



30 Min.

WIND HS-1000LB

Běžecký pás elektrický



Elektrisches Laufband



Tapis de course



Treadmill



Bieżnia elektryczna



Bežecký pás



Електрична бігова доріжка



Scan me
www.hop-sport.com

CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	1
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	17
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	33
GB	INSTRUCTION	49
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	65
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	81
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	97



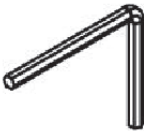
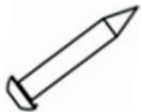
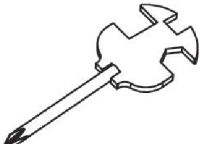
PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

Úplnou bezpečnost a účinnost při používání tohoto zařízení je možné dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení smontované a používané v souladu s pokyny. Běžecský pás by měl být pečlivě sestaven a motor zakryt příslušným krytem. Zařízení musí být správně připojeno k napájecímu zdroji. Nezapomeňte informovat uživatele zařízení o všech omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nezodpovídáme za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.

Před zahájením tréninku byste se měli poradit s lékařem nebo specialistou. To je obzvláště důležité pro lidi starší 35 let nebo kteří v minulosti měli zdravotní problémy.

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

Seznam dílů

1  Rám běžecského pásu 1 Ks.	12  Imbusový klíč 5 mm 1 Ks.	49  Držák na láhev 2 Ks.
51  Šroub M8x16 4 Ks.	64  Podložka M8 6 Ks.	70  Šroub M8x40 2 Ks.
71  Bezpečnostní klíč 1 Ks.	72  Nádoba s olejem 1 Ks.	83  Šroub 4,2x12 2 Ks.
84  Multifunkční klíč 1 Ks.		

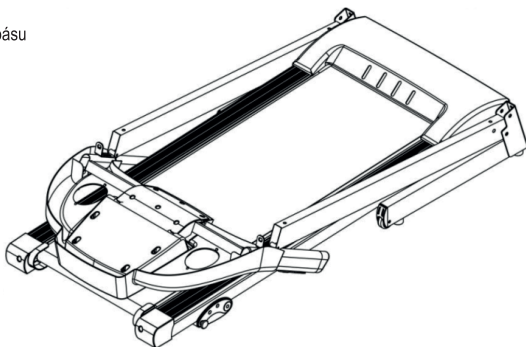


Montážní návod

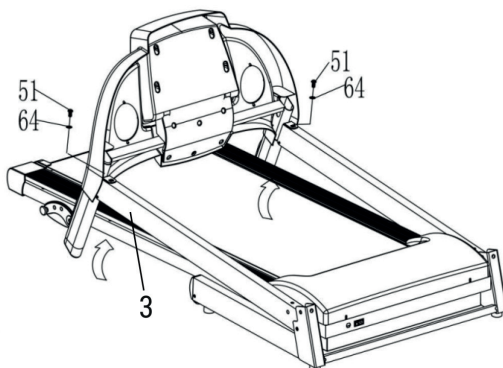
Poznámka! Před úplnou montáží zařízení nezapínejte napájení. K montáži použijte nástroje dodané se zařízením.

1

Otevřete krabici, vyjměte části a položte rám běhacího pásu na rovný povrch.

**2**

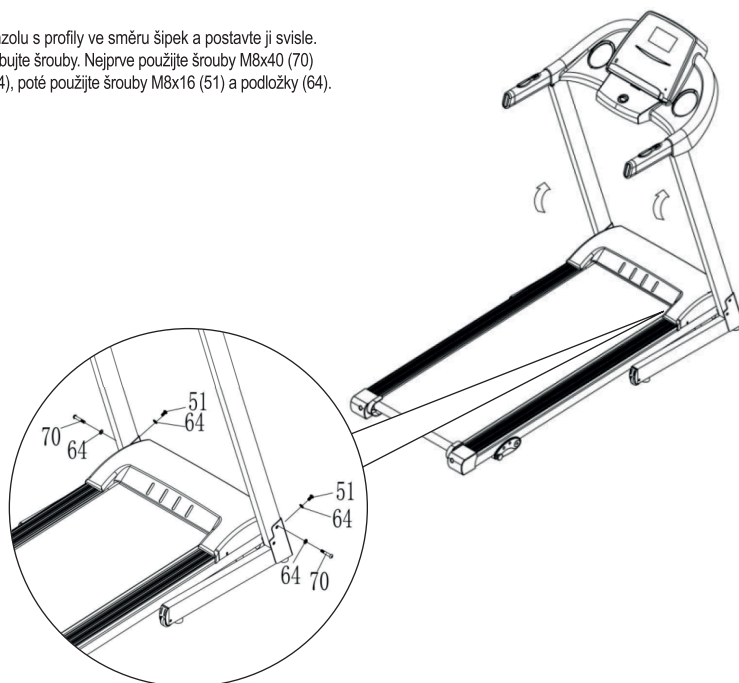
1. Zvedněte konzolu ve směru vyznačeném šipkami a položte ji na profily.
2. Utáhněte šrouby na označených místech. Použijte šrouby M8x16 (51) a podložky (64).





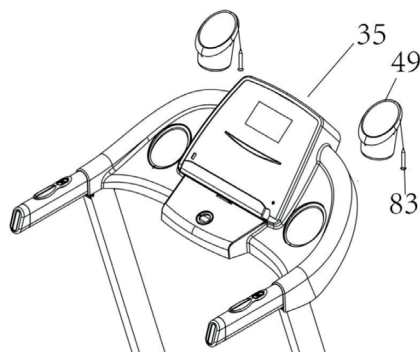
3

1. Zvedněte konzolu s profily ve směru šipek a postavte ji svisle.
2. Profily zašroubujte šrouby. Nejprve použijte šrouby M8x40 (70) a podložky (64), poté použijte šrouby M8x16 (51) a podložky (64).



4

1. Vložte držáky na láhev do slotů konzoly.

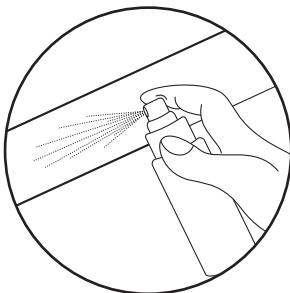


Pozor! Proveďte montáž podle výše uvedených pokynů a bezpečně dotáhněte šrouby. Po dokončení montáže a před použitím běžeckého pásu zkontrolujte, zda je vše v pořádku.

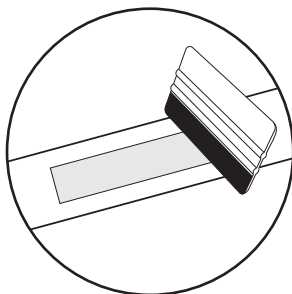
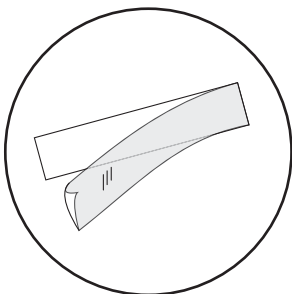


Přilepení nálepky*

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.



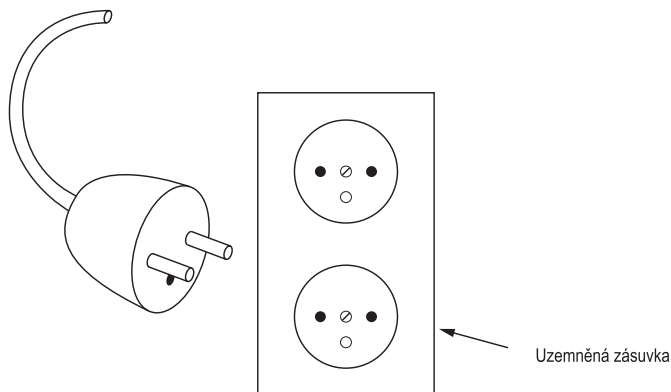
2. Odstraňte ochrannou vrstvu z nálepky. Umístěte nálepku na předem připravený povrch. Pomocí stěrky nálepku zarovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.



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.

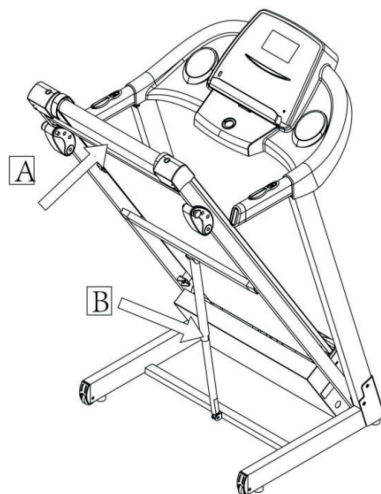
Tento produkt je určen k použití na napětovém obvodu 220–240V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka znázorněná na obrázku výše. Zkontrolujte, zda je zařízení připojeno k zásuvce stejné konfiguraci jako zástrčka. Pro toto zařízení nepoužívejte adaptéry (výše uvedená schéma slouží pouze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

CZ Složení běžeckého pásu



Pozor! Před složením běžeckého pásu odpojte napájecí kabel z elektrické zásuvky.

Zvedněte základnu běžeckého pásu na místě označeném šipkou (A), dokud nebude vislá a neuslyšíte zvuk. Podpěra označená šipkou (B) se zablokuje.

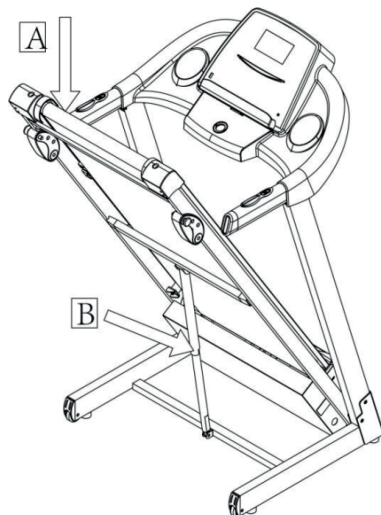


CZ Rozložení běžeckého pásu



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

Uchopte základnu běžeckého pásu v poloze označené šipkou (A) a nohou jemně odblokujte podpěru v poloze označené šipkou (B). Postrčte základnu běžeckého pásu dolů. Po chvíli začne automaticky klesat. Z bezpečnostních důvodů zajistěte pád základny běžeckého pásu rukama.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

<i>SPEED</i>	Zobrazuje dosaženou rychlost.
<i>TIME</i>	Zobrazení času tréninku.
<i>DIST</i>	Zobrazuje ujetou vzdálenost.
<i>CAL</i>	Zobrazuje množství spálených kalorií.
<i>PULSE</i>	Zobrazuje změřený pulz.



3. Funkce tlačítek

START	Stisknutím spustíte stroj. Vložte bezpečnostní klíč a stiskněte START. Po třech sekundách se běžecký pás začne pohybovat minimální nebo výchozí rychlostí pro vybraný program.
STOP	Stisknutím zastavíte zařízení.
PROG.	Stisknutím vyberete program (P1-P12, FAT).
MODE	Stisknutím vyberete režim: manuální, odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti nebo odpočítávání kalorií.
- SPEED + SPEED	Stisknutím tlačítka snížíte nebo zvýšíte rychlost. Stisknutím nastavíte parametry při konfiguraci nastavení.
SPEED 2/4/6/8/10	Stisknutím jednoho z tlačítek můžete během cvičení změnit rychlost.
SPEED 3/5/7/9/11	Stisknutím jednoho z tlačítek můžete během cvičení změnit rychlost.

4. Hlavní funkce

4.1. Rychlý start

- Vložte bezpečnostní klíč a stiskněte START. Za 3 sekundy se běžecký pás začne zpomalovat.
- Stiskněte - SPEED / + SPEED pro nastavení rychlosti.
- Pro zastavení běžícího pásu stiskněte STOP nebo vyjměte bezpečnostní klíč.

4.2. Režim odpočítávání

- Stisknutím tlačítka MODE vyberte režim odpočítávání: čas, vzdálenosti nebo kalorií. Displej zobrazí výchozí data a bude blikat. Stisknutím - SPEED / + SPEED nastavíte hodnoty dat.
- Stiskněte START a běžecký pás se začne pohybovat v nejnižší rychlosti. Rychlost můžete změnit pomocí - SPEED / + SPEED.
- Když odpočítávání dosáhne nuly, běžecký pás se plynule zastaví. Běžecký pás můžete zastavit také stisknutím tlačítka STOP nebo vyjmutím bezpečnostního klíče.

4.3. Režim přednastavených programů

- Stisknutím tlačítka PROG vyberte jeden z 12 programů. Nastavte čas pomocí - SPEED / + SPEED.
- Každý z programů je rozdělen do 20 částí. Čas cvičení je rozdělen rovnoměrně mezi každou sekci.
- Stiskněte tlačítko START a stroj začne pracovat rychlostí určenou pro první část vybraného programu. Po dokončení první části stroj automaticky přejde na další část a rychlost se automaticky změní na vyhrazenou pro další část. Na konci jednoho programu se stroj zastaví hladce. Během tréninku můžete pomocí tlačítek - SPEED / + SPEED změnit rychlost běhu. Pokud se program přesune na další část tréninku, rychlost se vrátí k nastavení vyhrazeného programu. Běžecký pás můžete zastavit také stisknutím tlačítka STOP nebo vyjmutím bezpečnostního klíče.



4.4. Tabulka dat

Program \ Čas		Čas programu / 20 = čas každé části																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Rychlost	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Rychlost	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Rychlost	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Rychlost	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Rychlost	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Rychlost	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Rychlost	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Rychlost	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Rychlost	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Rychlost	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Rychlost	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Rychlost	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

5. Měření pulsu

- Po spuštění běžeckého pásu přidržíte snímače pulzu po dobu 5 sekund. Na displeji se zobrazí výsledek měření. Pro přesné měření zastavte běžecký pás a přidržíte snímače pulzu po dobu nejméně 30 sekund.
- Pozor! Výsledky měření pulzu nelze považovat za lékařská data a nelze je použít pro diagnostické účely.

6. Měření tělesného tuku

- Po spuštění běžeckého trenážeru stisknete PROG a zvolíte měření tělesného tuku BODY FAT (FAT).
- Stisknutím MODE nastavíte parametry měření: F1 (pohlaví), F2 (věk), F3 (výška), F4 (hmotnost). Nastavte parametry pomocí – SPEED / + SPEED.
- Po nastavení parametrů se na displeji zobrazí F5. Snímače pulzu držte asi 6 sekund, dokud se na displeji nezobrazí výsledek měření.

Měření FAT je založeno na vztahu mezi výškou a hmotností, nikoli proporcemi těla. Normy tělesného tuku se liší u žen i mužů. Předpokládá se, že normální tělesný tuk je mezi 20 a 25. Skóre pod 19 může být podváha, skóre mezi 25 a 29 může být nadváha a nad 30 může být obezita.

6.1. Zobrazování údajů a rozsah nastavení

Parametre	Rozsah
F1 – Pohlaví 01 = muž / 02 = žena	01–02
F2 – Věk	10–99
F3 – Výška (cm)	100–200
F4 – Váha (kg)	20–150



6.2. Výsledek měření

Hladina	BMI
Pod normální, podváha	≤ 19
Normální	19–26
Nad normální, nadváha	26–30
Obezita	> 30

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

7. Režim spánku

Pokud se běžící pás nepoužívá déle než 10 minut, přejde do režimu spánku. Stisknutím libovolného tlačítka obnovíte provoz běžeckého pásu.

8. Bezpečnostní klíč

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

9. 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).



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

1.

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

2.

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

3.

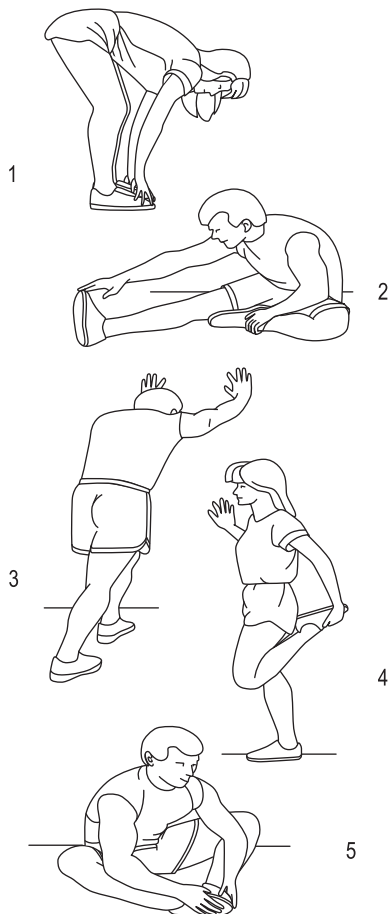
Položte obě ruce na zeď, mírně ohněte jednu nohu na koleno a položte nohu přímo ke zdi. Vysuňte druhou nohu dozadu, kolenní kloub by měl být narovnaný, noha směřující ke zdi by se měla dotýkat země celou plochou. V této poloze držte 10 až 15 sekund a poté uvolněte. Cvičení opakujte třikrát pro každou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

4.

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

5.

Sedněte si na podlahu, ohněte kolena a upravte je tak, aby se chodidla navzájem dotýkaly podrážkami. Uchopte rukama nohy, zkuste je stisknout lokty tak, abyste cítili roztahování na vnitřní straně stehů. 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, závratě 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 efektivity tréninků. Doporučuje se provádět cvičení 3 až 5 krát týdně, v cyklech trvajících od 15 do 60 minut.
- Intenzitu běhu můžete ovládat nastavením rychlosti a sklonu běžeckého pásu. Doporučujeme, abyste původně nenastavovali sklon, protože změny sklonu jsou účinným způsobem, jak zvýšit intenzitu cvičení.
- Pokud máte zkušenosti s tréninkem na běžeckém pásu, můžete si zvolit normální rychlost chůze nebo joggingu. Pokud jste však nikdy nevykonávaly tréninky na zařízení tohoto typu, můžete postupovat podle pokynů uvedených níže:
 - rychlost 0,8-3,0 km/h (chůze – velmi pomalé tempo),
 - rychlost 3,0-4,5 km/h (chůze – pomalé tempo),
 - rychlost 4,5-6,0 km/h (normální rychlost chůze),
 - rychlost 6,0-7,5 km/h (rychlá chůze),
 - rychlost 7,0-9,0 km/h (jogging),
 - rychlost 9,0-12,0 km/h (běh),
 - rychlost > 12,0 km/h (běh pro středně pokročilé).



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

Čištění

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

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

Kontrola úrovně tření

Nahromaděný prach a nedostatek dostatečného maziva mohou v průběhu času způsobit zvýšené tření, které může ovlivnit správnou funkci běžecského pásu. Chcete-li zkontrolovat, zda tření není příliš vysoké:

- zkuste, aby se plocha pohybovala s vypnutým běžeckým pásem. Pokud je to obtížné, pak je tření příliš vysoké,
- vyjměte bezpečnostní klíč během provozu běžecského pásu. Pokud se pás automaticky zastaví, je tření příliš vysoké. Zastavení běžecského pásu by mělo být hladké.

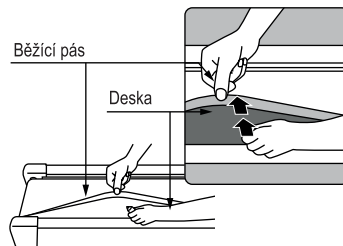
Pozor! Pokud je překročena úroveň tření, může být vnitřní pojistka spálena, aby se zabránilo poškození motoru.

Mazání běžícího pásu

Po určité době začne mazivo mezi plochou a deskou vyschnout. Mělo by být doplňováno pravidelně. Frekvence mazání závisí na provozních podmínkách. Doporučujeme namazat desku podle následujícího plánu:

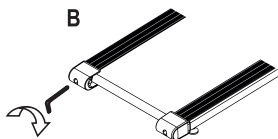
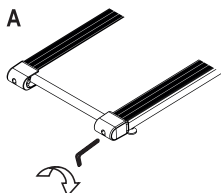
1. Lehký provoz (méně než 3 hodiny týdně) – jednou ročně,
2. Středně intenzivní provoz (3-5 hodin týdně) – každých šest měsíců,
3. Velmi intenzivní provoz (více než 5 hodin týdně) – každé tři měsíce.

Doporučuje se použít beztlukového maziva.



Vyrovnání běžecké plochy

1. Volně namontovaná běžecská plocha bude mít potíže při běhu a může způsobit, že uživatel během cvičení sklouzne nebo spadne. Příliš velké natažení (napnutí) běžecské plochy může snížit výkon motoru a vytvořit větší tření mezi válečkem a plochou. Můžete nastavit šířku mezery mezi deskou a plochou. Nejvhodnější šířka je na obou stranách přibližně 50–75 mm.
2. Aby vyrovnat běžecskou plochu:
 - Spustte běžecský trenážér, sledujte pohyb plochy a zkontrolujte, zda se sama vyrovná.
 - Použijte nastavovací šrouby a upravte polohu plochy podle strany, na kterou se pás zasune (obr. A nebo obr. B).
3. Po každém nepřetržitém dvouhodinovém tréninku se doporučuje běžecský pás odpojit od zdroje napájení po dobu 10 minut.



Problém	Řešení
Běžec pás se automaticky zastaví, počítač funguje dobře.	1. Restartujte běžec pás (tlačítko START). 2. Odpojte běžec pás od napájení, počkejte 1 minutu a znovu jej zapojte.
1. Běžec pás se nespustí, pokud počítač správně funguje. 2. Počítač funguje správně, po spuštění běžec pásu slyšíte rušivé zvuky.	1. Zkontrolujte, zda je napětí dodané do zařízení správné. 2. Odstraňte ze zařízení prach a jiné nečistoty.
Běžec pás pracuje bez zatížení správně, jakmile uživatel vstoupí do plochy, zastaví se.	Výrovnejte běžec pás (viz část manuálu: Pokyny pro údržbu).
Poruchy počítače, nezobrazuje hodnoty, nereaguje na stisknutí tlačítek.	Odpojte běžec pás od napájení, počkejte 1 minutu a znovu jej připojte.
Počítač a běžec pás nefungují správně. Možná příčina: Snímač rychlosti může být znečištěn prachem.	Odstraňte ze zařízení prach a jiné nečistoty.



Výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Maximální výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Čistá hmotnost	~48 kg
Rozsah rychlosti	0, 8–14,0 km/h



Záruční podmínky

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

CZ Ochrana životního prostředí



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



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.



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

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

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

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

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

Stückliste

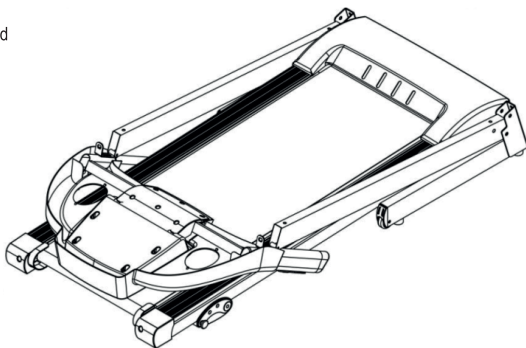
1 Laufbandkörper 1 Stk.	12 Inbusschlüssel 5 mm 1 Stk.	49 Flaschenhalterung 2 Stk.
51 Schraube M8x16 4 Stk.	64 Unterlegscheibe M8 6 Stk.	70 Schraube M8x40 2 Stk.
71 Sicherheitsschlüssel 1 Stk.	72 Ölbehälter 1 Stk.	83 Schraube 4,2x12 2 Stk.
84 Multifunktionsschlüssel 1 Stk.		



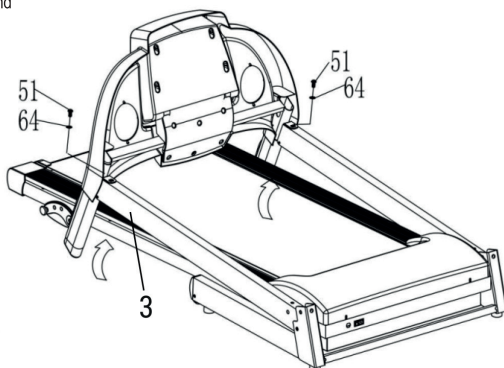
Montageanleitung

Achtung! Schließen Sie das Gerät erst ans Stromnetz an, wenn es komplett montiert ist. Verwenden Sie zur Montage die mit gelieferten Werkzeuge.

- 1** Öffnen Sie den Karton, nehmen Sie die Teile heraus und legen Sie den Laufbandkörper auf eine ebene Fläche.



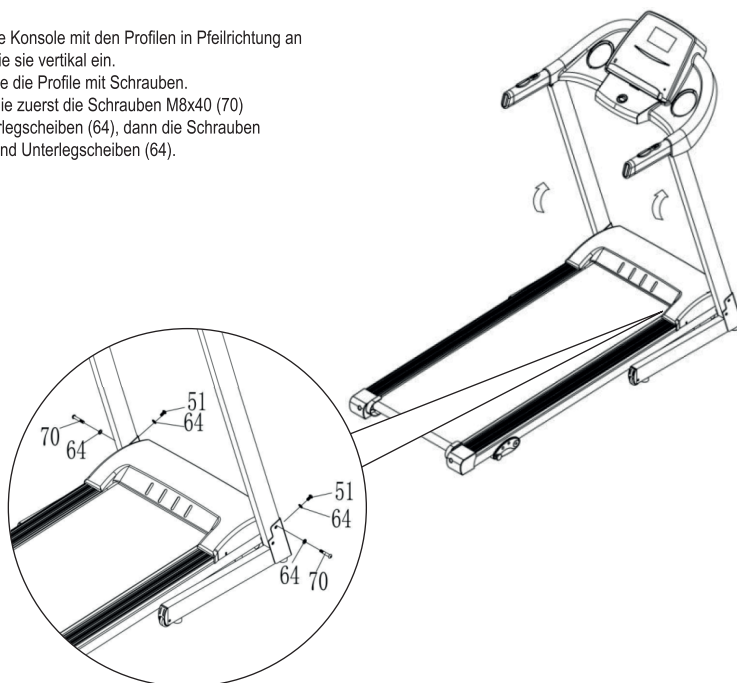
- 2**
1. Heben Sie die Konsole in Pfeilrichtung an und platzieren Sie sie auf den Profilen.
 2. Ziehen Sie die Schrauben an den angegebenen Stellen an. Verwenden Sie dazu die Schrauben M8x16 (51) und Unterlegscheiben (64).





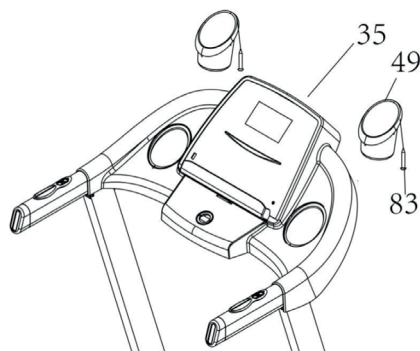
3

1. Heben Sie die Konsole mit den Profilen in Pfeilrichtung an und stellen Sie sie vertikal ein.
2. Befestigen Sie die Profile mit Schrauben. Verwenden Sie zuerst die Schrauben M8x40 (70) und die Unterlegscheiben (64), dann die Schrauben M8x16 (51) und Unterlegscheiben (64).



4

- Setzen Sie die Flaschenhalterung in die Konsolenschlitze ein.

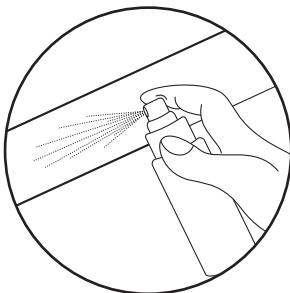


Achtung! Führen Sie die Montage gemäß den obigen Anweisungen durch und ziehen Sie die Schrauben fest an. Überprüfen Sie nach Abschluss der Montage und bevor Sie das Laufband verwenden, ob alles in Ordnung ist.

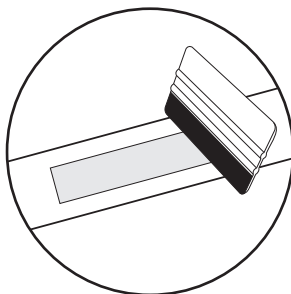
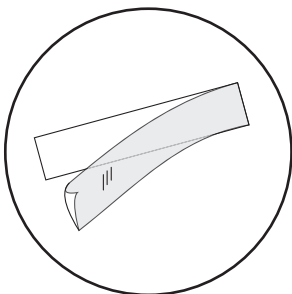


Anbringung des Aufklebers*

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.



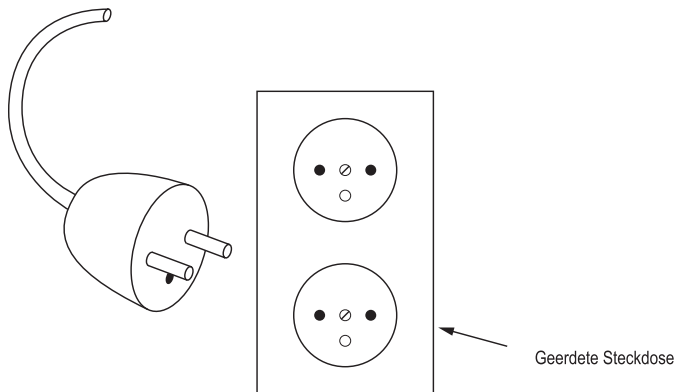
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.



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.

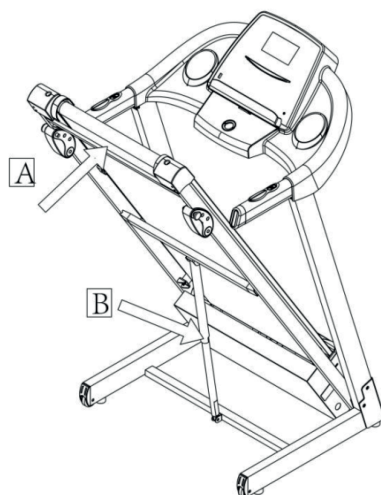
Dieses Gerät ist für den Anschluss an einen Stromkreis mit einer Nennspannung von 220–240 Volt vorgesehen. Es verfügt über einen ähnlich dem in der Abbildung (A) unten dargestellten Erdungsstecker. Stellen Sie sicher, dass das Gerät an eine Steckdose mit gleicher Spannung angeschlossen ist. Man darf 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 Laufbandbasis an der durch den Pfeil (A) angegebenen Stelle an, bis sie vertikal ist und Sie einen Ton hören. Die mit dem Pfeil (B) gekennzeichnete Halterung wird verriegelt.

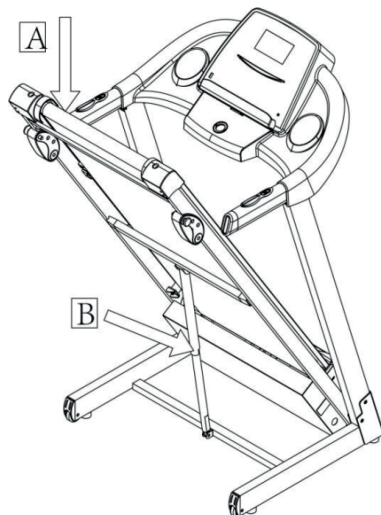


DE Aufklappen



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

Fassen Sie die Laufbandbasis an der durch den Pfeil (A) angegebenen Stelle und entriegeln Sie die Halterung mit Ihrem Fuß vorsichtig an der durch den Pfeil (B) angegebenen Stelle. Drücken Sie die Laufbandbasis nach unten. Nach einer Weile beginnt es automatisch zu senken. Aus Sicherheitsgründen sichern Sie das Absenken der Laufbandbasis mit Ihren Händen.





1. Display



2. Computer Anzeige

<i>SPEED</i>	Zeigt die erreichte Geschwindigkeit an.
<i>TIME</i>	Zeigt die Trainingszeit an.
<i>DIST</i>	Zeigt die zurückgelegte Strecke an.
<i>CAL</i>	Zeigt die verbrannten Kalorien an.
<i>PULSE</i>	Zeigt den gemessene Puls an.



3. Tasten

<i>START</i>	Drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu starten. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie dann START. Nach drei Sekunden beginnt sich der Laufgurt mit der Mindestgeschwindigkeit oder der Standardgeschwindigkeit für das ausgewählte Programm zu bewegen.
<i>STOP</i>	Drücken Sie diese Taste, um das Gerät anzuhalten.
<i>PROG.</i>	Drücken Sie, um ein Programm auszuwählen (P1-P12, FAT).
<i>MODE</i>	Drücken Sie diese Taste, um den Modus auszuwählen: manuell, Countdown, Entfernung oder Kalorien.
<i>- SPEED</i> <i>+ SPEED</i>	Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu verringern oder zu erhöhen. Drücken Sie diese Taste, um die Parameter beim Konfigurieren der Einstellungen festzulegen.
<i>SPEED</i> <i>2/4/6/8/10</i>	Drücken Sie eine der Tasten, um die Geschwindigkeitsstufe während des Trainings zu ändern.
<i>SPEED</i> <i>3/5/7/9/11</i>	Drücken Sie eine der Tasten, um die Geschwindigkeitsstufe während des Trainings zu ändern.

4. Trainingsprogramme und Funktionen

4.1. Schnellstart

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie START. Das Laufband beginnt innerhalb von 3 Sekunden mit der Mindestgeschwindigkeit an zu arbeiten.
- Drücken Sie **- SPEED / + SPEED**, um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Drücken Sie STOP oder entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, um das Laufband anzuhalten.

4.2. Countdown Modus

- Drücken Sie die MODE-Taste, um den Countdown-Modus auszuwählen: Zeit, Entfernung oder Kalorien. Das Display zeigt die Standarddaten an und beginnt an zu blinken. Drücken Sie **- SPEED / + SPEED**, um die Datenwerte einzustellen.
- Drücken Sie START und der Laufgurt beginnt sich mit der langsamsten Geschwindigkeit an zu bewegen. Sie können die Geschwindigkeit mit **- SPEED / + SPEED** ändern.
- Wenn der Countdown Null erreicht, stoppt der Laufgurt reibungslos. Sie können auch STOP drücken oder den Sicherheitsschlüssel entfernen, um das Laufband anzuhalten.

4.3. Vorinstallierte Programme

- Drücken Sie die Taste PROG, um eines der 12 Programme auszuwählen. Stellen Sie die Zeit mit **- SPEED / + SPEED** ein.
- Jedes der Programme ist in 20 Segmente unterteilt. Die Übungszeit ist gleichmäßig auf die einzelnen Segmente verteilt.
- Drücken Sie START und das Gerät startet mit der Geschwindigkeit, die dem ersten Segment des ausgewählten Programms zugeordnet ist. Wenn das erste Segment fertig ist, fährt die Maschine automatisch mit dem nächsten Teil fort und die Geschwindigkeit ändert sich automatisch auf den dedizierten Teil für das nächste Segment. Am Ende eines Programms stoppt das Laufband reibungslos. Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit den Tasten **- SPEED / + SPEED** ändern. Wenn das Programm zum nächsten Segment des Trainings wechselt, wird die Geschwindigkeit auf die entsprechenden Programmeinstellungen zurückgesetzt. Sie können auch STOP drücken oder die Sicherheitsschlüssel entfernen, um das Laufband anzuhalten.



4.4. Aufstellung von Trainingsprogrammen

Zeit Program		Programmzeit / 20 = zeit jedes segments																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Geschwindigkeit	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Geschwindigkeit	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Geschwindigkeit	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Geschwindigkeit	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Geschwindigkeit	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Geschwindigkeit	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Geschwindigkeit	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Geschwindigkeit	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Geschwindigkeit	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Geschwindigkeit	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

5. Herzfrequenzmessung

- Halten Sie nach dem Starten des Laufbands die Herzfrequenzsensoren 5 Sekunden lang gedrückt. Das Display zeigt das Messergebnis. Halten Sie das Laufband für eine genaue Messung an und halten Sie die Herzfrequenzsensoren mindestens 30 Sekunden lang gedrückt.
- Hinweis: Die Ergebnisse der Pulsmessung können nicht als medizinische Daten betrachtet und für diagnostische Zwecke verwendet werden.

6. Körperfettmessung

- Drücken Sie bei laufendem Laufband PROG, um die Messung von BODY FAT (FAT) auszuwählen.
- Drücken Sie MODE, um die Messparameter einzustellen: F1 (Geschlecht), F2 (Alter), F3 (Größe), F4 (Gewicht). Stellen Sie die Parameter mit – SPEED / + SPEED ein.
- Nachdem die Parameter eingestellt wurden, zeigt das Display F5 an. Halten Sie die Herzfrequenzsensoren etwa 6 Sekunden lang gedrückt, bis auf dem Display das Messergebnis angezeigt wird.

Die FAT-Messung basiert auf der Beziehung zwischen Größe und Gewicht, nicht auf Körperproportionen. Körperfettnormen sind für Frauen und Männer unterschiedlich. Es wird angenommen, dass normales Körperfett zwischen 20 und 25 liegt. Ein Wert unter 19 kann untergewichtig bedeuten, ein Wert zwischen 25 und 29 übergewichtig und über 30 kann fettleibig bedeuten.

6.1. Datenanzeige und Einstellbereich

Bezeichnung	Bereich
F1 – Geschlecht 01 = mann / 02= frau	01–02
F2 – Alter	10–99
F3 – Körpergröße (cm)	100–200
F4 – Gewicht (kg)	20–150



6.2. Messergebnis

Obesity level	BMI
Unter der Norm, untergewichtig	≤ 19
Normal	19–26
Über der Norm, übergewichtig	26–30
Fettleibigkeit	> 30

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

7. Schlafmodus

Wenn das Laufband länger als 10 Minuten nicht benutzt wird, wechselt es in den Schlafmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Laufbandbetrieb wiederherzustellen.

8. Sicherheitsschlüssel

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

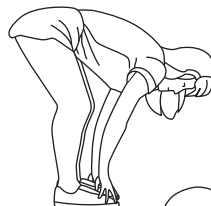
9. Verbindung über Bluetooth / Training mit der FitShow-App und Kinomap-App

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

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.

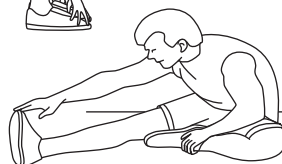
Beugen Sie Ihren Körper mit geraden Knie über die Hüfte nach vorne und versuchen Sie mit Ihren Fingerspitzen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.



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.

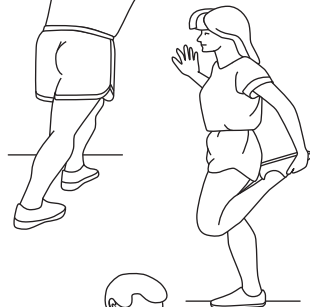
Beide Hände gegen eine Wand setzen, ein Bein leicht im Knie beugen und den Fuß gerade gegen die Wand richten. Strecken Sie das andere Bein nach hinten – das Kniegelenk sollte gestreckt sein, der zur Wand gerichtete Fuß sollte den Boden komplett berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. 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 angegebenen Informationen nicht gelesen haben.

Aufwärmphase

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

Trainingsphase

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

Trainingsintensität

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

Trainingshäufigkeit

- Planen Sie Ihr Training nicht nur zum Vergnügen, sondern auch, um die Effektivität Ihres Trainings zu steigern. Es wird empfohlen, 3 bis 5 Mal pro Woche Übungen von 15 bis 60 Minuten durchzuführen.
- Sie können die Intensität Ihres Laufs steuern, indem Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes anpassen. Wir empfehlen, dass Sie die Neigung zunächst nicht einstellen, da Neigungsänderungen eine effektive Möglichkeit sind, die Trainingsintensität zu erhöhen.
- Wenn Sie Erfahrung im Laufbandtraining haben, können Sie Ihre normale Geh – oder Jogginggeschwindigkeit wählen. Wenn Sie jedoch noch nie mit diesem Gerätetyp trainiert haben, können Sie den folgenden Plan verwenden:
 - Geschwindigkeit 0,8–3,0 km/h (minimales Tempo, sehr langsames Gehen),
 - Geschwindigkeit 3,0–4,5 km/h (langsames Gehen),
 - Geschwindigkeit 4,5–6,0 km/h (normales Gehen),
 - Geschwindigkeit 6,0–7,5 km/h (schnelles Gehen),
 - Geschwindigkeit 7,5–9,0 km/h (Joggen),
 - Geschwindigkeit 9,0–12,0 km/h (Laufen),
 - Geschwindigkeit > 12,0 km/h (Laufen für Mittel-Fortgeschrittene).



VORSICHT! Trennen Sie das Laufband vor dem Reinigen oder Reparieren immer von der Stromquelle.

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.

Kontrolle des Reibungsniveaus

Im Laufe der Zeit können angesamelter Staub und ein Mangel an ausreichend Schmiermittel zu erhöhter Reibung führen, was den ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbandes beeinträchtigen kann. Um zu überprüfen, ob die Reibung nicht zu hoch ist:

- Versuchen Sie, den Laufgurt bei ausgeschaltetem Laufband anzutreiben. Wenn es schwierig ist, dann ist die Reibung zu hoch.
- Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, während das Laufband läuft. Wenn die Lauffläche automatisch stoppt, bedeutet das eine zu hohe Reibung. Das Stoppen der Lauffläche sollte glatt sein.

Achtung! Wird das maximale Niveau der Reibung überschritten, brennt die innere Sicherung durch, um den Motor vor einer Beschädigung zu schützen.

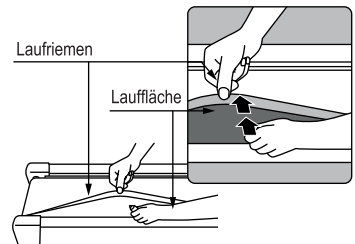
Schmieren des Laufbandes

Nach einiger Zeit trocknet das Schmiermittel aus, mit dem die Unterseite der Lauffläche behandelt wird. Es sollte regelmäßig nachgefüllt werden.

Die Häufigkeit der Schmierung hängt von den Betriebsbedingungen ab. Es wird empfohlen, die Unterseite nach folgendem Schema zu schmieren:

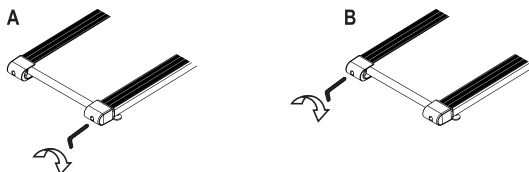
1. Leichter Betrieb (weniger als 3 Stunden pro Woche) – einmal im Jahr,
2. Mäßig intensiver Betrieb (3-5 Stunden pro Woche) – alle sechs Monate,
3. Sehr intensiver Betrieb (über 5 Stunden pro Woche) – alle drei Monate.

Die Verwendung eines fettfreien Schmiermittels wird empfohlen.



Ausrichtung des Laufriemens

1. Ein locker sitzender Laufgurt kann sich beim Laufen nur schwer bewegen und kann dazu führen, dass der Benutzer während des Trainings ausrutscht oder herunterfällt. Zu viel Spannung des Laufriemens kann die Motorleistung verringern und mehr Reibung zwischen der Walze und dem Riemen erzeugen. Sie können die Breite des Spaltes zwischen Unterseite und Riemen einstellen. Die am besten geeignete Breite beträgt auf beiden Seiten ca. 50-75 mm.
2. So richten Sie den Laufgurt aus:
 - Starten Sie das Laufband, beobachten Sie die Bewegung des Bandes und prüfen Sie, ob er sich selbst ausrichtet.
 - Verwenden Sie die Einstellschrauben und stellen Sie die Position des Riemens entsprechend der Seite ein, auf die der Riemen gleitet (Abb. A oder Abb. B).
3. Es wird empfohlen, das Laufband nach jedem zweistündigen Training 10 Minuten lang von der Stromquelle zu trennen.



DE Fehlerbehebung



Problem	Lösungsvorschlag
Der Laufgurt stoppt automatisch, der Computer funktioniert einwandfrei.	1. Starten Sie das Laufband neu (START-Taste). 2. Trennen Sie das Laufband vom Netzteil, warten Sie 1 Minute und schließen Sie es wieder an.
1. Der Laufgurt startet nicht, während der Computer ordnungsgemäß funktioniert. 2. Der Computer funktioniert ordnungsgemäß. Nach dem Starten des Laufbands kann ich störende Geräusche hören.	1. Überprüfen Sie, ob die an das Gerät gelieferte Spannung korrekt ist. 2. Entfernen Sie Staub und andere Verunreinigungen vom Gerät.
Das Laufband funktioniert ohne Last ordnungsgemäß. Nachdem der Benutzer das Laufband betritt, stoppt es.	Richten Sie den Laufgurt aus (siehe Handbuch: Wartungsrichtlinien).
Computer funktioniert nicht, zeigt keine Werte an und reagiert nicht, wenn Tasten gedrückt werden.	Trennen Sie das Laufband vom Netzteil, warten Sie 1 Minute und schließen Sie es wieder an.
Der Computer und der Laufgurt funktionieren nicht richtig. Mögliche Ursache: Der Geschwindigkeitssensor ist möglicherweise mit Staub verunreinigt.	Entfernen Sie Staub und andere Rückstände vom Gerät.

DE Technische Parameter



Motorleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nennleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nettogewicht	~48 kg
Geschwindigkeit	0,8–14,0 km/h



Gewährleistungsbedingungen

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



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.



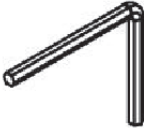
AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT L'INTÉGRALITÉ DU MANUEL. CONSERVEZ LE MANUEL POUR LES RÉFÉRENCES FUTURES.

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

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

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

Liste des pièces

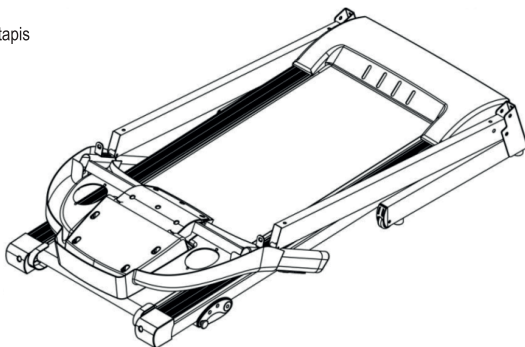
1  Corps du tapis de course 1 Pcs.	12  Clé Allen de 5 mm 1 Pcs.	49  Porte-bouteille 2 Pcs.
51  Vis M8x16 4 Pcs.	64  Rondelle M8 6 Pcs.	70  Vis M8x40 2 Pcs.
71  Clé de sécurité 1 Pcs.	72  Bidon d'huile 1 Pcs.	83  Vis 4,2x12 2 Pcs.
84  Clé multi-fonctionne 1 Pcs.		



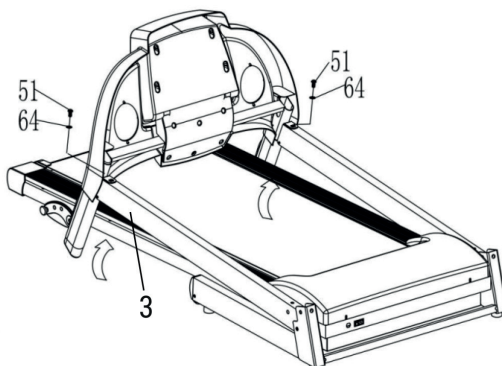
Instruction d'installation

Attention! Ne mettez pas l'appareil sous tension tant que le tapis de course n'est pas monté. Utilisez les outils fournis avec l'appareil pour l'assemblage.

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



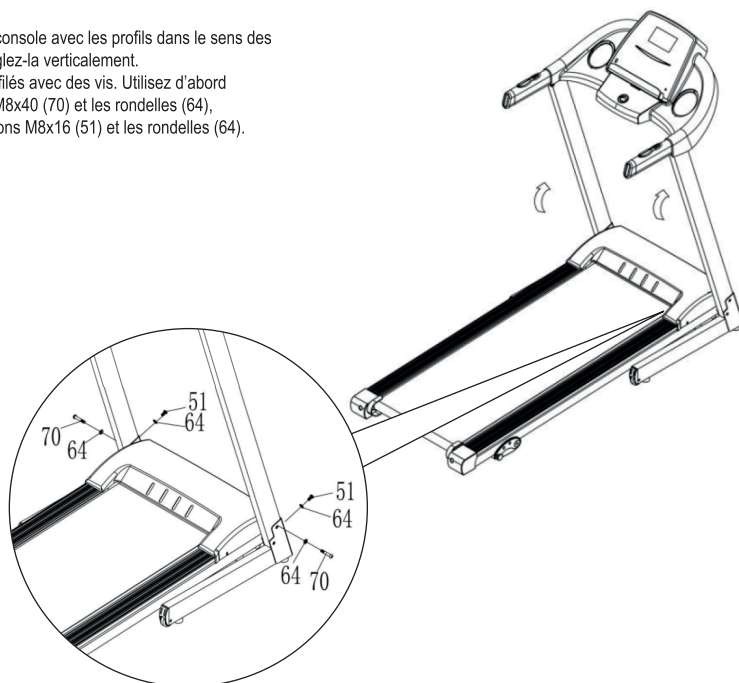
- 2
 1. Soulevez la console dans le sens indiqué par les flèches et placez-la sur les profilés.
 2. Serrez les vis dans les endroits indiqués. Utilisez des boulons M8x16 (51) et des rondelles (64).





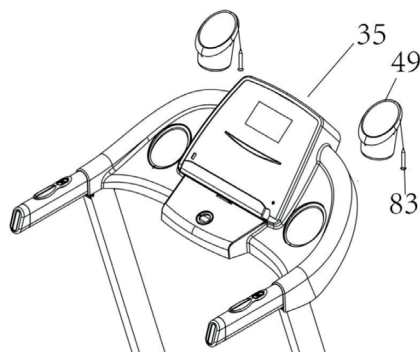
3

1. Soulevez la console avec les profils dans le sens des flèches et réglez-la verticalement.
2. Fixez les profilés avec des vis. Utilisez d'abord les boulons M8x40 (70) et les rondelles (64), puis les boulons M8x16 (51) et les rondelles (64).



4

1. Placez les porte-bouteilles d'eau dans les fentes de la console.

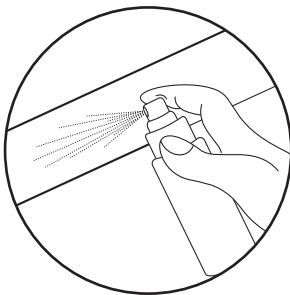


Remarque! Effectuez le montage selon les instructions ci-dessus et serrez bien les vis. Après avoir terminé l'assemblage et avant d'utiliser le tapis de course, vérifiez que tout est en bon état.

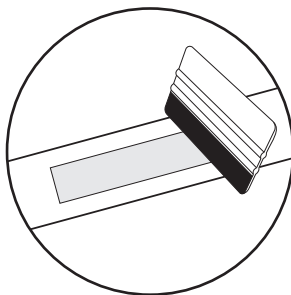
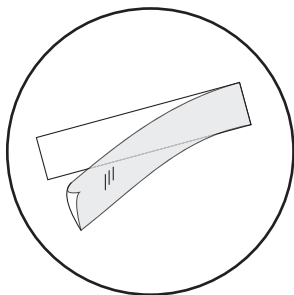


Application d'autocollant*

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.

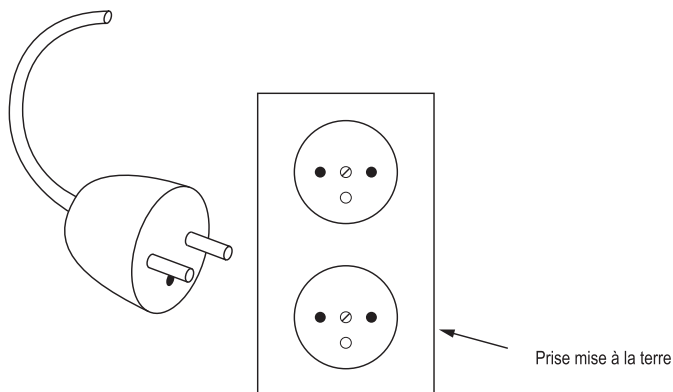


3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

* 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.

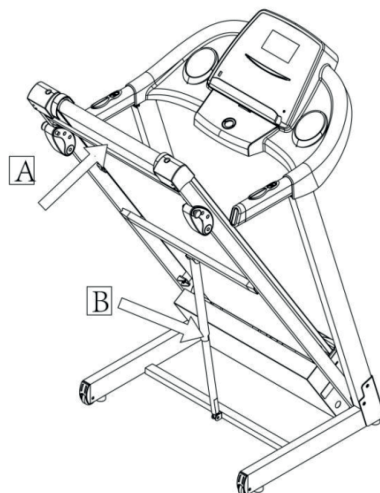
Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit de tension 220-240 V et possède une prise de terre qui ressemble à la prise illustrée sur le schéma ci-dessus. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise avec la même configuration que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur avec ce produit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

Soulevez la base du tapis de course à l'emplacement indiqué par la flèche (A) jusqu'à ce qu'elle soit verticale et que vous entendiez le son. Le support marqué de la flèche (B) se verrouille.

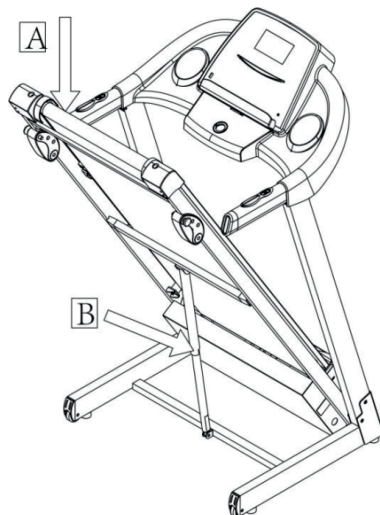


FR Déplie ment



Remarque! assurez-vous qu'aucune personne ou animal ne se trouve à proximité lorsque le tapis roulant se dépile.

Saisissez la base du tapis de course dans la position indiquée par la flèche (A), utilisez votre pied pour déverrouiller doucement le support dans la position indiquée par la flèche (B). Poussez la base du tapis de course vers le bas. Après un certain temps, il commencera à tomber automatiquement. Pour votre sécurité, supportez le tapis de course par vos mains.





1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

<i>SPEED</i>	Affiche la vitesse atteinte.
<i>TIME</i>	Affiche le temps d'entraînement.
<i>DIST</i>	Affiche la distance parcourue.
<i>CAL</i>	Affiche la quantité de calories brûlées.
<i>PULSE</i>	Affiche la fréquence cardiaque mesurée.



3. Funkcje przycisków

START	Appuyez pour démarrer l'appareil. Insérez la clé de sécurité puis appuyez sur START. Après trois secondes, la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse minimum ou à la vitesse par défaut pour le programme sélectionné.
STOP	Appuyez pour arrêter l'appareil.
PROG.	Appuyez pour sélectionner un programme (P1-P12, FAT).
MODE	Appuyez pour sélectionner le mode: manuel, compte à rebours, distance ou calories.
- SPEED + SPEED	Appuyez pour diminuer ou augmenter la vitesse. Appuyez pour définir les paramètres lors de la configuration des paramètres.
SPEED 2/4/6/8/10	Appuyez sur l'un des boutons pour changer le niveau de vitesse pendant l'exercice.
SPEED 3/5/7/9/11	Appuyez sur l'un des boutons pour changer le niveau de vitesse pendant l'exercice.

4. Fonctions principales

4.1. Démarrage rapide

- Insérez la clé de sécurité, appuyez sur START. Au bout de 3 secondes, la courroie mobile commencera à ralentir.
- Appuyez sur - SPEED / + SPEED pour régler la vitesse.
- Appuyez sur STOP ou retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course.

4.2. Mode compte à rebours

- Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner le mode de compte à rebours: temps, distance ou calories. L'écran affichera les données par défaut et commencera à clignoter. Appuyez sur - SPEED / + SPEED pour régler les valeurs des données.
- Appuyez sur START et la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus lente. Vous pouvez modifier la vitesse avec - SPEED / + SPEED.
- Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la courroie mobile s'arrête en douceur. Vous pouvez également appuyer sur STOP ou retirer la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course.

4.3. Programmes prédéfinis

- Appuyez sur PROG pour sélectionner l'un des 12 programmes. Réglez l'heure avec - SPEED / + SPEED.
- Chacun des programmes est divisé en 20 parties. Le temps d'exercice est réparti uniformément entre chaque section.
- Appuyez sur START et l'appareil commencera à fonctionner à la vitesse dédiée à la première partie du programme sélectionné. Lorsque la première partie est terminée, la machine passera automatiquement à la partie suivante et la vitesse passera automatiquement à celle dédiée pour la partie suivante. À la fin d'un programme, la machine s'arrêtera en douceur. Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier la vitesse de course à l'aide des boutons - SPEED / + SPEED. Si le programme passe à la partie suivante de l'entraînement, la vitesse reviendra aux réglages du programme dédié. Vous pouvez également appuyer sur STOP ou retirer la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course.



4.4. Tableau des programmes

Temps Programme		Temps de programme / 20 = temps de chaque pièce																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	La vitesse	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	La vitesse	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	La vitesse	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	La vitesse	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	La vitesse	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	La vitesse	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	La vitesse	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	La vitesse	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	La vitesse	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	La vitesse	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	La vitesse	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	La vitesse	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

5. Mesure du pouls

- Après avoir démarré le tapis de course, maintenez les capteurs de fréquence cardiaque enfoncés pendant 5 secondes. L'écran affiche le résultat de la mesure. Pour une mesure précise, arrêtez le tapis de course, maintenez les capteurs de fréquence cardiaque enfoncés pendant au moins 30 secondes.
- Remarque: les résultats de mesure du pouls ne peuvent pas être considérés comme des données médicales et utilisés à des fins de diagnostic.

6. Mesure de la graisse corporelle

- Quand le tapis de course est en marche, appuyez sur PROG Pour sélectionner la mesure BODY FAT (FAT).
- Appuyez sur MODE pour régler les paramètres de mesure: F1 (sexe), F2 (âge), F3 (taille), F4 (poids). Réglez les paramètres avec – SPEED / + SPEED.
- Une fois les paramètres définis, l'écran affiche F5. Maintenez les capteurs de fréquence cardiaque pendant environ 6 secondes jusqu'à ce que l'écran affiche le résultat de la mesure.

La mesure FAT est basée sur la relation entre la taille et le poids, et non sur les proportions corporelles. Les normes de graisse corporelle sont différentes pour les femmes et pour les hommes. On suppose que la graisse corporelle normale est comprise entre 20 et 25. Un score inférieur à 19 pourrait être un poids insuffisant, un score entre 25 et 29 pourrait être un surpoids et plus de 30 pourrait être obèse.

6.1. Affichage des données et paramétrage

Paramètres	Plages
F1 – Sexe 01 = homme / 02 = femme	01-02
F2 – Age	10-99
F3 – Taille (cm)	100-200
F4 – Poids (kg)	20-150



6.2. Résultat de mesure

Niveau	BMI
Sous la normale, poids insuffisant	≤ 19
Ordinaire	19–26
Au-dessus de la normale, surpoids	26–30
Obésité	> 30

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

7. Fonction de sommeil

Si le tapis de course n'est pas utilisé pendant plus de 10 minutes, il passera en mode veille. Appuyez sur n'importe quel bouton pour rétablir le fonctionnement du tapis de course.

8. Clé de sécurité

Pour arrêter rapidement le tapis de course, retirez la clé de sécurité. Le tapis de course s'arrêtera et toutes les fenêtres afficheront „— — —“. Tant que la clé de sécurité n'est pas insérée, toutes les opérations seront bloquées.

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

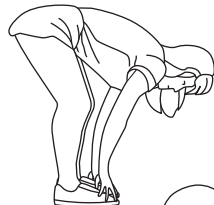
Après avoir connecté le tapis de course à votre appareil mobile via Bluetooth, vous pouvez observer les paramètres de l'entraînement sur votre téléphone. Pour utiliser cette fonction, téléchargez l'application FitShow ou Kinomap dédiée à ce tapis de course. Les versions actuelles sont disponibles sur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



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

1.

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



2.

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

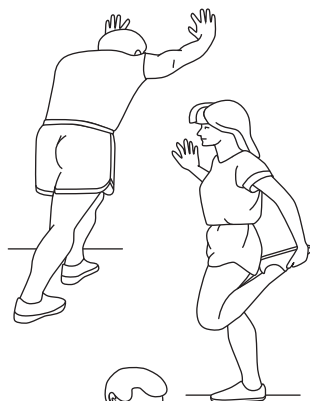
1



3.

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

3



4.

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

4

5.

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



5



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

Début de la formation

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

Commencer la formation

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

Augmentation de l'intensité

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

Fréquence d'entraînement

- Planifiez votre programme d'exercices, non seulement pour le plaisir, mais aussi pour augmenter l'efficacité de votre entraînement. Il est recommandé de faire des exercices 3 à 5 fois par semaine, en cycles d'une durée de 15 à 60 minutes.
- Vous pouvez contrôler l'intensité de votre course en ajustant la vitesse et l'inclinaison du tapis de course. Nous vous suggérons de ne pas définir initialement l'inclinaison, car les changements d'inclinaison sont un moyen efficace d'augmenter l'intensité de l'exercice.
- Si vous avez de l'expérience en entraînement sur tapis de course, vous pouvez choisir votre vitesse de marche ou de jogging normale. Cependant, si vous ne vous êtes jamais exercé sur ce type d'appareil, vous pouvez utiliser le plan ci-dessous:
 - avec une vitesse de 0,8 à 3,0 km/h (marche – rythme très lent),
 - avec une vitesse de 3,0 à 4,5 km/h (marche – allure lente),
 - avec une vitesse de 4,5 à 6,0 km/h (marche normale),
 - avec une vitesse de 6,0 à 7,5 km/h (marche rapide),
 - avec une vitesse de 7,5 à 9,0 km/h (trot),
 - avec une vitesse de 9,0 à 12,0 km/h (cours),
 - avec une vitesse de > 12,0 km/h (cours intermédiaire).



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

Nettoyage

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

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

Vérification du niveau de friction

Au fil du temps, la poussière accumulée et un manque de lubrifiant peuvent entraîner une friction, ce qui peut affecter le bon fonctionnement du tapis de course. Pour vérifier que le frottement n'est pas trop élevé:

- essayez de propulser la courroie mobile avec le tapis de course éteint. Si c'est difficile, le frottement est trop élevé,
- retirez la clé de sécurité pendant que le tapis de course fonctionne. Si la courroie s'arrête automatiquement, le frottement est trop élevé. L'arrêt de la courroie mobile doit être lisse.

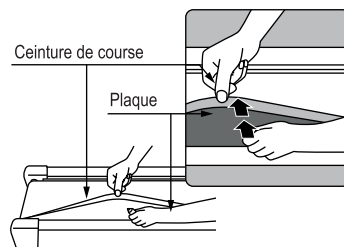
Remarque! Si le niveau de friction est dépassé, le fusible interne peut être grillé pour protéger le moteur contre les dommages.

Lubrifiez la courroie mobile

Après un certain temps, la graisse entre la courroie et la plaque commencera à sécher. Il doit être réapprovisionné régulièrement. La fréquence de lubrification dépend des conditions de fonctionnement. Il est recommandé de lubrifier la plaque selon le calendrier suivant

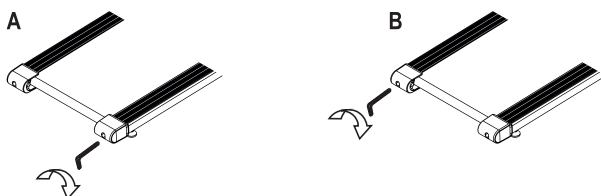
1. Fonctionnement léger (moins de 3 heures par semaine) – une fois par an,
2. Utilisation intensive (3 à 5 heures par semaine) – tous les six mois,
3. Fonctionnement très intensif (plus de 5 heures par semaine) – tous les trois mois.

L'utilisation d'un lubrifiant sans graisse est recommandé.



Alignement de courroie mobile

1. La courroie de course mal ajustée aura du mal à se déplacer pendant la course et peut faire glisser ou tomber l'utilisateur pendant l'exercice. Une tension excessive de la courroie peut réduire les performances du moteur et créer plus de friction entre le rouleau et la courroie. Vous pouvez régler la largeur de l'espace entre la plaque et la courroie. La largeur la plus appropriée est d'environ 50 à 75 mm des deux côtés.
2. Pour aligner la courroie mobile:
 - Démarrez les tapis de course, observez le mouvement de la courroie, voyez si elle s'aligne.
 - Utilisez les vis de réglage et ajustez la position de la courroie en fonction du côté sur lequel la courroie glisse (Img. A ou Img. B).
3. Il est recommandé de débrancher le tapis de course de la source d'alimentation pendant 10 minutes après chaque entraînement continu de deux heures.



FR La résolution des problèmes



Problème	Résolution
La courroie de course s'arrête automatiquement, l'ordinateur fonctionne correctement.	1. Redémarrez le tapis de course (bouton START). 2. Débranchez le tapis de course de l'alimentation électrique, attendez 1 minute et rebranchez-le.
1. La courroie mobile ne démarre pas tant que l'ordinateur fonctionne correctement. 2. L'ordinateur fonctionne correctement, je peux entendre des bruits dérangeants après avoir démarré le tapis de course.	1. Vérifiez que la tension fournie à l'appareil est correcte. 2. Retirez la poussière et les autres contaminants de l'appareil.
Le tapis de course fonctionne correctement sans charge, une fois que l'utilisateur est monté sur la courroie mobile, il s'arrête.	Alignez la courroie mobile (voir la section du manuel: Consignes d'entretien).
L'ordinateur fonctionne mal, n'affiche pas les valeurs, ne répond pas lorsque les boutons sont enfoncés.	Débranchez le tapis de course de l'alimentation électrique, attendez 1 minute et rebranchez-le.
L'ordinateur et la courroie mobile ne fonctionnent pas correctement. Cause possible: Le capteur de vitesse peut être contaminé par de la poussière.	Retirez la poussière et les autres débris de l'appareil.

FR Paramètres techniques



Puissance	Comme indiqué sur l'appareil
Puissance maximale	Comme indiqué sur l'appareil
Poids net	~48 kg
Plage de vitesse	0,8–14,0 km/h



Conditions de garantie

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

FR Protection de l'environnement



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



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



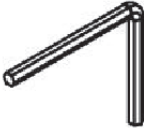
BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE USE.

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

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

1. The treadmill is for home use only. The device can be used only with its purpose.
2. The device is intended to be used by adults. During training, the underage users should be supervised by an adult.
3. Place the treadmill on the horizontal, even, clean surface and free from the other objects. Do not place the treadmill on the thick rug because it may disrupt the correct ventilation. Do not place the treadmill near to the water or outside.
4. Never start the treadmill while standing on the treadmill belt. When you turn the power on and set the speed, the pause may occur before the treadmill belt start to move. Always stand on the side rails, until the belt starts to move.
5. Before you start to use the treadmill, make sure that the clamp with the safety key was attached to the clothing.
6. When you are exercising on the treadmill put on suitable clothes. Do not wear long, loose clothes that can be wrapped in the movable parts of the device. Always wear running shoes or aerobic shoes with rubber sole.
7. Do not start to train up to 40 min after the meal.
8. Hold the handles at the first training, until you feel comfortable and get to know how the device works.
9. During training, keep the children and pets far from the device.
10. Stop to train immediately if you feel: pressure or pain in the chest, irregular heartbeat, breathing difficulties, dizziness or other discomfort during training. Before you go back to training, consult your medical condition with a doctor or an expert.
11. Do not plug the power cord to the middle cable; do not extend the cable nor change its plug; do not put any heavy objects on the cable nor leave it next to the heat source; do not use the socket with few slots, it may cause fire or electrocution injuries.
12. If the treadmill starts to speed up rapidly due to the electronics failure or accidental speed change, the treadmill will stop when the safety key is disconnected from the console.
13. Unplug the treadmill, if it's not used. After cutting the power, do not pull the power cord to not to damage it. Put the plug to the safe socket with earthing circuit.
14. Do not put the objects or elements, which can damage the device, to any part of it.
15. The treadmill is a device intended for the indoor activity, not outdoor. In order to avoid the damage, store the device in dry, flat and clean place, far from the direct sun exposure. Do not use the treadmill in other purpose than training.
16. Avoid the computer contact with water, because it may cause its damage or electrical shock.
17. The device isn't suitable for rehabilitation purposes.
18. Only one person can use the device at once.
19. Safety space around the treadmill: 1000 x 2000 mm.
20. Use the device only when it's technically functional. If you find faulty components or hear a disturbing sound from the device while using it, stop training. Do not use the device until the problem is solved.
21. Do not do any device regulations or modifications, other than described in the presented instruction. In case of problems, contact the service (contact details are given further in instruction).
22. The device was made according to standard PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximum weight of the user is 150 kg.

List of parts

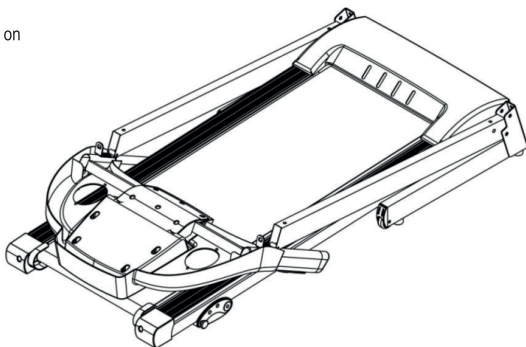
1  Treadmill corpus 1 Psc.	12  Hex key 5 mm 1 Psc.	49  Bottle holder 2 Psc.
51  Screw M8x16 4 Psc.	64  Washer M8 6 Psc.	70  Screw M8x40 2 Psc.
71  Safety key 1 Psc.	72  Container with oil 1 Psc.	83  Screw 4,2x12 2 Psc.
84  Multifunctional spanner 1 Psc.		



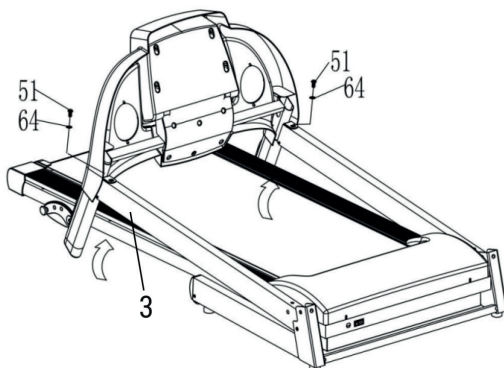
Assembly instruction

Warning! Do not turn the power on until you assemble the treadmill. To assemble the device, use tools included in the set.

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



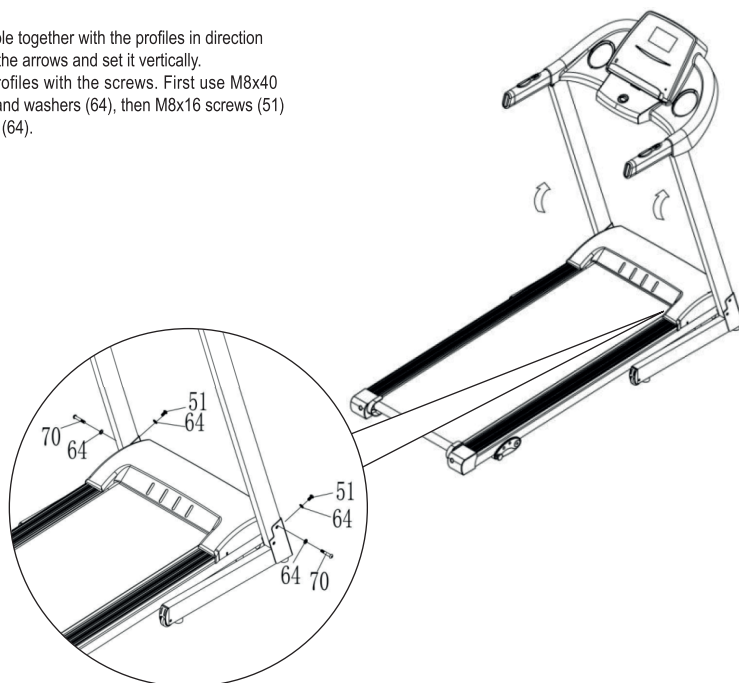
- 2
 1. Lift the console up in the direction indicated by arrows and embed it on the profiles.
 2. Screw the screws in the indicated places. Use M8x16 screws (51) and washers (64).





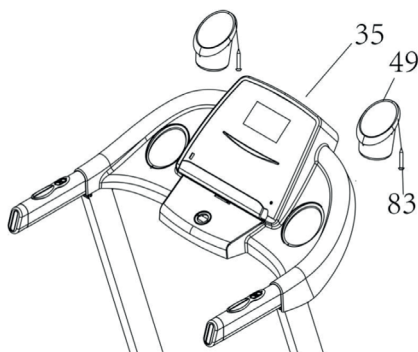
3

1. Lift the console together with the profiles in direction indicated by the arrows and set it vertically.
2. Screw the profiles with the screws. First use M8x40 screws (70) and washers (64), then M8x16 screws (51) and washers (64).



4

- Put the bottle holders in the console slots.

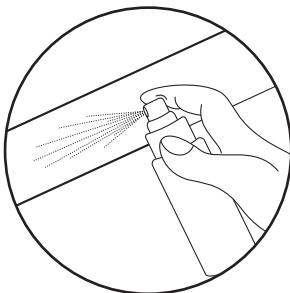


Warning! Assemble the device in accordance to the instruction above and tighten the screws strongly. When you finish assembly, before you start to use the treadmill, check if everything is alright.

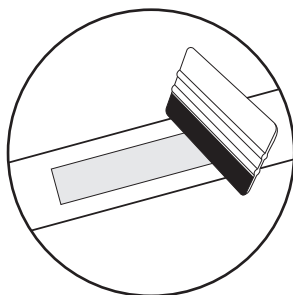
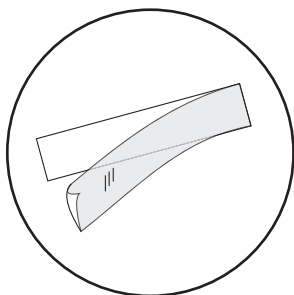


Applying a sticker*

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.

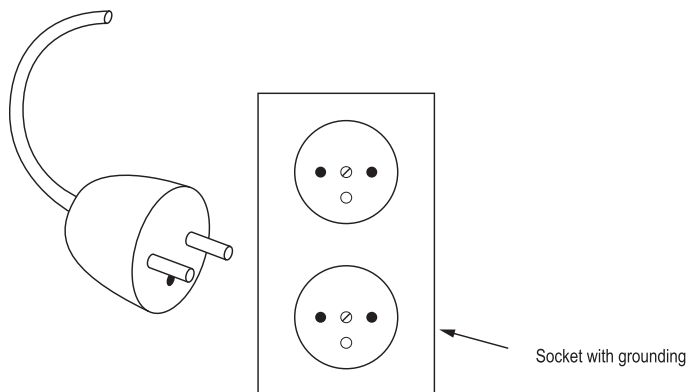


3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

* applies to products with stickers in the set



Earthing



This product has to be earthed. In case of failure, earth provides the path of least resistance for electric current to lower the risk of electrocution. The product is equipped with earthing wire and earthing plug. The plug has to be plugged into the proper, correctly installed socket, earthed in accordance to the local rules and regulations.

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

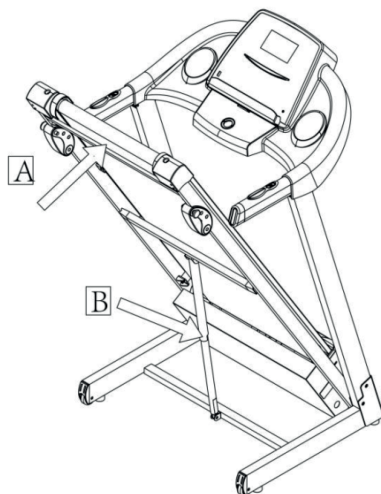
This product is intended for the use in the circuit with rated voltage of 220V–240V and has earthed plug, which looks like the one in the scheme above. Make sure that the product is plugged to the socket with the same setup as the plug. You shouldn't use adapter with this product (scheme above is used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

GB Folding



Warning! Before you start to fold the treadmill, remove the power cord from the socket.

Lift the treadmill base in place indicated by arrow (A) until it reaches vertical position and you hear the sound. Bracket, indicated by arrow (B), will be locked.

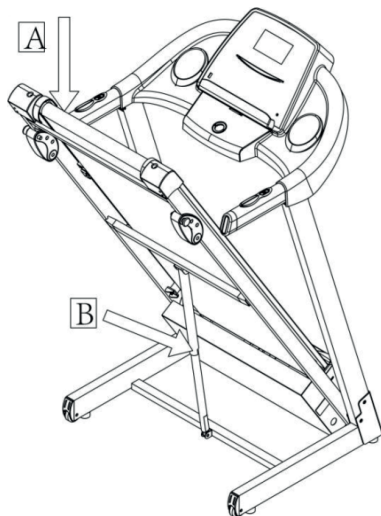


GB Unfolding



Warning! Make sure that there aren't any people nor pets around during unfolding the treadmill.

Grab the treadmill base in the place indicated by arrow (A), unlock the bracket gently with your foot in the place indicated by arrow (B). Pull down the treadmill base. After a while it will start to fall automatically. Belay the falling base with your hands for safety.





1. Display view



2. Designations on the display

<i>SPEED</i>	Displays the speed.
<i>TIME</i>	Displays time of training.
<i>DIST</i>	Displays covered distance.
<i>CAL</i>	Displays burnt calories.
<i>PULSE</i>	Displays current pulse.



3. Button functions

<i>START</i>	Press to start the device. Put in the safety key and then press START. After 3 seconds, treadmill belt will start to move with the lowest speed or with the default speed of selected mode.
<i>STOP</i>	Press this button to stop the device.
<i>PROG.</i>	Press this button to choose one of the manual mode programs: P1 – P12, FAT.
<i>MODE</i>	In standby mode, press this button to select the mode: time countdown, distance countdown, calories countdown.
<i>– SPEED</i> <i>+ SPEED</i>	Press to increase or decrease the speed. Press to set the parameters during settings setup.
<i>SPEED</i> <i>2/4/6/8/10</i>	Press one of the buttons to change the speed level during training.
<i>SPEED</i> <i>3/5/7/9/11</i>	Press one of the buttons to change the speed level during training.

4. Main computer features

4.1. Quick start

- Put the safety key and press START, in 3 seconds the treadmill belt will start to move with the lowest speed.
- Press – SPEED / + SPEED to set the speed.
- Press STOP or take the safety key out to stop the treadmill.

4.2. Countdown mode

- Press MODE 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 – SPEED / + SPEED, to set the data values.
- Press PLAY, within 3 seconds the treadmill belt will move with the lowest speed. You can change the speed with – SPEED/ +SPEED.
- When the countdown reaches zero, treadmill belt will stop smoothly. You can also press STOP or take out the safety key and stop the treadmill.

4.3. Predefined programs

- Press PROG. to choose one of the 12 programs. Set the time with – SPEED/ +SPEED.
- Each program is divided into 20 parts. The time of exercise is divided evenly between each of the section.
- Press START and the device will start to work with the speed dedicated to the first part of selected program. When the first part is over, the device will switch to the next one automatically and the speed will change= to speed dedicated to the next part automatically. When the one program is over, the device will stop smoothly. During training you can change the speed with – SPEED/+SPEED buttons. If the program switches to the next part of the training, the speed will go back to the settings dedicated for the program. You can also press STOP or take out the safety key to stop the treadmill.



4.4. Programs table

Time Program		Time settings / 20 = time interval (programs' parts)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Speed	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

5. Pulse measurement

- When you start the treadmill, 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 results cannot be treated as medical records or used for diagnostic purposes.

6. Body fat measurement

- When you start the treadmill, press PROG. to select body fat measurement BODY FAT (FAT).
- Press MODE to set the measurements parameters: F1 (sex), F2 (age), F3 (height), F4 (weight). Set the parameters with – SPEED/+SPEED.
- When you set the parameters, there will appear F5 on the display. Hold the pulse sensors for about 6 seconds until the measurement result displays on the screen.

Measurement in FAT mode is based on the dependence of height and weight, not on the body proportions. Body fat standards are different for women and men. It is assumed that the correct level of body fat is between 20 and 25. Results below 19 may indicate underweight, result between 25 and 29 may indicate overweight and above 30 may indicate obesity.

6.1. Data display and parameters setting

Parameters	Range
F1 – Sex 01 = Male / 02 = Female	01–02
F2 – Age	10–99
F3 – Height (cm)	100–200
F4 – Weight (kg)	20–150



6.2. Result of a measurement

Level	BMI
Below normal, underweight	≤ 19
Normal	19–26
Above normal, overweight	26–30
Obesity	> 30

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

7. Sleep mode

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

8. Safety key

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

9. 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).



Before the actual training, you should do warm-up exercises. Warmed-up muscles stretch easier, so the first 5 ~ 10 minutes spend on body warm-up. Then, in accordance to the instructions below, do stretching exercises. The same exercises can be done after training.

1.

Bend the legs lightly in knees, bend over forward slowly, back and arms loose, try to touch the toes with hands. Last in this position from 10 to 15 seconds, then straighten up. Repeat three times.

2.

Sitting on the floor, put the one leg straight, the other bend in the knee, so the whole foot of the bent knee touches straighten leg. Try to touch toes of straight leg with hand. Last in this position from 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times on each leg.

3.

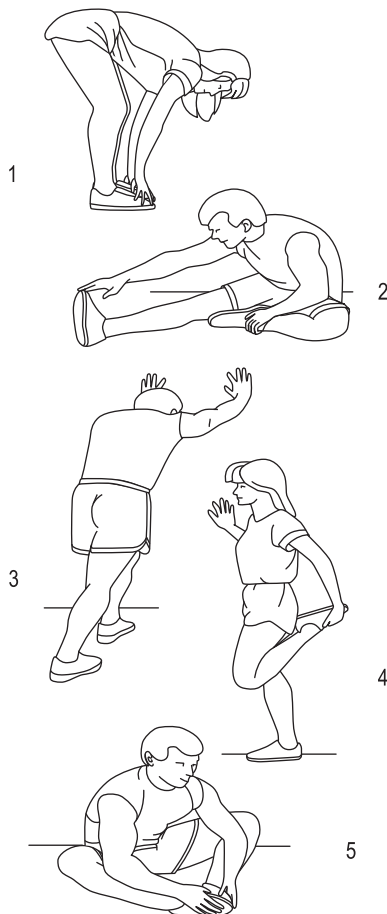
Lean both hands on wall, bend one leg in knee softly, set foot forward in wall direction. Stick the other leg back, knee joint should be straight, the foot set forward in wall direction should touch the ground with whole surface. Last in this position from 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times on each leg.

4.

Prop up your right hand against the wall or table to keep balance. Then put your left hand to the back to slowly grab your left foot and pull it to the bottoms until you feel the tension in frontal thighs muscles. Last in this position from 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times on each leg.

5.

Sit on the floor, bend the knees and place them so the soles touch each other. Grab the feet with your hands and try to push legs with elbows, so you can feel tension on the inside of your thighs. Last in this position from 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times.





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

Warm-up

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

Starting the training

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

Increasing intensity

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

Training frequency

- Plan your training schedule, not only for the pleasure, but also in order to increase the efficiency of trainings. It is recommended to exercise from 3 to 5 times a week in cycles lasting from 15 to 60 minutes.
- You can control the running intensity by adjusting the speed and treadmill slope. We suggest to not to set the slope at the beginning, because slope adjustment is an efficient way to increase the intensity of training.
- If you have experience in treadmill exercising, you can choose normal speed of walking or trot. If you have never exercised on this type of device, you can use the schedule below:
 - speed 0,8–3,0 km/h (walk – very slow tempo),
 - speed 3,0–4,5 km/h (walk – slow tempo),
 - speed 4,5–6,0 km/h (normal walk),
 - speed 6,0–7,5 km/h (fast march),
 - speed 7,5–9,0 km/h (trot),
 - speed 9,0–12,0 km/h (run),
 - speed > 12,0 km/h (run for intermediate).



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 of the engine lid and vacuum the space under the lid.

Checking friction level

After some time, dust and deficit of the grease can lead to increased friction, what can affect the proper functioning of treadmill.

To check the friction level:

- Try to put the treadmill belt in motion while the treadmill is off. If it is difficult, it means that the friction level is too high.
- Take out the safety key when the treadmill is working. If the belt stops automatically, it means that the friction level is too high. Treadmill belt should stop smoothly.

Warning! When the level of friction is too high, the inner fuse may burn down in order to protect the engine from damage.

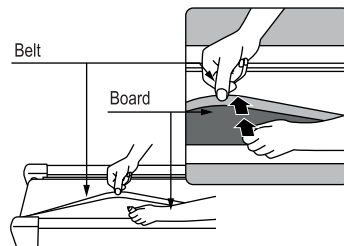
Oiling-up the treadmill belt

After some time the grease in between belt and the board will start to dry up. It should be supplied regularly.

Frequency of oiling-up depends on the conditions of use. It is recommended to oil the board up according to the schedule below:

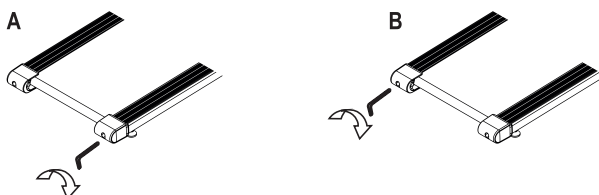
1. Low-intensity of use (less than 3 hours per week) – once a year.
2. Medium-intensity of use (3-5 hours per week) – every 6 months.
3. High-intensity of use (over 5 hours per week) – every 3 months.

It is recommended to use non-fat lubricant.



4. Treadmill belt alignment

1. Loose treadmill belt will move uneasily during running and may cause user to slip. Too high pull (tension) of treadmill belt may cause the engine efficiency decrease and cause higher level of friction between the roll and belt. You can adjust the width of the slit between the belt and the board. The most optimal width is about 50–75 mm on both sides.
2. To align the treadmill belt:
 - Start the treadmill, observe the belt movement, estimate if its aligning automatically.
 - Use the adjustment screws and adjust the belt setting depending on the side the belt is moving towards (Pic. A or Pic. B).
3. It is recommended to unplug the treadmill for 10 minutes after each 2 hours of continuous training.



GB Troubleshooting



Problem	Possible solutions
Treadmill belt stops automatically, computer works correctly.	1. Re-start the treadmill (with START button). 2. Unplug the treadmill, wait 1 minute and plug it in again.
1. Treadmill belt does not start, while the computer works correctly. 2. The computer works correctly, there are disturbing sounds after starting the treadmill.	1. Check if the supplied voltage is correct. 2. Clean the device from dust and other dirt.
The treadmill works correctly with no weight, when user enters the belt, it stops.	Align the treadmill belt (look up the part of manual: Maintenance).
The computer works incorrectly, it doesn't display the values, it doesn't react after pressing the button.	Unplug the treadmill, wait 1 minute and plug it in again.
The computer and the treadmill belt don't work correctly. Probable cause: The speed sensor may be covered in dust.	Clean the device from dust and other dirt.

GB Technical parametres



Power	As indicated on the device
Maximum power	As indicated on the device
Netto weight	~48 kg
Speed range	0,8–14,0 km/h



Warranty conditions

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

GB Environmental protection



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



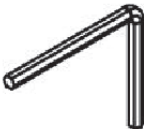
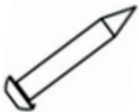
Used electrical devices(including the computer in this item) are recyclable materials-you must not discard them to your household waste as they may contain dangerous substances for human health and environment! We kindly ask you for your active help in economical management of natural resources and environmental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

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

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

1. Bieżnia tylko do użytku domowego. Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
2. Sprzęt jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
3. Ustaw bieżnię na poziomej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to zakłócać prawidłową wentylację. Nie stawiaj bieżni blisko wody lub na zewnątrz.
4. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie 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 PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.

Lista części

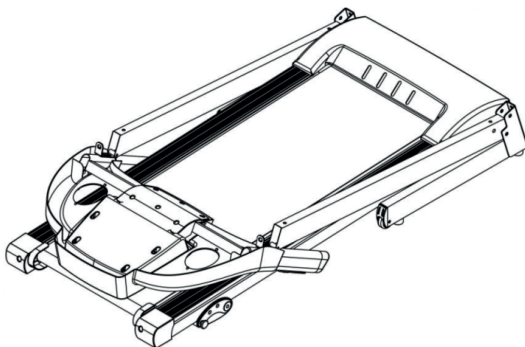
1  Korpus bieżni 1 szt.	12  Klucz imbusowy 5 mm 1 szt.	49  Uchwyt na bidon 2 szt.
51  Śruba M8x16 4 szt.	64  Podkładka M8 6 szt.	70  Śruba M8x40 2 szt.
71  Klucz bezpieczeństwa 1 szt.	72  Pojemnik z olejem 1 szt.	83  Śruba 4,2x12 2 szt.
84  Klucz wielofunkcyjny 1 szt.		



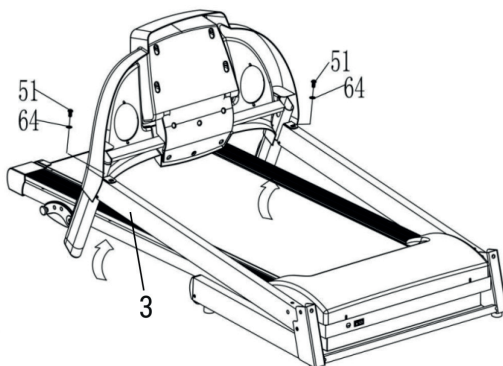
Schemat montażu

Uwaga! Nie włączaj zasilania przed zakończeniem montażu bieżni. Do montażu użyj narzędzi dołączonych do urządzenia.

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



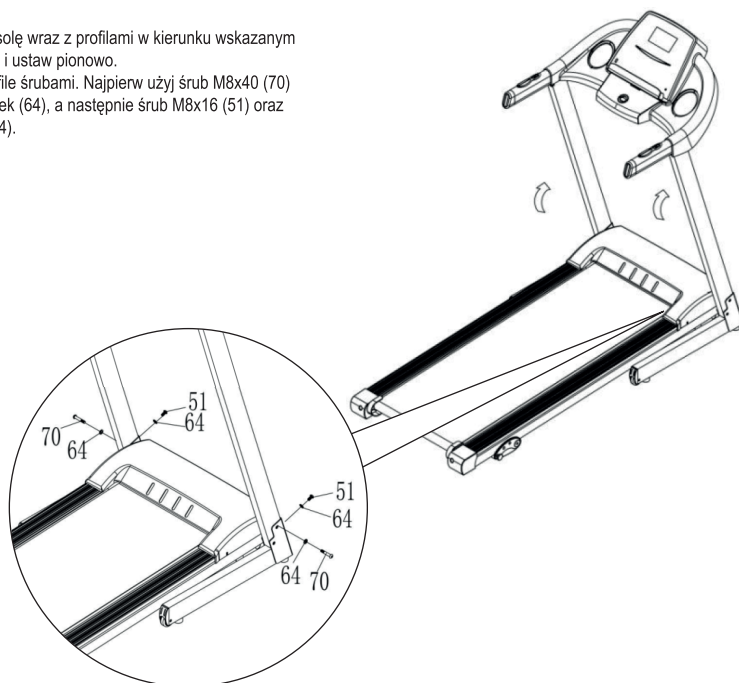
- 2
 1. Podnieś konsolę w kierunku wskazanym przez strzałki i osadź ją na profilach.
 2. We wskazane miejsca wkręć śruby. Użyj śrub M8x16 (51) oraz podkładek (64).





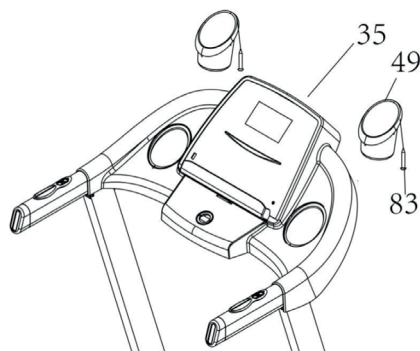
3

1. Podnieś konsolę wraz z profilami w kierunku wskazanym przez strzałki i ustaw pionowo.
2. Przykręć profile śrubami. Najpierw użyj śrub M8x40 (70) oraz podkładek (64), a następnie śrub M8x16 (51) oraz podkładek (64).



4

Umieść uchwyty na biden w otworach konsoli.

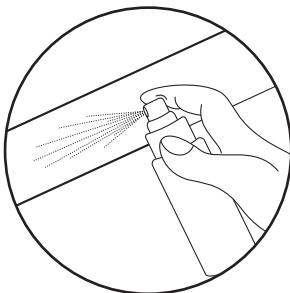


Uwaga! Przeprowadź montaż zgodnie z powyższymi wskazówkami i mocno dokręć śruby. Po zakończeniu montażu, a przed użyciem bieżni, sprawdź, czy wszystko jest w porządku.

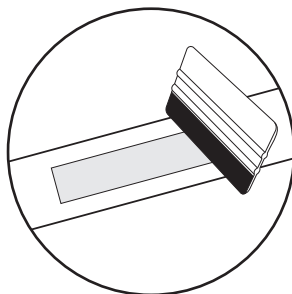
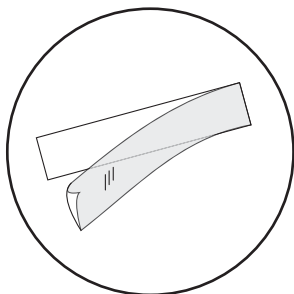


Aplikacja naklejki*

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

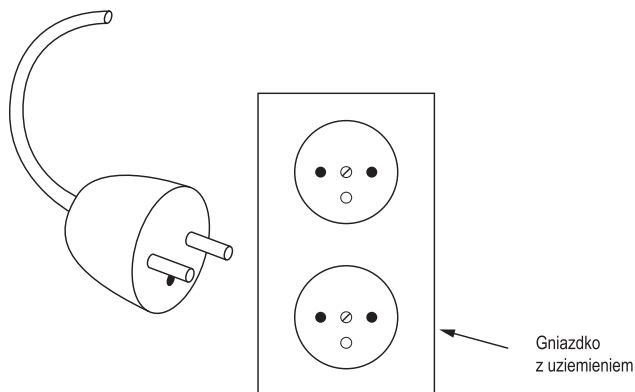


3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

* 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.

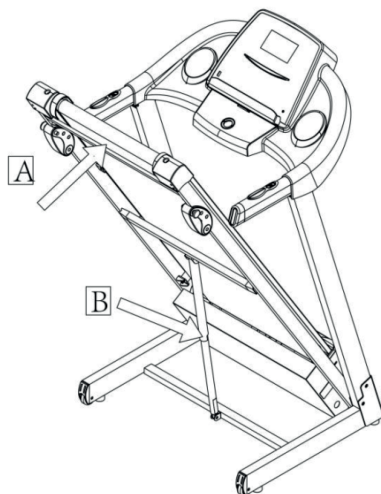
Ten produkt jest przeznaczony do użytku w obwodzie o napięciu znamionowym 220–240V i ma wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka zilustrowana na powyższym schemacie. Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Z tym produktem nie należy używać adaptera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

PL Składanie



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

Unoś podstawę bieżni w miejscu wskazanym przez strzałkę (A), aż znajdzie się w pozycji pionowej i usłyszysz dźwięk. Wspornik oznaczony strzałką (B) zablokuje się.

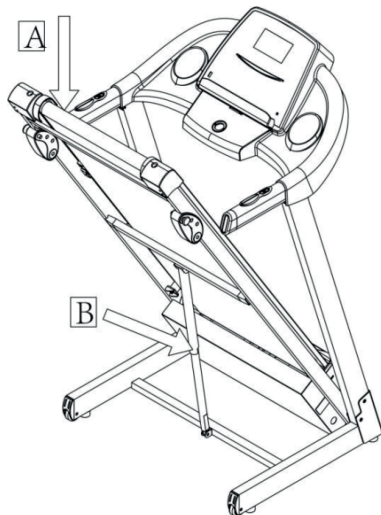


PL Rozkładanie



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

Chwyc podstawę bieżni w miejscu wskazanym przez strzałkę (A), stopą delikatnie odblokuj wspornik w miejscu wskazanym przez strzałkę (B). Popchnij podstawę bieżni w dół. Po chwili zacznie ona opadać automatycznie. Dla bezpieczeństwa, asekuruj opadanie podstawy bieżni rękoma.





1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

<i>SPEED</i>	Wyświetla osiągniętą prędkość.
<i>TIME</i>	Wyświetla czas treningu.
<i>DIST</i>	Wyświetla pokonany dystans.
<i>CAL</i>	Wyświetla ilość spalonych kalorii.
<i>PULSE</i>	Wyświetla zmierzony puls.



3. Funkcje przycisków

START	Naciśnij, aby uruchomić urządzenie. Włóż kluczyk bezpieczeństwa, a następnie naciśnij START. Po trzech sekundach, pas bieżni zacznie się poruszać z minimalną prędkością lub z domyślną prędkością wybranego programu.
STOP	Naciśnij, aby zatrzymać urządzenie.
PROG.	Naciśnij, aby wybrać program (P1-P12, FAT).
MODE	Naciśnij, aby wybrać tryb: manualny, odliczanie czasu, odliczanie dystansu lub odliczanie kalorii.
- SPEED + SPEED	Naciśnij, aby zmniejszyć lub zwiększyć prędkość. Naciśnij, aby ustawić parametry podczas konfiguracji ustawień.
SPEED 2/4/6/8/10	Naciśnij jeden z przycisków, aby zmienić poziom prędkości podczas treningu.
SPEED 3/5/7/9/11	Naciśnij jeden z przycisków, aby zmienić poziom prędkości podczas treningu.

4. Główne funkcje komputera

4.1. Szybki start

- Włóż klucz bezpieczeństwa, naciśnij START. W ciągu 3 sekund pas bieżni zacznie pracować z minimalną prędkością.
- Naciśnij - SPEED / + SPEED, aby ustawić prędkość.
- Naciśnij STOP lub wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

4.2. Tryb odliczania

- Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać tryb odliczania: czasu, dystansu lub kalorii. Na wyświetlaczu pojawią się domyślne dane i zacznie on migać. Naciśnij - SPEED / + SPEED, aby ustawić wartości danych.
- Naciśnij START, pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością. Możesz zmieniać prędkość za pomocą - SPEED / + SPEED.
- Kiedy odliczanie dobiegnie do zera, pas bieżni płynnie zatrzyma się. Możesz również nacisnąć STOP lub wyjąć klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

4.3. Programy predefiniowane

- Naciśnij PROG., aby wybrać jeden z 12 programów. Ustaw czas za pomocą - SPEED / + SPEED.
- Każdy z programów podzielony jest na 20 części. Czas ćwiczenia podzielony jest równomiernie między każdą z sekcji.
- Naciśnij START, a urządzenie zacznie pracować z prędkością dedykowaną do pierwszej części wybranego programu. Gdy pierwsza część się skończy, urządzenie automatycznie przejdzie do następnej, a prędkość automatycznie zmieni się na dedykowaną do następnej części. Po zakończeniu jednego programu urządzenie zatrzyma się płynnie. Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą przycisków - SPEED / + SPEED. Jeśli program przejdzie do następnej części treningu, prędkość wróci do ustawień dedykowanych dla programu. Możesz również nacisnąć STOP albo wyjąć klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.



4.4. Tabela programów

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

5. Pomiar tętna

- Po uruchomieniu bieżni, przytrzymaj sensory pulsu przez 5 sekund. Na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru. Aby pomiar był dokładny, zatrzymaj bieżnię, przytrzymaj sensory pulsu przez minimum 30 sekund.
- Uwaga: Wyniki pomiaru pulsu nie mogą być traktowane jako dane medyczne i wykorzystywane w celach diagnostycznych.

6. Pomiar tkanki tłuszczowej

- Po uruchomieniu bieżni, naciśnij PROG., aby wybrać pomiar poziomu tkanki tłuszczowej BODY FAT (FAT).
- Naciśnij MODE, aby ustawić parametry pomiaru: F1 (płeć), F2 (wiek), F3 (wzrost), F4 (waga). Ustaw parametry za pomocą – SPEED / + SPEED.
- Po ustawieniu parametrów na wyświetlaczu pojawi się F5. Przytrzymaj sensory pulsu przez około 6 sekund, aż na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.

Pomiar w trybie FAT bazuje na zależnościści pomiędzy wzrostem a wagą, a nie na proporcjach ciała. Normy poziomu tkanki tłuszczowej są inne dla kobiet, a inne dla mężczyzn. Przyjmuje się, że prawidłowy poziom tkanki tłuszczowej mieści się pomiędzy 20 a 25. Wynik poniżej 19 może wskazywać na niedowagę, wynik pomiędzy 25 a 29 na nadwagę, zaś powyżej 30 na otyłość.

6.1. Wyświetlanie danych i ustawianie parametrów

Parametry	Zakres
F1 – Płeć 01 = mężczyzna / 02 = kobieta	01–02
F2 – Wiek	10–99
F3 – Wzrost (cm)	100–200
F4 – Waga (kg)	20–150



6.2. Wynik pomiaru

Poziom	BMI
Poniżej normy, niedowaga	≤ 19
W normie	19–26
Powyżej normy, nadwaga	26–30
Otyłość	> 30

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

7. Tryb uśpienia

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

8. Klucz bezpieczeństwa

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

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

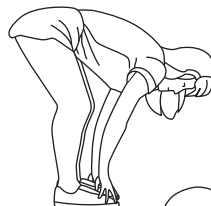
Po połączeniu bieżni z urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth, możesz na swoim telefonie obserwować parametry wykonywanego treningu. Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną do tej bieżni aplikację FitShow lub Kinomap. Aktualne wersje dostępne są na AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).



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

1.

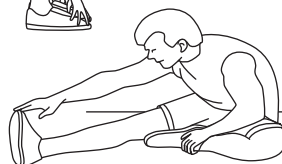
Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie staraj się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



1

2.

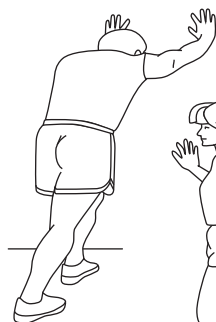
Siedząc na podłodze, połóż jedną nogę prosto, drugą nogę ugnij w kolanie tak, aby cała stopa ugiętej nogi dotykała nogi wyprostowanej. Próbuj dotknąć ręką palców stopy wyprostowanej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



2

3.

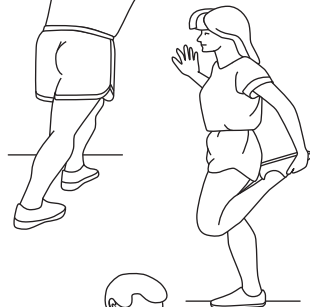
Oprij obie ręce o ścianę, jedną nogę lekko ugnij w kolanie, stopę ustaw prosto w kierunku ściany. Drugą nogę wysuń do tyłu, staw kolanowy ma być wyprostowany, stopa ustawiona w kierunku ściany powinna całą powierzchnią dotykać podłoża. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj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



3

4.

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



4

5.

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



5



- Jeśli masz ponad 35 lat lub cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Może on pomóc Ci w opracowaniu odpowiedniego harmonogramu ćwiczeń, dostosowanego do Twojego wieku i stanu zdrowia, określić prędkość ruchu oraz intensywność ćwiczeń.
- 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 nachyleń są skutecznym sposobem na zwiększenie intensywności ćwiczeń.
- Jeśli masz doświadczenie w treningach na bieżni, możesz wybrać normalną prędkość chodzenia lub truchtu. Jeśli natomiast nigdy nie ćwiczyłeś na tego rodzaju urządzeniu, możesz skorzystać z planu przedstawionego poniżej:
 - prędkość 0,8–3,0 km/h (chód – bardzo wolne tempo),
 - prędkość 3,0–4,5 km/h (chód – wolne tempo),
 - prędkość 4,5–6,0 km/h (normalny chód),
 - prędkość 6,0–7,5 km/h (szybki marsz),
 - prędkość 7,5–9,0 km/h (trucht),
 - prędkość 9,0–12,0 km/h (bieg),
 - prędkość > 12,0 km/h (bieg dla średnio 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.

Sprawdzanie poziomu tarcia

Po pewnym czasie nagromadzony kurz i brak wystarczającej ilości smaru mogą spowodować zwiększone tarcie, co może mieć wpływ na prawidłowe działanie bieżni. Aby sprawdzić czy tarcie nie jest zbyt duże:

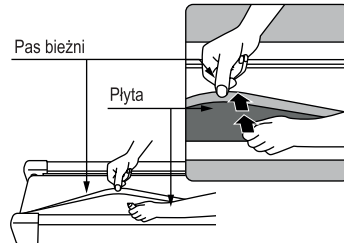
- spróbuj wprawić pas w ruch przy wyłączonej bieżni. Jeżeli jest to trudne, to oznacza, że tarcie jest zbyt duże,
- wyjmij klucz bezpieczeństwa w trakcie pracy bieżni. Jeżeli pas zatrzyma się automatycznie, znaczy to, że tarcie jest zbyt duże. Zatrzymanie pasa bieżni powinno być płynne.

Uwaga! W sytuacji przekroczenia dozwolonego poziomu tarcia, w celu ochrony silnika przed uszkodzeniem może dojść do spalenia wewnętrznego bezpiecznika.

Smarowanie pasa bieżni

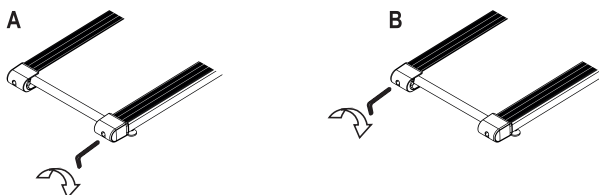
Po pewnym czasie smar znajdujący się pomiędzy pasem a płytą zacznie wysychać. Należy go regularnie uzupełniać. Częstotliwość smarowania zależy od warunków eksploatacji. Zaleca się smarowanie płyty zgodnie z następującym harmonogramem:

1. Mało intensywna eksploatacja (mniej niż 3 godziny tygodniowo) – raz w roku,
 2. Średnio intensywna eksploatacja (3-5 godzin tygodniowo) – co sześć miesięcy,
 3. Bardzo intensywna eksploatacja (ponad 5 godzin tygodniowo) – co trzy miesiące.
- Zaleca się stosowanie beztłuszczowego środka smarującego.



Wyrównanie pasa bieżni

1. Luźno założony pas biegowy będzie z trudem przesuwiał się podczas biegu i może spowodować poślizgnięcie się lub zsuniecie użytkownika podczas ćwiczeń. Zbyt mocne naciągnięcie (napiecie) pasa biegowego może spowodować spadek wydajności silnika i stwarzać większe tarcie między rolką a pasem. Możesz regulować szerokość szczeliny pomiędzy płytą i pasem. Najbardziej odpowiednia szerokość to około 50-75 mm po obu stronach.
2. Aby wyrównać pas bieżni:
 - Uruchom bieżnię, obserwuj poruszanie się pasa, oceń czy wyrównuje się samoczynnie.
 - Użyj śrub regulacyjnych i wyreguluj ustawienie pasa w zależności od strony, na którą pas się przesuwają (Rys. A lub Rys. B).
3. Zaleca się odłączanie bieżni od źródła zasilania na 10 minut, po każdorazowym nieprzerwanym dwugodzinnym treningu.



Problem	Możliwe rozwiązania
Pas zatrzymuje się automatycznie, komputer działa prawidłowo.	1. Uruchom ponownie bieżnię (przyciskiem START). 2. Odłącz bieżnię od zasilania, odczekaj 1 minutę i podłącz ją ponownie.
1. Pas bieżni nie uruchamia się, podczas gdy komputer działa prawidłowo. 2. Komputer działa prawidłowo, słychać niepokojące dźwięki po uruchomieniu bieżni.	1. Sprawdź czy dostarczane do urządzenia napięcie jest prawidłowe. 2. Oczyszć urządzenie z kurzu i innych zanieczyszczeń.
Bieżnia pracuje prawidłowo bez obciążenia, po wejściu użytkownika na pas, zatrzymuje się on.	Wyrównaj pas bieżni (patrz część instrukcji: Zasady konserwacji).
Komputer działa niepoprawnie, nie wyświetla wartości, nie reaguje po wciśnięciu przycisków.	Odłącz bieżnię od zasilania, odczekaj 1 minutę i podłącz ją ponownie.
Komputer i pas bieżni nie działają prawidłowo. Prawdopodobna przyczyna: Czujnik prędkości może być zanieczyszczony kurzem.	Oczyszć urządzenie z kurzu i innych zanieczyszczeń.

PL Parametry techniczne



Moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Waga netto	~48 kg
Zakres prędkości	0,8–14,0 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.

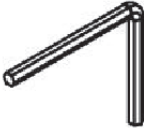


PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE TENTO NÁVOD. USCHOVAJTE TENTO NÁVOD PRE BUDÚCE POUŽITIE.

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

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

Zoznam dielov

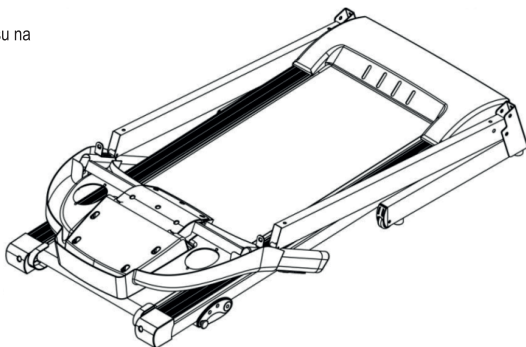
1  Telo bežeckého pásu 1 Ks.	12  Imbusový kľúč 5 mm 1 Ks.	49  Držiak na fľašu 2 Ks.
51  Skrutka M8x16 4 Ks.	64  Podložka M8 6 Ks.	70  Skrutka M8x40 2 Ks.
71  Bezpečnostný kľúč 1 Ks.	72  Nádoba s mazivom 1 Ks.	83  Skrutka 4,2x12 2 Ks.
84  Multifunkčný kľúč 1 Ks.		



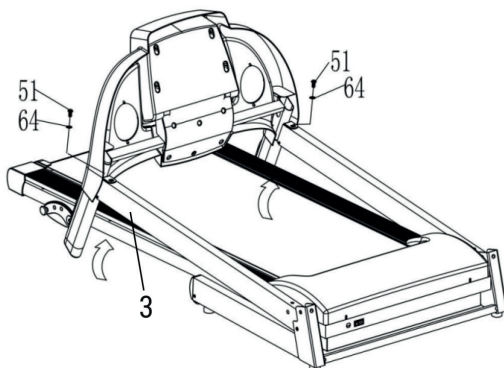
Návod na montáž

Poznámka! Pred úplnou montážou zariadenia nezapínajte napájanie. Na montáž použite nástroje dodané so zariadením.

- 1 Otvorte balík, vyberte časti, položte telo bežeckého pásu na rovný povrch.



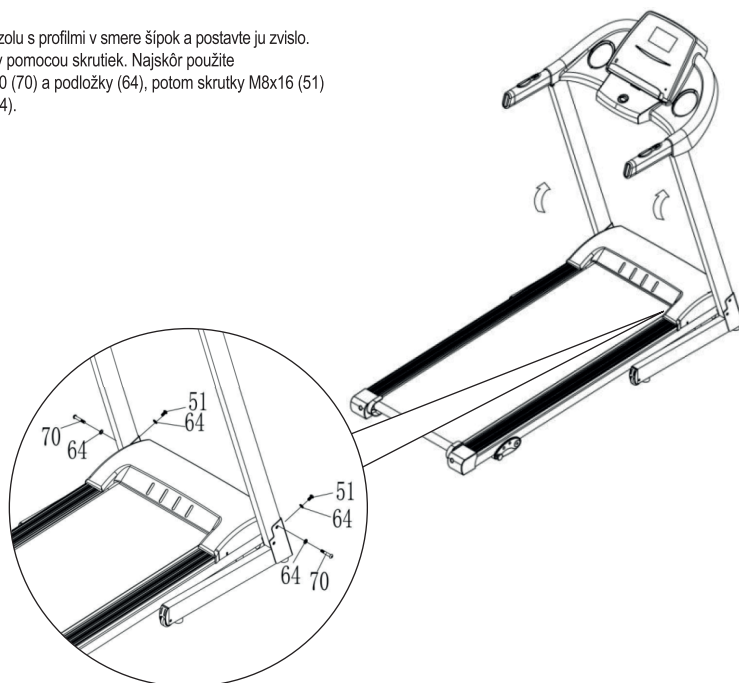
- 2
 1. Nadvihnite konzolu v smere šípok a pripievajte ju k profilom.
 2. Uťahnite skrutky na označených miestach. Použite skrutky M8x16 (51) a podložky (64).





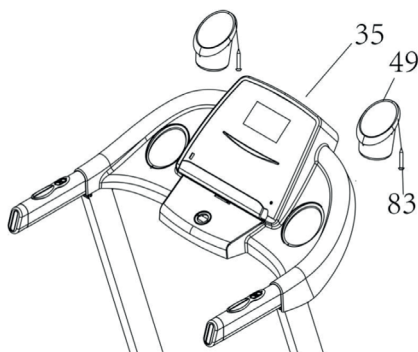
3

1. Zdvihnite konzolu s profilmi v smere šípok a postavte ju zvislo.
2. Zaisťte profily pomocou skrutiek. Najskôr použite skrutky M8x40 (70) a podložky (64), potom skrutky M8x16 (51) a podložky (64).



4

1. Vložte držiaky na fľaše do otvorov konzoly.

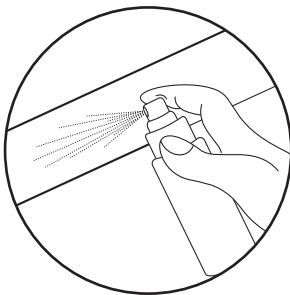


Pozor! Vykonajte montáž podľa vyššie uvedených pokynov a pevne dotiahnite skrutky. Po dokončení montáže a pred použitím bežeckého pásu skontrolujte, či je všetko v poriadku.

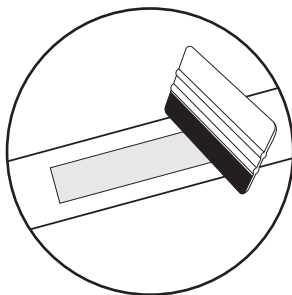
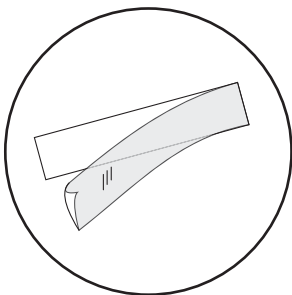


Prilepenie nálepky*

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.



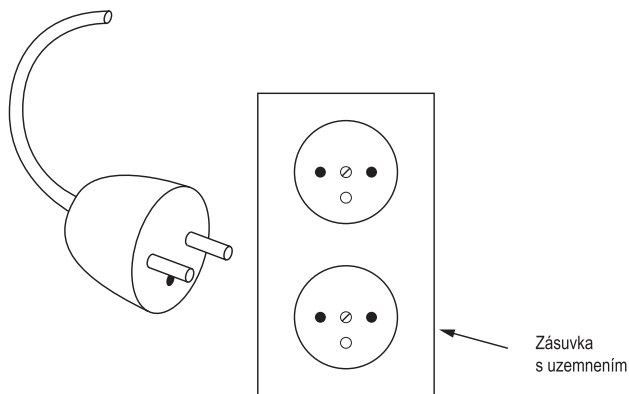
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.



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 náhlejšej 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.

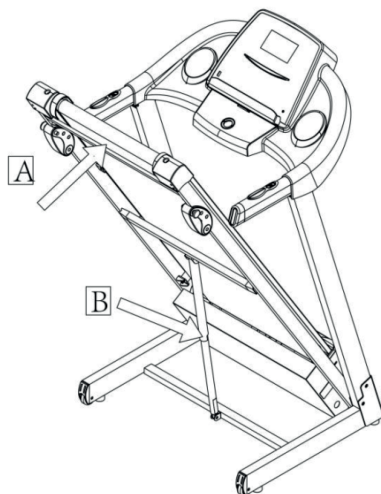
Tento produkt je určený na použitie v nominálnom obvode 220–240V a má uzemnenú zástrčku. Skontrolujte, či je zariadenie pripojené k zásuvke rovnakej konfigurácie ako zástrčka. Pre toto zariadenie nepoužívajte adaptéry (vyššie uvedený diagram je len informačný, skutočná zástrčka a zásuvka závisia od krajiny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

SK Zloženie bežeckého pásu



Pozor! Pred montážou zariadenia odpojte napájací kábel z elektrickej zásuvky.

Zdvihnite bežecký pás na mieste označenom šípkou (A) do zvislej polohy, až kým nebudete počuť zvuk. Podpera označená šípkou (B) sa uzamkne.

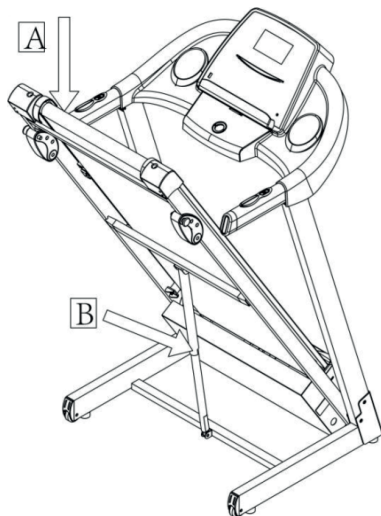


SK Rozloženie bežeckého pásu



Pozor! Uistite sa, že počas montáže bežeckého pásu sa v jeho okolí nenachádzajú žiadne osoby ani zvieratá.

Uchopte základňu bežeckého pásu v mieste označenom šípkou (A) a nohou jemne odistite podporu v mieste označenom šípkou (B). Zatlačte základňu bežeckého pásu nadol. Po chvíli začne automaticky klesať. Z bezpečnostných dôvodov istite klesanie bežeckého pásu rukami.





1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

<i>SPEED</i>	Zobrazuje dosiahnutú rýchlosť.
<i>TIME</i>	Zobrazenie času tréningu.
<i>DIST</i>	Zobrazuje prejdenu vzdialenosť.
<i>CAL</i>	Zobrazuje množstvo spaľených kalórií.
<i>PULSE</i>	Zobrazuje nameraný pulz.



3. Funkcie tlačidiel

START	Stlačením spustíte zariadenie. Vložte bezpečnostný kľúč a stlačte START. Po troch sekundách sa bežecký pás začne pohybovať minimálnou rýchlosťou alebo predvolenou rýchlosťou pre vybraný program.
STOP	Stlačením zastavíte zariadenie.
PROG.	Stlačením zvolíte program (P1-P12, FAT).
MODE	Stlačením zvolíte režim: manuálny, odpočítavanie, vzdialenosť alebo kalórie.
- SPEED + SPEED	Stlačením znížite alebo zvýšite rýchlosť. Stlačením nastavíte parametre počas konfigurácie nastavení.
SPEED 2/4/6/8/10	Stlačením jedného z tlačidiel zmeníte rýchlosť počas tréningu.
SPEED 3/5/7/9/11	Stlačením jedného z tlačidiel zmeníte rýchlosť počas tréningu.

4. Hlavné funkcie

4.1. Rýchly štart

- Vložte bezpečnostný kľúč a stlačte START. Po 3 sekundách sa bežecký pás začne pohybovať minimálnou rýchlosťou.
- Stlačením - SPEED / + SPEED nastavíte rýchlosť.
- Stlačením tlačidla STOP alebo odstránením bezpečnostného kľúča zastavíte bežecký pás.

4.2. Režim odpočítavania

- Stlačením tlačidla MODE vyberte režim odpočítavania: času, vzdialenosti alebo kalórií. Na displeji sa zobrazia predvolené údaje a začne blikať. Stlačením - SPEED / + SPEED nastavíte hodnoty údajov.
- Stlačte START a bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou. Rýchlosť môžete zmeniť pomocou - SPEED / + SPEED.
- Keď odpočítavanie dosiahne nulu, bežecký pás sa plynulo zastaví. Bežecký pás zastavíte tiež stlačením tlačidla STOP alebo odstránením bezpečnostného kľúča.

4.3. Prednastavené programy

- Stlačte PROG, aby ste vybrali jeden z 12 programov. Nastavte čas pomocou - SPEED / + SPEED.
- Každý z programov je rozdelený do 20 častí. Čas na cvičenie je rovnomerne rozdelený medzi každú časť.
- Stlačte START a zariadenie sa začne pohybovať rýchlosťou určenou pre prvú časť zvoleného programu. Po dokončení prvej časti zariadenie automaticky prejde na ďalšiu časť a rýchlosť sa automaticky zmení na vyhradenú pre ďalšiu časť. Na konci jedného programu sa zariadenie plynulo zastaví. Počas tréningu môžete zmeniť rýchlosť jazdy pomocou tlačidiel - SPEED / + SPEED. Ak sa program presunie na ďalšiu časť tréningu, rýchlosť sa vráti na nastavenia vyhradeného programu. Bežecký pás zastavíte tiež stlačením tlačidla STOP alebo odstránením bezpečnostného kľúča.



4.4. Tabuľka programov

Program	Čas	Čas programu/ 20 = čas každej časti																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Rýchlosť	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Rýchlosť	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Rýchlosť	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Rýchlosť	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Rýchlosť	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Rýchlosť	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Rýchlosť	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Rýchlosť	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Rýchlosť	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Rýchlosť	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Rýchlosť	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Rýchlosť	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

5. Meranie pulzu

- Po spustení bežekého pásu pridržte snímače pulzu po dobu 5 sekúnd. Na displeji sa zobrazí výsledok merania. Pre presné meranie zastavte bežeký pás a pridržte snímače pulzu najmenej 30 sekúnd.
- Poznámka: Výsledky merania pulzu nemožno považovať za lekárske údaje a používať ich na diagnostické účely.

6. Meranie telesného tuku

- Keď je bežeký pás spustený, stlačte PROG, aby ste vybrali meranie BODY FAT (FAT).
 - Stlačením MODE nastavíte parametre merania: F1 (pohlavie), F2 (vek), F3 (výška), F4 (hmotnosť). Nastavte parametre pomocou – SPEED / + SPEED.
 - Po nastavení parametrov sa na displeji zobrazí F5. Snímače pulzu držte asi 6 sekúnd, kým sa na displeji nezobrazí výsledok merania.
- Meranie FAT je založené na vzťahu medzi výškou a hmotnosťou, nie proporciami tela. Normy telesného tuku sa líšia u žien ako u mužov. Predpokladá sa, že normálna úroveň telesného tuku je medzi 20 a 25. Výsledok pod 19 môže znamenať podváhu, výsledok medzi 25 a 29 by môže znamenať nadváhu a výsledok nad 30 môže znamenať obezitu.

6.1. Zobrazovanie údajov a rozsah nastavení

Parametre	Rozsah
F1 – Pohlavie 01 = muž / 02 = žena	01–02
F2 – Vek	10–99
F3 – Výška (cm)	100–200
F4 – Váha (kg)	20–150



6.2. Výsledok merania

Hladina	BMI
Pod normou, podváha	≤ 19
V norme	19–26
Nad normou, nadváha	26–30
Obezita	> 30

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

7. Režim spánku

Ak sa bežecký pás nepoužíva dlhšie ako 10 minút, prejde do režimu spánku. Stlačením ľubovoľného tlačidla obnovíte činnosť zariadenia.

8. Bezpečnostný kľúč

Ak chcete rýchlo zastaviť bežecký pás, vytiahnite bezpečnostný kľúč. Bežecký pás sa zastaví a vo všetkých oknách sa zobrazí „— — —“. Kým nie je vložený bezpečnostný kľúč, všetky operácie sa zablokujú.

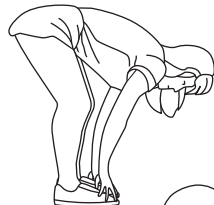
9. Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou FitShow a Kinomap

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).

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

1.

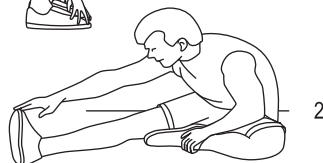
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajte. Cvičenie zopakujte trikrát.



2.

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

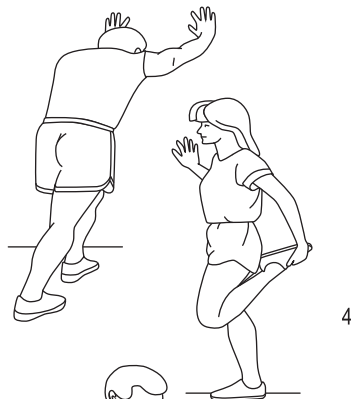
1



3.

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

3



4.

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

4

5.

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

5





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

Rozcvička

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

Začiatok tréningu

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

Zvyšovanie intenzity

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

Frekvencia tréningov

- Naplánujte si tréningový rozvrh nielen pre potešenie, ale aj pre zvýšenie efektívnosti tréningov. Odporúča sa vykonávať cvičenia 3 až 5 krát týždenne, v cykloch trvajúcich od 15 do 60 minút.
- Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti a sklonu bežeckého pásu. Navrhujeme, aby ste hneď na začiatku nenastavovali sklon, pretože zmeny sklonu sú účinným spôsobom, ako zvýšiť intenzitu cvičenia.
- Ak máte skúsenosti s tréningom na bežeckom páse, môžete si zvoliť normálnu rýchlosť chôdze alebo joggingu. Ak ste však nikdy nevykonávali tréningy na zariadení tohto typu, môžete postupovať podľa pokynov uvedených nižšie:
 - rýchlosť 0,8–3,0 km/h (chôdza – veľmi pomalé tempo),
 - rýchlosť 3,0–4,5 km/h (chôdza – pomalé tempo),
 - rýchlosť 4,5–6,0 km/h (normálna rýchlosť chôdze),
 - rýchlosť 6,0–7,5 km/h (rýchla chôdza),
 - rýchlosť 7,0–9,0 km/h (jogging),
 - rýchlosť 9,0–12,0 km/h (beh),
 - rýchlosť > 12,0 km/h (beh pre stredne 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.

Kontrola úrovne trenia

Zhromaždený prach a nedostatok dostatočného množstva maziva môžu v priebehu času spôsobiť zvýšené trenie, ktoré môže ovplyvniť správne fungovanie bežeckého pásu. Skontrolujte, či trenie nie je príliš vysoké:

- skúste pohnúť bežeckým pásom pri vypnutom zariadení. Ak je to ťažké, potom je trenie príliš vysoké,
- počas práce bežeckého pásu vyberte bezpečnostný kľúč. Ak sa pás automaticky zastaví, trenie je príliš veľké. Zastavenie sa bežeckého pásu by mala byť plynulé.

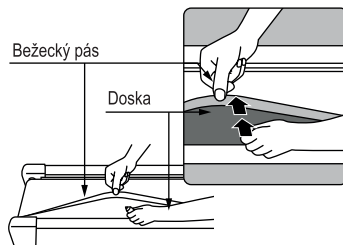
Poznámka! Ak je úroveň trenia prekročená, vnútorná poistka sa môže spáliť, aby sa motor chránil pred poškodením.

Namažte bežecký pás

Mazivo medzi pásom a doskou môže po určitom čase vysychať. Malo by sa pravidelne doplňovať. Frekvencia mazania závisí od prevádzkových podmienok. Mazanie je odporúčané podľa nasledujúceho harmonogramu:

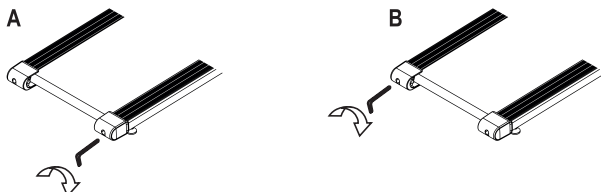
1. Málo intenzívna prevádzka (menej ako 3 hodiny týždenne) – raz ročne,
2. Miernie intenzívna prevádzka (3-5 hodín týždenne) – každých šesť mesiacov,
3. Veľmi intenzívna prevádzka (viac ako 5 hodín týždenne) – každé tri mesiace.

Odporúča sa použitie nemastného maziva.



Centrovanie bežeckého pásu

1. Aby sa predišlo pošmyknutiu počas behu, pás musí byť poriadne napnutý, aby sa Vám dalo dobre pohybovať. Ak je bežecký pás príliš napnutý, môže dôjsť k poškodeniu ložísk vo valcoch, ktoré potom začnú vydávať nadmerný hluk. Môžete nastaviť vzdialenosť od pásu, ktorý by mal byť vo vzdialenosti asi 50-75 mm o na oboch stranách.
2. Centrovanie bežeckého pásu:
 - Spustíte bežecký pás, sledujte jeho pohyb a ohodnoťte, či sa vyrovnáva.
 - Použite nastavovacie skrutky a polohu pásu nastavte podľa strany, na ktorú sa pás posúva (obr. A alebo obr. B).
3. Pre udržanie dlhšej životnosti zariadenia, odporúčame po každých 2 hodinách cvičenia prerušiť napájanie na 10 minút.



Problém	Možné riešenia
Bežecký pás sa automaticky zastavuje a počítač funguje správne.	1. Reštartujte bežecký pás (tlačidlo START). 2. Odpojte bežecký pás od zdroja napájania, počkajte 1 minútu a znova ho zapojte.
1. Bežecký pás sa nepohybuje, ale počítač funguje správne. 2. Počítač funguje správne, ale zariadenie po spustení vydáva rušivé zvuky.	1. Skontrolujte, či je napätie dodávané do zariadenia správne. 2. Zariadenie očistite od prachu a iných nečistôt.
Zariadenie pracuje správne bez zaťaženia a keď sa užívateľ postaví na pás, zastaví sa.	Výcentrujte bežecký pás (pozrite Návod na použitie: Pokyny na údržbu).
Porucha počítača, nezobrazuje hodnoty, nereaguje na stlačenie tlačidiel.	Odpojte bežecký pás od zdroja napájania, počkajte 1 minútu a znova ho zapojte.
Počítač a bežecký pás nefungujú správne. Možná príčina: Snímač rýchlosti môže byť znečistený prachom.	Odstráňte prach a iné nečistoty zo zariadenia.



Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Čistá hmotnosť	~48 kg
Rozsah rýchlostí	0,8–14,0 km/h



Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia



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



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.



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

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

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

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

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

Список деталей

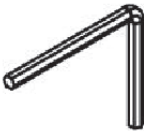
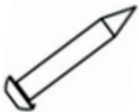
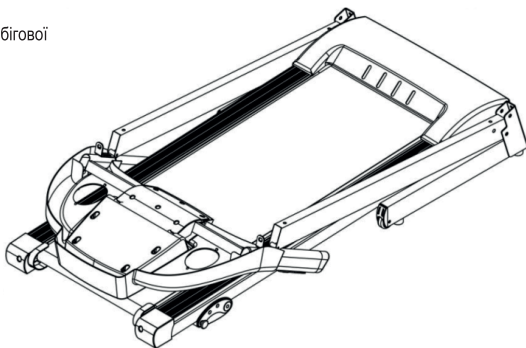
1  Корпус бігової доріжки 1 Шт.	12  Шестигранний ключ (Аллен) 5 мм 1 Шт.	49  Тримач для пляшки 2 Шт.
51  Болт M8x16 4 Шт.	64  Шайба M8 6 Шт.	70  Болт M8x40 2 Шт.
71  Ключ безпеки 1 Шт.	72  Контейнер для мастила 1 Шт.	83  Гвинт 4,2x12 2 Шт.
84  Багатофункціональний ключ 1 Шт.		



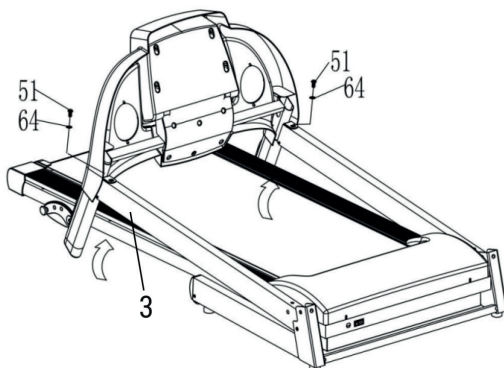
Схема монтажу

Увага! Не вмикайте живлення до моменту закінчення монтажу бігової доріжки. Використовуйте інструменти збірки, що входять до комплектації тренажера.

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



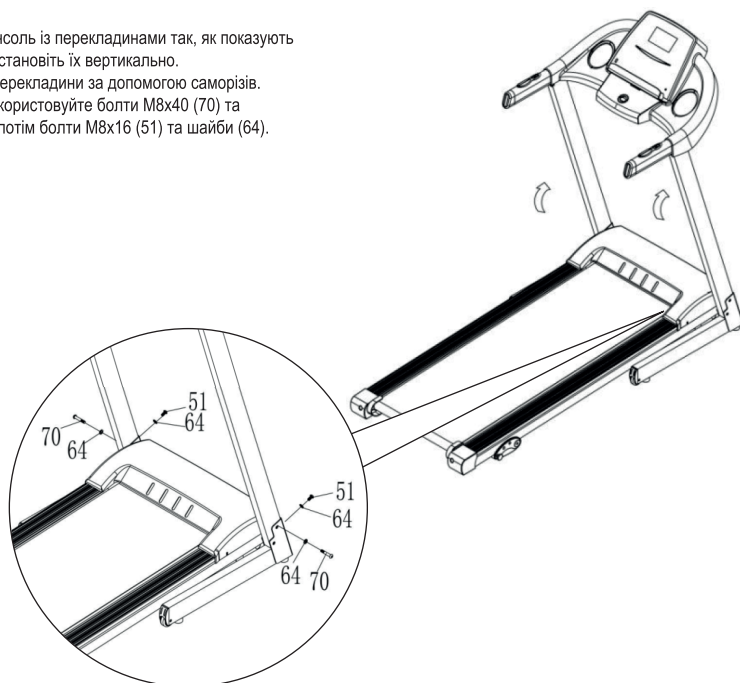
- 2
 1. Підніміть консоль у напрямку, вказаному стрілками, і поставте її на перекладини.
 2. Затягніть гвинти в зазначених місцях. Використовуйте болти M8x16 (51) та шайби (64).





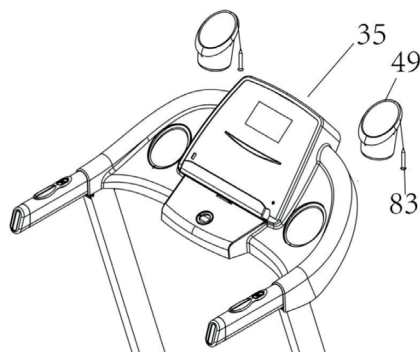
3

1. Підніміть консоль із перекладинами так, як показують стрілки, та встановіть їх вертикально.
2. Прикрутіть перекладини за допомогою саморізів. Спочатку використовуйте болти M8x40 (70) та шайби (64), потім болти M8x16 (51) та шайби (64).



4

1. Помістіть тримачі для пляшок в спеціальні отвори в консолі.

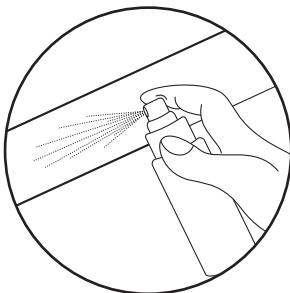


Увага! Проведіть збірку згідно з вищезазначеними інструкціями та надійно закрутіть гвинти. Після завершення монтажу та перед використанням бігової доріжки перевірте, чи все в порядку.

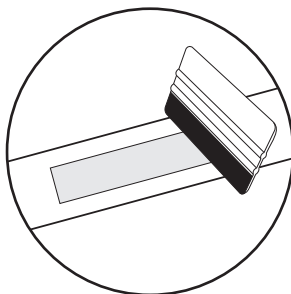
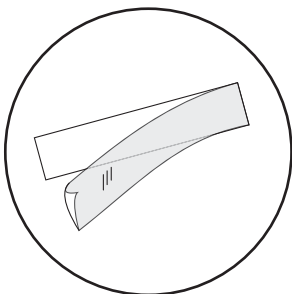


Інструкція наклеювання наліпки*

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.

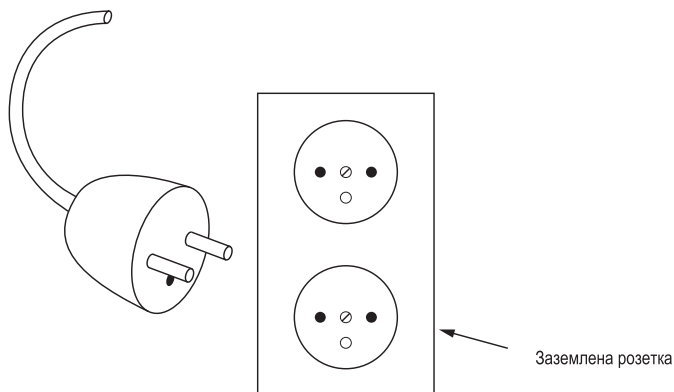


3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклею.

* стосується продуктів з наклейками у комплекті



Методи заземлення



Цей продукт повинен бути заземлений. У разі несправності заземлення забезпечує шлях найменшого опору електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Виріб оснащений заземлюючим дротом для пристрою та заземлювальною пробкою. Вилку слід підключити до відповідної, правильно встановленої розетки, заземленої відповідно до всіх місцевих законів та постанов.

НЕБЕЗПЕКА! Неправильне підключення заземлюючого провідника пристрою може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо у Вас виникли сумніви, зверніться до кваліфікованого електрика або сервісного 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.

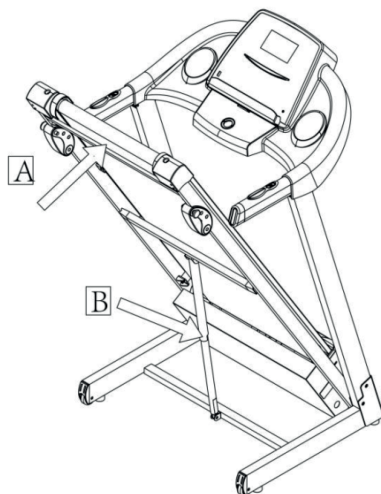
Цей виріб призначений для використання в мережі напругою 220–240 V і має заземлюючий штекер, схожий на вилку, зображену на схемі нижче. Переконайтесь, що виріб підключено до розетки тієї ж конфігурації, що і штепсельна вилка. Не використовуйте адаптер з цим продуктом (фото вище наведено лише для ілюстрації,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

UA Складання бігової доріжки



Важливо! Перед початком збирання бігової доріжки спочатку від'єднайте кабель живлення від електричної розетки.

Підніміть основу бігової доріжки в місці, вказаному стрілкою (А), поки вона не прийме вертикальне положення та ви не почуєте звуковий сигнал. Кронштейн, позначений стрілкою (В), заблокується.

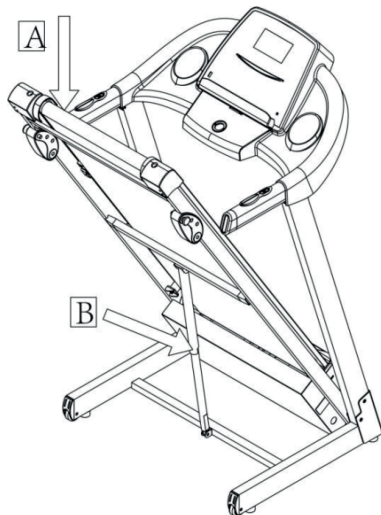


UA Розкладання бігової доріжки



Важливо! Переконайтесь, що під час розбирання бігової доріжки поряд немає ні людей, ні тварин.

Візьміться за основу бігової доріжки у положенні, вказаному стрілкою (А), ногою обережно розблокуйте кронштейн у положенні, вказаному стрілкою (В). Опустіть основу бігової доріжки вниз. За деякий час вона почне автоматично падати. Заради вашої безпеки переконайтесь, що саме ви контролюєте опускання бігової доріжки.





1. Дисплей



2. Відображення дисплея

<i>SPEED</i>	Відображає досягнуту швидкість.
<i>TIME</i>	Відображає час тренування.
<i>DIST</i>	Відображає пройдену відстань.
<i>CAL</i>	Відображає кількість спалених калорій.
<i>PULSE</i>	Відображає виміряний пульс.



3. Функції кнопок

START	Натисніть, щоб запустити обладнання. Вставте ключ безпеки, а потім натисніть на кнопку START. За три секунди стрічка руху почне рухатися з мінімальною швидкістю або швидкістю за замовчуванням для вибраної програми.
STOP	Натисніть, щоб зупинити пристрій.
PROG.	Натисніть, щоб вибрати програму (P1-P12, FAT).
MODE	Натисніть, щоб вибрати режим: ручний, зворотний відлік, відстань або кількість калорій.
- SPEED + SPEED	Натисніть, щоб зменшити або збільшити швидкість. Натисніть, щоб встановити значення параметрів під час їхнього налаштування.
SPEED 2/4/6/8/10	Натисніть на одну з кнопок, щоб змінити рівень швидкості під час тренування.
SPEED 3/5/7/9/11	Натисніть на одну з кнопок, щоб змінити рівень швидкості під час тренування.

4. Основні функції комп'ютера

4.1. Швидкий старт

- Вставте ключ безпеки і натисніть на START. За 3 секунди стрічка руху почне сповільнюватися.
- Натисніть на - SPEED / + SPEED, щоб встановити швидкість.
- Натисніть на STOP або вийміть ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку.

4.2. Режим зворотного відліку

- Натисніть на кнопку MODE, щоб вибрати режим зворотного відліку: часу, відстані або калорій. На дисплеї з'являться дані за замовчуванням та почнуть блимати. Натисніть на - SPEED / + SPEED, щоб встановити значення даних.
- Натисніть на START, та бігова доріжка почне рухатися з найменшою швидкістю. Ви можете змінити швидкість за допомогою кнопки - SPEED / + SPEED.
- Коли відлік часу сягне нуля, стрічка руху плавно зупиниться. Ви також можете натиснути на кнопку STOP або витягнути ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку.

4.3. Програми за замовчуванням

- Натисніть на PROG, щоб вибрати одну з 12 програм. Встановіть час за допомогою - SPEED / + SPEED.
- Кожна з програм поділена на 20 частин. Час вправ розподіляється рівномірно між кожним сетом.
- Натисніть на кнопку START, і обладнання почне працювати зі швидкістю, призначеною для першої частини вибраної програми. Коли перша частина буде закінчена, обладнання автоматично перейде до наступної частини, і швидкість автоматично зміниться на призначену для наступної частини. Після закінчення однієї програми машина плавно зупиниться. Під час тренування ви можете змінювати швидкість бігу за допомогою кнопок - SPEED / + SPEED. Якщо програма перейде до наступної частини тренування, швидкість повернеться до спеціальних налаштувань програми за замовчуванням. Ви також можете натиснути на кнопку STOP або витягти ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку.



4.4. Таблиця даних

Програма \ Час		Час програми / 20 = час кожної частини																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Швидкість	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Швидкість	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Швидкість	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Швидкість	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Швидкість	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Швидкість	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Швидкість	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Швидкість	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Швидкість	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Швидкість	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Швидкість	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Швидкість	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

5. Вимірювання пульсу

- Після запуску бігової доріжки утримуйте датчики пульсу протягом 5 секунд. На дисплеї відобразиться результат вимірювання. Для точного вимірювання зупиніть бігову доріжку, утримуйте датчики пульсу не менше 30 секунд.
- Примітка! Результати вимірювання пульсу не можна вважати медичними даними та використовувати в цілях діагностики.

6. Вимірювання жирового компоненту

- Після запуску бігової доріжки натисніть кнопку на PROG., щоб вибрати функцію вимірювання жиру в організмі BODY FAT (FAT).
- Натисніть на MODE, щоб встановити параметри вимірювання: F1 (стать), F2 (вік), F3 (зріст), F4 (вага). Встановіть параметри за допомогою – SPEED / + SPEED.
- Після встановлення параметрів на дисплеї з'явиться F5. Утримуйте датчики пульсу приблизно 6 секунд, доки на дисплеї не з'явиться результат вимірювання.

Вимірювання жиру засноване на співвідношенні між зростом і вагою, а не на пропорціях тіла. Норми жиру в організмі різні для жінок і чоловіків. Нормальний відсоток жиру в організмі коливається від 20 до 25. Значення нижче 19 може означати недостатню вагу, значення від 25 до 29 може означати надмірну вагу, а значення понад 30 може означати ожиріння.

6.1. Відображення даних та виставлення параметрів

Параметри	Діапазон
F1 – Стать 01 = чоловіча / 02 = жіноча	01–02
F2 – Вік	10–99
F3 – Зріст (см)	100–200
F4 – Вага (кг)	20–150



6.2. Результат вимірювання

Рівень	BMI
Нижче норми, недостатня вага	≤ 19
У нормі	19–26
Понад норми, надмірна вага	26–30
Ожиріння	> 30

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

7. Режим сну

Якщо бігова доріжка не використовується понад 10 хвилин, вона перейде у стан сну. Натисніть на будь-яку кнопку, щоб відновити роботу бігової доріжки.

8. Ключ безпеки

Щоб швидко зупинити бігову доріжку, витягніть ключ безпеки. Бігова доріжка зупиниться, і у всіх вікнах з'явиться позначка «— —». Поки ключ безпеки не буде вставлений, усі функції будуть заблоковані.

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

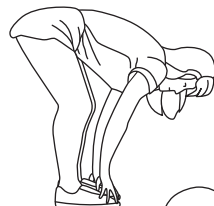
Після підключення бігової доріжки до мобільного пристрою за допомогою Bluetooth ви можете спостерігати параметри тренування на своєму телефоні. Щоб скористатися цією функцією, завантажте спеціальний додаток FitShow або Kinomap для цієї бігової доріжки. Актуальні версії доступні в AppStore (iOS) та Google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



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

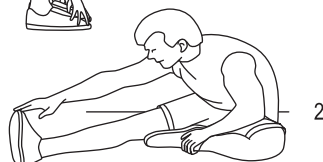
1.

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



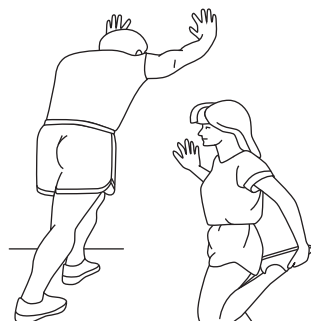
2.

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



3.

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



4.

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



5.

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





- Якщо Вам більше 35 років, Ви страждаєте на хронічних захворювань або якщо це перше тренування на такого виду 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

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

Частота тренувань

- Плануйте свій графік вправ не тільки для задоволення, але і для підвищення ефективності тренувань. Час циклу: 3–5 разів / тиждень, кожен по 15–60 хвилин.
- Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість та кут нахилу бігової доріжки. Не рекомендовано на початку занять на біговій доріжці виставляти кут, оскільки це може бути способом збільшення навантаження та інтенсивності тренувань.
- Якщо у Вас є досвід тренувань на біговій доріжці, Ви можете вибрати звичайну швидкість ходьби або пробіжки. Однак якщо Ви ніколи не займалися на такому обладнанні, Ви можете використовувати наступний план:
 - швидкість 0,8–3,0 км/год (ходьба – дуже повільний темп),
 - швидкість 3,0–4,5 км/год (ходьба – повільний темп),
 - швидкість 4,5–6,0 км/год (нормальна ходьба),
 - швидкість 6,0–7,5 км/год (швидка ходьба),
 - швидкість 7,5–9,0 км/год (біг підтопцем),
 - швидкість 9,0–12,0 км/год (біг),
 - швидкість > 12,0 км/год (біг у середньому темпі).



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Завжди відключайте живлення перед очищенням та ремонтом.

1. Очищення

1. Утримання бігової доріжки в чистоті значно подовжить її термін служби. Підтримуйте чистоту обладнання, регулярно видаляючи пил. Очищуйте обидві сторони бігового полотна, а також бічні рейки. Не використовуйте сильнодійні миючі засоби, щоб не пошкодити деталі доріжки.
2. Завжди надягайте чисте взуття для занять на біговій доріжці, оскільки це зменшить накопичення сміття під біговим полотном.

Перевірка рівня тертя

З часом накопичений пил і відсутність достатньої кількості мастила можуть викликати посилене тертя, яке може вплинути на правильну роботу бігової доріжки. Щоб перевірити, чи рівень тертя не є занадто високим:

- спробуйте змусити бігове полотно рухатися під час того, як бігова доріжка є вимкненою. Якщо це вдається, це означає, що тертя занадто велике,
- висуньте ключ безпеки під час роботи бігової доріжки. Якщо ремінь зупиняється автоматично, тертя занадто велике. Зупинка бігового полотна має бути плавною.

Важливо! Якщо рівень тертя перевищений, внутрішній запобіжник може перегоріти, щоб захистити двигун від пошкоджень.

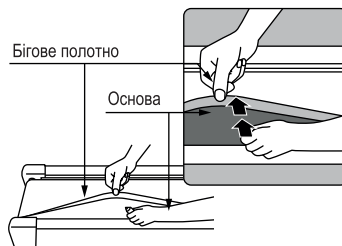
Змастіть рухоме полотно

За деякий час змазка між ремнем та пластиною почне висихати. Її слід регулярно поновлювати. Частота змащення напряму залежить від умов експлуатації.

Змащувати пластину рекомендовано за таким графіком:

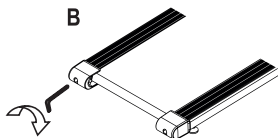
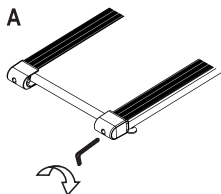
1. Легка робота (менше 3 годин на тиждень) – раз на рік,
2. Помірно інтенсивна робота (3-5 годин на тиждень) – щопівроку,
3. Дуже інтенсивна робота (понад 5 годин на тиждень) – кожні три місяці.

Рекомендовано використовувати нежирну змазку.



Регулювання бігового полотна

1. Слабо закріплене бігове полотно під час роботи рухатиметься дуже важко, і це може призвести до того, що користувач під час тренування може послизнутися або впасти. Занадто сильне натягнення бігового полотна може зменшити продуктивність двигуна та створити ще більше тертя між роликом та ремнем. Ви можете регулювати ширину зазору між пластиною та ремнем. Найбільш оптимальна ширина складає приблизно 50-75 мм з обох сторін.
2. Щоб вирівняти бігове полотно:
 - Запустіть бігову доріжку, подивіться, як полотно рухається та чи вирівнюється воно.
 - За допомогою регулювальних гвинтів відрегулюйте положення рухомого ремня таким чином, щоб виправити саме ту його сторону, яка ковзає чи хитається. (мал. А або мал. В).
3. Після кожного безперервного двогодинного тренування рекомендується відключати бігову доріжку від джерела живлення на 10 хвилин.



Проблема	Можливе рішення
Бігове полотно зупиняється автоматично, але водночас комп'ютер працює нормально.	1. Перезапустіть бігову доріжку (кнопка START). 2. Від'єднайте бігову доріжку від джерела живлення, зачекайте 1 хвилину та підключіть її назад.
1. Бігове полотно не запускається, поки комп'ютер працює нормально. 2. Комп'ютер працює нормально, але після запуску бігової доріжки я чую дивні звуки.	1. Перевірте, чи коректно подається напруга на пристрій. 2. Видаліть із пристрою пил та інший бруд.
Бігова доріжка справно працює без навантаження, а коли користувач стає на неї, вона зупиняється	Вирівняйте бігове полотно (див. Посібник з експлуатації: Правила технічного обслуговування).
Комп'ютер несправний, не відображає значення, не реагує на натискання кнопок.	Відключіть бігову доріжку від джерела живлення, почекайте 1 хвилину та знову підключіть її.
Комп'ютер та бігове полотно не працюють належним чином. Можлива причина: датчик швидкості може бути забруднений пилом.	Видаліть з пристрою пил та інше сміття.



Потужність	Як зазначено на пристрої
Максимальна потужність	Як зазначено на пристрої
Вага нетто	~48 кг
Діапазон швидкостей	0,8–14,0 км/год



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



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



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



Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg

IMPORTER:

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