1 – velocidad máxima: 8,0 km/h
 - HP2 – velocidad máxima: 9,0 km/h
 - HP3 – velocidad máxima: 10,0 km/h
3. Presione para cambiar a la configuración de edad. La ventana de velocidad mostrará la edad predeterminada: 30 años. Puede presionar / o / para seleccionar la edad real (rango: 15–80 años).
4. Presione MODE. El sistema recomendará automáticamente el rango de pulso adecuado para la edad seleccionada y lo mostrará como información. También puede – según su condición física – aumentar o disminuir los parámetros de pulso con / y / (rango: 100–219).
5. Cuando termine de configurar la edad y el rango de pulso, presione para cambiar al modo de cuenta regresiva y presione para iniciar.

5.3. Entrenamiento con el programa HRC

1. En el modo HP1 / HP2 / HP3, puede ajustar la velocidad con / y el nivel de inclinación con / . El sistema también puede ajustar automáticamente estos valores para que su pulso se acerque al valor objetivo seleccionado.
2. Los primeros 2 minutos del entrenamiento se consideran como calentamiento. El sistema no ajustará automáticamente la velocidad ni la inclinación; usted podrá ajustarlas manualmente.
3. Después de aproximadamente 2 minutos, en función del valor actual del pulso, el sistema realizará cambios de acuerdo con las siguientes reglas:
 - 1) Cuando el pulso actual sea inferior al pulso objetivo, la velocidad aumentará automáticamente en 0,5 km/h cada 10 segundos, hasta alcanzar la velocidad máxima del modo seleccionado.
Cuando la velocidad alcance el valor máximo y el pulso aún no se aproxime al valor objetivo, el sistema aumentará automáticamente la inclinación en 1 grado cada 10 segundos para acercar el valor del pulso al objetivo.
 - 2) Cuando el pulso actual sea superior al pulso objetivo, la inclinación disminuirá en 1 grado cada 10 segundos y la velocidad se reducirá automáticamente en 0,5 km/h cada 10 segundos.
Hasta que el pulso alcance el valor objetivo, la velocidad se ajustará de forma gradual.
4. Cuando el entrenamiento en la cinta de correr supera los 20 minutos, el sistema cambia al modo de enfriamiento y la velocidad disminuye 0,5 km/h cada 10 segundos. Puede detener la disminución cuando la velocidad baje a 4 km/h o menos. Entrene a este nivel hasta el final del entrenamiento.
5. También puede presionar durante el entrenamiento o retirar la llave de seguridad para detener el dispositivo.

6. Frecuencia cardíaca

- Para medir la frecuencia cardíaca, sujete los sensores hápticos con ambas manos durante 5 segundos. El resultado de la medición aparecerá en la pantalla.
- Para obtener una medición más precisa, detenga la cinta de correr y mantenga sujetos los sensores hápticos con ambas manos durante al menos 30 segundos.

¡Advertencia! La medición de la frecuencia cardíaca es una estimación y no puede utilizarse con fines médicos.

7. Medición de la grasa corporal

- Cuando el dispositivo esté en modo de espera, presione y seleccione el programa de medición de grasa – FAT.
- Con los botones / , configure los parámetros de la medición: F1 – sexo, F2 – edad, F3 – estatura, F4 – peso.
- Para confirmar los datos introducidos, presione .
- Cuando confirme los datos, aparecerán en la pantalla los indicadores «–» y «—».

Sujete los sensores hápticos con ambas manos. Después de aproximadamente 5 segundos, el resultado de la medición aparecerá en la pantalla.



7.1. Visualización de datos y configuración de parámetros

Parámetros	Configuración predeterminada	Rango
F1 – Sexo 0 = masculino / 1 = femenino	0	0–1
F2 – Edad	25	10–99
F3 – Estatura (cm)	170	100–240
F4 – Peso (kg)	70	20–160

7.2. Resultado de la medición

IMC	Nivel
< 19	Bajo peso
19–26	Peso normal
26–30	Sobrepeso
> 30	Obesidad

¡Advertencia! La medición de la grasa corporal es una estimación y no puede utilizarse con fines médicos.

8. Modo de suspensión

Si la cinta de correr no se utiliza durante más de 10 minutos, entrará en modo de suspensión. Para activarla nuevamente, presione cualquier botón.

9. Llave de seguridad

Para detener la cinta de correr rápidamente, retire la llave de seguridad. La cinta se detendrá, todos los datos se restablecerán y cada ventana mostrará «– –». Mientras la llave de seguridad esté desconectada, todas las funciones permanecerán bloqueadas.

10. Función USB

Cuando la cinta de correr esté encendida, conecte el dispositivo a través del puerto USB para cargarlo.

11. Conexión por Bluetooth / Entrenamiento con las aplicaciones FitShow y Kinomap

Después de conectar la cinta de correr a su dispositivo móvil mediante Bluetooth, podrá observar los parámetros de su entrenamiento en su teléfono. Para utilizar esta función, descargue la aplicación dedicada FitShow o Kinomap para esta cinta de correr. Las versiones actuales están disponibles en AppStore (iOS) y Google Play Store (Android).



12. Visualización de datos y configuración de parámetros

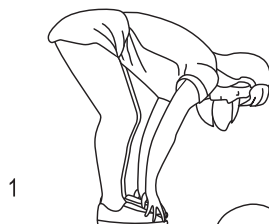
	Rango visualizado	Predeterminado	Rango de configuración
Velocidad (km/h)	1,0-20,0	-----	-----
Inclinación (%)	15		0-15
Tiempo (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-99:00
Distancia (km)	0,00-99,9	1,0	0,50-99,9
Calorías (kcal)	0-999	50	10-990



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

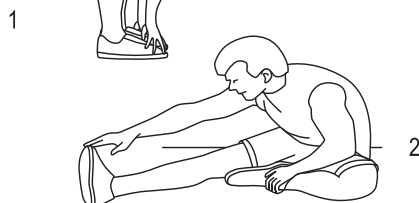
1.

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



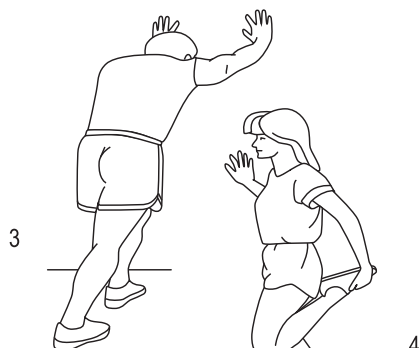
2.

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



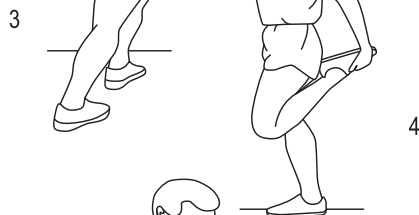
3.

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



4.

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



5.

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





- Si tiene más de 35 años, padece alguna enfermedad crónica o es su primer entrenamiento de este tipo, consulte a un médico o especialista antes de comenzar a ejercitarse. Él podrá ayudarle a preparar un plan de entrenamiento adecuado a su edad y estado de salud, así como a estimar la velocidad e intensidad del ejercicio.
- Si siente dolor o presión en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otra molestia, detenga el ejercicio de inmediato. Antes de reanudar el entrenamiento, consulte a un médico o especialista.
- Antes de comenzar a utilizar la cinta de correr motorizada, infórmese sobre cómo controlar el dispositivo, cómo encenderlo/apagarlo, ajustar la velocidad, etc. No se suba a la cinta sin conocer esta información. Puede empezar a usar el dispositivo una vez que haya aprendido estos aspectos.

Calentamiento

- Párese sobre los rieles antideslizantes a ambos lados y sujete las asas con ambas manos. Trate de mantener el equilibrio. Ajuste una velocidad baja, aproximadamente entre 1,6 ~ 3,2 km/h, y luego pruebe la banda en movimiento de la cinta con un pie.
- Cuando haya comprobado la velocidad, puede subirse a la cinta, comenzar a correr y aumentar la velocidad de 3 a 5 km/h. Mantenga esta velocidad durante aproximadamente 10 minutos y luego detenga el dispositivo.

Inicio del entrenamiento

- Antes de comenzar el entrenamiento, verifique y aprenda cómo ajustar la velocidad y la inclinación de la banda de la cinta de correr.
- Camine aproximadamente 1 km a velocidad constante y anote su tiempo; le tomará entre 15 y 25 minutos. Si camina a una velocidad de 4,8 km/h, recorrer 1 km le tomará unos 12 minutos.
- Si se siente cómodo con una velocidad constante, puede aumentar la velocidad y la inclinación. En esta etapa, no incremente bruscamente la velocidad ni la inclinación para evitar molestias.

Aumento de la intensidad

- Realice un calentamiento de 2 minutos en la cinta a una velocidad de 4,8 km/h, luego aumente la velocidad a 5,3 km/h y continúe durante los siguientes 2 minutos. Después, incremente la velocidad en 0,3 km/h cada 2 minutos, hasta que sienta que su respiración se acelera (debe seguir sintiéndose cómodo).
- Realice un calentamiento de 5 minutos con una velocidad de 4 ~ 4,8 km/h, luego aumente lentamente la velocidad en 0,3 km/h cada 2 minutos hasta alcanzar una velocidad estable y óptima con la que pueda ejercitarse durante 45 minutos. Para aumentar la intensidad del movimiento, puede mantener esa velocidad durante un programa de televisión de una hora y luego incrementarla en 0,3 km/h durante cada pausa comercial, volviendo después a la velocidad anterior. Notará la mayor eficiencia en la quema de calorías durante los comerciales, así como un aumento en la frecuencia cardíaca. Al final, reduzca la velocidad gradualmente durante los siguientes 4 minutos.

Frecuencia del entrenamiento

- Planifique su calendario de entrenamiento no solo por placer, sino también para aumentar la eficacia de los entrenamientos. Se recomienda ejercitarse de 3 a 5 veces por semana, en ciclos de entre 15 y 60 minutos.
- Puede controlar la intensidad de la carrera ajustando la velocidad y la inclinación de la cinta de correr. Recomendamos no configurar la inclinación al principio, ya que el ajuste de la inclinación es una forma eficaz de aumentar la intensidad del entrenamiento.
- Si ya tiene experiencia en el uso de la cinta de correr, puede optar por una velocidad normal de caminata o trote. Si nunca ha entrenado con este tipo de dispositivo, puede seguir el siguiente plan:
 - velocidad 1,0 ~ 3,0 km/h (caminata – ritmo muy lento),
 - velocidad 3,0 ~ 4,5 km/h (caminata – ritmo lento),
 - velocidad 4,5 ~ 6,0 km/h (caminata – ritmo normal),
 - velocidad 6,0 ~ 7,5 km/h (marcha rápida),
 - velocidad 7,5 ~ 9,0 km/h (trote),
 - velocidad 9,0 ~ 12,0 km/h (carrera),
 - velocidad 12,0 ~ 14,5 km/h (carrera para nivel intermedio),
 - velocidad > 14,5 km/h (carrera para avanzados).



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

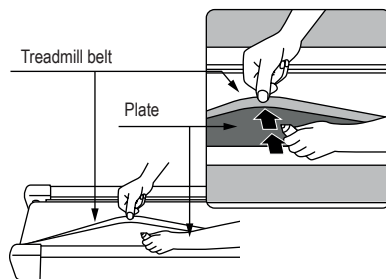
Limpieza

- Mantener la cinta de correr limpia prolongará su vida útil.
- Cuide la limpieza del dispositivo eliminando el polvo con regularidad.
- Limpie ambos lados de la banda de la cinta de correr, así como los rieles laterales.
- Para limpiar el dispositivo, utilice un paño suave ligeramente humedecido con agua. No utilice detergentes fuertes ni paños abrasivos que puedan dañar el equipo.
- Después de cada uso, elimine el sudor y las marcas de suciedad.
- Utilice siempre calzado deportivo limpio al usar la cinta; esto reducirá la acumulación de suciedad debajo de la banda.

¡ADVERTENCIA! Desenchufe siempre la cinta de correr de la toma de corriente antes de retirar la tapa del motor. Al menos una vez al año, retire la tapa del motor y aspire el espacio debajo de la misma.

Lubricación de la banda y la plataforma de la cinta de correr

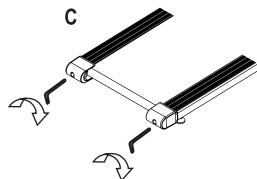
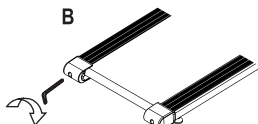
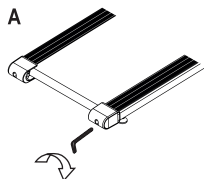
1. Este modelo de cinta de correr viene lubricado de fábrica. La fricción entre la banda y la plataforma es un factor crucial para la vida útil y la eficiencia del dispositivo. Por eso, es necesario lubricarla periódicamente.
2. Se recomienda revisar la plataforma periódicamente. Si observa daños en la misma, póngase en contacto con el servicio técnico.
3. La frecuencia de la lubricación depende de las condiciones de uso.
4. Se recomienda lubricar la plataforma conforme al siguiente programa:
 - uso de baja intensidad (menos de 3 horas por semana) – una vez al año,
 - uso de intensidad media (3–5 horas por semana) – cada seis meses,
 - uso de alta intensidad (más de 5 horas por semana) – cada tres meses.
5. Se recomienda utilizar un lubricante sin grasa.



¡Advertencia! Cualquier reparación de la banda de la cinta de correr debe ser realizada por un servicio técnico especializado.

Centrado de la banda de la cinta de correr

1. Se recomienda desenchufar la cinta de correr de la fuente de alimentación durante 10 minutos después de cada 2 horas de entrenamiento continuo.
2. Una banda de cinta de correr floja se moverá con dificultad durante la carrera y puede provocar resbalones o caídas del usuario durante el ejercicio. Una banda demasiado tensa puede reducir la eficiencia del motor y generar mayor fricción entre el rodillo y la banda.
3. Coloque la cinta de correr sobre una superficie horizontal. Encienda la cinta a una velocidad de 6–8 km/h.
 - Si la banda de la cinta de correr se desplaza hacia la derecha, retire el tapón trasero derecho y gire el tornillo de ajuste del lado derecho en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta. Luego, comience a correr hasta que la banda quede centrada (ver Imagen A).
 - Si la banda se desplaza hacia la izquierda, retire el tapón trasero izquierdo y gire el tornillo de ajuste del lado izquierdo en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta. Luego, comience a correr hasta que la banda quede centrada (ver Imagen B).
 - Si la banda aún no se encuentra centrada, repita los pasos anteriores hasta lograr el centrado.
 - Ocasionalmente, regule la tensión de la banda para evitar que se afloje debido al uso. Retire los tapones traseros y gire los tornillos de ajuste izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego encienda la cinta. Verifique la tensión de la banda hasta que esté correctamente estirada (ver Imagen C).



Código de error	Causa probable	Posible solución
E01	Error de comunicación. Los cables del ordenador y los de la placa de control inferior no están conectados correctamente.	1. Verifique que los cables del ordenador y los de la placa de control inferior estén conectados correctamente. 2. Asegúrese de que el circuito integrado (IC) en la placa de control inferior esté colocado correctamente. Si no lo está, retírelo y vuelva a colocarlo. 3. Si la alimentación de la placa de control inferior es incorrecta, sustitúyala por una nueva.
E02	Protección anti-golpes. El valor de voltaje de entrada es inferior al necesario.	1. Verifique si el valor del voltaje es adecuado. Si es inferior al requerido, ajústelo al voltaje necesario para iniciar la cinta de correr y reinicie el dispositivo. 2. Revise la conexión de los cables al motor. 3. Verifique el panel de control y, si es necesario, sustitúyalo.
E03	La señal del sensor de velocidad no es recibida por el panel de control.	1. Si el sensor de velocidad no funciona, verifique si la luz indicadora de señal está encendida. Si no lo está, puede significar que el sensor está dañado. Sustitúyalo por uno nuevo. 2. Verifique si el conector del sensor de velocidad está correctamente enchufado. Si no es así, desconéctelo y vuelva a conectarlo. 3. Compruebe si el sensor magnético no está dañado. Si sospecha de algún daño, reemplácelo por uno nuevo.
E05	Protección contra sobrecarga. El voltaje es demasiado bajo o demasiado alto. El módulo de control está dañado.	1. Verifique el voltaje. Ajústelo al requerido para el funcionamiento de la cinta de correr. 2. La banda presenta resistencia. Lubríquela conforme a las indicaciones de la presente instrucción. 3. Revise el funcionamiento del motor; en caso de daño, reemplácelo.
E07	El ordenador no muestra los datos.	Sustituya el panel de control.
E08	Error de memoria EEPROM.	Sustituya el panel de control.
"----"	La llave de seguridad no ha sido retirada, está mal colocada o está dañada.	1. Verifique que la llave de seguridad esté colocada en el lugar correcto. 2. Compruebe que el sensor de la llave de seguridad esté correctamente conectado. 3. Sustituya el sensor de la llave de seguridad en el ordenador.
¡Advertencia! • Cuando presione y el motor no se inicie, verifique si el cable de alimentación está correctamente enchufado. Si no lo está, desenchúfelo y vuelva a conectarlo. • Si la tapa de la placa de control inferior está suelta o desprendida, instálela correctamente. • Si el IGBT está quemado, sustitúyalo por uno nuevo.		



Potencia	Según la indicación en el dispositivo.
Potencia máxima	Según la indicación en el dispositivo.
Peso neto	~ 74 kg
Rango de velocidad	1,0 – 20,0 km/h



Condiciones de la garantía

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

ES Protección del medio ambiente



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



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



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



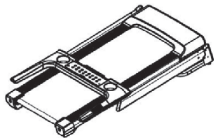
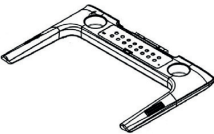
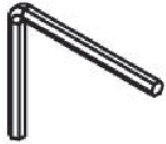
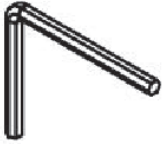
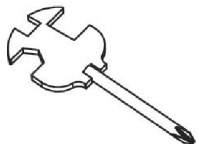
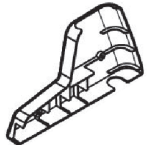
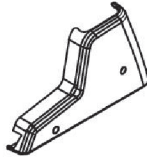
**AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT L'INTÉGRALITÉ DU MANUEL.
CONSERVEZ LE MANUEL POUR LES RÉFÉRENCES FUTURES.**

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

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

1. Le tapis de course pour usage domestique uniquement. L'appareil ne doit être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
2. L'équipement est destiné à être utilisé par des adultes. Pendant la formation, les enfants devraient être sous la surveillance d'un adulte.
3. Placez le tapis de course sur une surface plane et propre. Ne placez pas le tapis de course sur un tapis épais, car cela pourrait nuire à la bonne ventilation. Ne placez pas le tapis de course près de l'eau ou à l'extérieur.
4. Ne démarrez jamais le tapis de course en vous tenant debout sur le tapis de course. Lorsque l'appareil est sous tension et que la vitesse est réglée, la courroie mobile commence à bouger. Tenez-vous toujours sur les rails latéraux jusqu'à ce que la courroie mobile commence à bouger.
5. Avant d'utiliser le tapis de course, assurez-vous que la boucle de la clé de sécurité est attachée aux vêtements.
6. Portez des vêtements appropriés lorsque vous vous entraînez sur le tapis de course. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient être happés par les pièces en mouvement. Portez toujours des chaussures de course ou d'aérobic avec des semelles en caoutchouc.
7. Ne commencez pas à faire de l'exercice moins que 40 minutes après un repas.
8. Pendant le premier entraînement, tenez les poignées jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise de courir et apprenez comment l'appareil fonctionne.
9. Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil pendant l'entraînement.
10. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez une oppression ou une douleur dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, des difficultés respiratoires, des étourdissements ou d'autres malaises pendant l'entraînement. Avant de reprendre l'exercice, consultez un médecin ou un spécialiste.
11. Ne connectez pas le cordon d'alimentation au centre du câble; ne rallongez pas le câble et ne changez pas sa fiche; ne placez aucun objet lourd sur le câble et ne le laissez pas près d'une source de chaleur; n'utilisez pas une prise comportant plusieurs trous, cela pourrait provoquer un incendie ou des blessures dues à un choc électrique.
12. Si la vitesse du tapis de course augmente rapidement en raison d'une défaillance électronique ou de changements de vitesse involontaires, la machine s'arrêtera lorsque la clé de sécurité sera déconnectée de la console.
13. Déconnectez l'alimentation lorsque le tapis n'est pas utilisé. Après avoir coupé l'alimentation, ne tirez pas sur le cordon d'alimentation pour ne pas l'endommager. Insérez la fiche dans une prise de courant sécurisée avec un circuit de mise à la terre.
14. N'insérez pas des objets ou de composants qui peuvent endommager l'équipement ou les détails de celui-ci.
15. Le tapis de course est un appareil destiné à une utilisation à l'intérieur et non à l'extérieur. Le tapis de course doit être placé dans un endroit pas très ensoleillé, propre et sur la surface lisse. N'utilisez pas le produit à d'autres fins que pour la formation.
16. Évitez le contact avec l'eau. L'eau peut exercer le bon fonctionnement du vélo.
17. L'équipement ne convient pas à des fins de réadaptation.
18. Une seule personne peut utiliser l'équipement à la fois.
19. Zone de sécurité autour du tapis de course: 1000 x 2000 mm.
20. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son inquiétant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez l'exercice. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
21. N'effectuez aucun ajustement ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
22. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN 957-6+A1:2014-07.
23. Le poids maximal autorisé pour l'utilisateur est de 150 kg.

Liste de pièces

1  Cadre principal × 1	4  Colonne gauche × 1	5  Colonne droite × 1	6  Console × 1
7  Panneau × 1	14  Clé Allen 5 mm × 1	15  Clé Allen 6 mm × 1	16  Tournevis × 1
20  Rondelle × 4	22  Rondelle courbée × 4	24  Rondelle élastique × 4	28  Vis 4,2×20 × 4
39  Vis M8×45 × 2	40  Vis M6×15 × 4	46  Vis M8×20 × 4	71  Cachet gauche de base × 1
72  Cachet droit de base × 1	75  Conteneur d'huile × 1	82  Clé de sécurité × 1	88  Câble d'alimentation × 1

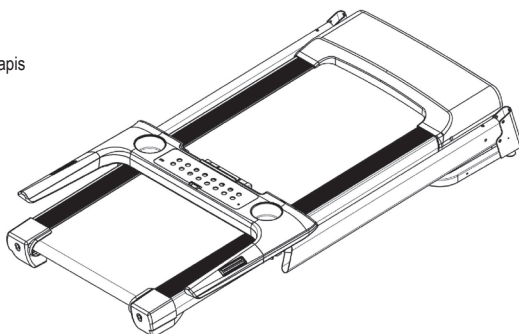


Instruction d'installation

Attention! Ne mettez pas l'appareil sous tension tant que le tapis de course n'est pas monté.

1

Ouvrez le carton, retirez les pièces, placez le corps du tapis de course sur une surface plane.

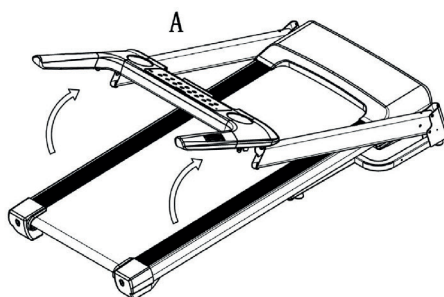


2

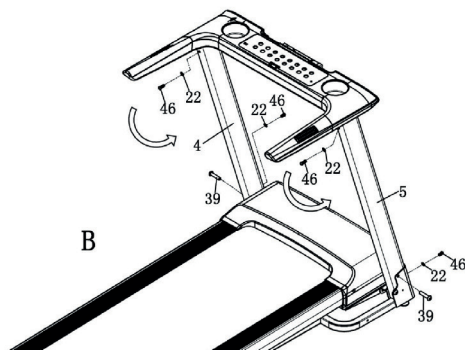
Soulevez légèrement la console (6) avec les colonnes (4 et 5) dans le sens des flèches de la figure A. Utilisez la clé Allen (14), les vis (46) et les rondelles (22) pour fixer la console (6) aux colonnes verticales (comme sur l'image B).

À l'aide des vis (39) et de la clé Allen (14), vissez les colonnes (4 et 5) à la base du tapis de course sur ses côtés extérieurs (comme sur l'image B).

Réutilisez la clé Allen (14), les vis (46) et les rondelles (22) pour fixer les colonnes (4 et 5) à l'avant du corps du tapis de course (comme sur l'image B).



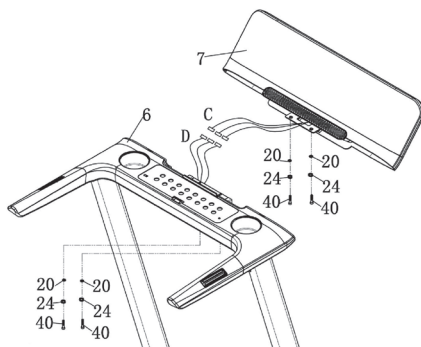
Attention! Pour éviter des blessures ou des dommages, soutenez la console et les colonnes pendant l'assemblage jusqu'à ce que vous soyez sûr qu'elles sont fermement fixées au corps du tapis de course.





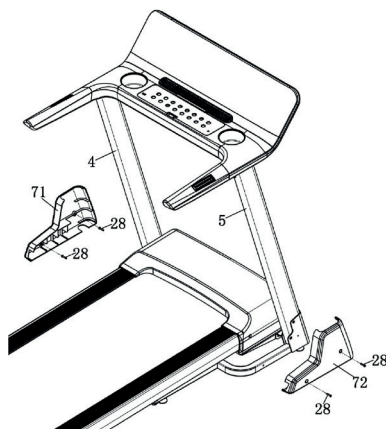
3

Connectez le panneau (7) à la console (6) à l'aide des câbles C et D, indiqués sur le dessin. Utilisez des vis (40), des rondelles (20) et des rondelles élastiques (24) pour fixer le panneau (7) à la console (6).



4

Utilisez un tournevis (16) et des vis (28) pour serrer les couvercles de la base du tapis de course gauche et droit (71 et 72) aux colonnes (4 et 5).



5

Insérez la clé de sécurité (62) dans la console (6).

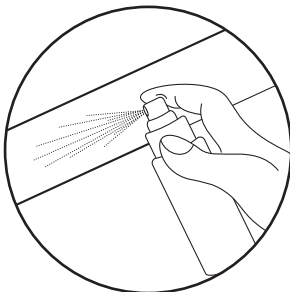


Remarque! Effectuez le montage selon les instructions ci-dessus et serrez bien les vis. Après avoir terminé l'assemblage et avant d'utiliser le tapis de course, vérifiez que tout est en bon état.

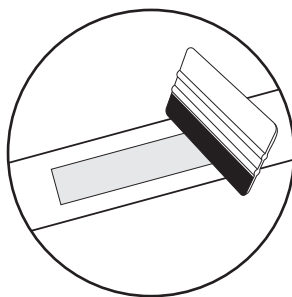
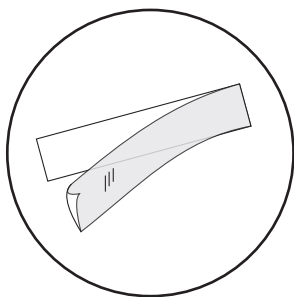


Application d'autocollant*

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.

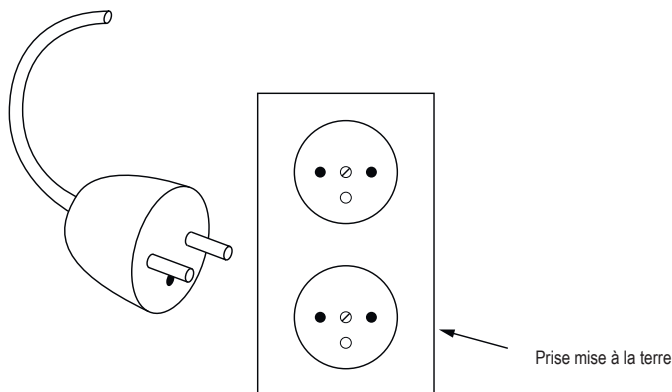


3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

* 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.

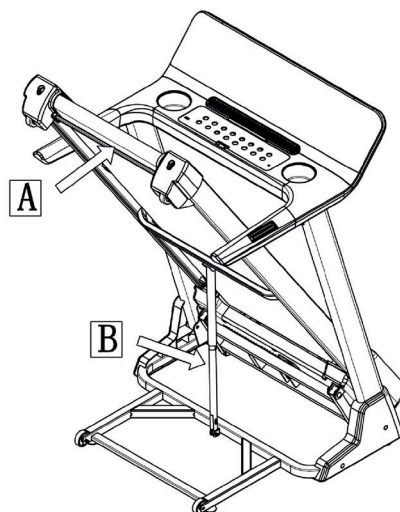
Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit de tension 220–240 V et possède une prise de terre qui ressemble à la prise illustrée sur le schéma ci-dessus. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise avec la même configuration que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur avec ce produit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

FR Pliage



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

Tenez la base du tapis de course à l'emplacement indiqué sur l'image (A) et soulevez-la jusqu'à ce que vous entendiez le son du support (B). La courroie mobile sera alors verrouillée en position verticale (comme illustré).

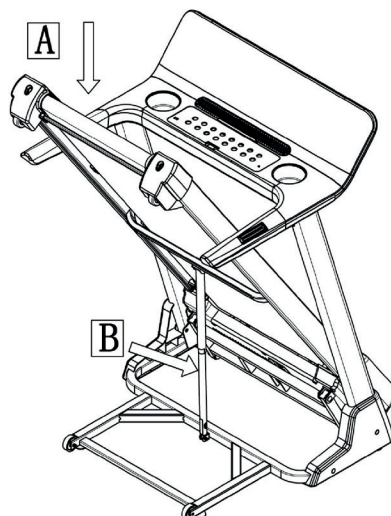


FR Déplie ment



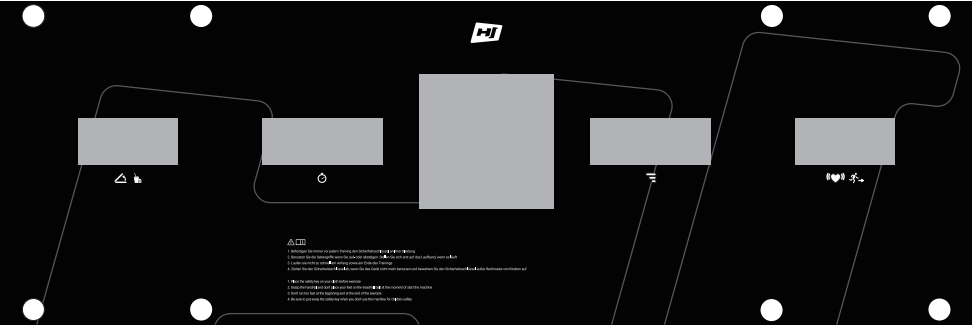
Attention! Assurez-vous qu'il n'y a personne ou animal à proximité lors du dépliage du tapis de course.

1. Tenez la base du tapis de course à l'emplacement indiqué sur l'image (A).
2. Utilisez votre pied pour déverrouiller doucement le support à l'emplacement indiqué par la flèche (B).
3. La courroie mobile commencera à tomber automatiquement. Par sécurité, sécurisez sa chute avec vos mains.





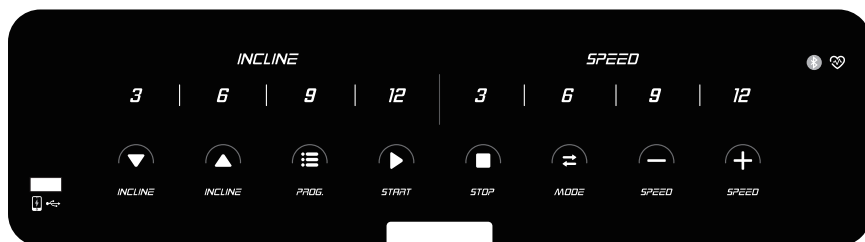
1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

	Affiche l'inclinaison.
	Affiche les calories brûlées.
	Affiche le temps d'entraînement.
	Affiche la vitesse.
	Affiche la fréquence cardiaque actuelle.
	Affiche la distance parcourue.

Attention! L'icône illuminée indique les valeurs actuellement affichées.



3. Fonctions des boutons

	Appuyez sur ce bouton pour démarrer l'appareil. Il démarrera à la vitesse la plus basse ou à la vitesse par défaut du programme après 3 secondes de compte à rebours.
	Appuyez sur ce bouton pour arrêter l'appareil. La vitesse diminuera jusqu'à ce qu'il s'arrête.
	Appuyez sur ce bouton pour sélectionner l'un des programmes: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	Lorsque l'appareil est en mode veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode: compte à rebours, compte à rebours de distance, compte à rebours de calories. Lorsque le mode FAT apparaît à l'écran – appuyez sur ce bouton pour sélectionner le sexe, l'âge, la taille et le poids.
	Réglage de la vitesse. Appuyez sur le bouton ou pour régler la vitesse du tapis de course avant l'entraînement ou modifiez-la pendant la course.
SPEED 3 6 9 12	Modifiez la vitesse rapidement.
	Ajustez la pente. Appuyez sur le bouton ou pour régler l'inclinaison du tapis de course avant de commencer votre entraînement, ou modifiez-le pendant la course.
INCLINE 3 6 9 12	Changez rapidement le grade.

Attention! Chaque fois que vous appuyez sur un bouton du panneau, vous entendrez un bref bip.

- Si l'appareil atteint la valeur minimale ou maximale lors du réglage des paramètres, le signal sera long et continu.
- Si le bouton n'est pas appuyé correctement, l'appareil n'émettra aucun son.



4. Fonctions principales

Appuyez sur l'interrupteur d'alimentation, l'écran s'allume, l'appareil passe en mode veille.

4.1. Démarrage rapide

- Insérez la clé de sécurité, appuyez sur . Dans les 3 secondes, la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus basse.
- Utilisez / pour ajuster la vitesse à vos besoins.
- Utilisez / pour ajuster la pente.
- Appuyez sur pour suspendre votre entraînement. L'appareil se souviendra des paramètres atteints. Pour reprendre l'exercice, appuyez sur .
- Appuyez sur ou retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course.

4.2. Mode compte à rebours

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

4.3. Programmes prédéfinis

- Appuyez sur Pour sélectionner l'un des programmes prédéfinis: P1 – P15.
- Lorsque vous sélectionnez le programme, la fenêtre de valeur de temps affichera les données par défaut et commencera à clignoter.
- Vous pouvez ensuite régler la valeur de l'heure avec / ou / .
- Chacun des programmes prêts a été divisé en 16 parties. Temps pour chaque exercice = durée du programme / 16.
- Appuyez sur et l'appareil commencera à travailler avec le niveau de vitesse et le niveau de pente, dédié à la première partie du programme sélectionné.
- Lorsque la première partie se termine, la machine passe automatiquement à la suivante, et la vitesse et l'inclinaison passeront automatiquement aux valeurs dédiées pour la section suivante.
- Lorsque toutes les parties du programme sélectionné sont terminées, la vitesse diminue, l'inclinaison revient au niveau 0 et la courroie mobile s'arrête en douceur.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier la vitesse de course avec / et l'inclinaison avec / .
- Lorsque le programme passe à la partie suivante de l'entraînement, les valeurs de vitesse et d'inclinaison reviennent aux réglages spécifiques au programme.
- À la fin du programme d'entraînement, l'appareil émet 15 signaux individuels, tous les paramètres sont réinitialisés et le tapis de course passe en mode veille.
- Vous pouvez également appuyer sur ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis de course.



4.4. Tableau des programmes

Programme \ Temps		Réglages de l'heure / 16 = intervalles de temps (parties de programmes)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Vitesse	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Inclinaison	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Vitesse	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Inclinaison	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Vitesse	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Inclinaison	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Vitesse	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Inclinaison	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Vitesse	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Inclinaison	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Vitesse	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Inclinaison	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Vitesse	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Inclinaison	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Vitesse	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Inclinaison	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Vitesse	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Inclinaison	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Vitesse	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Inclinaison	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Vitesse	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Inclinaison	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Vitesse	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Inclinaison	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Vitesse	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Inclinaison	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Vitesse	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Inclinaison	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Vitesse	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Inclinaison	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. Programme HRC – contrôle de la fréquence cardiaque

Temps de formation avec programme HRC – 22 min.

Attention! Lorsque vous vous entraînez avec le programme HRC Utilisez une ceinture de télémétrie qui détecte votre pouls. Vous n'avez pas à vous approcher de la poitrine et à toucher la peau.

5.1. Plages de réglage

HP1				HP2				HP3			
Âge	Plage de réglage			Âge	Plage de réglage			Âge	Plage de réglage		
	Minimum	Paramètres par défaut	Maximum		Minimum	Paramètres par défaut	Maximum		Minimum	Paramètres par défaut	Maximum
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168



HP1				HP2				HP3			
Âge	Plage de réglage			Âge	Plage de réglage			Âge	Plage de réglage		
	Minimum	Paramètres par défaut	Maximum		Minimum	Paramètres par défaut	Maximum		Minimum	Paramètres par défaut	Maximum
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Démarrage du programme

1. En mode veille, appuyez sur jusqu'à ce que HP1 / HP2 / HP3 apparaisse dans la fenêtre de distance.
2. Appuyez sur , le système recommandera automatiquement les options de contrôle de la fréquence cardiaque disponibles:
 - HP1 – vitesse maximale: 8,0 km/h,
 - HP2 – vitesse maximale: 9,0 km/h,
 - HP3 – vitesse maximale: 10,0 km/h.
3. Appuyez sur pour entrer le paramètre d'âge. La fenêtre de vitesse affichera l'âge par défaut – 30 ans. Vous pouvez appuyer sur / pour sélectionner l'âge réel (page: 15-80 ans).
4. Appuyez sur . Le système recommandera automatiquement la plage de fréquence cardiaque appropriée pour l'âge sélectionné et l'affichera pour plus d'informations. Vous pouvez également – en fonction de votre condition physique – utiliser / ou / pour réduire ou augmenter vos paramètres de fréquence cardiaque (page: 100-210).
5. Après avoir terminé les réglages de la tranche d'âge et de la fréquence cardiaque, appuyez sur pour passer en mode compte à rebours et appuyez sur pour commencer.

5.3. Formation avec le programme HRC

1. En mode HP1 / HP2 / HP3, vous pouvez modifier la vitesse de course avec / et l'inclinaison avec / . Le système peut également ajuster automatiquement ces valeurs afin que votre fréquence cardiaque soit proche de la fréquence cardiaque cible sélectionnée.
2. Les deux premières minutes d'entraînement environ sont traitées comme un échauffement. Le système ne règle pas automatiquement la vitesse et l'inclinaison, vous ne pouvez les modifier que manuellement.
3. Après environ 2 minutes, le système changera en fonction de votre fréquence cardiaque actuelle avec les règles suivantes:
 - 1) Lorsque la fréquence cardiaque réelle < fréquence cardiaque cible, la vitesse augmentera automatiquement de 0,5 km/h toutes les 10 secondes jusqu'à ce que la vitesse maximale pour le mode sélectionné soit atteinte.
Lorsque la vitesse atteint son maximum et que la valeur de la fréquence cardiaque n'est toujours pas proche de la valeur cible, le système augmente automatiquement l'angle d'inclinaison en effectuant des changements de 1 degré toutes les 10 secondes, de sorte que la fréquence cardiaque s'approche de la valeur cible.
 - 2) Lorsque la fréquence cardiaque réelle > la fréquence cardiaque cible, l'inclinaison diminue de 1 degré toutes les 10 s, la vitesse diminue automatiquement de 0,5 km/h toutes les 10 s.
Jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne votre objectif, la vitesse changera en douceur.
4. Lorsque le temps de course sur le tapis de course est supérieur à 20 minutes, le système passe en mode calme et l'inclinaison diminue à 0,5 km/h pendant 10 secondes. Vous pouvez arrêter cette réduction lorsque la vitesse tombe à 4 km/h ou moins. Continuez à faire de l'exercice à ce niveau jusqu'à la fin de l'entraînement.
5. Pendant l'entraînement, vous pouvez également appuyer sur ou retirer la clé de sécurité pour arrêter l'appareil.

6. Mesure de la fréquence cardiaque

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

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

7. Mesure de la graisse corporelle

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



7.1. Affichage des données et paramétrage

Paramètres	Paramètres par défaut	Plages
F1 – Sexe 0 = homme / 1 = femme	0	0–1
F2 – Age	25	10–99
F3 – Taille (cm)	170	100–240
F4 – Poids (kg)	70	20–160

7.2. Résultat de mesure

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

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

8. Fonction de sommeil

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

9. Clé de sécurité

Pour arrêter rapidement le tapis de course, retirez la clé de sécurité. Le tapis de course s'arrêtera, toutes les données seront réinitialisées, toutes les fenêtres afficheront „— — —”. Jusqu'à ce que la clé de sécurité soit insérée, toutes les opérations seront bloquées.

10. Fonction USB

Lorsque le tapis de course fonctionne, connectez l'appareil via l'entrée USB pour le charger.

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

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



12. Affichage des données et plage de paramètres

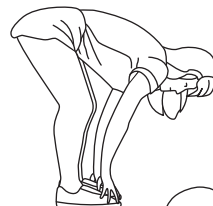
	Plage montrée	Paramètres par défaut	Gamme de paramètres
Vitesse (km/h)	1,0–20,0	-----	-----
Inclinaison (%)	15		0–15
Temps (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Distance (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Calories (kcal)	0–999	50	10–990



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

1.

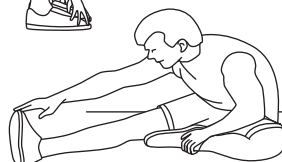
Pliez légèrement les genoux, penchez-vous lentement en avant, dos et bras détendus, les mains essayant de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.



1

2.

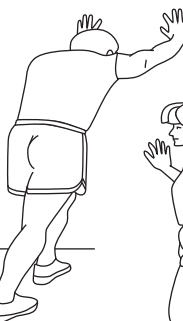
Assis sur le sol, placez une jambe droite, pliez l'autre jambe au genou, de sorte que tout le pied de la jambe pliée touche la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec votre jambe droite. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour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



2

3.

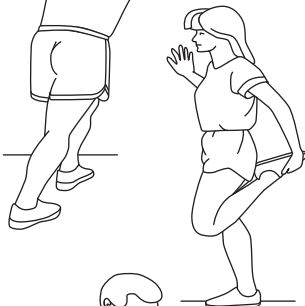
Placez vos deux mains contre le mur, une jambe légèrement pliée au genou – placez le pied droit vers le mur. Étendez l'autre jambe en arrière – l'articulation du genou doit être redressée, le pied face au mur doit toucher le sol avec toute la surface. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes,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



3

4.

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



4

5.

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



5



- Si vous avez plus de 35 ans ou souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de votre première formation sur ce type d'équipement, consultez un médecin ou un spécialiste avant la formation. Il peut vous aider à développer un programme d'exercice approprié adapté à votre âge et à votre état de santé, à déterminer la vitesse de mouvement et l'intensité de l'exercice.
- Cessez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez: oppression ou douleur dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, difficulté à respirer, étourdissements ou autre inconfort pendant l'exercice. Avant de reprendre la formation, consultez un médecin ou un spécialiste.
- Avant d'utiliser un tapis de course, apprenez comment contrôler l'appareil, comment démarrer, arrêter, régler la vitesse, etc. Ne marchez pas sur le tapis de course sans lire ces informations. Ce n'est qu'après avoir effectué ces activités que vous pouvez utiliser l'appareil.

Début de la formation

- Tenez-vous sur les rails des deux côtés et saisissez les poignées avec les deux mains. Essayez d'équilibrer. Réglez la vitesse à une vitesse faible, d'environ 1,6 à 3,2 km/h, puis vérifiez la courroie mobile avec un pied.
- Après avoir vérifié la vitesse, vous pouvez entrer dans le tapis de course, commencer à courir et augmenter la vitesse de 3 à 5 km/h. Gardez cette vitesse pendant environ 10 minutes puis arrêtez l'appareil.

Commencer la formation

- Avant de commencer votre entraînement, vérifiez et apprenez comment régler la vitesse et l'inclinaison de la courroie mobile.
- Marchez environ 1 km à vitesse constante et économisez votre temps, cela vous prendra environ 15-25 minutes. Si vous vous déplacez à une vitesse de 4,8 km/h, cela vous prendra environ 12 minutes par 1 km.
- Si vous vous sentez à l'aise à vitesse constante, vous pouvez augmenter la vitesse et l'inclinaison. À ce stade, afin de ne pas ressentir d'inconfort, n'augmentez pas trop la vitesse et l'inclinaison du tapis de course.

Augmentation de l'intensité

- Échauffez le tapis de course pendant 2 minutes à 4,8 km/h, puis augmentez à 5,3 km/h et continuez à marcher pendant 2 minutes. Augmentez ensuite la vitesse à 5,8 km/h et continuez pendant 2 minutes. Augmentez ensuite votre vitesse de 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à ce que vous sentiez que votre respiration est rapide (mais vous devriez toujours vous sentir à l'aise).
- Échauffez-vous pendant 5 minutes sur un tapis de course à 4-4,8 km/h, puis augmentez lentement la vitesse en 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à atteindre une vitesse stable et optimale à laquelle vous pouvez vous entraîner pendant 45 minutes. Pour améliorer l'intensité du trafic, vous pouvez maintenir votre vitesse pendant un programme télévisé d'une heure, puis l'augmenter de 0,3 km/h pendant chaque bloc d'annonces, puis revenir à sa vitesse d'origine. Vous remarquerez la meilleure efficacité dans la combustion des calories pendant les publicités et une augmentation de la fréquence cardiaque à une date ultérieure. Enfin, réduisez la vitesse pas à pas pendant les 4 prochaines minutes.

Fréquence d'entraînement

- Planifiez votre programme d'exercices, non seulement pour le plaisir, mais aussi pour augmenter l'efficacité de votre entraînement. Il est recommandé de faire des exercices 3 à 5 fois par semaine, en cycles d'une durée de 15 à 60 minutes.
- Vous pouvez contrôler l'intensité de votre course en ajustant la vitesse et l'inclinaison du tapis de course. Nous vous suggérons de ne pas définir initialement l'inclinaison, car les changements d'inclinaison sont un moyen efficace d'augmenter l'intensité de l'exercice.
- Si vous avez de l'expérience en entraînement sur tapis de course, vous pouvez choisir votre vitesse de marche ou de jogging normale. Cependant, si vous ne vous êtes jamais exercé sur ce type d'appareil, vous pouvez utiliser le plan ci-dessous:
 - avec une vitesse de 1,0 à 3,0 km/h (marche – rythme très lent),
 - avec une vitesse de 3,0 à 4,5 km/h (marche – allure lente),
 - avec une vitesse de 4,5 à 6,0 km/h (marche normale),
 - avec une vitesse de 6,0 à 7,5 km/h (marche rapide),
 - avec une vitesse de 7,5 à 9,0 km/h (trot),
 - avec une vitesse de 9,0 à 12,0 km/h (cours),
 - avec une vitesse de 12,0 à 14,5 km/h (cours intermédiaire),
 - avec une vitesse de > 14,50 km/h (cours rapide).



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

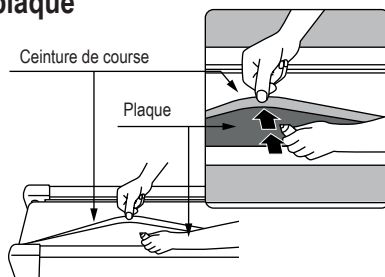
Nettoyage

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

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

Lubrification de la ceinture de course et de la plaque

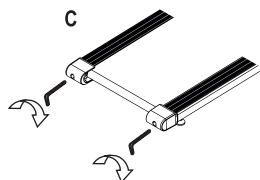
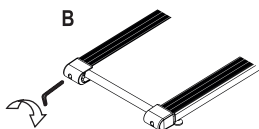
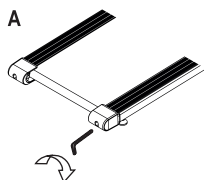
1. Ce modèle de tapis de course est lubrifié en usine. Le frottement de la courroie contre la plaque peut jouer un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course, il nécessite donc une lubrification périodique.
2. Une inspection périodique du disque est recommandée. Si vous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



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

Centrage de la courroie mobile

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



Code d'erreur	Problème	Résolution
E01	Le fil de l'ordinateur au tableau de commande inférieur n'était pas bien connecté.	1. Vérifiez si les câbles de l'ordinateur et de le tableau de commande inférieure sont correctement connectés. 2. Assurez-vous que le CI de le tableau de commande inférieure est correctement inséré. Sinon, retirez-le et réinsérez-le. 3. Si l'alimentation de tableau de commande inférieure est incorrecte, remplacez-la par une nouvelle.
E02	Protection contre les chocs. La tension d'entrée est inférieure à celle requise.	1. Vérifiez si la tension d'alimentation est correcte. S'il est inférieur, changez la tension du tapis de course requise pour le fonctionnement et réinitialisez l'équipement. 2. Vérifiez le câblage du moteur. 3. Vérifiez le panneau de commande, remplacez-le si nécessaire.
E03	Le signal du capteur de vitesse n'est pas reçu par le panneau de commande.	1. Si le capteur de vitesse ne fonctionne pas, vérifiez que le témoin lumineux du capteur est allumé. Sinon, cela peut indiquer une défaillance du capteur. Remplacez-le par un nouveau. 2. Vérifiez si la fiche du capteur de vitesse est correctement connectée, sinon, déconnectez-la et reconnectez-la. 3. Vérifiez que le capteur magnétique n'est pas endommagé. Si vous constatez des dommages, remplacez-le par un neuf.
E05	Protection contre les surcharges. La tension est trop basse ou trop élevée. Le module de commande est endommagé.	1. Vérifiez la tension. Changement de tapis de course requis pour le fonctionnement. 2. La ceinture rencontre une grande résistance. Lubrifiez-le conformément aux instructions de ce manuel. 3. Vérifiez le fonctionnement du moteur, remplacez-le s'il est endommagé.
E07	L'ordinateur n'affiche pas de données.	Changez le tableau de commande.
E08	Message d'erreur EEPROM.	Changez le tableau de commande.
"----"	La clé de sécurité est retirée, mal connectée ou endommagée.	1. Vérifiez que la clé de sécurité est au bon endroit. 2. Vérifiez que la carte du capteur de clé de sécurité est correctement connectée. 3. Remettez en place la carte du capteur de clé de sécurité sur l'ordinateur.
Attention! • Si le moteur ne démarre pas après avoir appuyé sur le bouton , vérifiez que le cordon d'alimentation est correctement branché. Sinon, débranchez-le et reconnectez-le. • Si le capot inférieur de la carte de commande est lâche ou détaché, fixez-le correctement. • Si l'IGBT est grillé, remplacez-le par un nouveau.		



Puissance	Comme indiqué sur l'appareil
Puissance maximale	Comme indiqué sur l'appareil
Poids net	~74 kg
Plage de vitesse	1,0–20,0 km/h



Conditions de garantie

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

FR Protection de l'environnement



Ce produit est fourni dans un emballage pour le protéger de tout dommage pendant le transport. L'emballage est une matière première non transformée et peut être recyclé. Jeter ces matériaux selon leur type.



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



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



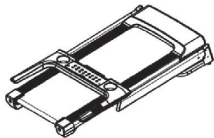
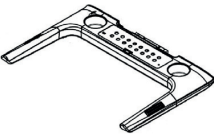
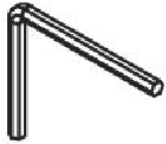
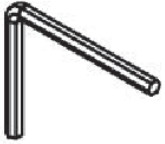
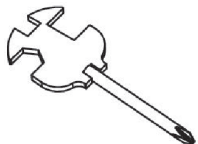
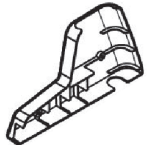
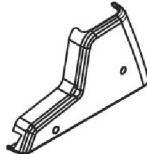
PRIMA DI UTILIZZARE L'APPARECCHIATURA, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E CONSERVARLE PER CONSULTAZIONI FUTURE.

La piena sicurezza ed efficienza d'uso possono essere garantite solo a condizione che il prodotto venga assemblato e utilizzato secondo le istruzioni. Il tapis roulant deve essere montato con cura e il motore deve essere coperto con il coperchio. Il dispositivo deve essere collegato correttamente alla rete elettrica.

Ricordarsi di informare gli utilizzatori del prodotto su tutte le avvertenze e precauzioni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per problemi o lesioni derivanti da un utilizzo non conforme alle istruzioni.

1. Il tapis roulant è destinato esclusivamente all'uso domestico. Il dispositivo può essere utilizzato solo per lo scopo previsto.
2. Il dispositivo è destinato all'uso da parte di adulti. I minorenni devono essere sorvegliati da un adulto durante l'allenamento.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie orizzontale, piana, pulita e libera da oggetti. Non collocare il tapis roulant su tappeti spessi, poiché ciò potrebbe compromettere una corretta ventilazione. Non posizionare il tapis roulant vicino a fonti d'acqua né all'aperto.
4. Non avviare mai il tapis roulant stando sul nastro di corsa. Dopo l'accensione e l'impostazione della velocità, potrebbe esserci una breve pausa prima che il nastro inizi a muoversi. Stare sempre sulle pedane laterali finché il nastro non comincia a scorrere.
5. Prima di iniziare l'uso del tapis roulant, assicurarsi che la clip con la chiave di sicurezza sia fissata agli indumenti.
6. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento. Non indossare indumenti lunghi o larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento del dispositivo. Utilizzare sempre scarpe da corsa o da aerobica con suola in gomma.
7. Non iniziare l'allenamento prima che siano trascorsi almeno 40 minuti dal pasto.
8. Durante i primi allenamenti, tenersi ai maniglioni fino a quando non ci si sente sicuri e familiari con il funzionamento del dispositivo.
9. Tenere lontani bambini e animali domestici dal dispositivo durante l'uso.
10. Interrompere immediatamente l'allenamento se si avverte: pressione o dolore al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, vertigini o disagio. Prima di riprendere l'allenamento, consultare un medico o uno specialista.
11. Non collegare il cavo di alimentazione al conduttore centrale; non prolungare il cavo né modificarne la spina; non collocarvi oggetti pesanti sopra e non lasciarlo vicino a fonti di calore; non utilizzare prese multiple, poiché ciò potrebbe causare incendi o lesioni da elettrocuzione.
12. Se il tapis roulant accelera bruscamente a causa di un guasto elettronico o di un cambio accidentale di velocità, il dispositivo si fermerà quando la chiave di sicurezza verrà rimossa dalla console.
13. Scollegare il dispositivo dalla rete elettrica quando non è in uso. Durante la scollegazione, non tirare il cavo di alimentazione per evitarne il danneggiamento. Collegare la spina a una presa sicura con messa a terra.
14. Non inserire oggetti o elementi che potrebbero danneggiare il dispositivo in nessuna delle sue parti.
15. Il tapis roulant è destinato esclusivamente all'uso in ambienti chiusi. Per evitare danni, conservare il dispositivo in un luogo asciutto, piano e pulito. Non utilizzare il dispositivo per scopi diversi dall'allenamento.
16. Evitare il contatto del computer con l'acqua, poiché ciò potrebbe causare danni o cortocircuiti.
17. Il dispositivo non è adatto per scopi riabilitativi.
18. Solo una persona alla volta può utilizzare il dispositivo.
19. Spazio di sicurezza attorno al tapis roulant: 1000 × 2000 mm.
20. Utilizzare il dispositivo solo se in perfette condizioni tecniche. In caso di elementi difettosi o rumori anomali durante l'uso, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare il dispositivo finché il problema non sarà risolto.
21. Non eseguire regolazioni o modifiche sul dispositivo se non quelle descritte nel presente manuale. In caso di problemi, contattare l'assistenza (i dati di contatto sono riportati più avanti nel manuale).
22. Il dispositivo è stato realizzato in conformità alla norma EN 957-6+A1:2014-07.
23. Peso massimo dell'utente: 150 kg.

Elenco delle parti

1  Carpo del tapis roulant × 1	4  Colonna sinistra × 1	5  Colonna destra × 1	6  Console × 1
7  Pannello × 1	14  Chiave a brugola 5 mm × 1	15  Chiave a brugola 6 mm × 1	16  Cacciavite × 1
20  Rondella × 4	22  Rondella elastica × 4	24  Vite 4,2x20 × 4	28  Vite M8x45 × 4
39  Vite M8x45 × 2	40  Vite M6x15 × 4	46  Vite M8x20 × 4	71  Copertura sinistra della base del tapis roulant × 1
72  Copertura destra della base del tapis roulant × 1	75  Contenitore con olio × 1	82  Chiave di sicurezza × 1	88  Cavo di alimentazione × 1

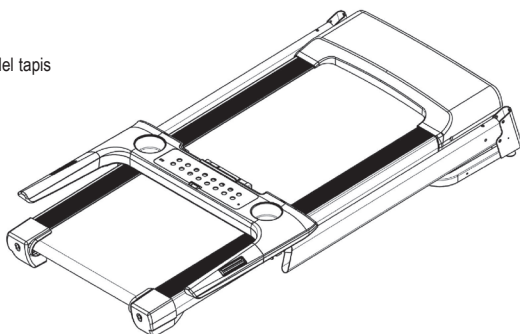


Istruzioni di montaggio

Attenzione! Non accendere l'alimentazione prima di aver completato il montaggio del tapis roulant.

1

Aprire la scatola, estrarre le parti e posizionare il corpo del tapis roulant su una superficie piana.

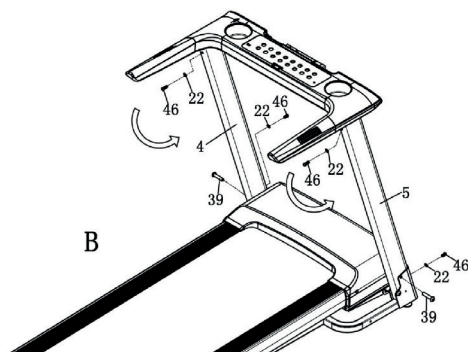
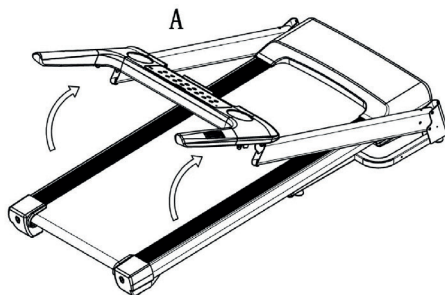


2

Sollevare delicatamente la console (6) insieme alle colonne (4 e 5) nella direzione indicata dalle frecce nell'immagine A. Utilizzare la chiave a brugola (14), le viti (46) e le rondelle curve (22) per fissare la console (6) alle colonne verticali (come mostrato nell'immagine B).

Con le viti (39) e la chiave a brugola (14), avvitare le colonne (4 e 5) alla base del tapis roulant sui lati esterni (come mostrato nell'immagine B).

Utilizzare nuovamente la chiave a brugola (14), le viti (46) e le rondelle curve (22) per fissare le colonne (4 e 5) alla parte frontale del corpo del tapis roulant (come mostrato nell'immagine B).

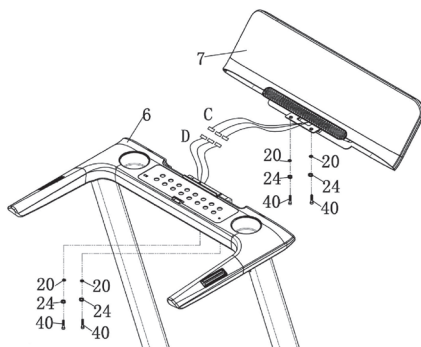


Attenzione! Per evitare lesioni o danni al dispositivo, sostenere la console e le colonne durante il montaggio, fino a quando non ci si assicura che siano fissate saldamente al corpo del tapis roulant.



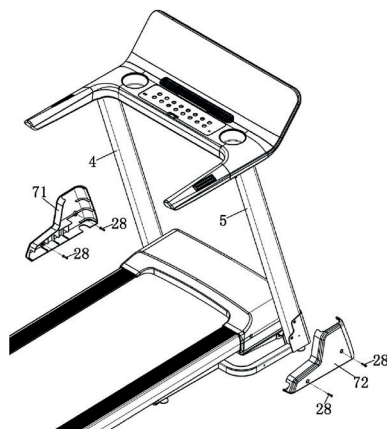
3

Collegare il pannello (7) alla console (6) utilizzando i cavi C e D, come indicato nell'immagine. Utilizzare le viti (40), le rondelle (20) e le rondelle elastiche (24) per fissare il pannello (7) alla console (6).



4

Con il cacciavite (16) e le viti (28), avvitare la copertura sinistra e destra della base del tapis roulant (71 e 72) alle colonne (4 e 5).



5

Inserire la chiave di sicurezza (62) nella console (6).

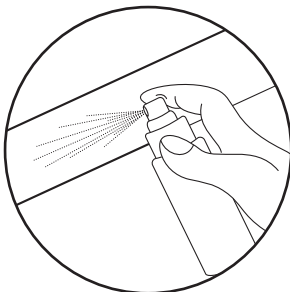


Attenzione! Montare il dispositivo seguendo le istruzioni sopra riportate e stringere bene tutte le viti. Al termine del montaggio, prima di iniziare a utilizzare il tapis roulant, verificare che tutto sia correttamente assemblato.

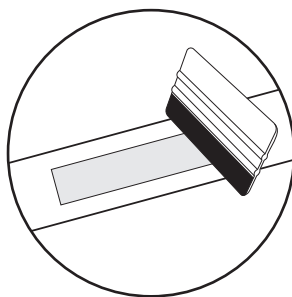
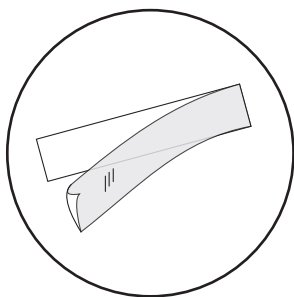


Applicazione dell'etichetta*

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



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

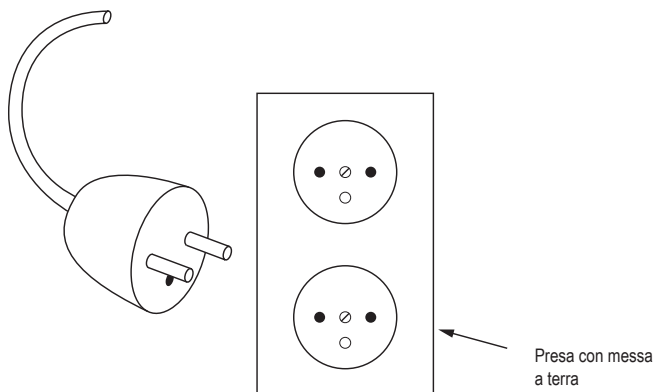


3. Per rimuovere l'etichetta, utilizzare un prodotto specifico per la rimozione degli adesivi.

* si applica ai prodotti che includono etichette nel set



Messa a terra



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

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

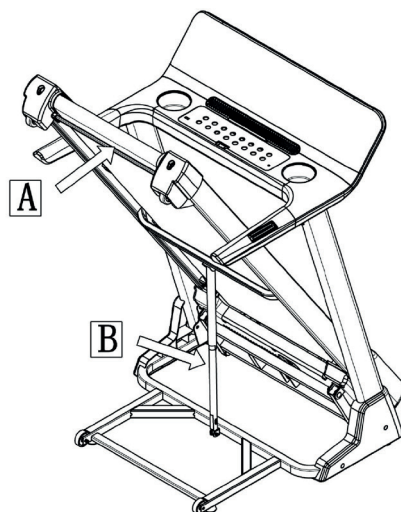
Questo prodotto è destinato all'uso in un circuito con tensione nominale di 220–240 V ed è dotato di una spina con messa a terra, simile a quella mostrata nello schema sopra. Assicurarsi che la spina sia collegata a una presa con la stessa configurazione. Non utilizzare adattatori (lo schema è solo a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

IT Chiusura



Attenzione! Prima di iniziare la chiusura del tapis roulant, spegnere l'alimentazione e scollegare il cavo di alimentazione dalla presa.

Afferrare la base del tapis roulant nel punto indicato nell'immagine (A) e sollevarla fino a sentire il clic del supporto di bloccaggio (B). A questo punto il nastro del tapis roulant sarà bloccato in posizione verticale (come mostrato nell'immagine).

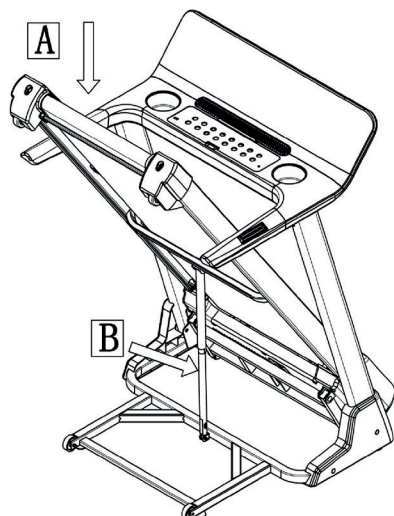


IT Apertura



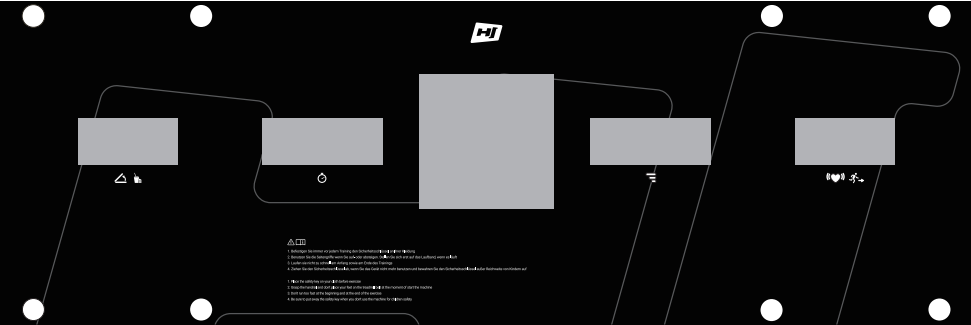
Attenzione! Durante l'apertura del tapis roulant, assicurarsi che non ci siano bambini né animali nelle vicinanze.

1. Afferrare la base del tapis roulant nel punto indicato nell'immagine (A).
2. Sbloccare delicatamente il supporto (11) con il piede, nel punto indicato dalla freccia (B).
3. Il nastro del tapis roulant inizierà a scendere automaticamente. Per sicurezza, accompagnare la discesa del nastro con le mani.





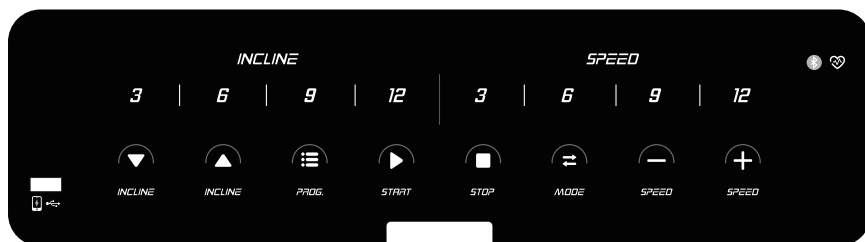
1. Vista del display



2. Indicazioni sul display

	Visualizza l'inclinazione.
	Visualizza le calorie bruciate.
	Visualizza il tempo di allenamento.
	Visualizza la velocità.
	Visualizza la frequenza cardiaca attuale.
	Visualizza la distanza percorsa.

Attenzione! L'icona illuminata indica quali valori sono visualizzati in quel momento.



3. Funzioni dei pulsanti

	Premere questo pulsante per avviare il dispositivo. L'avvio avverrà alla velocità minima oppure alla velocità del programma predefinito dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.
	Premere questo pulsante per arrestare il dispositivo. La velocità diminuirà progressivamente fino all'arresto completo.
	Premere questo pulsante per selezionare uno dei programmi manuali: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	In modalità di standby, premere questo pulsante per selezionare la modalità: conto alla rovescia del tempo, conto alla rovescia della distanza, conto alla rovescia delle calorie. Nel programma FAT, premere questo pulsante per impostare sesso, età, altezza e peso.
	Regolazione della velocità. Premere il pulsante o per impostare la velocità del tapis roulant prima dell'allenamento oppure per modificarla durante l'esercizio.
SPEED 3 6 9 12	Regolazione rapida della velocità.
	Regolazione dell'inclinazione. Premere o per impostare il livello di inclinazione del tapis roulant prima dell'allenamento oppure per modificarlo durante l'esercizio.
INCLINE 3 6 9 12	Regolazione rapida del livello di inclinazione.

Attenzione! Ogni volta che si preme un pulsante sul pannello, si sentirà un breve segnale acustico.

- Se durante l'impostazione dei parametri il dispositivo raggiunge il valore minimo o massimo, il segnale sarà lungo e continuo.
- Se il pulsante viene premuto in modo errato, il dispositivo non emetterà alcun suono.



4. Funzioni principali

Premere l'interruttore di alimentazione: il display si illuminerà e il dispositivo passerà in modalità di standby.

4.1. Avvio rapido

- Inserire la chiave di sicurezza e premere entro 3 secondi il nastro del tapis roulant inizierà a muoversi alla velocità minima.
- Premere / per impostare la velocità.
- Utilizzare / per regolare il livello di inclinazione.
- Premere per mettere in pausa l'allenamento. Il dispositivo memorizzerà i parametri raggiunti. Per riprendere l'allenamento, premere .
- Premere oppure rimuovere la chiave di sicurezza per arrestare il tapis roulant.

4.2. Modalità conto alla rovescia

- Premere per impostare la modalità conto alla rovescia del tempo, della distanza o delle calorie. Sul display appariranno i valori predefiniti e inizieranno a lampeggiare. In quel momento, premere / o / per impostare i valori desiderati.
- Premere , il nastro del tapis roulant inizierà a muoversi alla velocità minima.
- È possibile regolare la velocità con / e il livello di inclinazione con / .
- Quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero, il nastro del tapis roulant si arresterà gradualmente.
- È inoltre possibile premere oppure rimuovere la chiave di sicurezza per arrestare il tapis roulant.

4.3. Programmi predefiniti

- Premere per selezionare uno dei programmi preimpostati: P1 – P15.
- Quando si seleziona il programma, lo schermo con il valore del tempo visualizzerà i dati predefiniti e inizierà a lampeggiare.
- È possibile impostare il valore del tempo con / oppure / .
- Ciascuno dei programmi predefiniti è suddiviso in 16 segmenti. Il tempo di ogni segmento = tempo totale del programma / 16.
- Premere , il dispositivo inizierà con la velocità e il livello di inclinazione previsti per il primo segmento del programma selezionato.
- Al termine del primo segmento, il dispositivo passerà automaticamente al successivo; la velocità e l'inclinazione verranno regolate automaticamente in base ai valori previsti per il segmento successivo.
- Al termine di tutti i segmenti del programma selezionato, la velocità diminuirà, l'inclinazione tornerà al livello 0 e il nastro del tapis roulant si arresterà gradualmente.
- Durante l'allenamento è possibile modificare la velocità con / e l'inclinazione con / .
- Quando il programma passa al segmento successivo dell'allenamento, la velocità e il livello di inclinazione torneranno ai valori previsti dal programma.
- Al termine del programma di allenamento, il dispositivo emetterà 15 segnali acustici singoli, tutti i parametri verranno azzerati e il tapis roulant passerà in modalità di standby.
- È inoltre possibile premere oppure rimuovere la chiave di sicurezza per arrestare il tapis roulant.



4.4. Tabella dei programmi

Tempo Programma		Impostazione del tempo / 16 = intervallo di tempo (segmenti del programma)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Velocità	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	inclinazione	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Velocità	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	inclinazione	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Velocità	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	inclinazione	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Velocità	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	inclinazione	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Velocità	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	inclinazione	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Velocità	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	inclinazione	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Velocità	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	inclinazione	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Velocità	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	inclinazione	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Velocità	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	inclinazione	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Velocità	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	inclinazione	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Velocità	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	inclinazione	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Velocità	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	2	0
	inclinazione	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Velocità	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	inclinazione	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Velocità	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	inclinazione	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Velocità	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	inclinazione	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. Programma HRC – programma con controllo della frequenza cardiaca

Tempo di allenamento con il programma HRC – 22 min

Attenzione! Durante l'allenamento con il programma HRC è necessario utilizzare una fascia telemetrica che rileva la frequenza cardiaca. La fascia deve essere posizionata vicino al petto e a diretto contatto con la pelle.

5.1. Intervalli di regolazione

HP1				HP2				HP3			
Età	Intervallo di regolazione			Età	Intervallo di regolazione			Età	Intervallo di regolazione		
	Minimo	Impostazioni predefinite	Massimo		Minimo	Impostazioni predefinite	Massimo		Minimo	Impostazioni predefinite	Massimo
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168



HP1				HP2				HP3			
Età	Intervallo di regolazione			Età	Intervallo di regolazione			Età	Intervallo di regolazione		
	Minimo	Impostazioni predefinite	Massimo		Minimo	Impostazioni predefinite	Massimo		Minimo	Impostazioni predefinite	Massimo
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Avvio del programma

1. Premere in modalità di standby fino a quando HP1 / HP2 / HP3 appare nella finestra della distanza.
2. Premere il sistema consiglierà automaticamente le possibilità disponibili per il controllo del polso.
 - HP1 – velocità massima: 8,0 km/h
 - HP2 – velocità massima: 9,0 km/h
 - HP3 – velocità massima: 10,0 km/h
3. Premere per passare all'impostazione dell'età. La finestra della velocità mostrerà l'età predefinita – 30 anni. È possibile premere / oppure / per selezionare l'età reale (intervallo: 15–80 anni).
4. Premere MODE. Il sistema consiglierà automaticamente l'intervallo di frequenza cardiaca adeguato all'età selezionata e lo visualizzerà a scopo informativo. È inoltre possibile – in base alla propria condizione fisica – aumentare o diminuire i parametri della frequenza cardiaca con / e / (intervallo: 100–219).
5. Quando si termina l'impostazione dell'età e dell'intervallo di frequenza cardiaca, premere per passare alla modalità conto alla rovescia e premere per avviare.

5.3. Allenamento con programma HRC

1. In modalità HP1 / HP2 / HP3 è possibile regolare la velocità con / e il livello di inclinazione con / . Il sistema può anche regolare automaticamente questi valori per avvicinare la frequenza cardiaca al valore target selezionato.
2. I primi 2 minuti di allenamento sono considerati come riscaldamento. Il sistema non regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione; è possibile regolarle manualmente.
3. Dopo circa 2 minuti, in base al valore attuale della frequenza cardiaca, il sistema apporterà modifiche secondo le seguenti regole:
 - 1) Quando la frequenza cardiaca attuale è inferiore a quella target, la velocità aumenterà automaticamente di 0,5 km/h ogni 10 s, fino a raggiungere la velocità massima per la modalità selezionata. Quando la velocità raggiunge il valore massimo e la frequenza cardiaca non è ancora vicina al valore target, il sistema aumenterà automaticamente l'inclinazione di 1 grado ogni 10 s, per avvicinare la frequenza cardiaca al valore desiderato.
 - 2) Quando la frequenza cardiaca attuale è superiore a quella target, l'inclinazione diminuirà di 1 grado ogni 10 s e la velocità si ridurrà automaticamente di 0,5 km/h ogni 10 s. Finché la frequenza cardiaca non raggiungerà il valore target, la velocità verrà regolata gradualmente.
4. Quando l'allenamento sul tapis roulant supera i 20 minuti, il sistema passa alla modalità di defaticamento e la velocità diminuisce di 0,5 km/h ogni 10 s. È possibile interrompere la riduzione quando la velocità scende a 4 km/h o meno. Proseguire l'allenamento a questo livello fino al termine della sessione.
5. È inoltre possibile premere durante l'allenamento oppure rimuovere la chiave di sicurezza per arrestare il dispositivo.

6. Misurazione della frequenza cardiaca

- Per misurare la frequenza cardiaca, tenere i sensori tattili con entrambe le mani per 5 secondi. Il risultato della misurazione verrà visualizzato sul display.
- Per ottenere una misurazione più accurata, arrestare il tapis roulant e tenere i sensori tattili con entrambe le mani per almeno 30 secondi.

Attenzione! La misurazione della frequenza cardiaca è una stima e non può essere utilizzata a fini medici.

7. Misurazione del tessuto adiposo

- Quando il dispositivo è in modalità di standby, premere e selezionare il programma di misurazione del tessuto adiposo – FAT.
- Con i pulsanti / , impostare i parametri della misurazione: F1 – sesso, F2 – età, F3 – altezza, F4 – peso.
- Per confermare i dati inseriti, premere .
- Dopo aver confermato i dati, sul display compariranno le indicazioni «–5–», «—».

Tenere i sensori tattili con entrambe le mani. Dopo circa 5 secondi, sul display verrà visualizzato il risultato della misurazione.



7.1. Visualizzazione dei dati e impostazione dei parametri

Parametri	Impostazioni predefinite	Intervallo
F1 – Sesso 0 = maschio / 1 = femmina	0	0–1
F2 – Età	25	10–99
F3 – Altezza (cm)	170	100–240
F4 – Peso (kg)	70	20–160

7.2. Risultato di una misurazione

BMI	Livello
< 19	Sottopeso
19–26	Normopeso
26–30	Sovrappeso
> 30	Obesità

Attenzione! La misurazione del tessuto adiposo è una stima e non può essere utilizzata a fini medici.

8. Modo di sospensione

Se il tapis roulant non viene utilizzato per più di 10 minuti, passerà automaticamente in modo di sospensione. Per riattivarlo, premere qualsiasi pulsante.

9. Chiave di sicurezza

Per arrestare rapidamente il tapis roulant, estrarre la chiave di sicurezza. Il tapis roulant si fermerà, tutti i dati verranno azzerati e su ogni finestra verrà visualizzato «-- --». Finché la chiave di sicurezza non viene reinserita, tutte le funzioni rimarranno bloccate.

10. Funzione USB

Quando il tapis roulant è acceso, collegare il dispositivo tramite la porta USB per ricaricarlo.

11. Connessione tramite Bluetooth / Allenamento con le app FitShow e Kinomap

Dopo aver collegato il tapis roulant al dispositivo mobile tramite Bluetooth, è possibile visualizzare i parametri dell'allenamento sul telefono.

Per utilizzare questa funzione, scaricare l'app dedicata FitShow o Kinomap compatibile con questo tapis roulant. Le versioni aggiornate sono disponibili su AppStore (iOS) e Google Play Store (Android).



12. Visualizzazione dei dati e impostazione dei parametri

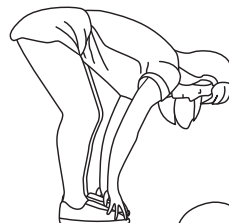
	Intervallo visualizzato	Predefinito	Intervallo di impostazione
Velocità (km/h)	1,0-20,0	-----	-----
Inclinazione (%)	15		0-15
Tempo (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-99:00
Distanza (km)	0,00-99,9	1,0	0,50-99,9
Calorie (kcal)	0-999	50	10-990



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

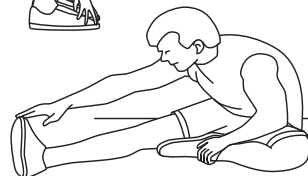
1.

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



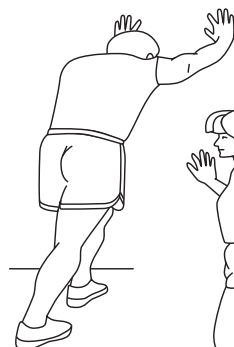
2.

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



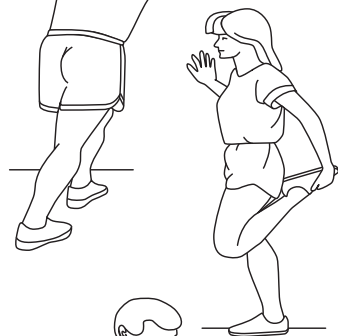
3.

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



4.

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



5.

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





- Se hai più di 35 anni, soffri di malattie croniche o se è il tuo primo allenamento di questo tipo, consulta un medico o uno specialista prima di iniziare l'attività fisica. Potrà aiutarti a predisporre un programma di allenamento adeguato alla tua età e condizione di salute, stimando la velocità e l'intensità adeguate degli esercizi.
- In caso di dolore o oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, capogiri o altro malessere, interrompi immediatamente l'allenamento.
Prima di riprendere l'attività fisica, consulta un medico o uno specialista.
- Prima di iniziare a utilizzare il tapis roulant motorizzato, assicurati di sapere come controllare il dispositivo: come avviarlo/arrestarlo, regolare la velocità ecc. Non salire sul tapis roulant senza aver acquisito queste informazioni. Puoi iniziare a usare il dispositivo solo dopo averle apprese.

Riscaldamento

- Posizionarsi sui corrimano antiscivolo su entrambi i lati e afferrare le impugnature con entrambe le mani. Cercare di mantenere l'equilibrio. Impostare una velocità bassa, circa 1,6–3,2 km/h, quindi controllare il movimento del nastro del tapis roulant con un piede.
- Dopo aver controllato la velocità, è possibile salire sul tapis roulant, iniziare a correre e aumentare la velocità tra 3 e 5 km/h. Mantenere questa velocità per circa 10 minuti, quindi arrestare il dispositivo.

Avvio dell'allenamento

- Prima di iniziare l'allenamento, controlla e impara come regolare la velocità e l'inclinazione del nastro del tapis roulant.
- Cammina per circa 1 km a velocità costante e annota il tempo impiegato: ci vorranno circa 15–25 minuti. Se cammini a una velocità di 4,8 km/h, impiegherai circa 12 minuti per percorrere 1 km.
- Se ti senti a tuo agio alla velocità impostata, puoi aumentare gradualmente la velocità e l'inclinazione. In questa fase, non aumentare bruscamente la velocità e l'inclinazione per evitare sensazioni di disagio.

Aumento dell'intensità

- Esegui 2 minuti di riscaldamento sul tapis roulant a una velocità di 4,8 km/h, quindi aumenta la velocità a 5,3 km/h e cammina per altri 2 minuti. Successivamente, aumenta la velocità di 0,3 km/h ogni 2 minuti, fino a quando non senti che la respirazione diventa più veloce (dovresti comunque sentirti a tuo agio).
- Esegui un riscaldamento di 5 minuti con una velocità di 4–4,8 km/h, quindi aumenta gradualmente la velocità di 0,3 km/h ogni 2 minuti, fino a raggiungere una velocità stabile e ottimale con la quale puoi allenarti per 45 minuti. Per aumentare l'intensità del movimento, puoi mantenere la velocità durante un programma TV di 1 ora e aumentarla di 0,3 km/h durante ogni intervallo pubblicitario, per poi tornare alla velocità precedente. Noterai la massima efficacia nel consumo calorico durante le pubblicità, insieme a un aumento della frequenza cardiaca. Alla fine, riduci gradualmente la velocità nei successivi 4 minuti.

Frequenza dell'allenamento

- Pianifica il tuo programma di allenamento non solo per piacere, ma anche per aumentare l'efficacia degli esercizi. Si raccomanda di allenarsi da 3 a 5 volte alla settimana, con sessioni della durata compresa tra 15 e 60 minuti.
- Puoi controllare l'intensità della corsa regolando la velocità e l'inclinazione del tapis roulant. Si consiglia di non impostare l'inclinazione all'inizio, poiché la regolazione dell'inclinazione è un modo efficace per aumentare l'intensità dell'allenamento.
- Se hai esperienza con l'allenamento sul tapis roulant, puoi scegliere una velocità normale di camminata o trotto. Se non ti sei mai allenato con questo tipo di dispositivo, puoi seguire il programma riportato di seguito:
 - velocità 1,0–3,0 km/h (camminata – passo molto lento)
 - velocità 3,0–4,5 km/h (camminata – passo lento)
 - velocità 4,5–6,0 km/h (camminata – passo normale)
 - velocità 6,0–7,5 km/h (marcia veloce)
 - velocità 7,5–9,0 km/h (trotto)
 - velocità 9,0–12,0 km/h (corsa)
 - velocità 12,0–14,5 km/h (corsa per utenti di livello intermedio)
 - velocità > 14,5 km/h (corsa per utenti avanzati)



ATTENZIONE! Scollegare sempre il tapis roulant dalla presa di corrente prima di effettuare operazioni di pulizia o manutenzione.

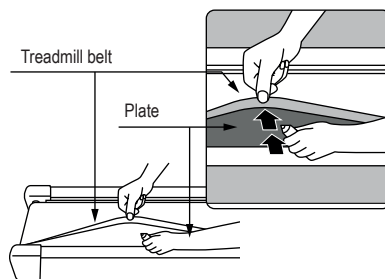
Pulizia

- Mantenere il tapis roulant pulito ne prolunga la durata.
- Prendersi cura della pulizia del dispositivo rimuovendo regolarmente la polvere.
- Pulire entrambi i lati del nastro del tapis roulant e anche i corrimano laterali.
- Per la pulizia del dispositivo, utilizzare un panno morbido leggermente inumidito con acqua. Non utilizzare detergenti aggressivi né panni ruvidi che potrebbero danneggiare il dispositivo.
- Dopo ogni utilizzo, rimuovere eventuali tracce di sudore e sporco.
- Indossare sempre scarpe da corsa pulite durante l'uso del tapis roulant: questo ridurrà la quantità di sporco sotto il nastro.

ATTENZIONE! Scollegare sempre il tapis roulant dalla presa di corrente prima di rimuovere il coperchio del motore. Almeno una volta all'anno, rimuovere il coperchio del motore e aspirare lo spazio sottostante.

Lubrificazione del nastro e della pedana del tapis roulant

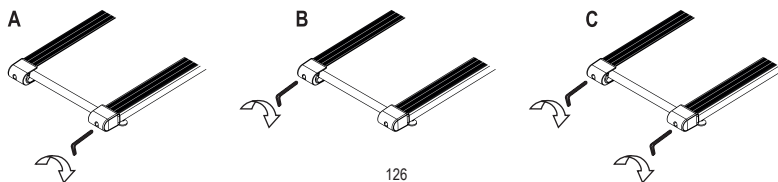
1. Questo modello di tapis roulant è lubrificato in fabbrica. L'attrito tra il nastro e la pedana può influire in modo significativo sulla durata e sull'efficienza del tapis roulant. Per questo motivo, è necessario effettuare una lubrificazione periodica.
2. Si consiglia di controllare periodicamente la pedana. Se si nota un danneggiamento della pedana, contattare il servizio di assistenza.
3. La frequenza della lubrificazione dipende dalle condizioni di utilizzo.
4. Si consiglia di lubrificare la pedana seguendo la tabella riportata di seguito:
 - bassa intensità di utilizzo (meno di 3 ore a settimana) – una volta all'anno
 - media intensità di utilizzo (3–5 ore a settimana) – ogni sei mesi
 - utilizzo molto intenso (oltre 5 ore a settimana) – ogni tre mesi
5. Si consiglia di utilizzare un lubrificante non grasso.



Attenzione! Ogni intervento di riparazione del nastro del tapis roulant deve essere effettuato da un centro di assistenza specializzato.

Centraggio del nastro del tapis roulant

1. Si consiglia di scollegare il tapis roulant dalla fonte di alimentazione per 10 minuti dopo ogni 2 ore di allenamento continuo.
2. Un nastro del tapis roulant allentato si muoverà con difficoltà durante la corsa e potrebbe causare scivolamenti o cadute dell'utente durante l'allenamento. Un nastro troppo teso, invece, può ridurre l'efficienza del motore e aumentare l'attrito tra il rullo e il nastro.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie orizzontale. Avviare il tapis roulant impostando una velocità di 6–8 km/h.
 - Se il nastro del tapis roulant si sposta verso destra, rimuovere il tappo posteriore destro e ruotare la vite di regolazione sul lato destro in senso orario di 1/4 di giro, quindi iniziare a correre fino a quando il nastro non risulta centrato (Fig. A).
 - Se il nastro del tapis roulant si sposta verso sinistra, rimuovere il tappo posteriore sinistro e ruotare la vite di regolazione sul lato sinistro in senso orario di 1/4 di giro, quindi iniziare a correre fino a quando il nastro non risulta centrato (Fig. B).
 - Se il nastro non è ancora centrato, ripetere le operazioni sopra descritte fino a quando il nastro non risulta correttamente centrato.
 - Di tanto in tanto regolare la tensione del nastro per evitare che si allenti a causa dell'uso. Rimuovere i tappi posteriori, ruotare le viti di regolazione sinistra e destra di 1/4 di giro in senso orario, quindi avviare il tapis roulant. Controllare la tensione del nastro fino a quando risulta correttamente teso (Fig. C).



Codice errore	Causa probabile	Possibile soluzione
E01	Errore di comunicazione. I cavi del computer e i cavi della scheda di controllo inferiore non sono collegati correttamente.	1. Verificare che i cavi del computer e quelli della scheda di controllo inferiore siano collegati correttamente. 2. Assicurarsi che il circuito integrato (IC) sulla scheda di controllo inferiore sia inserito correttamente. In caso contrario, rimuoverlo e reinserirlo. 3. Se l'alimentazione della scheda di controllo inferiore è errata, sostituirla con una nuova.
E02	Protezione antiurto. Il valore della tensione in ingresso è inferiore al necessario.	1. Verificare che il valore della tensione di alimentazione sia corretto. Se è troppo basso, aumentare la tensione al valore necessario per avviare il tapis roulant e resettare il dispositivo. 2. Controllare il collegamento dei cavi al motore. 3. Controllare il pannello di controllo e, se necessario, sostituirlo.
E03	Il segnale del sensore di velocità non viene ricevuto dal pannello di controllo.	1. Se il sensore di velocità non funziona, verificare se la spia del segnale è accesa. In caso contrario, il sensore potrebbe essere danneggiato. Sostituirlo con uno nuovo. 2. Controllare che la spina del sensore di velocità sia collegata correttamente. In caso contrario, scollegarla e ricollegarla. 3. Verificare che il sensore magnetico non sia danneggiato. Se si sospetta un danno, sostituirlo con uno nuovo.
E05	Protezione da sovraccarico. La tensione è troppo bassa o troppo alta. Il modulo di controllo è danneggiato.	1. Verificare la tensione di alimentazione. Modificarla al valore necessario per il funzionamento del tapis roulant. 2. Il nastro incontra resistenza. Lubrificarlo seguendo le indicazioni riportate in queste istruzioni. 3. Controllare il funzionamento del motore e, in caso di danni, sostituirlo.
E07	Il computer non visualizza i dati.	Sostituire il pannello di controllo.
E08	Errore di memoria EEPROM.	Sostituire il pannello di controllo.
"----	La chiave di sicurezza non è stata estratta, è collegata in modo errato o è danneggiata.	1. Verificare che la chiave di sicurezza sia posizionata correttamente. 2. Controllare che il sensore della chiave di sicurezza sia collegato correttamente. 3. Sostituire il sensore della chiave di sicurezza nel computer.
Attenzione! • Quando si preme e il motore non si avvia, verificare che il cavo di alimentazione sia collegato correttamente. In caso contrario, scollegarlo e ricollegarlo. • Se il coperchio della scheda di controllo inferiore è allentato o staccato, reinstallarlo correttamente. • Se l'IGBT è bruciato, sostituirlo con uno nuovo.		



Potenza	Secondo le indicazioni sul dispositivo.
Potenza massima	Secondo le indicazioni sul dispositivo.
Peso netto	~ 74 kg
Intervallo di velocità	1,0 – 20,0 km/h



Condizioni di garanzia

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



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



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



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



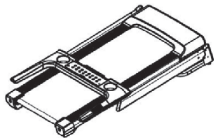
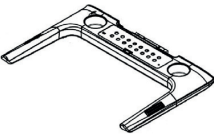
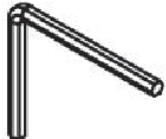
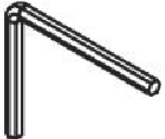
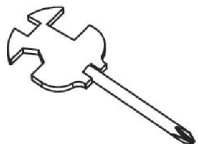
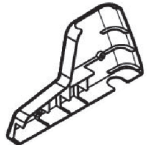
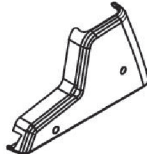
LEES VÓÓR GEBRUIK VAN HET TOESTEL ZORGVULDIG DE INSTRUCTIES EN BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Volledige veiligheid en efficiëntie van het gebruik kunnen alleen worden gegarandeerd indien het product wordt gemonteerd en gebruikt volgens de instructies. De loopband moet zorgvuldig worden gemonteerd, waarbij de motor met een afdekking moet worden afgesloten. Het apparaat moet correct worden aangesloten op het stroomnet.

Vergeet niet om alle gebruikers van het product op de hoogte te brengen van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Wij zijn niet verantwoordelijk voor problemen of verwondingen die het gevolg zijn van gebruik in strijd met de instructies.

1. De loopband is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt overeenkomstig zijn bestemming.
2. Het apparaat is bedoeld voor gebruik door volwassenen. Minderjarigen mogen het apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
3. Plaats de loopband op een horizontaal, vlak, schoon oppervlak, vrij van andere objecten. Zet de loopband niet op een dik tapijt, omdat dit de juiste ventilatie kan belemmeren. Zet de loopband niet in de buurt van water of buiten.
4. Start de loopband nooit terwijl u op de loopbandband staat. Wanneer u het apparaat inschakelt en de snelheid instelt, kan er een korte pauze zijn voordat de band begint te bewegen. Ga altijd op de zijrails staan totdat de band begint te bewegen.
5. Zorg ervoor dat de clip met de veiligheidssleutel aan de kleding is bevestigd voordat u begint met trainen.
6. Draag geschikte kleding tijdens het trainen. Draag geen lange, losse kleding die verstrikt kan raken in bewegende onderdelen van het apparaat. Draag altijd hardloopschoenen of aerobicschoenen met rubberen zolen.
7. Begin niet met trainen tot minimaal 40 minuten na een maaltijd.
8. Houd tijdens de eerste training de handgrepen vast totdat u zich op uw gemak voelt en vertrouwd bent geraakt met de werking van het apparaat.
9. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat tijdens het trainen.
10. Stop onmiddellijk met trainen als u druk of pijn op de borst, een onregelmatige hartslag, ademhalingsproblemen, duizeligheid of enig ander ongemak voelt. Raadpleeg een arts of specialist voordat u weer begint met trainen.
11. Sluit het netsnoer niet aan op een tussenkabel; verleng het snoer niet en verander de stekker niet; plaats geen zware voorwerpen op het snoer en laat het niet in de buurt van warmtebronnen liggen; gebruik geen stopcontact met meerdere aansluitpunten, dit kan brand of elektrocutie veroorzaken.
12. Als de loopband plots versnelt als gevolg van een elektronische storing of een onbedoelde snelheidswijziging, zal het apparaat stoppen wanneer de veiligheidssleutel uit de console wordt getrokken.
13. Haal de stekker uit het stopcontact wanneer het apparaat niet in gebruik is. Trek niet aan het snoer bij het loskoppelen om beschadiging te voorkomen. Sluit de stekker aan op een veilig geaard stopcontact.
14. Plaats geen voorwerpen of onderdelen in of op het apparaat die het kunnen beschadigen.
15. De loopband is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Om beschadiging te voorkomen, dient u het apparaat op een droge, vlakke en schone plek op te bergen. Gebruik het apparaat uitsluitend voor trainingsdoeleinden.
16. Vermijd contact van de computerconsole met water, dit kan schade of kortsluiting veroorzaken.
17. Het apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
18. Slechts één persoon mag het apparaat tegelijk gebruiken.
19. Veiligheidszone rond de loopband: 1000 × 2000 mm.
20. Gebruik het apparaat alleen als het technisch in orde is. Als u defecte onderdelen opmerkt of ongebruikelijke geluiden hoort tijdens het gebruik, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat niet voordat het probleem is verholpen.
21. Voer geen aanpassingen of wijzigingen uit aan het apparaat, behalve zoals beschreven in deze handleiding. Neem bij problemen contact op met de serviceafdeling (contactgegevens vindt u verderop in de handleiding).
22. Het apparaat is vervaardigd volgens norm EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg.

Onderdelenlijst

1  Loopbandonderdelen × 1	4  Linkerkolom × 1	5  Rechterkolom × 1	6  Console × 1
7  Paneel × 1	14  Inbussleutel 5 mm × 1	15  Inbussleutel 6 mm × 1	16  Schroevendraaier × 1
20  Ring × 4	22  Gebogen ring × 4	24  Veerring × 4	28  Schroef 4,2×20 × 4
39  Schroef M8×45 × 2	40  Schroef M6×15 × 4	46  Schroef M8×20 × 4	71  Linkerafdekking van de basis van de loopband × 1
72  Rechterafdekking van de basis van de loopband × 1	75  Oliecontainer × 1	82  Veiligheidsleutel × 1	88  Stroomsnoer × 1

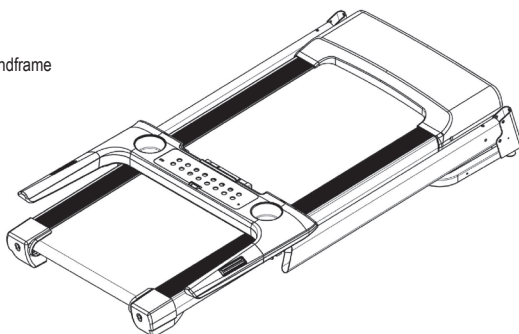


Montage-instructie

Waarschuwing! Zet het apparaat niet aan voordat de loopband volledig is gemonteerd.

1

Open de doos, haal de onderdelen eruit en plaats het loopbandframe op een vlakke ondergrond.

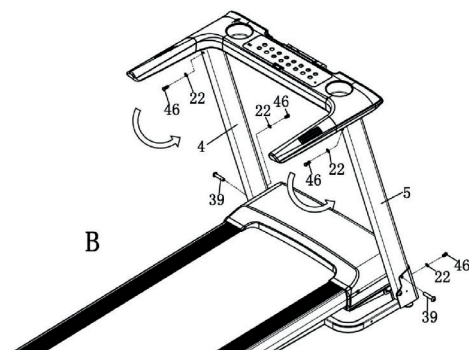
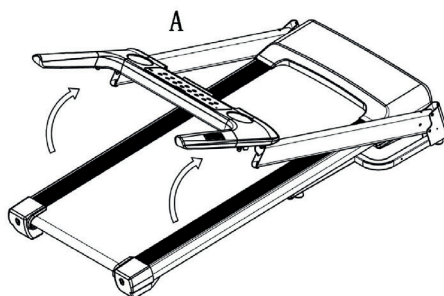


2

Til voorzichtig de console (6) samen met de kolommen (4 en 5) op in de richting aangegeven door de pijlen op afbeelding A. Gebruik de inbussleutel (14), schroeven (46) en gebogen ringen (22) om de console (6) aan de verticale kolommen te bevestigen (zoals op afbeelding B).

Bevestig vervolgens de kolommen (4 en 5) aan de buitenzijden van de basis van de loopband met behulp van schroeven (39) en inbussleutel (14) (zoals op afbeelding B).

Gebruik opnieuw de inbussleutel (14), schroeven (46) en gebogen ringen (22) om de kolommen (4 en 5) te bevestigen aan het voorste deel van het loopbandframe (zoals op afbeelding B).

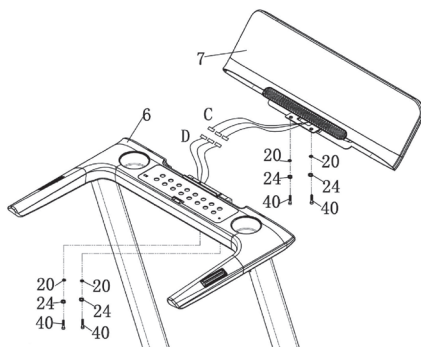


Waarschuwing! Ter voorkoming van letsel of schade aan het apparaat, ondersteun de console en kolommen tijdens de montage totdat u zeker weet dat ze stevig aan het loopbandframe zijn bevestigd.



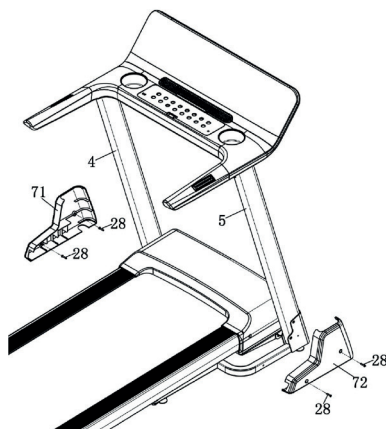
3

Verbind het paneel (7) met de console (6) via de draden C en D, zoals aangegeven op de afbeelding. Gebruik schroeven (40), ringen (20) en veerringen (24) om het paneel (7) aan de console (6) te bevestigen.



4

Bevestig met de schroevendraaier (16) en schroeven (28) de linker- en rechterafdekking van de basis van de loopband (71 en 72) aan de kolommen (4 en 5).



5

Plaats de veiligheidssleutel (62) in de console (6).

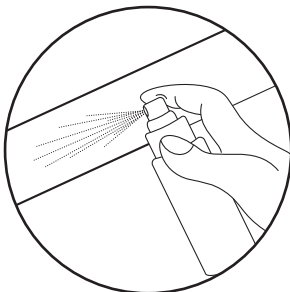


Waarschuwing! Monteer het apparaat volgens de bovenstaande instructie en draai alle schroeven stevig vast. Controleer na het voltooien van de montage of alles correct is bevestigd voordat u de loopband in gebruik neemt.

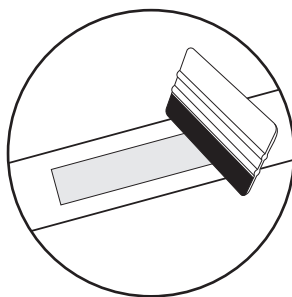
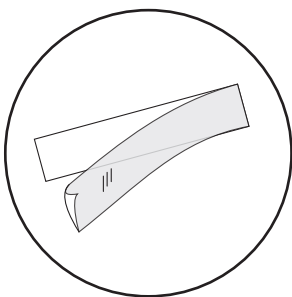


Aanbrengen van de sticker*

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



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

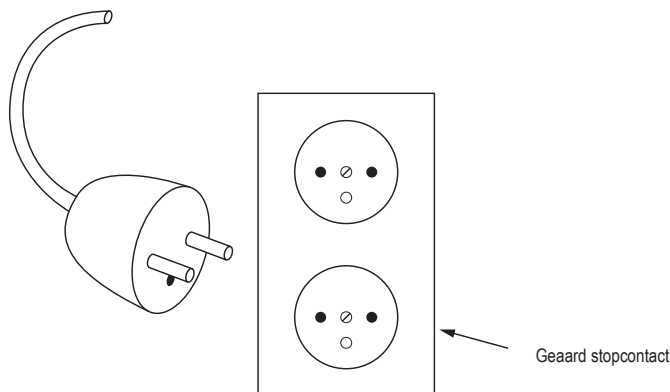


3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

* van toepassing op producten met stickers in de set



Aarding



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

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

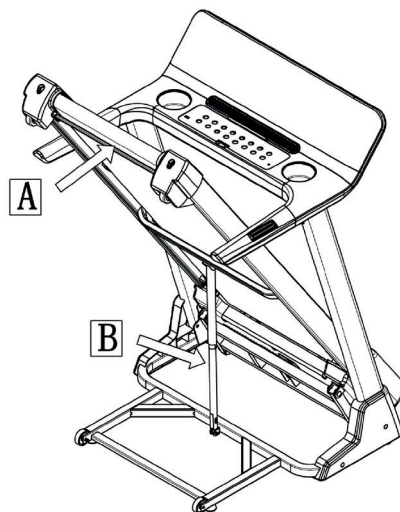
Dit product is ontworpen voor gebruik in een circuit met een nominale spanning van 220–240 V en wordt geleverd met een geaarde stekker zoals afgebeeld in het bovenstaande schema. Zorg ervoor dat het apparaat wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie. Gebruik geen adapters (het schema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

NL Opvouwen



Waarschuwing! Voordat u de loopband gaat opvouwen, schakelt u de stroom uit en haalt u het netsnoer uit het stopcontact.

Pak de basis van de loopband vast op de in afbeelding A aangegeven plaats en til deze op totdat u een klinkgeluid van de vergrendeling hoort (B). De loopbandband wordt dan vergrendeld in verticale positie (zoals op de afbeelding).

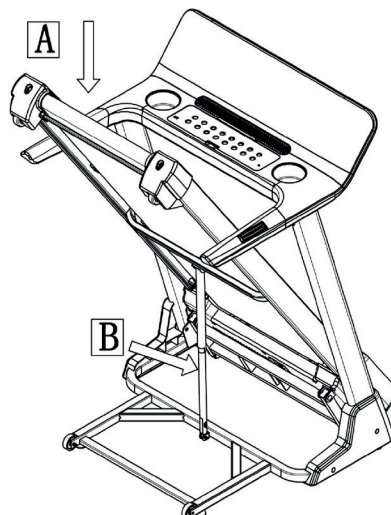


NL Uitvouwen



Waarschuwing! Zorg ervoor dat er tijdens het uitvouwen van de loopband geen kinderen of huisdieren in de buurt zijn.

1. Pak de basis van de loopband vast op de in afbeelding A aangegeven plaats.
2. Ontgrendel voorzichtig de vergrendeling (11) met uw voet op de plaats aangegeven door pijl B.
3. De loopbandband begint automatisch naar beneden te zakken. Begeleid de vallende band met uw handen voor de veiligheid.





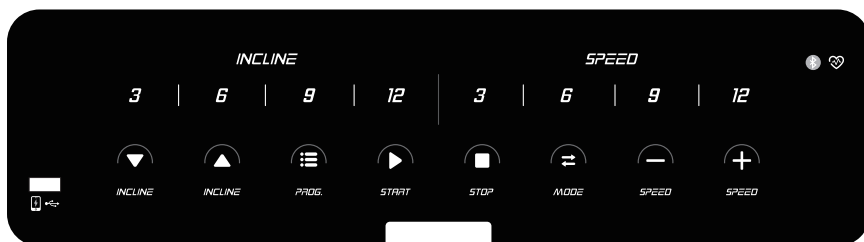
1. Weergave van het scherm



2. Aanduidingen op het scherm

	Toont de hellingshoek.
	Toont het aantal verbrande calorieën.
	Toont de trainingstijd.
	Toont de snelheid.
	Toont de huidige hartslag.
	Toont de afgelegde afstand.

Waarschuwing! Het oplichtende pictogram geeft aan welke waarden op dat moment worden weergegeven.



3. Functies van de knoppen

	Druk op deze knop om het apparaat te starten. Het apparaat start met de laagste snelheid of met de snelheid van het standaardprogramma na een aftelling van 3 seconden.
	Druk op deze knop om het apparaat te stoppen. De snelheid zal geleidelijk afnemen totdat het apparaat volledig tot stilstand komt.
	Druk op deze knop om een van de handmatige programma's te kiezen: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	In de stand-bymodus drukt u op deze knop om de modus te selecteren: tijd aftellen, afstand aftellen, calorieën aftellen. In het FAT-programma drukt u op deze knop om geslacht, leeftijd, lengte en gewicht in te stellen.
	Snelheidsaanpassing. Druk op de knop of om de snelheid van de loopband in te stellen vóór de training of om deze tijdens het hardlopen aan te passen.
SPEED 3 6 9 12	Pas de snelheid snel aan.
	Hellingaanpassing. Druk op of om het hellingsniveau van de loopband in te stellen vóór de training of om het tijdens de training te wijzigen.
INCLINE 3 6 9 12	Pas het hellingsniveau snel aan.

Waarschuwing! Elke keer dat u op een knop op het paneel drukt, hoort u een kort geluidssignaal.

- Als tijdens het instellen van parameters de minimale of maximale waarde wordt bereikt, klinkt er een lang en continu signaal.
- Als de knop onjuist wordt ingedrukt, geeft het apparaat geen geluidssignaal.



4. Belangrijkste functies

Schakel de aan/uitknop in, het scherm zal oplichten en het apparaat gaat in de stand-bymodus.

4.1. Snelle start

- Plaats de veiligheidssleutel en druk op , binnen 3 seconden begint de loopband te bewegen met de laagste snelheid.
- Druk op  of  om de snelheid in te stellen.
- Gebruik  /  om het hellingsniveau aan te passen.
- Druk op  om de training te pauzeren. Het apparaat onthoudt de behaalde parameters. Om de training te hervatten, druk op .
- Druk op  of verwijder de veiligheidssleutel om de loopband te stoppen.

4.2. Aftelmodus

- Druk op  om de tijd-aftelmodus, afstand-aftelmodus of calorieën-aftelmodus in te stellen. Er verschijnt standaardinformatie op het scherm en deze begint te knipperen. Druk op dat moment op  of  of  /  om de waarden in te stellen.
- Druk op  de loopband begint te bewegen met de laagste snelheid.
- U kunt de snelheid aanpassen met  /  en het hellingsniveau met  / .
- Wanneer het aftellen nul bereikt, stopt de loopband geleidelijk.
- U kunt ook op  drukken of de veiligheidssleutel verwijderen om de loopband te stoppen.

4.3. Voorgeprogrammeerde programma's

- Druk op  om een van de voorgeprogrammeerde programma's te kiezen: P1 – P15.
- Wanneer u een programma kiest, verschijnt er standaardinformatie in het scherm met de tijdswaarde en deze begint te knipperen.
- U kunt de tijdswaarde instellen met  /  or  / .
- Elk van de voorgeprogrammeerde programma's is onderverdeeld in 16 delen. De tijd van elke oefenfase = programmaduur / 16.
- Druk op  en het apparaat start met de snelheid en het hellingsniveau die zijn ingesteld voor het eerste deel van het geselecteerde programma.
- Wanneer het eerste deel is beëindigd, schakelt het apparaat automatisch over naar het volgende deel. De snelheid en het hellingsniveau worden automatisch aangepast aan de waarden die voor het volgende deel zijn ingesteld.
- Wanneer alle delen van het geselecteerde programma zijn voltooid, wordt de snelheid verlaagd, keert het hellingsniveau terug naar 0 en stopt de loopband geleidelijk.
- U kunt tijdens de training de snelheid aanpassen met  /  en het hellingsniveau met  / .
- Wanneer het programma naar het volgende deel van de training gaat, worden de snelheid en het hellingsniveau teruggezet naar de waarden die aan het programma zijn toegewezen.
- Wanneer het trainingsprogramma is voltooid, geeft het apparaat 15 afzonderlijke signalen, worden alle parameters gereset en schakelt de loopband over naar de stand-bymodus.
- U kunt ook op  drukken of de veiligheidssleutel verwijderen om de loopband te stoppen.



4.4. Programmatabel

Programma \ Tijd		Tijdsinstelling / 16 = tijdsinterval (programmadelen)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Snelheid	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Hellingshoek	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Snelheid	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Hellingshoek	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Snelheid	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Hellingshoek	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Snelheid	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Hellingshoek	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Snelheid	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Hellingshoek	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Snelheid	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Hellingshoek	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Snelheid	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Hellingshoek	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Snelheid	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Hellingshoek	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Snelheid	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Hellingshoek	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Snelheid	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Hellingshoek	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Snelheid	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Hellingshoek	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Snelheid	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	2	0
	Hellingshoek	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Snelheid	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Hellingshoek	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Snelheid	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Hellingshoek	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Snelheid	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Hellingshoek	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. HRC-programma – hartslaggestuurd programma

Trainingsduur met HRC-programma – 22 min.

Waarschuwing! Tijdens training met het HRC-programma dient u een telemetrische borstband te gebruiken die de hartslag meet. De band moet dicht op de borst worden geplaatst en direct contact maken met de huid.

5.1. Instelbereiken

HP1				HP2				HP3			
Leeftijd	Instelbereik			Leeftijd	Instelbereik			Leeftijd	Instelbereik		
	Minimum	Standaard	Maximum		Minimum	Standaard	Maximum		Minimum	Standaard	Maximum
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168



HP1				HP2				HP3			
Leeftijd	Instelbereik			Leeftijd	Instelbereik			Leeftijd	Instelbereik		
	Minimum	Standaard	Maximum		Minimum	Standaard	Maximum		Minimum	Standaard	Maximum
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Program starten

1. Druk in de stand-bymodus op totdat HP1 / HP2 / HP3 wordt weergegeven in het afstandvenster.
2. Druk op , het systeem zal automatisch de beschikbare mogelijkheden voor hartslagregeling aanbevelen:
 - HP1 – maximumsnelheid: 8,0 km/u
 - HP2 – maximumsnelheid: 9,0 km/u
 - HP3 – maximumsnelheid: 10,0 km/u
3. Druk op om naar de leeftijdsinstelling te gaan. Het snelheidsvenster toont de standaardleeftijd – 30 jaar. U kunt op / of / drukken om de werkelijke leeftijd te selecteren (bereik: 15–80 jaar).
4. ChatGPT powiedział:
5. Druk op MODE. Het systeem zal automatisch het juiste hartslagbereik aanbevelen op basis van de geselecteerde leeftijd en dit ter informatie weergeven. U kunt – afhankelijk van uw fysieke conditie – met / en / de hartslagwaarden verhogen of verlagen (bereik: 100–219).
6. Wanneer u klaar bent met het instellen van de leeftijd en het hartslagbereik, druk op om naar de aftelmodus te gaan en druk op tot te starten.

5.3. HRC-programmatraining

1. In de modus HP1 / HP2 / HP3 kunt u de snelheid aanpassen met / en het hellingsniveau met / . Het systeem kan deze waarden ook automatisch aanpassen om uw hartslag dicht bij de gekozen doelhartslag te houden.
2. De eerste 2 minuten van de training worden beschouwd als warming-up. Het systeem past de snelheid en het hellingsniveau dan niet automatisch aan – u kunt deze handmatig instellen.
3. Na ongeveer 2 minuten zal het systeem, op basis van de actuele hartslag, aanpassingen doorvoeren volgens de onderstaande regels:
 - 1) Wanneer de actuele hartslag < doelhartslag, wordt de snelheid automatisch verhoogd met 0,5 km/u elke 10 seconden, totdat de maximumsnelheid van de geselecteerde modus is bereikt.
Wanneer de snelheid de maximumwaarde bereikt en de hartslag nog steeds niet dicht bij de doelwaarde ligt, verhoogt het systeem automatisch het hellingsniveau met 1 graad, elke 10 seconden, om de hartslag dichterbij de doelwaarde te brengen.
 - 2) Wanneer de actuele hartslag > doelhartslag, wordt het hellingsniveau verlaagd met 1 graad elke 10 seconden en de snelheid automatisch verminderd met 0,5 km/u elke 10 seconden.
Totdat de hartslag de doelwaarde bereikt, wordt de snelheid geleidelijk aangepast.
4. Wanneer de training op de loopband langer dan 20 minuten duurt, schakelt het systeem over naar de cooling-downmodus en wordt de snelheid verlaagd met 0,5 km/u elke 10 seconden. U kunt het verlagen stoppen wanneer de snelheid daalt tot 4 km/u of minder. Blijf op dit niveau trainen tot het einde van de training.
5. U kunt tijdens de training ook op drukken of de veiligheidssleutel verwijderen om het apparaat te stoppen.

6. Hartslagmeting

- Om de hartslag te meten, houdt u de haptische sensoren met beide handen vast gedurende 5 seconden. Het meetresultaat wordt op het scherm weergegeven.
- Voor een nauwkeurigere meting stopt u de loopband en houdt u de haptische sensoren met beide handen vast gedurende minimaal 30 seconden.

Waarschuwing! De hartslagmeting is een geschatte meting en mag niet worden gebruikt voor medische doeleinden.

7. Lichaamsvetmeting

- Wanneer het apparaat in de stand-bymodus staat, druk op en selecteer het vetmeetprogramma – FAT.
- Met de / knoppen stelt u de meetparameters in: F1 – geslacht, F2 – leeftijd, F3 – lengte, F4 – gewicht.
- Om de ingevoerde gegevens te bevestigen, druk op .
- Wanneer u de gegevens bevestigt, verschijnen er „–5–“, „–“ op het scherm.

Houd de haptische sensoren met beide handen vast. Na ongeveer 5 seconden verschijnt het meetresultaat op het scherm.



7.1. Gegevensweergave en parameterinstelling

Parameters	Standaard	Bereik
F1 – Geslacht 0 = man / 1 = vrouw	0	0–1
F2 – Leeftijd	25	10–99
F3 – Lengte (cm)	170	100–240
F4 – Gewicht (kg)	70	20–160

7.2. Meetresultaat

BMI	Niveau
< 19	Ondergewicht
19–26	Normaal gewicht
26–30	Overgewicht
> 30	Obesitas

Waarschuwing! De lichaamsvetmeting is een geschatte meting en mag niet worden gebruikt voor medische doeleinden.

8. Slaapstand

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

9. Veiligheidssleutel

Om de loopband snel te stoppen, verwijder de veiligheidssleutel. De loopband stopt, alle gegevens worden gereset en elk venster toont „— — —“. Zolang de veiligheidssleutel verwijderd is, worden alle functies geblokkeerd.

10. USB-functie

Wanneer de loopband is ingeschakeld, sluit het apparaat aan via de USB-poort om het op te laden.

11. Verbinden via Bluetooth / Trainen met de FitShow- en Kinomap-apps

Na het verbinden van de loopband met uw mobiele apparaat via Bluetooth, kunt u de trainingsparameters op uw telefoon volgen. Om van deze functie gebruik te maken, downloadt u de speciale FitShow- of Kinomap-app die geschikt is voor deze loopband. De huidige versies zijn beschikbaar in de App Store (iOS) en de Google Play Store (Android).



12. Gegevensweergave en parameterinstelling

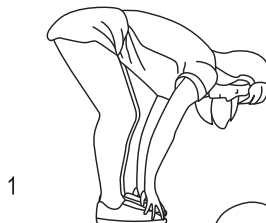
	Weergavebereik	Standaard	Instelbereik
Snelheid (km/u)	1,0-20,0	-----	-----
Hellingshoek (%)	15		0-15
Tijd (min:s)	0:00-99:59	30:00	5:00-99:00
Afstand (km)	0,00-99,9	1,0	0,50-99,9
Calorieën (kcal)	0-999	50	10-990



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

1.

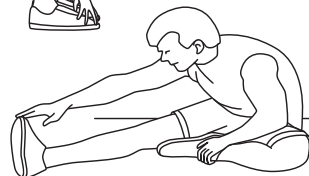
Buig je knieën lichtjes, buig langzaam voorover, houd je rug en schouders ontspannen en probeer met je handen je tenen aan te raken. Houd deze positie 10–15 seconden vast en keer dan terug naar de beginpositie. Herhaal dit drie keer.



1

2.

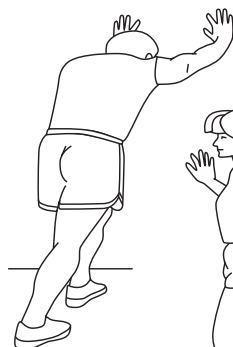
Ga op de grond zitten, strek één been en buig het andere zodat de voetzool het dijbeen van het gestrekte been raakt. Probeer met je hand de tenen van het gestrekte been aan te raken. Houd 10–15 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal drie keer per been.



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5

- Als u ouder bent dan 35 jaar, lijdt aan een chronische aandoening of als dit uw eerste training van dit type is, raadpleeg dan vóór aanvang van de training een arts of specialist. Deze kan u helpen een geschikt trainingsschema op te stellen dat is afgestemd op uw leeftijd en gezondheid, en kan de juiste snelheid en intensiteit van de oefeningen bepalen.
- Als u pijn of druk op de borst voelt, een onregelmatige hartslag, ademhalingsmoeilijkheden, duizeligheid of ander ongemak ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen. Raadpleeg een arts of specialist voordat u de training hervat.
- Voordat u de gemotoriseerde loopband gaat gebruiken, moet u weten hoe u het apparaat bedient – hoe u het start/stopt, de snelheid aanpast, enz. Ga niet op de loopband staan zonder deze informatie. U kunt het apparaat pas gebruiken wanneer u deze zaken onder de knie hebt.

Warming-up

- Ga op de antisliprails aan beide zijden staan en houd de handgrepen met beide handen vast. Probeer uw evenwicht te bewaren. Stel een lage snelheid in, ongeveer 1,6 – 3,2 km/u, en controleer vervolgens de bewegende loopband met één voet.
- Wanneer u de snelheid hebt gecontroleerd, kunt u op de loopband stappen, beginnen met lopen en versnellen tot 3 à 5 km/u. Houd deze snelheid ongeveer 10 minuten aan en stop daarna het apparaat.

Start van de training

- Voordat u met de training begint, controleer en leer hoe u de snelheid en de helling van de loopband kunt aanpassen.
- Loop ongeveer 1 km aan een constante snelheid en noteer uw tijd; dit duurt ongeveer 15 – 25 minuten. Als u loopt met een snelheid van 4,8 km/u, duurt 1 km ongeveer 12 minuten.
- Als u zich comfortabel voelt bij een vaste snelheid, kunt u de snelheid en het hellingsniveau verhogen. Verhoog de snelheid en helling in dit stadium niet abrupt om ongemak te voorkomen.

Verhogen van de intensiteit

- Doe een warming-up van 2 minuten op de loopband met een snelheid van 4,8 km/u, verhoog daarna de snelheid tot 5,3 km/u en loop de volgende 2 minuten. Verhoog vervolgens de snelheid elke 2 minuten met 0,3 km/u, totdat u merkt dat uw ademhaling versnelt (u moet zich nog steeds comfortabel voelen).
- Doe een warming-up van 5 minuten met een snelheid van 4 – 4,8 km/u, verhoog daarna langzaam de snelheid met 0,3 km/u elke 2 minuten, totdat u een stabiele en optimale snelheid bereikt waarmee u 45 minuten kunt trainen. Om de bewegingsintensiteit te verhogen, kunt u de snelheid aanhouden tijdens een tv-programma van 1 uur en deze tijdens elk reclameblok met 0,3 km/u verhogen, waarna u weer terugkeert naar de eerdere snelheid. U zult merken dat het calorieverbruik tijdens de reclameblokken het meest effectief is en dat de hartslag stijgt. Verlaag aan het einde van de training de snelheid stapsgewijs gedurende de laatste 4 minuten.

Trainingsfrequentie

- Stel uw trainingsschema op, niet alleen voor het plezier, maar ook om de effectiviteit van de trainingen te vergroten. Het wordt aanbevolen om 3 tot 5 keer per week te trainen, in sessies van 15 tot 60 minuten.
- U kunt de intensiteit van het lopen regelen door de snelheid en het hellingsniveau van de loopband aan te passen. Wij raden aan om aan het begin geen helling in te stellen, aangezien de hellingsaanpassing een effectieve manier is om de trainingsintensiteit te verhogen.
- Als u ervaring hebt met trainen op een loopband, kunt u kiezen voor een normale wandelsnelheid of draf. Als u nog nooit op dit type apparaat hebt getraind, kunt u het onderstaande schema gebruiken:
 - snelheid 1,0 – 3,0 km/u (wandelen – zeer langzaam tempo)
 - snelheid 3,0 – 4,5 km/u (wandelen – langzaam tempo)
 - snelheid 4,5 – 6,0 km/u (wandelen – normaal tempo)
 - snelheid 6,0 – 7,5 km/u (snel wandelen)
 - snelheid 7,5 – 9,0 km/u (draf)
 - snelheid 9,0 – 12,0 km/u (hardlopen)
 - snelheid 12,0 – 14,5 km/u (hardlopen voor halfgevoerden)
 - snelheid > 14,5 km/u (hardlopen voor gevorderden)



WAARSCHUWING! Haal de stekker van de loopband altijd uit het stopcontact voordat u begint met reinigen of onderhoud.

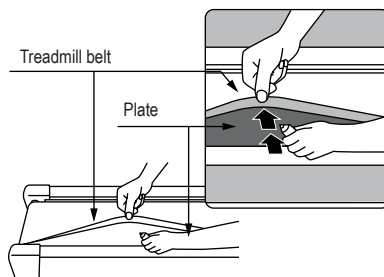
Reiniging

- Het schoonhouden van de loopband verlengt de levensduur van het apparaat.
- Zorg voor de netheid van het toestel door regelmatig stof te verwijderen.
- Reinig beide zijden van de loopband evenals de zijrails.
- Gebruik voor het reinigen een zachte doek die licht vochtig is gemaakt met water. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen of schurende doeken die het apparaat kunnen beschadigen.
- Verwijder na elk gebruik zweet- en vuilsporen van het apparaat.
- Draag altijd schone loopschoenen op de loopband – dit vermindert de hoeveelheid vuil onder de loopband.

WAARSCHUWING! Haal de stekker van de loopband altijd uit het stopcontact voordat u de motorkap verwijderd. Verwijder minstens één keer per jaar de motorkap en stofzuig de ruimte onder de kap.

Smeren van de loopband en loopplaat

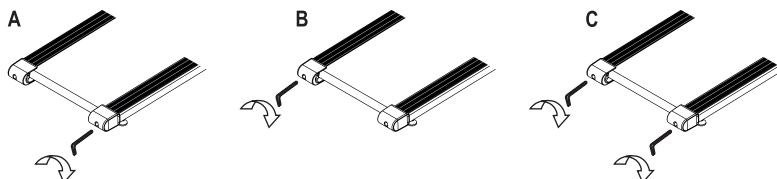
1. Dit model loopband is in de fabriek gesmeerd. De wrijving tussen de band en de loopplaat is van essentieel belang voor de levensduur en prestaties van de loopband. Daarom moet deze periodiek worden gesmeerd.
2. Het wordt aanbevolen om de loopplaat regelmatig te controleren. Als u schade aan de plaat opmerkt, neem dan contact op met de serviceafdeling.
3. De smeerfrequentie is afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.
4. Het wordt aanbevolen om de loopplaat te smeren volgens onderstaand schema:
 - lage gebruikintensiteit (minder dan 3 uur per week) – eenmaal per jaar
 - gemiddelde gebruikintensiteit (3–5 uur per week) – elke zes maanden
 - zeer intensief gebruik (meer dan 5 uur per week) – elke drie maanden
5. Het wordt aanbevolen om een vetvrije smeerstof te gebruiken.



Waarschuwing! Elke reparatie aan de loopband moet worden uitgevoerd door een professionele servicedienst.

Uitlijnen van de loopband

1. Het wordt aanbevolen om de loopband na elke 2 uur onafgebroken training gedurende 10 minuten los te koppelen van de stroomvoorziening.
2. Een losse loopband beweegt moeilijk tijdens het hardlopen en kan leiden tot uitglijden of vallen van de gebruiker tijdens het trainen. Een te strak gespannen loopband kan de efficiëntie van de motor verminderen en zorgt voor grotere wrijving tussen de rol en de band.
3. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Start de loopband met een snelheid van 6 – 8 km/u.
 - Als de loopband naar rechts beweegt, verwijder dan de rechter achterste plug en draai de stelschroef aan de rechterkant met de klok mee met 1/4 slag. Begin vervolgens te lopen totdat de band is uitgelijnd (Afbeelding A).
 - Als de loopband naar links beweegt, verwijder dan de linker achterste plug en draai de stelschroef aan de linkerkant met de klok mee met 1/4 slag. Begin vervolgens te lopen totdat de band is uitgelijnd (Afbeelding B).
 - Als de band nog steeds niet in het midden ligt, herhaal dan de bovenstaande handelingen totdat de band is uitgelijnd.
 - Regel af en toe de spanning van de band om losraken als gevolg van het gebruik te voorkomen. Verwijder de achterste pluggen en draai de linker en rechter stelschroeven met 1/4 slag met de klok mee. Start vervolgens de loopband. Controleer de spanning van de band totdat deze correct is aangespannen (Afbeelding C).



Foutcode	Waarschijnlijke oorzaak	Mogelijke oplossing
E01	Communicatiefout. Draadverbindingen tussen computer en onderste besturingsplaat zijn niet correct aangesloten.	1. Controleer of de computerdraden en de draden van de onderste besturingsplaat correct zijn aangesloten. 2. Zorg ervoor dat de IC in de onderste besturingsplaat correct is geplaatst. Zo niet, verwijder deze dan en plaats hem opnieuw. 3. Als de voeding van de onderste besturingsplaat onjuist is, vervang deze dan door een nieuwe.
E02	Anti-bumperbeveiliging. Ingangsspanning is lager dan vereist.	1. Controleer of de spanningswaarde correct is. Als deze te laag is, pas de spanning aan tot de vereiste waarde om de loopband te starten en reset het apparaat. 2. Controleer de draadverbindingen met de motor. 3. Controleer het bedieningspaneel en vervang het indien nodig.
E03	Snelheidssensorsignaal wordt niet ontvangen door het bedieningspaneel.	1. Als de snelheidssensor niet werkt, controleer dan of het signaallampje brandt. Zo niet, dan kan dit betekenen dat de sensor beschadigd is. Vervang deze door een nieuwe. 2. Controleer of de stekker van de snelheidssensor correct is aangesloten. Zo niet, koppel hem los en sluit hem opnieuw aan. 3. Controleer of de magneetsensor niet beschadigd is. Als u vermoedt dat er schade is, vervang deze dan door een nieuwe.
E05	Overbelastingsbeveiliging. Spanning is te laag of te hoog. Besturingsmodule is beschadigd.	1. Controleer de spanning. Pas deze aan tot de vereiste waarde om de loopband correct te laten werken. 2. De band ondervindt weerstand. Smeer deze volgens de aanwijzingen in deze handleiding. 3. Controleer de werking van de motor en vervang deze bij beschadiging.
E07	Computer geeft geen gegevens weer.	Vervang het bedieningspaneel.
E08	Geheugenfoutmelding EEPROM.	Vervang het bedieningspaneel.
"----	Veiligheidssleutel is niet verwijderd, onjuist bevestigd of beschadigd.	1. Controleer of de veiligheidssleutel correct is geplaatst. 2. Controleer of de sensorplaat van de veiligheidssleutel correct is aangesloten. 3. Vervang de sensorplaat van de veiligheidssleutel in de computer.
Waarschuwing! • Wanneer u op drukt en de motor niet start, controleer dan of het netsnoer correct is aangesloten. Zo niet, koppel het dan los en sluit het opnieuw aan. • Als de afdekking van het onderste bedieningspaneel is losgeraakt of verwijderd, plaats deze dan correct terug. • Als de IGBT is doorgebrand, vervang deze dan door een nieuw exemplaar.		



Vermogen	Volgens de aanduiding op het apparaat.
Maximaal vermogen	Volgens de aanduiding op het apparaat.
Netto gewicht	~ 74 kg
Snelheidsbereik	1,0 – 20,0 km/h



Garantievoorwaarden

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

NL Milieubescherming



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



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



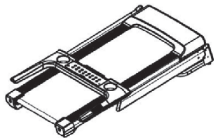
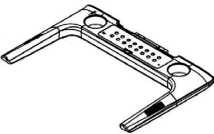
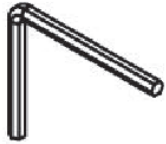
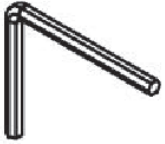
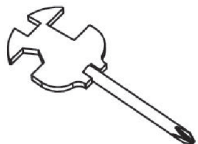
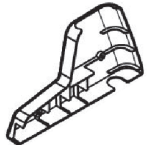
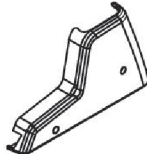
De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.

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

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

1. Bieżnia tylko do użytku domowego. Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
2. Sprzęt jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
3. Ustaw bieżnię na poziomej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to zakłócać prawidłową wentylację. Nie stawiaj bieżni blisko wody lub na zewnątrz.
4. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie biegowym. Po włączeniu zasilania i ustawieniu prędkości może nastąpić przerwa, zanim pas bieżni zacznie się poruszać. Zawsze stawaj na bocznych szynach, dopóki pas nie zacznie się poruszać.
5. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni upewnij się, że klamra z kluczem bezpieczeństwa została przymocowana do ubrania.
6. Gdy ćwiczysz na bieżni, zakładaj odpowiednie ubranie. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia. Zawsze zakładaj buty do biegania lub aerobiku z gumowymi podeszwami.
7. Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 40 minut po posiłku.
8. Przy pierwszym treningu trzymaj się uchwytów, dopóki nie poczujesz się komfortowo i nie zaznajomisz się z działaniem urządzenia.
9. Podczas treningu, trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
10. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeżeli poczujesz: ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort podczas ćwiczeń. Zanim wrócisz do treningów, skonsultuj stan zdrowia z lekarzem lub specjalistą.
11. Nie podłączaj przewodu zasilającego do środka kabla; nie przedłużaj kabla ani nie zmieniaj jego wtyczki; nie kładź żadnych ciężkich przedmiotów na kablu ani nie zostawiaj go w pobliżu źródła ciepła; nie używaj gniazda z kilkoma otworami, może to wywołać pożar lub obrażenia spowodowane porażeniem prądem.
12. Jeżeli bieżnia gwałtownie zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki lub nieumyślnej zmiany prędkości, urządzenie zatrzyma się, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony od konsoli.
13. Odłącz zasilanie, gdy urządzenie nie jest używane. Po odcięciu zasilania, nie ciągnij za przewód zasilający, aby go nie uszkodzić. Włóż wtyczkę do bezpiecznego gniazda z obwodem uziemienia.
14. Nie wkładaj przedmiotów czy elementów, które mogłyby uszkodzić sprzęt, do jakiegokolwiek jego części.
15. Bieżnia jest urządzeniem przeznaczonym do użytkowania wewnątrz, a nie na zewnątrz. W celu uniknięcia uszkodzeń przechowuj sprzęt w suchym, płaskim i czystym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego. Nie używaj produktu w celu innym, niż do treningu.
16. Unikaj kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
17. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
18. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
19. Obszar bezpieczeństwa dookoła bieżni: 1000 x 2000 mm.
20. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
21. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
22. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.

Lista części

1  Korpus bieżni × 1	4  Kolumna lewa × 1	5  Kolumna prawa × 1	6  Konsola × 1
7  Panel × 1	14  Klucz imbusowy 5 mm × 1	15  Klucz imbusowy 6 mm × 1	16  Śrubokręt × 1
20  Podkładka × 4	22  Podkładka łukowa × 4	24  Podkładka sprężynowa × 4	28  Śruba 4,2×20 × 4
39  Śruba M8×45 × 2	40  Śruba M6×15 × 4	46  Śruba M8×20 × 4	71  Lewa osłona podstawy bieżni × 1
72  Prawa osłona podstawy bieżni × 1	75  Pojemnik z olejem × 1	82  Klucz bezpieczeństwa × 1	88  Przewód zasilający × 1

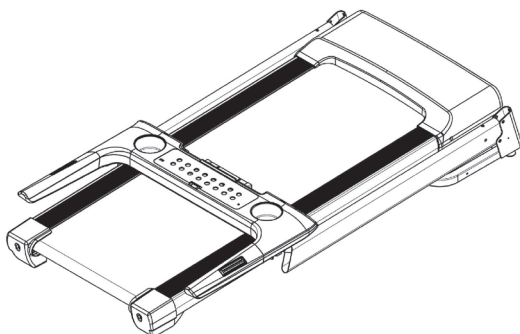


Schemat montażu

Uwaga! Nie włączaj zasilania przed zakończeniem montażu bieżni.

1

Otwórz karton, wyjmij części, umieść korpus bieżni na płaskim podłożu.



2

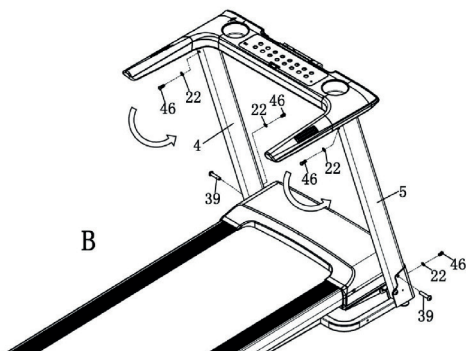
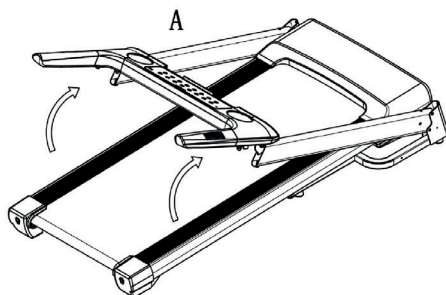
Unieś lekko konsolę (6) wraz z kolumnami (4 i 5), w kierunku wskazanym przez strzałki na rysunku A.

Użyj klucza imbusowego (14), śrub (46) oraz podkładek łukowych (22), aby przymocować konsolę (6) do pionowych kolumn (jak na rysunku B).

Za pomocą śrub (39) i klucza imbusowego (14) przykręć kolumny (4 i 5) do podstawy bieżni po jej zewnętrznych stronach (jak na rysunku B).

Użyj ponownie klucza imbusowego (14), śrub (46) oraz podkładek łukowych (22), aby przymocować kolumny (4 i 5) do przedniej części korpusu bieżni (jak na rysunku B).

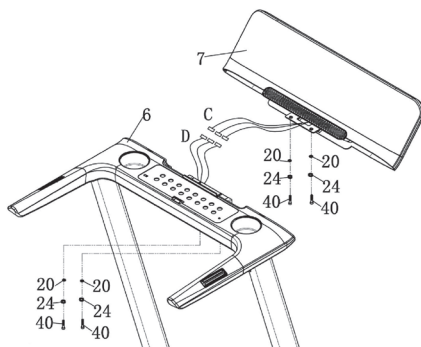
Uwaga! Aby uniknąć urazu lub uszkodzenia urządzenia, w trakcie montażu podtrzymuj konsolę i kolumny do czasu, aż będziesz pewny, że są mocno przytwierdzone do korpusu bieżni.





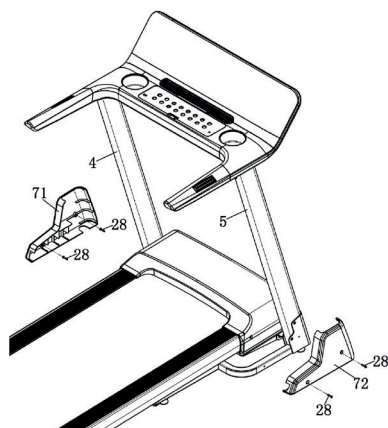
3

Podłącz panel (7) do konsoli (6) za pomocą przewodów C i D, oznaczonych na rysunku. Użyj śrub (40), podkładek (20) oraz podkładek sprężynowych (24), by przymocować panel (7) do konsoli (6).



4

Za pomocą śrubokrętu (16) oraz śrub (28) przykręć lewą i prawą osłonę podstawy bieżni (71 i 72) do kolumn (4 i 5).



5

Włóż klucz bezpieczeństwa (62) do konsoli (6).

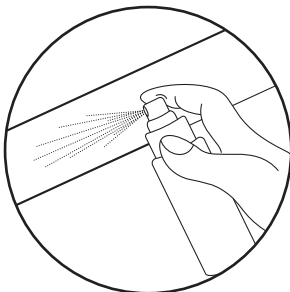


Uwaga! Przeprowadź montaż zgodnie z powyższymi wskazówkami i mocno dokręć śruby. Po zakończeniu montażu, a przed użyciem bieżni, sprawdź, czy wszystko jest w porządku.

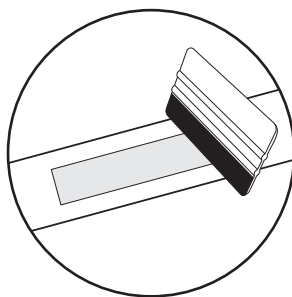
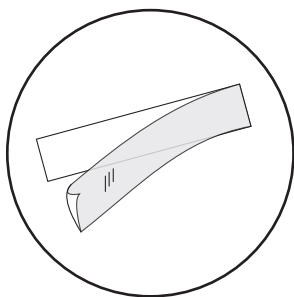


Aplikacja naklejki*

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



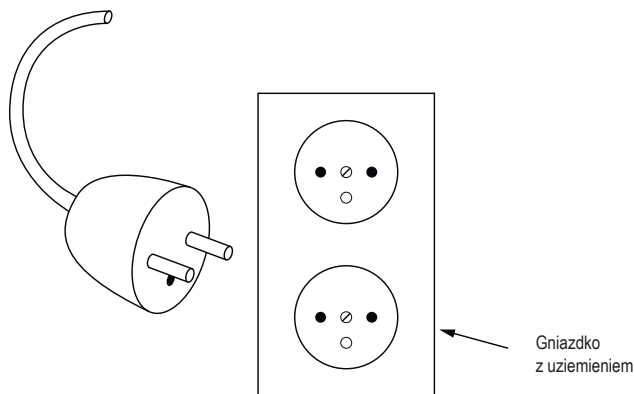
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.



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

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

Uziemienie



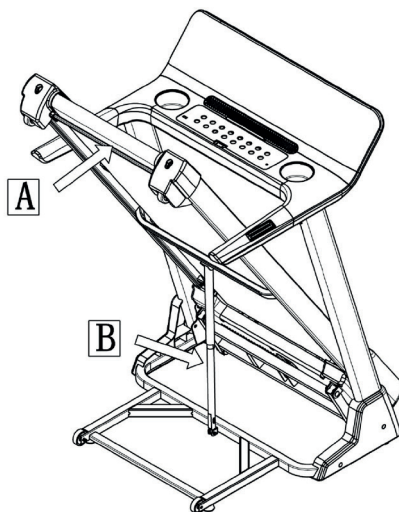
Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Produkt jest wyposażony w przewód uziemiający urządzenie i wtyczkę uziemiającą. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego, prawidłowo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

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

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

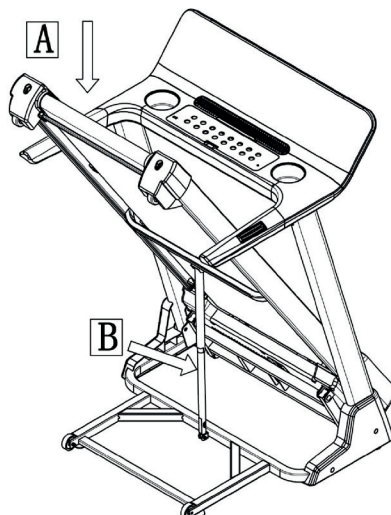
Uwaga! Przed składaniem bieżni wyłącz zasilanie i wyjmij wtyczkę przewodu zasilającego z gniazda elektrycznego.

Chwyć podstawę bieżni w miejscu wskazanym na rysunku (A) i unieś ją, aż usłyszysz dźwięk wspornika (B). Wówczas pas bieżni zostanie zablokowany w pozycji pionowej (jak na rysunku).



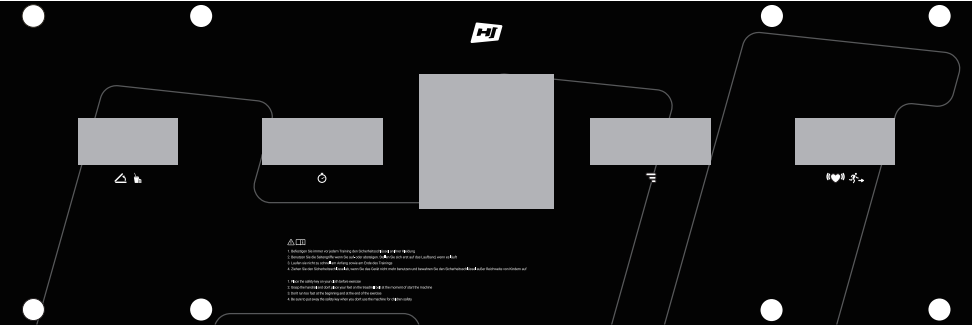
Uwaga! Upewnij się, że podczas rozkładania bieżni, w pobliżu nie znajdują się żadne osoby, ani zwierzęta.

1. Chwyć podstawę bieżni w miejscu wskazanym na rysunku (A).
2. Stopą delikatnie odblokuj wspornik w miejscu wskazanym przez strzałkę (B).
3. Pas bieżni zacznie opadać automatycznie. Dla bezpieczeństwa, asekuruj jego opadanie rękoma.





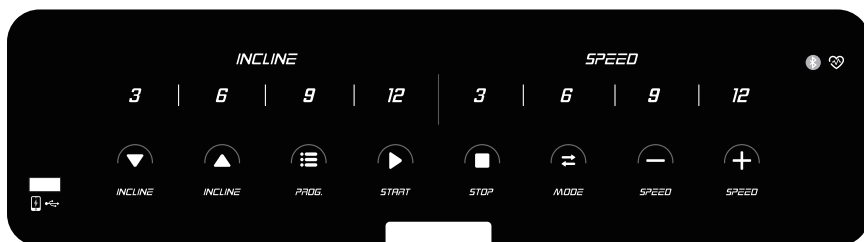
1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

	Wyświetla stopień nachylenia.
	Wyświetla spalone kalorie.
	Wyświetla czas treningu.
	Wyświetla prędkość.
	Wyświetla aktualne tętno.
	Wyświetla pokonany dystans.

Uwaga! Podświetlona ikona wskazuje, które wartości są w danym momencie wyświetlane.



3. Funkcje przycisków

	Naciśnij ten przycisk, aby uruchomić urządzenie. Zacznie działać z najniższą prędkością lub z prędkością domyślnego programu po 3 sekundach odliczania.
	Naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać urządzenie, prędkość będzie się zmniejszać, aż do zatrzymania.
	Naciśnij ten przycisk, aby wybrać jeden z programów: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	W trybie gotowości, naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb: odliczanie czasu, odliczanie odległości, odliczanie kalorii. W programie FAT, naciśnij ten przycisk, by ustawić pleć, wiek, wzrost oraz wagę.
	Dostosowanie prędkości. Naciśnij przycisk lub , aby ustawić prędkość biegni przed rozpoczęciem treningu lub zmieniać ją podczas biegu.
SPEED 3 6 9 12	Szybko dostosuj prędkość.
	Dostosowanie nachylenia. Naciśnij lub , aby ustawić stopień nachylenia bieżni przed rozpoczęciem treningu lub zmieniać go podczas biegu.
INCLINE 3 6 9 12	Szybko zmień stopień nachylenia.

Uwaga! Za każdym razem, przy naciśnięciu przycisku na panelu, usłyszysz krótki sygnał.

- Jeżeli przy ustawianiu parametrów, urządzenie osiągnie minimalną lub maksymalną wartość, sygnał będzie długi i ciągły.
- Jeżeli przycisk zostanie wciśnięty nieprawidłowo, urządzenie nie wyda żadnego dźwięku.



4. Główne funkcje komputera

Naciśnij włącznik zasilania, wyświetlacz zaświeci się, urządzenie przejdzie w stan gotowości.

4.1. Szybki start

- Włóż klucz bezpieczeństwa, naciśnij . W ciągu 3 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Naciśnij / , aby ustawić prędkość.
- Użyj / , aby dostosować stopień nachylenia.
- Naciśnij , aby zrobić przerwę w treningu. Urządzenie zapamięta osiągnięte parametry. Aby powrócić do ćwiczeń, naciśnij .
- Naciśnij lub wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

4.2. Tryb odliczania

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

4.3. Programy predefiniowane

- Naciśnij , aby wybrać jeden z gotowych programów: P1 – P15.
- Kiedy wybierzesz program, okno z wartością czasu pokaże domyślne dane i zaczną one migać.
- Możesz wtedy ustawić wartość czasu za pomocą / lub / .
- Każdy z gotowych programów został podzielony na 16 części. Czas każdego ćwiczenia = czas programu / 16.
- Naciśnij , a urządzenie zacznie pracować z poziomem prędkości i stopniem nachylenia, dedykowanymi do pierwszej części wybranego programu.
- Gdy pierwsza część się skończy, urządzenie automatycznie przejdzie do następnej, a prędkość i nachylenie automatycznie zmienią wartości na dedykowane do następnej części.
- Po zakończeniu wszystkich części wybranego programu, prędkość będzie się zmniejszać, nachylenie wróci do poziomu 0, a pas bieżni zatrzyma się płynnie.
- Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą / oraz nachylenie za pomocą / .
- Gdy program przejdzie do następnej części treningu, wartości prędkości i nachylenia wrócą do ustawień dedykowanych dla programu.
- Po zakończeniu programu treningowego, urządzenie wyda 15 pojedynczych sygnałów, wszystkie parametry wyzerują się, a bieżnia przejdzie w stan gotowości.
- Możesz również nacisnąć albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.



4.4. Tabela programów

Program \ Czas		Ustawienia czasu / 16 = interwały czasowe (części programów)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Prędkość	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Nachylenie	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Prędkość	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Nachylenie	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Prędkość	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Nachylenie	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Prędkość	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Nachylenie	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Prędkość	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Nachylenie	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Prędkość	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Nachylenie	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Prędkość	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Nachylenie	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Prędkość	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Nachylenie	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Prędkość	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Nachylenie	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Prędkość	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Nachylenie	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Prędkość	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Nachylenie	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Prędkość	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Nachylenie	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Prędkość	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Nachylenie	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Prędkość	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Nachylenie	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Prędkość	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Nachylenie	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. Program HRC – program sterowania pulsem

Czas treningu z programem HRC – 22 min.

Uwaga! Podczas treningu z programem HRC należy używać pasa telemetrycznego, który wykryje puls. Pas musi znajdować się blisko klatki piersiowej i bezpośrednio dotykać skóry.

5.1. Zakresy regulacji

HP1				HP2				HP3			
Wiek	Zakres regulacji			Wiek	Zakres regulacji			Wiek	Zakres regulacji		
	Minimum	Ustawienia domyślne	Maksimum		Minimum	Ustawienia domyślne	Maksimum		Minimum	Ustawienia domyślne	Maksimum
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168



HP1				HP2				HP3			
Wiek	Zakres regulacji			Wiek	Zakres regulacji			Wiek	Zakres regulacji		
	Minimum	Ustawienia domyślne	Maksimum		Minimum	Ustawienia domyślne	Maksimum		Minimum	Ustawienia domyślne	Maksimum
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Uruchomienie programu

1. W trybie gotowości naciśnij , aż w oknie dystansu pojawią się: HP1 / HP2 / HP3.
2. Naciśnij , system automatycznie pociągnie dostępne możliwości kontroli tętna:
 - HP1 – maksymalna prędkość: 8,0 km/h,
 - HP2 – maksymalna prędkość: 9,0 km/h,
 - HP3 – maksymalna prędkość: 10,0 km/h.
3. Naciśnij , aby przejść do ustawienia wieku. Okno prędkości wyświetli domyślny wiek – 30 lat. Możesz nacisnąć  /  lub  / , aby wybrać rzeczywisty wiek (zakres wyboru: 15–80 lat).
4. Naciśnij . System automatycznie zaleci odpowiedni przedział tętna do wybranego wieku i wyświetli go w celu informacyjnym. Możesz również – adekwatnie do kondycji fizycznej – za pomocą  /  lub  /  zmniejszyć lub zwiększyć parametry tętna (zakres wyboru: 100-210).
5. Po zakończeniu ustawień wieku i zakresu tętna, naciśnij , aby przejść do trybu odliczania i naciśnij , aby rozpocząć.

5.3. Trening z programem HRC

1. W trybie HP1 / HP2 / HP3, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą  /  oraz stopień nachylenia za pomocą  / . System również może automatycznie dostosowywać te wartości, aby Twoje tętno było bliskie wybranej docelowej wartości tętna.
2. Pierwsze około 2 minuty treningu traktowane są jako rozgrzewka. System nie będzie automatycznie dostosowywał prędkości i nachylenia, możesz je zmieniać jedynie manualnie.
3. Po około 2 minutach, na podstawie bieżącej wartości tętna system dokona zmiany zgodnie z poniższymi zasadami:
 - 1) Gdy rzeczywiste tętno < docelowe tętno, prędkość będzie zwiększała się automatycznie o 0,5km/h co 10s, dopóki nie zostanie osiągnięta maksymalna prędkość dla wybranego trybu.
Gdy prędkość dojdzie do maksimum, a wartość tętna wciąż nie będzie zbliżona do docelowej wartości, system automatycznie zwiększy kąt nachylenia dokonując zmian o 1 stopień co 10s, aby tętno zbliżyło się do docelowej wartości.
 - 2) Gdy rzeczywiste tętno > docelowe tętno, nachylenie będzie zmniejszało się o 1 stopień co 10 s, prędkość będzie zmniejszała się automatycznie o 0,5km/h co 10s.
Dopóki tętno nie osiągnie docelowej wartości, zmiana prędkości będzie dokonywana płynnie.
4. Gdy czas ruchu na bieżni wynosi ponad 20 minut, system wchodzi w tryb uspokojenia, a nachylenie zmniejsza się z prędkością 0,5 km/h na 10 sekund. Możesz zatrzymać to zmniejszanie, gdy prędkość spada do 4 km/h lub mniej. Ćwicz na tym poziomie do końca treningu.
5. Podczas treningu możesz również nacisnąć  lub wyjąć klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać urządzenie.

6. Pomiar tętna

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

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

7. Pomiar tkanki tłuszczowej

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



7.1. Wyświetlanie danych i ustawianie parametrów

Parametry	Ustawienia domyślne	Zakres
F1 – Płeć 0 = mężczyzna / 1 = kobieta	0	0–1
F2 – Wiek	25	10–99
F3 – Wzrost (cm)	170	100–240
F4 – Waga (kg)	70	20–160

7.2. Wynik pomiaru

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

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

8. Tryb uśpienia

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

9. Klucz bezpieczeństwa

Aby szybko zatrzymać bieżnię, wyciągnij klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zatrzyma się, wszystkie dane wyzerują się, wszystkie okna wyświetlą „— — —”. Dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie włożony, wszystkie operacje będą zablokowane.

10. Funkcja USB

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

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

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



12. Wyświetlanie danych i zakres ustawień

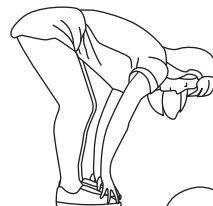
	Wyświetlany zakres	Ustawienia domyślne	Zakres ustawień
Prędkość (km/h)	1,0–20,0	-----	-----
Nachylenie (%)	15		0–15
Czas (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Dystans (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Kalorie (kcal)	0–999	50	10–990



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

1.

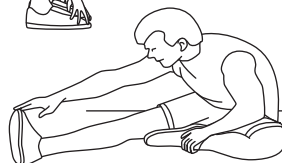
Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie staraj się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



1

2.

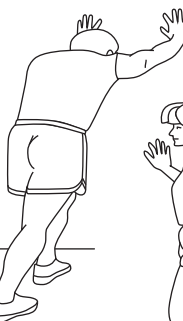
Siedząc na podłodze, połóż jedną nogę prosto, drugą nogę ugnij w kolanie tak, aby cała stopa ugiętej nogi dotykała nogi wyprostowanej. Próbuj dotknąć ręką palców stopy wyprostowanej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



2

3.

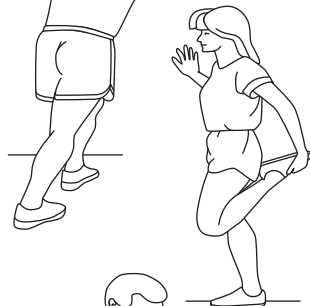
Oprij obie ręce o ścianę, jedną nogę lekko ugnij w kolanie, stopę ustaw prosto w kierunku ściany. Drugą nogę wysuń do tyłu, staw kolanowy ma być wyprostowany, stopa ustawiona w kierunku ściany powinna całą powierzchnią dotykać podłoża. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Rozgrzewka

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

Rozpoczęcie treningu

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

Zwiększanie intensywności

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

Częstotliwość treningów

- Zaplanuj swój harmonogram ćwiczeń, nie tylko dla przyjemności, ale także po to, aby zwiększyć skuteczność treningów. Zaleca się wykonywać ćwiczenia od 3 do 5 razy w tygodniu, w cyklach trwających od 15–60 minut.
- Możesz kontrolować intensywność biegu, dostosowując prędkość i nachylenie bieżni. Sugerujemy, aby początkowo nie ustawiać nachyleń, ponieważ zmiany nachylenia są skutecznym sposobem na zwiększenie intensywności ćwiczeń.
- Jeśli masz doświadczenie w treningach na bieżni, możesz wybrać normalną prędkość chodzenia lub jogging. Jeśli natomiast nigdy nie ćwiczyłeś na tego rodzaju urządzeniu, możesz skorzystać z planu przedstawionego poniżej:
 - prędkość 1,0–3,0 km/h (chód – bardzo wolne tempo),
 - prędkość 3,0–4,5 km/h (chód – wolne tempo),
 - prędkość 4,5–6,0 km/h (normalny chód),
 - prędkość 6,0–7,5 km/h (szybki marsz),
 - prędkość 7,5–9,0 km/h (trucht),
 - prędkość 9,0–12,0 km/h (bieg),
 - prędkość 12,0–14,5 km/h (bieg dla średnio zaawansowanych),
 - prędkość > 14,5 km/h (bieg dla zaawansowanych).



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

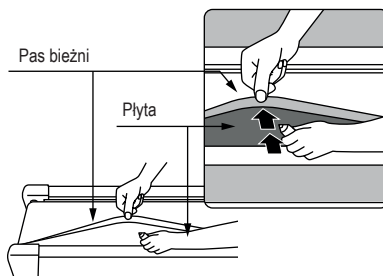
Czyszczenie

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

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

Smarowanie pasa biegowego i płyty

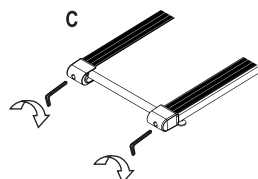
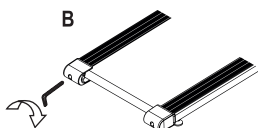
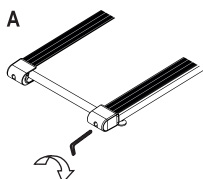
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania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



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

Wyśrodkowanie pasa bieżni

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



Kod błędu	Prawdopodobna przyczyna	Możliwe rozwiązania
E01	Błąd komunikacji. Przewody z komputera i dolnej płyty sterowania nie łączą się poprawnie.	1. Sprawdź, czy przewody komputera i dolnej płyty sterowania są właściwie podłączone. 2. Upewnij się, czy IC w dolnej płycie sterowania został poprawnie włożony. Jeśli nie, wyjmij go i włóż ponownie. 3. Jeżeli zasilanie dolnej płyty sterowania jest niepoprawne, wymień ją na nową.
E02	Ochrona przeciwzderzeniowa. Wartość napięcia wejściowego jest niższa, niż wymagana.	1. Sprawdź czy wartość napięcia zasilania jest odpowiednia. Jeżeli jest niższa, zmień napięcie na wymagane do działania bieżni i zresetuj sprzęt. 2. Sprawdź połączenie przewodów do silnika. 3. Sprawdź panel sterowania, w razie potrzeby wymień.
E03	Sygnał czujnika prędkości nie jest odbierany przez panel sterowania.	1. Jeżeli czujnik prędkości nie działa, sprawdź, czy światelko sygnału czujnika jest zapalone. Jeśli nie, może to oznaczać uszkodzenie czujnika. Wymień go na nowy. 2. Sprawdź, czy wtyczka czujnika prędkości jest poprawnie podłączona. Jeśli nie, odłącz ją i podłącz ponownie. 3. Sprawdź, czy czujnik magnetyczny nie jest uszkodzony. Jeśli stwierdzisz jakiegokolwiek uszkodzenie, wymień go na nowy.
E05	Ochrona przeciwprzeciążeniowa. Napięcie jest zbyt niskie lub wysokie. Moduł sterujący jest uszkodzony.	1. Sprawdź napięcie. Zmierz na wymagane do działania bieżni. 2. Pas napotyka na duży opór. Nasmaruj go zgodnie ze wskazówkami zawartymi w niniejszej instrukcji. 3. Sprawdź działanie silnika, w razie uszkodzenia wymień na nowy.
E07	Komputer nie wyświetla danych.	Wymień płytę sterowania.
E08	Komunikat błędu pamięci EEPROM.	Wymień płytę sterowania.
"----	Klucz bezpieczeństwa jest wyciągnięty, niepoprawnie podłączony lub uszkodzony.	1. Sprawdź, czy klucz bezpieczeństwa jest umieszczony w odpowiednim miejscu. 2. Sprawdź, czy płytka czujnika klucza bezpieczeństwa jest prawidłowo podłączona. 3. Wymień płytkę czujnika klucza bezpieczeństwa w komputerze.
Uwaga! • Jeżeli po wciśnięciu przycisku silnik nie włącza się, sprawdź, czy przewód zasilający jest prawidłowo podłączony. Jeżeli nie, odłącz go i podłącz ponownie. • Jeżeli pokrywa dolnej płyty sterowania jest poluzowana lub odczepiona, zamocuj ją odpowiednio. • Jeżeli IGBT jest przepalony, wymień go na nowy.		



Moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Waga netto	~74 kg
Zakres prędkości	1,0–20,0 km/h



Warunki gwarancji

- Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:
 - za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
 - pisemnie na adres korespondencyjny:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polska
 - pocztą elektroniczną: serwis@hop-sport.com
- 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.
- Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
- 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 użytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych – zużytych urządzeń elektrycznych.



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

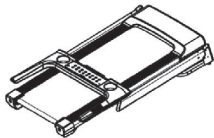
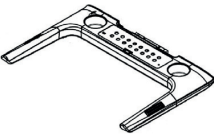
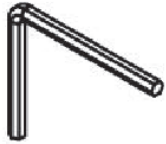
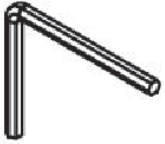
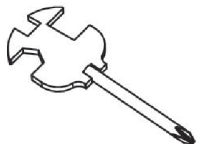
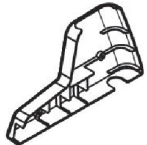
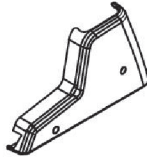


PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE TENTO NÁVOD. USCHOVAJTE TENTO NÁVOD PRE BUDÚCE POUŽITIE.

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

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

Zoznam dielov

1  Hlavný rám × 1	4  Ľavý stípič × 1	5  Pravý stípič × 1	6  Konzola × 1
7  Panel × 1	14  Imbusový kľúč 5 mm × 1	15  Imbusový kľúč 6 mm × 1	16  Skrutkovač × 1
20  Podložka × 4	22  Oblá podložka × 4	24  Pružná podložka × 4	28  Skrutka 4,2×20 × 4
39  Skrutka M8×45 × 2	40  Skrutka M6×15 × 4	46  Skrutka M8×20 × 4	71  Ľavý kryt základne × 1
72  Pravý kryt základne × 1	75  Mazivo × 1	82  Bezpečnostný kľúč × 1	88  Napájací kábel × 1

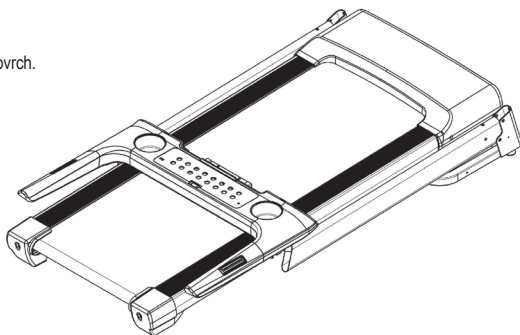


Návod na montáž

Poznámka! Pred úplnou montážou zariadenia nezapínajte napájanie.

1

Otvorte balík, vyberte časti, položte hlavný rám na rovný povrch.



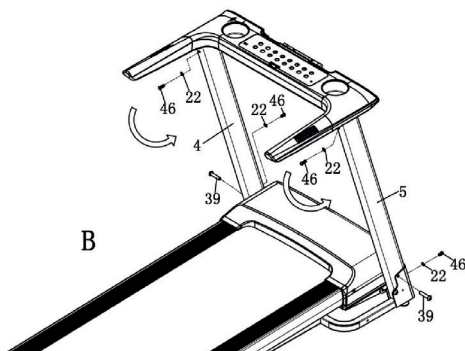
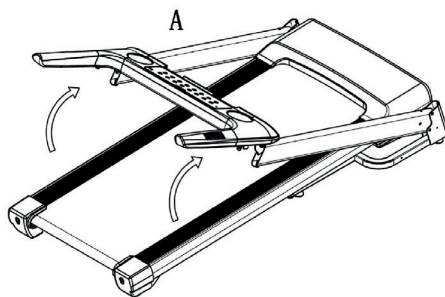
2

Konzolu (6) mierne nadvihnite so stĺpkami (4 a 5) v smere šípok ako je zobrazené na obrázku A.

Na pripevnenie konzoly (6) k vertikálnym stĺpkom (ako na obrázku B) použite imbusový kľúč (14), skrutky (46) a podložky (22).

Pomocou skrutiek (39) a imbusového kľúča (14) pripevnite stĺpiky (4 a 5) k základni bežeckého pásu na jej vonkajších stranách (ako na obrázku B).

Opätovne použite imbusový kľúč (14), skrutky (46) a oblé podložky (22) na pripevnenie stĺpkov (4 a 5) k prednej časti základne bežeckého pásu (ako na obrázku B).

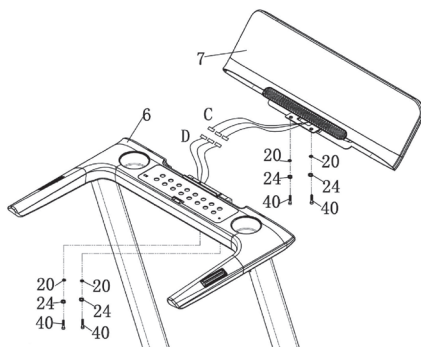


Pozor! Počas montáže držte konzolu a stĺpiky, až kým nebudú pevne pripevnené k základni zariadenia, aby ste predišli zraneniu alebo poškodeniu zariadenia.



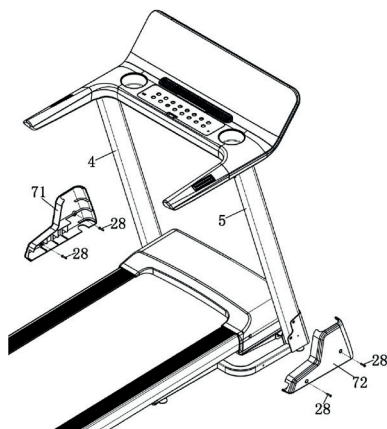
3

Pripojte panel (7) ku konzole (6) pomocou káblov C a D, vyznačených na obrázku.
Na pripevnenie panelu (7) ku konzole (6) použite skrutky (40), podložky (20) a pružné podložky (24).



4

Pomocou skrutkovača (16) a skrutiek (28) pripevnite ľavý a pravý spodný kryt bežeckého pásu (71 a 72) k stĺpikom (4 a 5).



5

Vložte bezpečnostný kľúč (62) do konzoly (6).

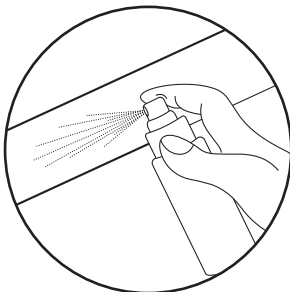


Poznámka! Dokončíte montáž podľa vyššie uvedených pokynov a pevne dotiahnite skrutky. Pred použitím bežeckého pásu si pozorne prečítajte tento návod.

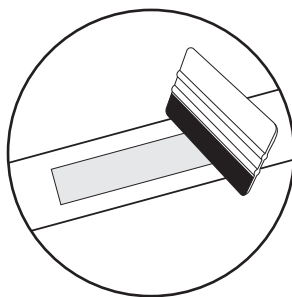
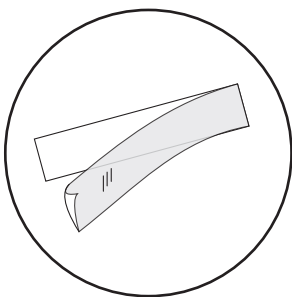


Prilepenie nálepky*

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



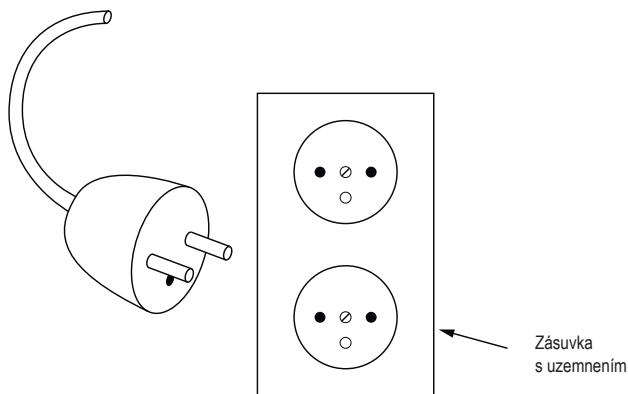
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.



3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

*týka sa produktov s nálepkami v súprave

Metódy uzemnenia



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

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

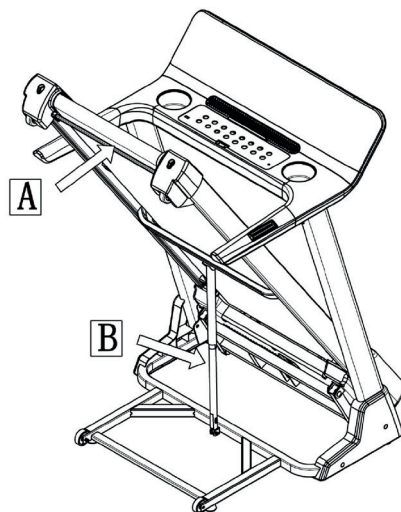
Tento produkt je určený na použitie v nominálnom obvode 220–240V a má uzemnenú zástrčku. Skontrolujte, či je zariadenie pripojené k zásuvke rovnakej konfigurácie ako zástrčka. Pre toto zariadenie nepoužívajte adaptéry (vyššie uvedený diagram je len informačný, skutočná zástrčka a zásuvka závisia od krajiny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

SK Zloženie bežeckého pásu



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

Zdvihnite základňu bežeckého pásu podľa obrázka (A) , až kým nebudete počuť zvuk držiaka (B). Bežecký pás sa potom zaistí vo zvislej polohe (tak ako na obrázku).

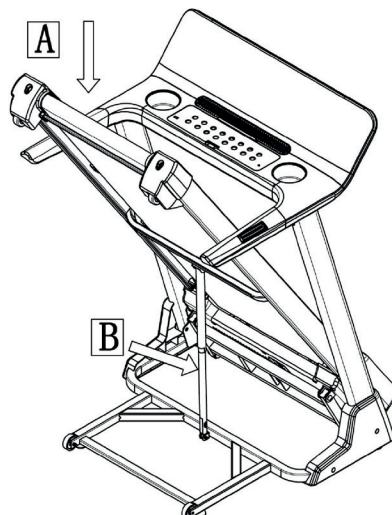


SK Rozloženie bežeckého pásu



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

1. Uchopte základňu bežeckého pásu podľa obrázka (A).
2. Opatrne odistite držiak nohou, v časti vyznačenou šípkou (B). Bežecký pás začne automaticky klesať.
3. Vzhľadom na bezpečnosť počas klesania ho zaistíte rukami.





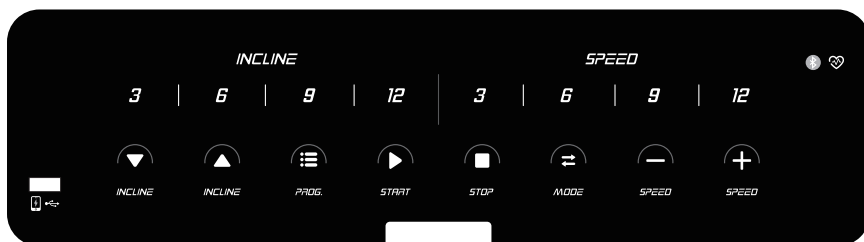
1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

	Zobrazuje uhol sklonu.
	Zobrazuje spálené kalórie.
	Zobrazuje čas tréningu.
	Zobrazuje rýchlosť.
	Zobrazuje aktuálny pulz.
	Zobrazuje prejdenú vzdialenosť.

Pozor! Osvetlená ikona označuje, ktoré hodnoty sa práve zobrazujú.



3. Funkcie tlačidiel

	Stlačením tohto tlačidla spustíte zariadenie – spustí sa s najnižšou rýchlosťou alebo s predvolenou rýchlosťou programu po 3 sekundách odpočítavania.
	Stlačením tohto tlačidla zastavíte zariadenie. Rýchlosť sa bude znižovať, až kým sa nezastaví.
	Stlačením tohto tlačidla vyberiete jeden z programov: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	Keď je zariadenie v pohotovostnom režime, stlačením tohto tlačidla vyberte režim: odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti, odpočítavanie kalórií. Keď sa na displeji zobrazí režim FAT – stlačením tohto tlačidla vyberte pohlavie, vek, výšku a hmotnosť.
	Nastavenie rýchlosti. Stlačením tlačidla alebo nastavíte rýchlosť pred tréningom alebo zmeníte rýchlosť počas tréningu.
SPEED 3 6 9 12	Stlačením tohto tlačidla môžete rýchlo zmeniť rýchlosť.
	Nastavenie sklonu. Stlačením tlačidla alebo nastavíte sklon bežeckého pásu pred tréningom alebo ho zmeníte počas behu.
INCLINE 3 6 9 12	Stlačením tohto tlačidla môžete rýchlo zmeniť sklonu

Pozor! Po každom stlačení tlačidla na paneli sa ozve krátke pípnutie.

- Ak zariadenie pri nastavovaní parametrov dosiahne minimálnu alebo maximálnu hodnotu, signál bude dlhý a súvislý.
- Ak je tlačidlo stlačené nesprávne, zariadenie nebude vydávať žiadny zvuk.



4. Hlavné funkcie

Po zapnutí bežeckého pásu sa rozsvieti displej a zariadenie sa prepne do pohotovostného režimu.

4.1. Rýchly štart

- Vložte bezpečnostný kľúč a stlačte . Bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou do 3 sekúnd.
- Stlačením tlačidla / nastavíte rýchlosť podľa svojich potrieb.
- Použite / na úpravu stupňa sklonu.
- Stlačením tlačidla pozastavíte tréning. Zariadenie si zapamätá dosiahnuté parametre. Ak sa chcete vrátiť k cvičeniu, stlačte .
- Bežecký pás zastavíte stlačením tlačidla alebo odstránením bezpečnostného kľúča.

4.2. Režim odpočítavania

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

4.3. Prednastavené programy

- Stlačte , aby ste vybrali jeden z predvolených programov: P1 – P15.
- Po výbere programu sa v okne hodnoty času zobrazia predvolené údaje a začne blikat'.
- Potom môžete nastaviť čas pomocou / alebo / .
- Každý z prednastavených programov bol rozdelený do 16 častí. Čas každého cvičenia = čas programu / 16.
- Stlačte a zariadenie začne pracovať s úrovňou rýchlosti a úrovňou sklonu určenou pre prvú časť zvoleného programu.
- Keď skončí prvá časť, zariadenie automaticky prejde na nasledujúcu a rýchlosť a sklon sa automaticky zmenia na hodnotu určenú pre ďalšiu časť.
- Po dokončení všetkých častí zvoleného programu sa rýchlosť zníži, sklon sa vráti na úroveň 0 a bežecký pás sa plynulo zastaví.
- Počas tréningu môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou / a sklon pomocou / .
- Keď program prejde na ďalšiu časť tréningu, hodnoty rýchlosti a sklonu sa vrátia na nastavenia špecifické pre daný program.
- Na konci tréningového programu zariadenie vydá 15 individuálnych signálov, všetky parametre sa vynulujú a bežecký pás prejde do pohotovostného režimu.
- Môžete tiež stlačiť alebo odstrániť bezpečnostný kľúč a zastaviť bežecký pás.



4.4. Tabuľka programov

Program \ Čas		Nastavenie času / 16 = časové intervaly (časti programov)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Rýchlosť	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Sklon	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Rýchlosť	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Sklon	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Rýchlosť	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Sklon	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Rýchlosť	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Sklon	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Rýchlosť	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Sklon	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Rýchlosť	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Sklon	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Rýchlosť	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Sklon	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Rýchlosť	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Sklon	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Rýchlosť	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Sklon	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Rýchlosť	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Rýchlosť	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Rýchlosť	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Rýchlosť	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Sklon	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Rýchlosť	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Sklon	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Rýchlosť	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Sklon	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. Program HRC – kontrola práce srdca

Tréningový čas s programom HRC – 22 min.

Pozor! Pri tréningu s programom HRC používajte telemetrický pás, ktorý sníma Váš pulz. Pás musí byť blízko hrudníka a musí sa priamo dotýkať pokožky.

5.1. Rozsahy nastavenia

HP1				HP2				HP3			
Vek	Rozsah nastavenia			Vek	Rozsah nastavenia			Vek	Rozsah nastavenia		
	Minimálny	Predvolené nastavenie	Maximálny		Minimálny	Predvolené nastavenie	Maximálny		Minimálny	Predvolené nastavenie	Maximálny
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168



HP1				HP2				HP3			
Vek	Rozsah nastavenia			Vek	Rozsah nastavenia			Vek	Rozsah nastavenia		
	Minimálny	Predvolené nastavenie	Maximálny		Minimálny	Predvolené nastavenie	Maximálny		Minimálny	Predvolené nastavenie	Maximálny
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Spustenie programu

1. V pohotovostnom režime stlačte , kým sa v okne vzdialenosti nezobrazí: HP1 / HP2 / HP3.
2. Stlačte , systém automaticky odporučí dostupné možnosti riadenia pulzu:
 - HP1 – maximálna rýchlosť: 8,0 km/h,
 - HP2 – maximálna rýchlosť: 9,0 km/h,
 - HP3 – maximálna rýchlosť: 10,0 km/h.
3. Stlačením tlačidla  /  alebo  /  (rozsah výberu: 15–80 rokov).
4. Stlačte . Systém automaticky odporučí vhodný rozsah pulzu pre vybraný vek a zobrazí ho len pre Vašu informáciu. V závislosti od Vašej fyzickej kondície môžete tiež použiť  /  alebo  /  na zníženie alebo zvýšenie parametrov pulzu (rozsah: 100–210).
5. Po dokončení nastavení rozsahu veku a pulzu stlačte , aby ste prešli do režimu odpočítavania, a stlačte  pre spustenie.

5.3. Tréning s programom HRC

1. V režime HP1 / HP2 / HP3 môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou  /  a sklon pomocou  / . Systém môže tiež automaticky upraviť tieto hodnoty tak, aby bol Váš pulz blízko vybraného cieľového pulzu.
2. Prvé asi 2 minúty tréningu sa považujú za rozcvičku. Systém nebude automaticky upravovať rýchlosť a sklon, môžete ich zmeniť iba manuálne.
3. Po približne 2 minútach sa systém zmení na základe aktuálneho pulzu podľa nasledujúcich pravidiel:
 - 1) Keď je aktuálny pulz < cieľový pulz, rýchlosť sa automaticky zvyšuje o 0,5 km/h každých 10 s, až kým sa nedosiahne maximálna rýchlosť pre vybraný režim.
Keď rýchlosť dosiahne svoje maximum a hodnota pulzu stále nebude blízko cieľovej hodnoty, systém automaticky zvýši uhol sklonu a vykoná zmeny o 1 stupeň každých 10 s, takže pulz sa bude blížiť k cieľovej hodnote.
 - 2) Keď aktuálny pulz > cieľový pulz, sklon sa zníži o 1 stupeň každých 10 s, rýchlosť sa automaticky zníži o 0,5 km/h každých 10 s.
Pokiaľ Váš pulz nedosiahne cieľové hodnoty, rýchlosť sa bude plynulo meniť.
4. Ak je doba behu na bežeckom páse dlhšia ako 20 minút, systém prejde do pokojného režimu a sklon klesá pri 0,5 km/h na 10 sekúnd. Toto zníženie môžete zastaviť, keď rýchlosť klesne na 4 km/h alebo menej. Cvičte na tejto úrovni až do konca tréningu.
5. Počas tréningu môžete tiež zastaviť zariadenie stlačením  alebo odstránením bezpečnostného kľúča.

6. Meranie pulzu

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

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

7. Meranie telesného tuku

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



7.1. Zobrazovanie údajov a rozsah nastavení

Parametre	Predvolené nastavenia	Rozsah
F1 – Pohlavie 0 = muž / 1 = žena	0	0–1
F2 – Vek	25	10–99
F3 – Výška (cm)	170	100–240
F4 – Váha (kg)	70	20–160

7.2. Výsledok merania

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

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

8. Režim spánku

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

9. Bezpečnostný kľúč

Ak chcete rýchlo zastaviť bežecký pás, vytiahnite bezpečnostný kľúč. Všetky údaje budú nulové, vo všetkých oknách sa zobrazí „— — —“.Všetky operácie budú zablokované, kým nebude vložený bezpečnostný kľúč.

10. Funkcia USB

Keď je bežecký pás zapnutý, pripojte svoje mobilné zariadenie pomocou USB a nabíjajte ho.

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

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



12. Zobrazovanie údajov a rozsah nastavení

	Zobrazovaný rozsah	Predvolené hodnoty	Rozsah nastavení
Rýchlosť (km/h)	1,0–20,0	-----	-----
Sklon (%)	15		0–15
Čas (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Vzdialenosť (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Kalórie (kcal)	0–999	50	10–990



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

1.

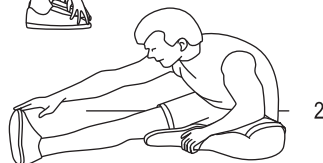
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajte. Cvičenie zopakujte trikrát.



2.

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

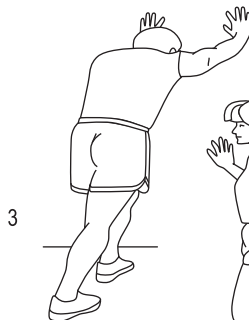
1



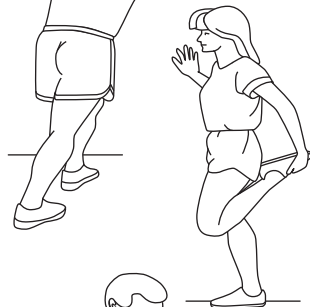
2

3.

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



3



4

4.

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

5.

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



5



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

Rozcvička

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

Začiatok tréningu

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

Zvyšovanie intenzity

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

Frekvencia tréningov

- Naplánujte si tréningový rozvrh nielen pre potešenie, ale aj pre zvýšenie efektívnosti tréningov. Odporúča sa vykonávať cvičenia 3 až 5 krát týždenne, v cykloch trvajúcich od 15 do 60 minút.
- Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti a sklonu bežeckého pásu. Navrhujeme, aby ste hneď na začiatku nenastavovali sklon, pretože zmeny sklonu sú účinným spôsobom, ako zvýšiť intenzitu cvičenia.
- Ak máte skúsenosti s tréningom na bežeckom páse, môžete si zvoliť normálnu rýchlosť chôdze alebo joggingu. Ak ste však nikdy nevykonávali tréningy na zariadení tohto typu, môžete postupovať podľa pokynov uvedených nižšie:
 - rýchlosť 1,0–3,0 km/h (chôdza – veľmi pomalé tempo),
 - rýchlosť 3,0–4,5 km/h (chôdza – pomalé tempo),
 - rýchlosť 4,5–6,0 km/h (normálna rýchlosť chôdze),
 - rýchlosť 6,0–7,5 km/h (rýchla chôdza),
 - rýchlosť 7,0–9,0 km/h (jogging),
 - rýchlosť 9,0–12,0 km/h (beh),
 - rýchlosť 12,0–14,50 km/h (beh pre stredne pokročilých),
 - rýchlosť > 14,5 km/h (beh pre pokročilých).



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

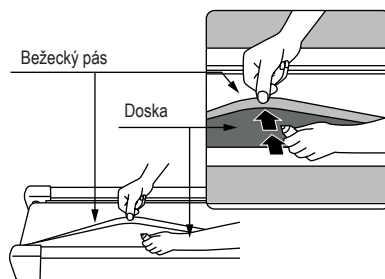
Čistenie

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

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

Mazanie

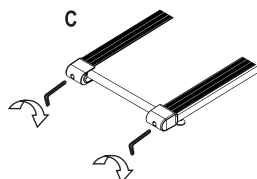
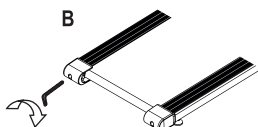
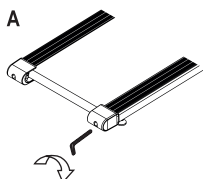
1. Tento model bežeckého pásu je vybavený vopred namazaným systémom. Trenie medzi bežeckou plochou a pásom hrá veľmi dôležitú úlohu pri výkone a životnosti bežeckého pásu, čo si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúčame pravidelnú kontrolu. Ak zistíte poškodenie plochy, musíte sa obrátiť na naše servisné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



Poznámka! Každá oprava bežeckého pásu si vyžaduje odborný servis.

Centrovanie bežeckého pásu

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



Kód chyby	Problém	Možné riešenia
E01	Chyba správy. Káble z počítača a spodnej riadiacej dosky nie sú správne pripojené.	1. Skontrolujte, či sú káble počítača a spodnej riadiacej dosky správne pripojené. 2. Skontrolujte, či je IC v spodnej riadiacej doske správne vložený. Ak nie, vyberte ho a znova vložte. 3. Ak je napájanie spodnej riadiacej dosky nesprávne, vymeňte ho za nové.
E02	Ochrana proti nárazu. Vstupné napätie je nižšie ako je potrebné.	1. Skontrolujte, či je hodnota napätia napájania správna. Ak je nižšia, zmeňte napätie na požadované pre prevádzku bežového pásu a reštartujte zariadenie. 2. Skontrolujte zapojenie káblov do motora. 3. Skontrolujte ovládaci panel a v prípade potreby ho vymeňte.
E03	Signál snímača rýchlosti nie je prijímaný ovládacím panelom.	1. Ak snímač rýchlosti nepracuje, skontrolujte, či svieti svetielko signálu snímača. Ak nie, môže to znamenať poruchu snímača. Vymeňte ho za nový. 2. Skontrolujte, či je zástrčka snímača rýchlosti správne pripojená. Ak nie, odpojte ju a znova sa pripojte. 3. Skontrolujte, či magnetický senzor nie je poškodený. Ak nájdete nejaké poškodenie, vymeňte ho za nové.
E05	Ochrana voči preťaženiu. Napätie je príliš nízke alebo vysoké. Riadiaci modul je poškodený.	1. Skontrolujte napätie. Zmeňte na požadované pre správnu prevádzku bežového pásu. 2. Pás sa stretáva s veľkým odporom. Namažte ho podľa pokynov v tejto príručke. 3. Skontrolujte fungovanie motora, ak je poškodený, vymeňte ho.
E07	Počítač nezobrazuje hodnoty.	Vymeňte riadiacu dosku.
E08	Chybové hlásenie EEPROM.	Vymeňte riadiacu dosku.
"----	Bezpečnostný kľúč je vytiahnutý, nesprávne pripojený alebo poškodený.	1. Skontrolujte, či je bezpečnostný kľúč na správnom mieste. 2. Skontrolujte, či je doska snímača bezpečnostného kľúča správne pripojená. 3. Vymeňte dosku snímača bezpečnostného kľúča v počítači.
Pozor! • Ak sa po stlačení tlačidla motor nenašartuje, skontrolujte, či je napájací kábel správne pripojený. Ak nie, odpojte ho a znova ho pripojte. • Ak je spodný kryt riadiacej dosky uvoľnený alebo odpojený, riadne ho pripevnite. • Ak je IGBT prepálený, vymeňte ho za nový.		



Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Čistá hmotnosť	~74 kg
Rozsah rýchlostí	1,0–20,0 km/h



Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia



Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a triedte podľa ich typu.



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



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



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

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

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

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

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

Список деталей

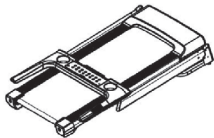
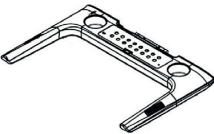
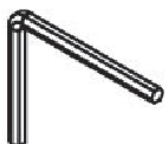
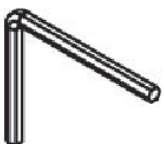
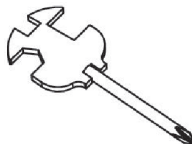
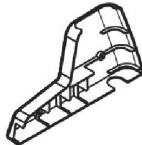
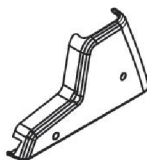
1  Корпус бігової доріжки × 1	4  Ліва стійка × 1	5  Права стійка × 1	6  Консоль × 1
7  Панель × 1	14  Шестигранний ключ 5 mm × 1	15  Шестигранний ключ 6 mm × 1	16  Викрутка × 1
20  Шайба × 4	22  Дугова шайба × 4	24  Пружинна шайба × 4	28  Гвинт 4,2×20 × 4
39  Гвинт M8×45 × 2	40  Гвинт M6×15 × 4	46  Гвинт M8×20 × 4	71  Ліва кришка основи бігової доріжки × 1
72  Права кришка основи бігової доріжки × 1	75  Ємність з мастилом × 1	82  Ключ безпеки × 1	88  Шнур живлення × 1

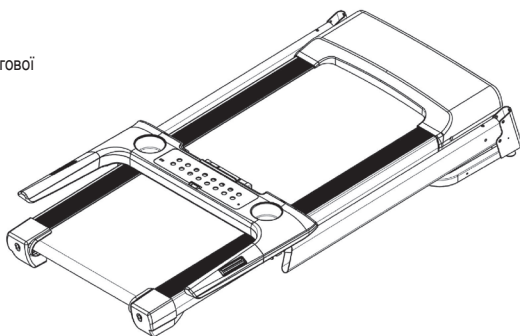


Схема монтажу

Увага! Не вмикайте живлення до моменту закінчення монтажу бігової доріжки.

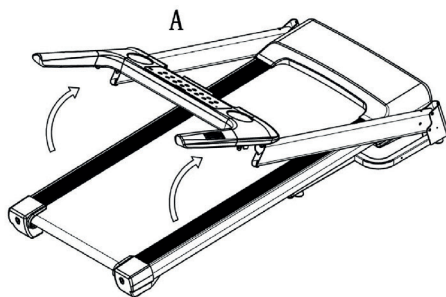
1

Відкрийте коробку, вийміть деталі, покладіть корпус бігової доріжки на рівну поверхню.

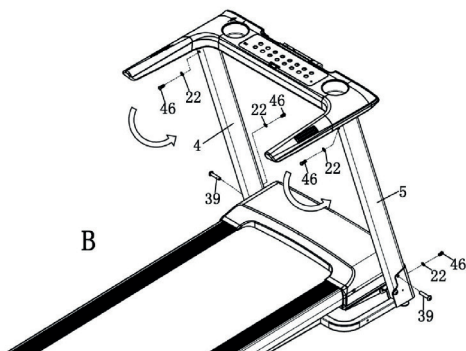


2

Припідніміть консоль (6) разом зі стійками (4 і 5) у напрямку вказаному стрілками на малюнку А. Використовуйте шестигранний ключ (14), гвинти (46) та дугові шайби (22), щоб прикріпити консоль (6) до вертикальних стійок (як на малюнку В).
За допомогою гвинтів (39) та шестигранного ключа (14) прикрутіть стійки (4 і 5) до основи бігової доріжки на її зовнішніх сторонах (як на малюнку В). Використовуйте шестигранний ключ (14), гвинти (46) та дугові шайби (22) для кріплення стійок (4 та 5) до передньої частини корпусу бігової доріжки (як на малюнку В).



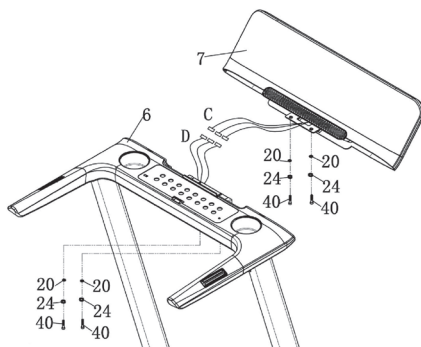
Увага! Щоб уникнути травм або пошкодження пристрою, підтримуйте консоль і стійки під час монтажу, поки ви не переконаєтесь, що вони міцно прикріплені до корпусу бігової доріжки.





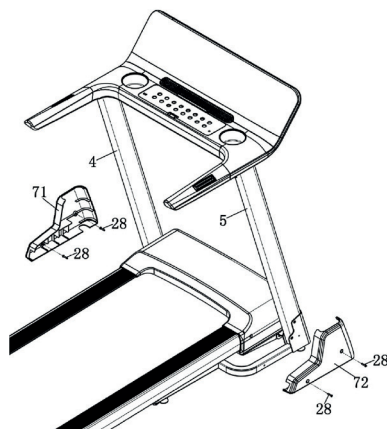
3

Підключіть панель (7) до консолі (6) за допомогою кабелів C і D, позначених на зображенні. Для кріплення панелі (7) до консолі (6) використовуйте гвинти (40), шайби (20) та пружинні шайби (24).



4

За допомогою викрутки (16) та гвинтів (28) прикрутіть ліву та праву кришки основи бігової доріжки (71 і 72) до стійок (4 і 5).



5

Вставте ключ безпеки (62) у консоль (6).

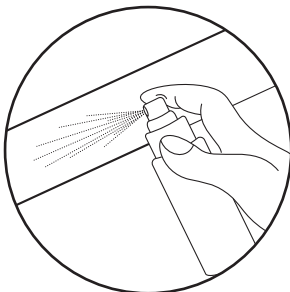


Увага! Проведіть збірку згідно з вищезазначеними інструкціями та надійно закрутіть гвинти. Після завершення монтажу та перед використанням бігової доріжки перевірте, чи все в порядку.

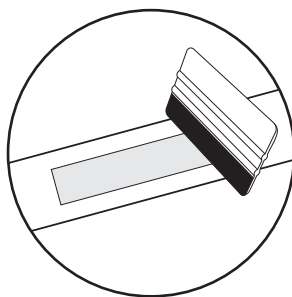
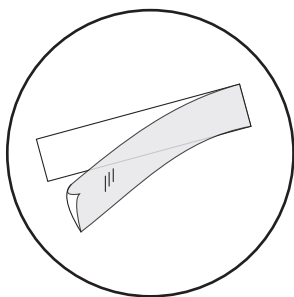


Інструкція наклеювання наліпки*

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.

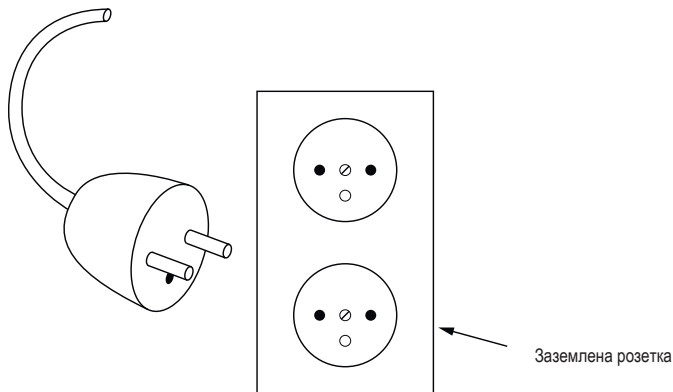


3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклеюк.

* 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 дратом 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 техніка, який оцінить, чи правильно заземлений виріб. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається з виробом, якщо вона не підходить до розетки, кваліфікований електрик повинен встановити відповідну розетку.

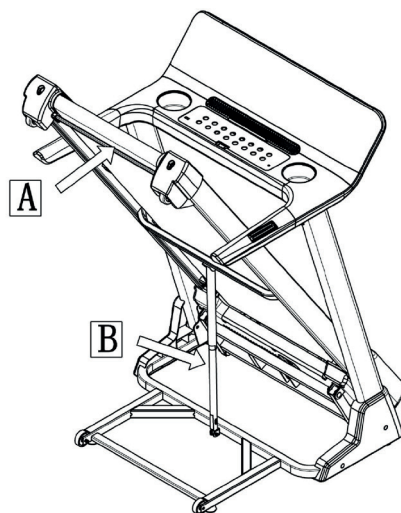
Цей виріб призначений для використання в ланцюзі напругою 220–240 V і має заземлюючий штекер, схожий на вилку, зображену на схемі нижче. Переконайтесь, що виріб підключено до розетки тієї ж конфігурації, що і штепсельна вилка. Не використовуйте адаптер з цим продуктом (фото вище наведено лише для ілюстрації,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

UA Складання бігової доріжки



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

Візьміть основу бігової доріжки в місці, зазначеному на малюнку (А), і піднімайте її, доки не почуєте звук кронштейна (В). Потім бігове полотно буде зафіксоване у вертикальному положенні (як показано на зображенні).

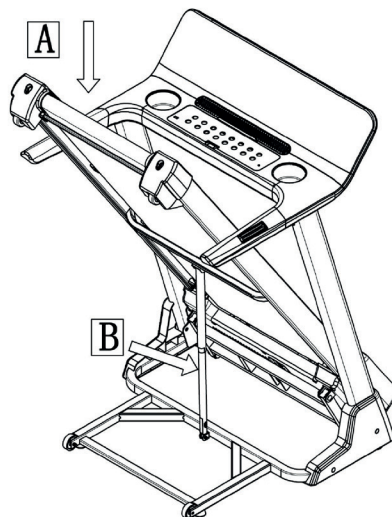


UA Розкладання бігової доріжки



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

1. Візьміться за основу бігової доріжки в місці, вказаному стрілкою (А).
2. Обережно розблокуйте кронштейн ногою у місці, вказаному стрілкою (В).
3. Бігове полотно почне опускатися автоматично. Для безпеки притримуйте його руками.





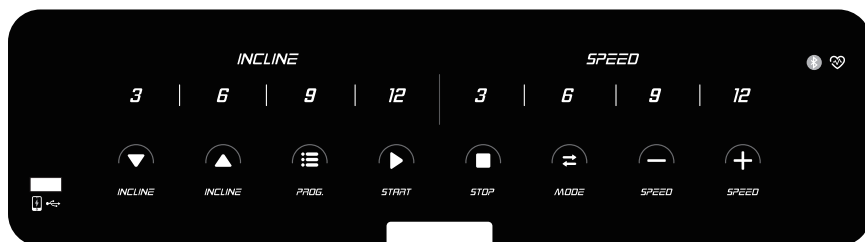
1. Дисплей



2. Відображення дисплея

	Відображає ступінь нахилу.
	Відображає спалені калорії.
	Відображає час тренувань.
	Відображає швидкість.
	Відображає пульс.
	Відображає пройдено дистанцію.

Увага! Підсвічена іконка вказує, які значення відображаються в даний момент.



3. Функції кнопок

	Натисніть цю кнопку, щоб запустити пристрій. Він почне рухатися з найменшою швидкістю або із швидкістю програми за замовчуванням через 3 секунди.
	Натисніть цю кнопку, щоб зупинити пристрій, швидкість буде зменшуватися до моменту повної зупинки.
	Натисніть цю кнопку, щоб вибрати одну з програм: P1 – P15, HP1 – HP3, FAT.
	У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати режим: відлік часу, відлік відстані, відлік калорій. У програмі FAT натисніть цю кнопку, щоб встановити стать, вік, зріст та вагу.
	Регулювання швидкості. Натисніть кнопку або , щоб встановити швидкість перед початком тренування або змінити її під час бігу.
SPEED 3 6 9 12	Швидка зміна швидкості.
	Регулювання нахилу. Натисніть кнопку або , щоб встановити нахил бігового полотна перед початком тренування, або змінити його під час бігу.
INCLINE 3 6 9 12	Швидко змінити нахил бігового полотна.

Примітка! Кожного разу після натиснення кнопки на панелі почуєте короткий сигнал.

- Якщо при налаштуванні параметрів обладнання буде досягнуто максимального або мінімального значення, звуковий сигнал буде довгим/протяжним.
- Якщо кнопка буде натиснена не правильно, обладнання не видасть жодного звукового сигналу.



4. Основні функції

Натисніть вмикач, усі вікна на дисплеї засвітіться. Пристрій перейде в режим очікування.

4.1. Швидкий старт

- Вставте ключ безпеки, натисніть кнопку через 3 секунди, бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Використовуйте / для налаштування швидкості відповідно до своїх потреб.
- Використовуйте / , щоб виставити рівень нахилу.
- Натисніть , щоб призупинити тренування. Пристрій запам'ятає досягнуті параметри. Щоб повернутися до вправ, натисніть .
- Натисніть або вийміть ключ безпеки, щоб зупинити пристрій.

4.2. Режим зворотного відліку

- Натисніть для вибору режиму відліку часу, режим відліку відстані, режиму відліку калорій. Дані за замовчуванням відобразяться на дисплеї і вони блиматимуть. Одночасно натисніть / або / , щоб встановити значення даних.
- Натисніть , бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Ви можете змінити швидкість за допомогою / , а нахил за допомогою / .
- Коли відлік часу досягне нуля, бігове полотно плавно зупиниться.
- Ви також можете натиснути кнопку або вийняти ключ безпеки і зупинити бігову доріжку.

4.3. Готові програми

- Натисніть , для вибору однієї з готових програм: P1 – P15.
- Коли ви оберете програму, у вікні значення часу з'являться дані за замовчуванням і почнуть блимати.
- Ви можете встановити необхідний час за допомогою / або / .
- Кожна вбудована програма поділена на 16 частин. Час кожної частини = час програми / 16.
- Натисніть , і пристрій почне працювати зі швидкістю та рівнем нахилу, визначеному для першої частини вибраної програми.
- Коли перша частина закінчиться, обладнання автоматично перейде до наступної, а швидкість і нахил автоматично зміняться на значення, що відповідає наступній частині.
- Після закінчення всіх частин вибраної програми швидкість зменшиться, нахил повернеться до рівня 0, а бігове полотно плавно зупиниться.
- Під час тренування ви можете змінювати швидкість бігу за допомогою / , а нахил за допомогою / .
- Коли програма перейде до наступної частини тренування, значення швидкості та нахилу повернуться до визначених програмою показників.
- Після закінчення програми прилад видаватиме 15 поодиноких сигналів, усі параметри будуть скинуті, і бігова доріжка перейде в режим очікування.
- Ви також можете натиснути або вийняти ключ безпеки і зупинити бігову доріжку.



4.4. Таблиця даних

Програма \ Час		Налаштування часу / 16 = інтервали часу (частини програм)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Швидкість	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Нахил	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Швидкість	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Нахил	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Швидкість	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Нахил	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Швидкість	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Нахил	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Швидкість	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Нахил	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Швидкість	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Нахил	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Швидкість	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Нахил	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Швидкість	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Нахил	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Prędkość	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Nachylenie	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Швидкість	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Нахил	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Швидкість	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Нахил	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Швидкість	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Нахил	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Швидкість	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Нахил	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Швидкість	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Нахил	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Швидкість	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Нахил	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2



5. Програма HRC – контроль частоти серцевих скорочень

Час тренувань за програмою HRC – 22 хвилини.

Увага! Під час тренувань за програмою HRC використовуйте телеметричний пояс, який визначає ваш пульс. Пояс повинен бути близько до грудей і безпосередньо торкатися шкіри.

5.1. Діапазони регулювання

HP1				HP2				HP3			
Вік	Діапазон регулювання			Вік	Діапазон регулювання			Вік	Діапазон регулювання		
	Мінімум	Налаштування за замовчуванням	Максимум		Мінімум	Налаштування за замовчуванням	Максимум		Мінімум	Налаштування за замовчуванням	Максимум
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168



НР1				НР2				НР3			
Вік	Діапазон регулювання			Вік	Діапазон регулювання			Вік	Діапазон регулювання		
	Мінімум	Налаштування за замовчуванням	Максимум		Мінімум	Налаштування за замовчуванням	Максимум		Мінімум	Налаштування за замовчуванням	Максимум
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



5.2. Запуск програми

1. В режимі очікування натисніть , поки у вікні відстані не з'явиться: HP1 / HP2 / HP3.
2. Натисніть кнопку , система автоматично порекомендує можливі варіанти контролю пульсу:
 - HP1 – максимальна швидкість: 8,0 км/год,
 - HP2 – максимальна швидкість: 9,0 км/год,
 - HP3 – максимальна швидкість: 10,0 км/год.
3. Натисніть , щоб перейти до налаштування віку. Вікно швидкості покаже вік за замовчуванням 30 років. Натисніть  /  або  / , для виставлення фактичного віку (діапазон: 15-80 років).
4. Натисніть . Система автоматично рекомендує діапазон пульсу відповідно до віку користувача та відобразить його на дисплеї з метою інформації. Ви також можете – залежно від фізичної підготовки, за допомогою  /  або  / , зменшити або збільшити параметри пульсу (діапазон: 100-210).
5. Після завершення налаштувань віку та пульсу натисніть , щоб увійти в режим відліку, і натисніть , щоб почати.

5.3. Тренування з програмою HRC

1. У режимі HP1 / HP2 / HP3 ви можете змінювати швидкість за допомогою  / , та кут нахилу за допомогою  / , але система також може автоматично відрегулювати ці значення, щоб ваш пульс був близьким до вибраного цільового показника.
2. Перші 2 хвилини тренування класифікуються як розминка. Система не буде автоматично регулювати швидкість і нахил, їх можна встановити лише вручну.
3. Через 2 хвилини на основі поточного пульсу система вносить зміни згідно наступних положень:
 - 1) Коли фактична частота серцевих скорочень < цільовий пульс, швидкість автоматично збільшуватиметься на 0,5 км/год кожні 10 с, поки не буде досягнута максимальна швидкість для вибраного режиму.
Коли швидкість досягне свого максимуму, а значення пульсу все ще не наближається до цільового значення, система автоматично збільшує кут нахилу, вносячи зміни на 1 градус кожні 10 с, так щоб частота серцевих скорочень наближається до цільового значення.
 - 2) Коли фактична частота серцевих скорочень > цільовий пульс, нахил буде зменшуватися на 1 градус кожні 10 с, швидкість буде автоматично зменшуватися на 0,5 км/год кожні 10 с.
Поки пульс не досягне цільового значення, швидкість буде плавно змінюватися.
4. Коли час бігу на біговій доріжці перевищує 20 хвилин, система переходить у режим сну, нахил зменшується зі швидкістю 0,5 км/год на 10 секунд. Ви можете зупинити це зниження, коли швидкість падає до 4 км/год або менше. Продовжуйте займатися на цьому рівні до кінця тренування.
5. Під час тренування ви також можете натиснути кнопку  або витягнути ключ безпеки, щоб зупинити пристрій.

6. Вимірювання пульсу

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

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

7. Вимірювання жирового компоненту

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



7.1. Відображення даних та виставлення параметрів

Параметри	Дані за замовчуванням	Діапазон
F1 – Стать 0 = чоловіча / 1 = жіноча	0	0–1
F2 – Вік	25	10–99
F3 – Зріст (см)	170	100–240
F4 – Вага (кг)	70	20–160

7.2. Результат вимірювання

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

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

8. Режим сну

Якщо не використовувати бігову доріжку і не виконувати жодних операцій більше 10 хвилин, то система бігової доріжки перейде в сон. Щоб її розбудити, натисніть будь-яку кнопку.

9. Ключ безпеки

Щоб швидко зупинити доріжку вийміть ключ безпеки. На дисплеї відобразиться „— — —“. Бігова доріжка перейде в режим готовності після повернення ключа на своє місце.

10. Функція USB

Коли бігова доріжка увімкнена, підключіть мобільний пристрій через USB, щоб зарядити його.

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

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



12. Відображення даних та діапазон налаштувань

	Діапазон відображення	Значення за замовчуванням	Діапазон налаштування
Швидкість (km/h)	1,0–20,0	-----	-----
Нахил (%)	15		0–15
Час (min:s)	0:00—99:59	30:00	5:00–99:00
Відстань (km)	0,00—99,9	1,0	0,50–99,9
Калорії (kcal)	0–999	50	10–990



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

1.

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

2.

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

3.

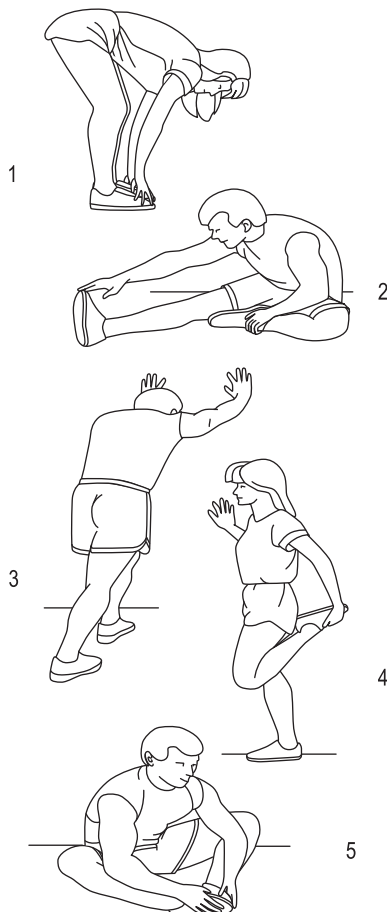
Обидві руки прикладіть до стіни чи дерева, одну ногу злегка зігніть у коліні – стопу покладіть прямо до стіни / дерева. Витягніть другу ногу назад – колінний суглоб повинен бути випрямлений, стопа, звернена до стіни, повинна торкатися землі всією поверхнею. Затримайтесь в такому положенні 10–15 секунд,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

4.

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

5.

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





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

Розминка

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

Початок тренування

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

Збільшення інтенсивності

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

Частота тренувань

- Плануйте свій графік вправ не тільки для задоволення, але і для підвищення ефективності тренувань. Час циклу: 3–5 разів / тиждень, кожен по 15–60 хвилин.
- Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість та кут нахилу бігової доріжки. Не рекомендовано на початку занять на біговій доріжці виставляти кут, оскільки це може бути способом збільшення навантаження та інтенсивності тренувань.
- Якщо у Вас є досвід тренувань на біговій доріжці, Ви можете вибрати звичайну швидкість ходьби або пробіжки. Однак якщо Ви ніколи не займалися на такому обладнанні, Ви можете використовувати наступний план:
 - швидкість 1,0–3,0 км/год (ходьба – дуже повільний темп),
 - швидкість 3,0–4,5 км/год (ходьба – повільний темп),
 - швидкість 4,5–6,0 км/год (нормальна ходьба),
 - швидкість 6,0–7,5 км/год (швидка ходьба),
 - швидкість 7,5–9,0 км/год (біг підтюпцем),
 - швидкість 9,0–12,0 км/год (біг),
 - швидкість 12,0–14,5 км/год (біг у середньому темпі),
 - швидкість > 14,5 км/год (біг у швидкому темпі).



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Завжди відключайте живлення перед очищенням та ремонтом.

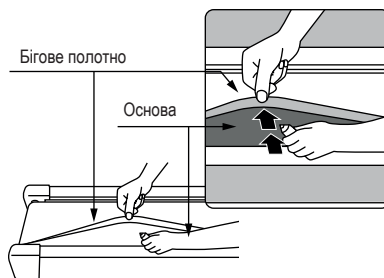
Очищення

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

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

Змащування бігового полотна та основи

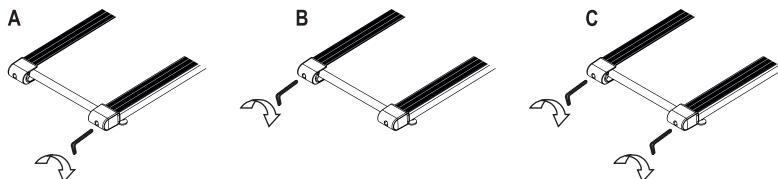
1. Ця модель бігової доріжки фабрично змащена. Тертя полотна об пластину може відігравати важливу роль в експлуатації та терміні експлуатації бігової доріжки, тому воно потребує періодичного змащування.
2. Рекомендується періодичний огляд основи. Якщо ви помітили пошкодження основи, зверніться до служби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



Примітка: Кожен ремонт бігового полотна вимагає професійного обслуговування.

Відцентруйте ходове полотно

1. Щоб підтримувати бігову доріжку якомога довше, рекомендується відключати живлення протягом 10 хвилин після кожних 2 години тренування.
2. Неміцно встановлений біговий пояс навряд чи рухатиметься під час пробігу і може спричинити сповзання або ковзання під час тренування. Занадто сильний натяг бігового полотна може знизити продуктивність двигуна і створити більше тертя між роликом і ремнем.
3. Покладіть бігову доріжку на горизонтальну поверхню. Бігайте по біговій доріжці зі швидкістю близько 6-8 км/год.
 - Якщо полотно рухається праворуч, витягніть правий задній торцевий ковпачок, поверніть регулювальний гвинт праворуч за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту, а потім запускайте, поки полотно не буде по центру (Мал. А).
 - Якщо полотно змістився вліво, витягніть ліву задню кришку, поверніть регулювальний гвинт ліворуч за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту, а потім запускайте, поки полотно не буде по центру (Мал. Б).
 - Якщо бігове полотно все ще не по центру, повторіть дії, описані вище.
 - Час від часу відрегулюйте натяг полотна бігової доріжки, щоб запобігти її розслабленню через тренування. Витягніть задні торці, поверніть лівий і правий регулювальні болти за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту, після чого перезапустіть доріжку. Перевіряйте натяг полотна (Мал. С).



Код помилки	Проблема	Можливе рішення
E01	Відсутній зв'язок Немає зв'язку між комп'ютером та нижньою панеллю управління.	1. Перевірте, чи кабелі комп'ютера та нижньої панелі управління надійно з'єднані. 2. Переконайтесь, що IC в нижній платі керування правильно вставлена. Якщо ні, вийміть її та встановіть знову. 3. Якщо джерело живлення до нижньої плати керування неправильно, замініть його новим.
E02	Захист від перевантаження. Вхідна напруга нижче необхідної.	1. Перевірте відповідність напруги живлення. Якщо вона нижча, змініть напругу на біговій доріжці, на необхідну для роботи та перезавантажте обладнання. 2. Перевірте підключення дротів до двигуна. 3. Перевірте панель управління, при необхідності замініть.
E03	Сигнал датчика швидкості не надходить на панель управління.	1. Якщо датчик швидкості не працює, перевірте, чи індикатор сигналу датчика світиться. Якщо ні, це може свідчити про пошкодження датчика. Замініть його новим. 2. Переконайтесь, що штепсель датчика швидкості правильно підключений. Якщо ні, вийміть його з розетки і підключіть заново. 3. Перевірте магнітний датчик на наявність пошкоджень. Якщо ви виявили будь-яке пошкодження, замініть його новим.
E05	Захист від перевантаження. Напруга занадто низька або висока. Модуль управління пошкоджений.	1. Перевірте напругу. Замініть на належну для правильної роботи бігової доріжки. 2. В полотно з'являється сильний опір. Змащуйте його згідно з інструкціями в цьому посібнику. 3. Перевірте роботу двигуна, замініть його, якщо він пошкоджений.
E07	Комп'ютер не відображає данні.	Замініть панель управління.
E08	Повідомлення про помилку EEPROM.	Замініть панель управління.
"----"	Ключ безпеки витягнутий, неправильно підключений або пошкоджений.	1. Перевірте, чи є ключ безпеки в потрібному місці. 2. Перевірте, чи правильно підключена плата датчика ключа безпеки. 3. Замініть плату датчика ключа безпеки на комп'ютері.
Увага! • Якщо двигун не запускається після натискання кнопки , перевірте, чи кабель живлення правильно підключений. Якщо ні, від'єднайте його від мережі та підключіть його знову. • Якщо нижня кришка панелі управління не щільно закріплена або відкріплена, прикріпіть її належним чином. • Якщо IGBT перегорів, замініть його новим.		



Потужність	Як зазначено на пристрої
Максимальна потужність	Як зазначено на пристрої
Вага нетто	~74 kg
Діапазон швидкостей	1,0–20,0 km/h



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.



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



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



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



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



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



Hegen Deutschland GmbH
Papenreya 53
22453 Hamburg



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

IMPORTER:

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