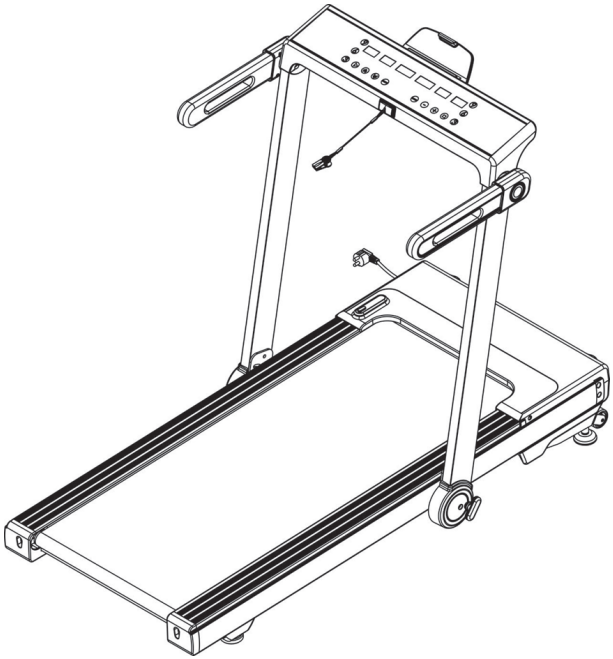
HOP-SPORT®



30Min.

ASPIRE
HS-2500LB

Běžecký pás elektrický CZ

Elektrisches Laufband DE

Tapis de course FR

Treadmill GB

Bieżnia elektryczna PL

Bežecký pás SK

Електрична бігова доріжка UA

Scan me
www.hop-sport.com

ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН 1

CZ NÁVOD K POUŽITÍ 3

DE BEDIENUNGSANLEITUNG 22

FR INSTRUCTIONS D'UTILISATION 41

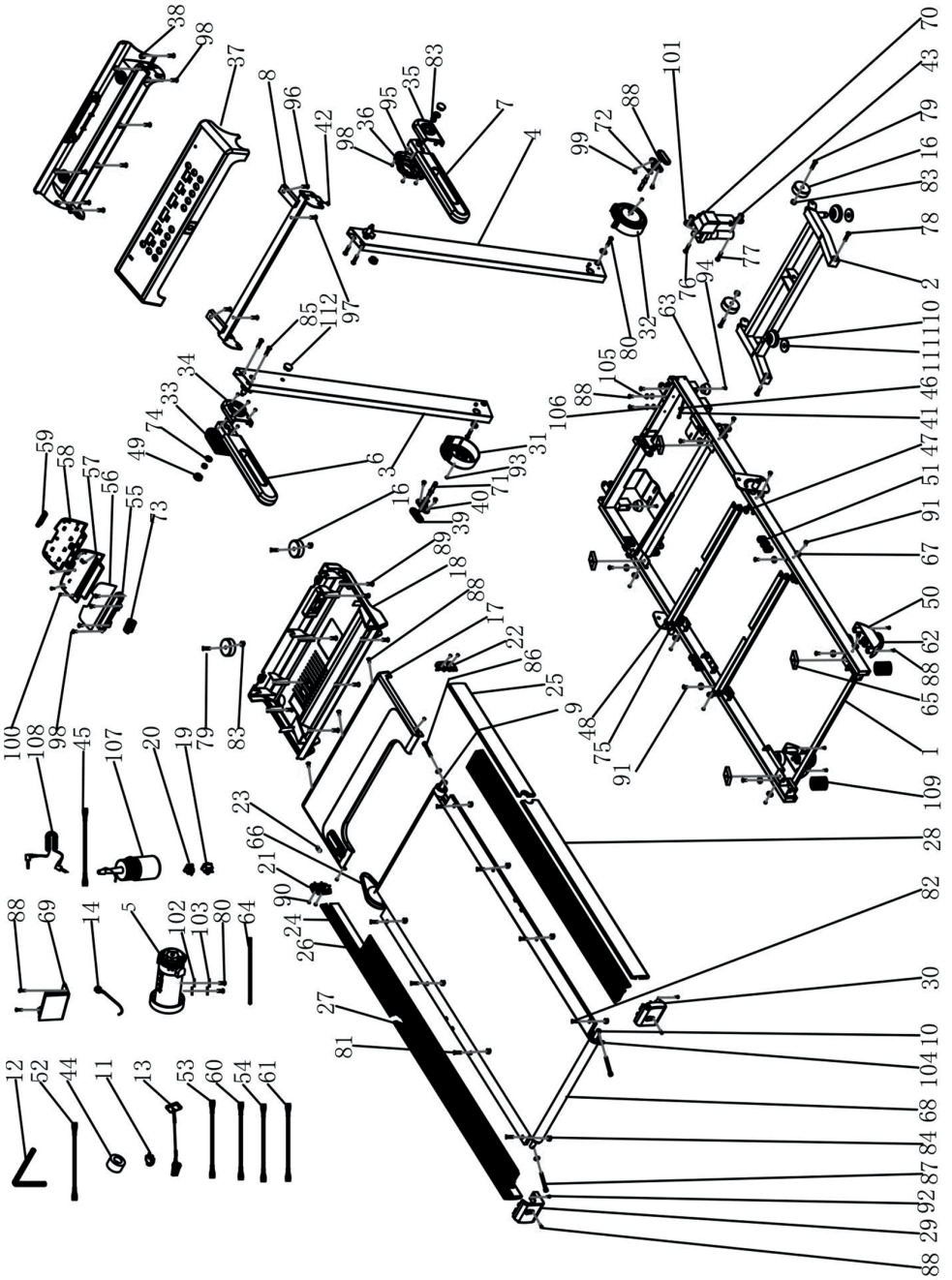
GB INSTRUCTION 60

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI 79

SK NÁVOD NA POUŽITIE 98

UA ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ 117

ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН



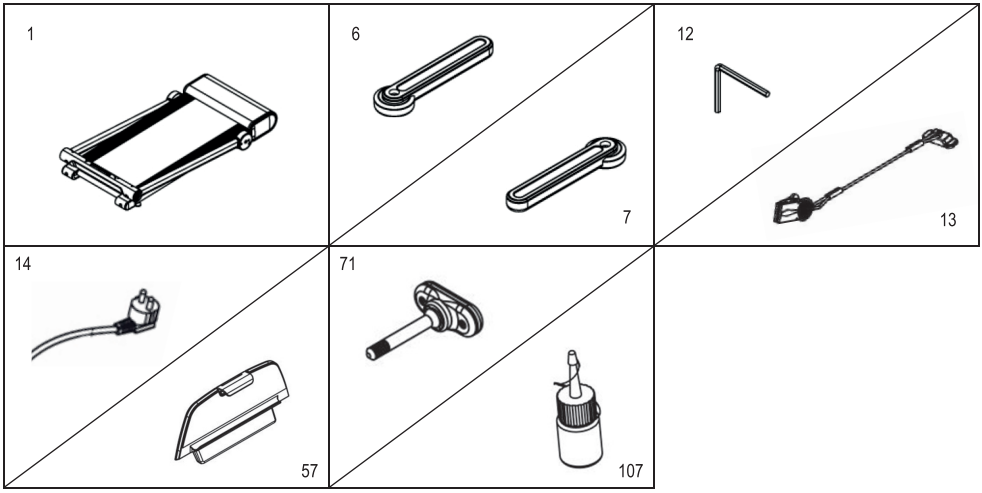
CZ Upozornění

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. Běžecký 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. Běžecký 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. Běžecký pás položte na rovný a čistý povrch bez dalších předmětů. Běžecký pás nepokládejte na hrubý koberec, protože by to mohlo narušit správné větrání. Běžecký pás neumisťujte do blízkosti vody nebo venku.
4. Nikdy nezapínejte běžecký pás, když na něm stojíte. Když je zapnuto napájení a je nastavena rychlost, pás může dočasně zastavit, dokud se začne plynule pohybovat. Vždy stůjte na bočních kolejnicích, dokud se pás nezačne pohybovat.
5. Před použitím běžícího pásu se ujistěte, že přezka s bezpečnostním klíčem je připevněna k oděvu.
6. Při cvičení na běžícím pásu noste vhodný oděv. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech. Vždy noste běžeckou obuv nebo obuv vhodnou na aerobik s gumovou podrážkou.
7. Nezačínejte cvičit dříve než 40 minut po jídle.
8. Během prvního tréninku se držte rukojeti zařízení, dokud se neseznámíte s obsluhou zařízení.
9. Během tréninku udržujte děti a domácí zvířata mimo zařízení.
10. Přestaňte okamžitě cvičit, pokud během cvičení cítíte těsnost nebo bolest v hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepohodlí. Před návratem na cvičení se poraďte s lékařem nebo odborníkem.
11. Netahejte napájecí kabel ani neměňte zástrčku kabelu; Na kabel nepokládejte těžké předměty a neumísťujte jej do blízkosti zdroje tepla. Nepoužívejte zásuvku s několika otvory, protože by to mohlo způsobit požár nebo zranění v důsledku zásahu elektrickým proudem.
12. Pokud běžecký 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. Běžecký 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

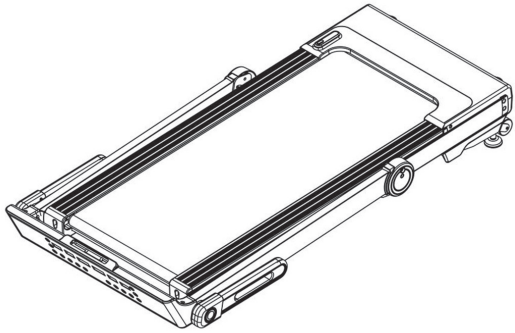


Č.	Popis	Ks.
1	Rám běžeckého pásu	1
6	Levá rukojeť	1
7	Pravá rukojeť	1
12	Imbusový klíč 5 mm	1
13	Bezpečnostní klíč	1
14	Napájecí kábel	1
57	Podložka pro mobilní zařízení	1
71	Šroub	2
107	Nádoba s olejem	1

Montážní návod

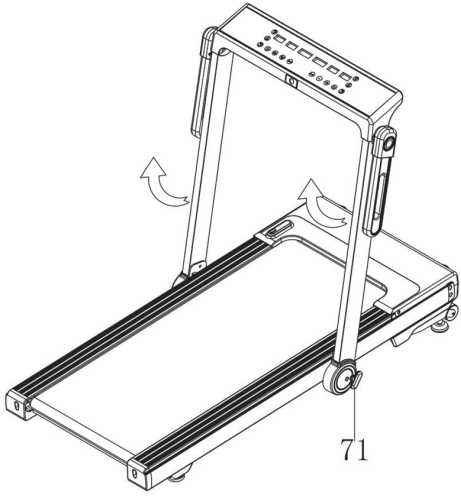
Poznámka! Před úplnou montáží zařízení nezapínejte napájení.

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



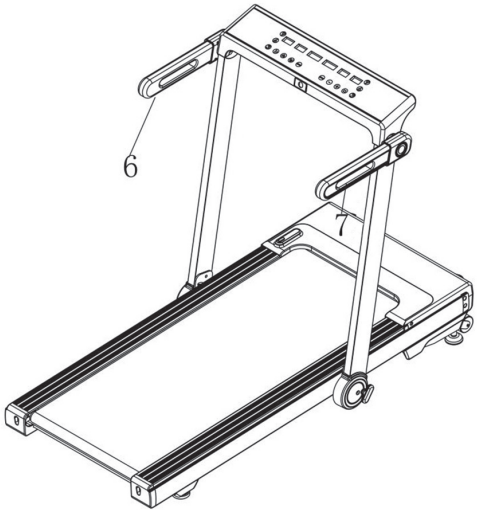
2 Zvedněte konzolu se sloupky ve směru šipek, tak jako na obrázku.
Zašroubujte šroub (71) do pravého sloupku (v místě vyznačeném na obrázku) a pevně dotáhněte. Namontujte šroub (71) do levého sloupku stejným způsobem.

Pozor! Pokud nemůžete šroub zašroubovat dovnitř sloupku, zkuste potřást sloupec dopředu a dozadu.

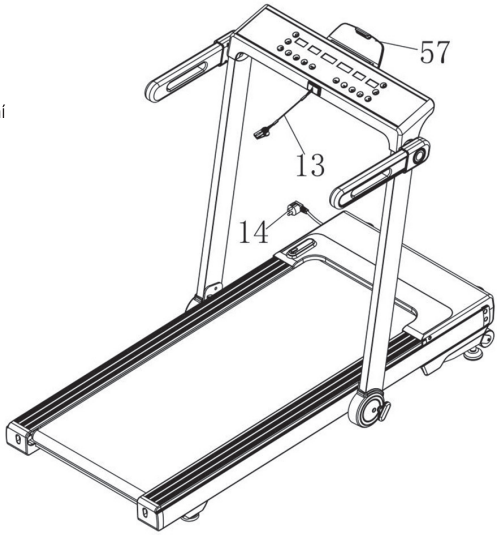


CZ Montáž

3 Nastavte levou a pravou rukojeť (6 a 7) do polohy znázorněné na obrázku.



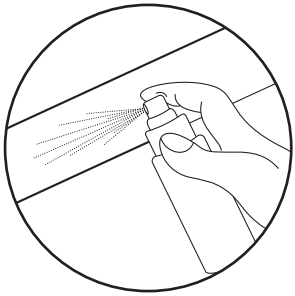
4 Připevněte podložku pro mobilní zařízení (57) a bezpečnostní klíč (13) k panelu.
Připojte napájecí kabel (14) k zařízení.



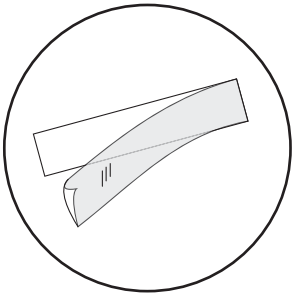
Pozor! Proveďte montáž podle výše uvedených pokynů a bezpečně dotáhněte šrouby. Po dokončení montáže a před použitím běžeckého pásu zkontrolujte, zda je vše v pořádku.

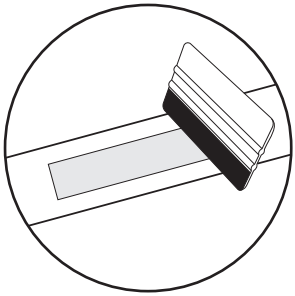
CZ Montáž

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.



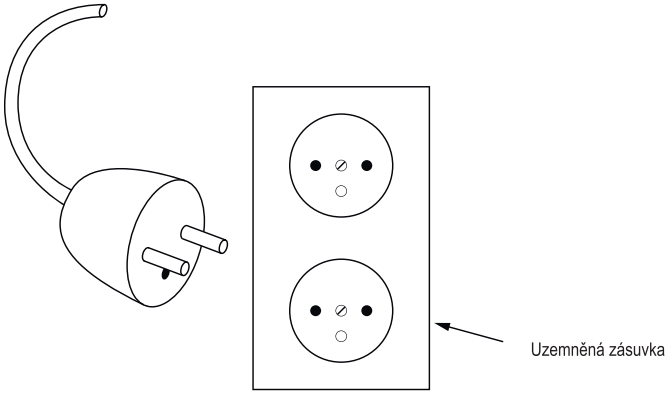
2. Odstraňte ochrannou vrstvu z nálepky. Umístěte nálepku na předem připravený povrch. Pomocí stěrky nálepku zarovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.





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

Uzemnění

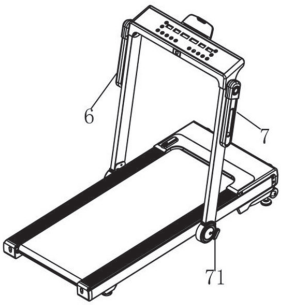


Běžecký pás musí být uzemněn. V případě poruchy uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektřinu, aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem. Produkt je vybaven uzemňovacím kabelem pro zařízení a uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné, řádně nainstalované zásuvky, uzemněné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

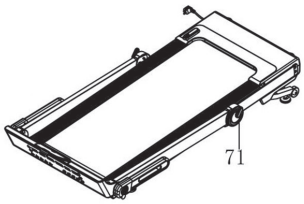
NEBEZPEČÍ! Nesprávné připojení uzemňovacího převodu může způsobit úraz elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, zda je výrobek správně uzemněn, ověřte si to spolu s profesionálním elektrikářem nebo se servisním technikem.Neměňte zástrčku dodanou s výrobkem – pokud nesedí se zásuvkou, obraťte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

Tento produkt je určen k použití na napěťovém obvodu 220–240 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



A–A



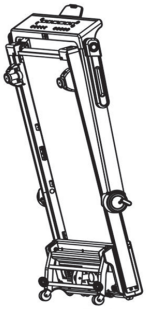
A–B

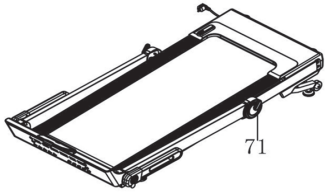
A–C

1. Odpojte napájecí kabel z elektrické zásuvky.
2. Nastavte levou a pravou rukojeť (6 a 7) do polohy uvedené na obrázku A-A.
3. Uvolněte šroub (71) – udělejte asi 20 otáček, vytáhněte ji a následně sklopte sloupky vodorovně, jak je to znázorněno na obrázku (A-B). Zašroubujte šrouby (71) do sloupků.
4. Vyjměte bezpečnostní klíč (13).
5. Nastavte běžecký pás do polohy uvedené na obrázku A-C.

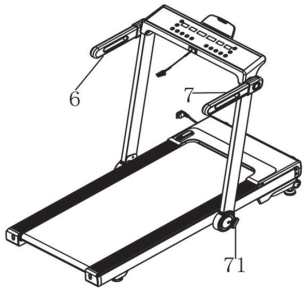
Pozor! Umístěte složený běžecký pás poblíž zdi. Pokud jsou v domácnosti děti nebo domácí mazlíčci, běžecký pás nerozkládejte, protože by se mohl náhodně převrátit.

CZ Rozložení běžeckého pásu


A–A



A–B



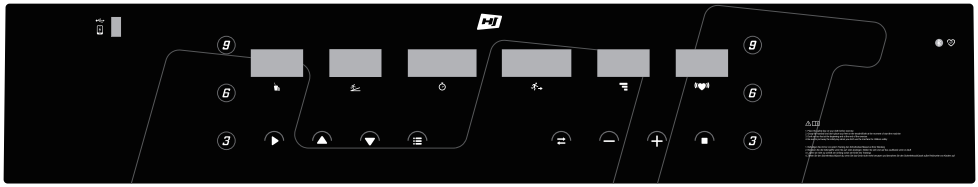
A–C

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

1. Držte základnu běžeckého pásu a pomalu jej umístěte do vodorovné polohy, jak je znázorněno na obrázku A-B.
2. Povolte šrouby (71) a vytáhněte jich. Zvedněte konzolu spolu se sloupky a postavte svisle, jak je znázorněno na obrázku A-C.
3. Šrouby (71) pevně dotáhněte ke sloupkům.
4. Nastavte levou a pravou rukojeť (6 a 7) do vodorovné polohy, jak je znázorněno na obrázku A-C.

CZ Obsluha počítače

1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

	Zobrazuje množství spálených kalorií.
	Zobrazuje úhel sklonu.
	Zobrazuje čas tréninku.
	Zobrazuje ujetou vzdálenost.
	Zobrazuje rychlost.
	Zobrazuje aktuální tep.

3. Funkce tlačítek

	Stisknutím tohoto tlačítka spustíte běžecký pás. Spustí se s nejnižší rychlostí nebo s výchozí rychlostí programu po 3 sekundách odpočítávání.
	Stisknutím tohoto tlačítka zařízení zastavíte. Rychlost se sníží, dokud se nezastaví.
	Stisknutím tohoto tlačítka vyberte jeden z programů: P1 – P15, HP1 – HP3.
	Když je zařízení v pohotovostním režimu, stisknutím tlačítka vyberte režim: odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti, odpočítávání kalorií.
	Nastavení rychlosti. Stisknutím tlačítka nebo nastavíte rychlost běžeckého pásu před tréninkem nebo jej změníte během jízdy.
3 6 9	Stisknutím tohoto tlačítka můžete rychle změnit rychlost (na pravé straně panelu).
	Upravte sklon. Stisknutím tlačítka nebo nastavíte sklon běžícího pásu před začátkem tréninku nebo ho změníte během běhu.
3 6 9	Stisknutím tohoto tlačítka můžete rychle změnit stupeň sklonu (na levé straně panelu).

CZ Obsluha počítače

4. Hlavní funkce

Stiskněte vypínač, displej se rozsvítí, zařízení přejde do pohotovostního režimu.

4.1. Rychlý start

- Vložte bezpečnostní klíč, stiskněte tlačítko ▶, během 3 sekund se běžecký pás začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Stisknutím tlačítka − / + nastavíte rychlost.
- Běžecký pás zastavíte stisknutím tlačítka ■ nebo odstraněním bezpečnostního klíče.

4.2. Režim odpočítávání

- Stisknutím tlačítka ⇄ vyberte režim odpočítávání, režim odpočítávání vzdálenosti, režim odpočítávání kalorií a v okně se zobrazí výchozí údaje a začne blikat. Současně stiskněte − / + pro nastavení hodnoty dat.
- Stiskněte ▶, zařízení začne pracovat v nejnižší rychlosti.
- Můžete změnit rychlost pomocí − / + a stupeň sklonu pomocí ▲ / ▼.
- Když odpočítávání dosáhne nuly, zařízení se plynule zastaví.
- Můžete také stisknout ■ během tréninku nebo odstranit bezpečnostní klíč, abyste zastavili běžecký pás.

4.3. Režim přednastavených programů

- Stisknutím ☰ vyberte jeden z připravených programů: P1 – P15.
- Po výběru programu se v okně hodnoty času zobrazí výchozí údaje a začne blikat.
- Pak můžete nastavit čas stisknutím tlačítek − / + nebo ▲ / ▼.
- Každý z přednastavených programů byl rozdělen do 20 částí. Čas každého cvičení = čas programu / 20.
- Stiskněte tlačítko ▶ a zařízení začne pracovat s rychlostí a úrovní sklonu vyhrazenou pro první část vybraného programu.
- Po skončení první části zařízení automaticky přejde na další a rychlost a sklon se automaticky změní na určené pro další část.
- Po dokončení všech částí vybraného programu se rychlost sníží, sklon se vrátí na úroveň 0 a běžecký pás se plynule zastaví.
- Během tréninku můžete změnit rychlost pomocí − / + a sklon pomocí ▲ / ▼. Když program přejde na další část tréninku, hodnoty rychlosti a sklonu se vrátí do nastavení vyhrazeného pro program.
- Můžete také stisknout ■ nebo vyjmout bezpečnostní klíč a zastavit běžecký pás.

4.4. Tabulka dat

Program \ Čas		Nastavení času / 20 = časové intervaly (části programů)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Rychlost	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Sklon	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Rychlost	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Sklon	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Rychlost	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Sklon	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Rychlost	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Sklon	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Rychlost	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Sklon	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Rychlost	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Sklon	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Rychlost	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Sklon	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Rychlost	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Sklon	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Rychlost	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Sklon	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Rychlost	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Rychlost	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Rychlost	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Rychlost	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Sklon	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	Rychlost	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Sklon	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	Rychlost	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Sklon	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

5. Program HRC – kontrola práce srdce

Tréninkový čas s programem HRC – 22 min.

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

5.1. Rozsahy nastavení

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

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

5.2. Spuštění programu

1. V pohotovostním režimu stiskněte, dokud se v okně vzdálenosti nezobrazí HP1 / HP2 / HP3.
2. Stiskněte, systém automaticky doporučí dostupné možnosti ovládání tepu:
- HP1 – maximální rychlost: 8,0 km/h,
- HP2 – maximální rychlost: 9,0 km/h,
- HP3 – maximální rychlost: 10,0 km/h.
3. Stisknutím vstoupíte do nastavení věku. V okně rychlosti se zobrazí výchozí věk – 30 let. Stisknutím tlačítka / nebo / vyberte skutečný věk (rozsah: 15–80 let).
4. Stiskněte tlačítko. Systém automaticky doporučí vhodnou mez tepu pro vybraný věk a zobrazí jej pro informaci. Můžete také – v závislosti na vaší fyzické kondici – použít / nebo / ke snížení nebo zvýšení parametrů tepu (rozsah: 100–210).
5. Po dokončení nastavení věku a rozsahu tepu stiskněte tlačítko pro vstup do režimu odpočítávání a stiskněte pro spuštění.

5.3. Trening z programem HRC

1. V režimu HP1 / HP2 / HP3 můžete změnit rychlost stisknutím / a úroveň sklonu pomocí / . Systém může také automaticky upravit tyto hodnoty tak, aby váš tep byl blízko zvolené cílové hodnoty tepu.
2. První asi 2 minuty tréninku se považují za rozcvičení. Systém nebude automaticky upravovat rychlost a sklon, dá se nastavit pouze ručně.
3. Po přibližně 2 minutách provede systém na základě aktuálního tepu změny podle následujících pravidel:
   1) Když je skutečný tep < cílový tep, rychlost se automaticky zvyšuje o 0,5 km/h každých 10 s, dokud není dosaženo maximální rychlosti pro vybraný režim.
      Když rychlost dosáhne svého maxima a hodnota tepu stále není blízko k cílové hodnotě, systém automaticky zvětší úhel sklonu provedením změn o 1 stupeň každých 10 s, aby se tep blížil k cílové hodnotě.
   2) Když skutečný tep > cílový tep, sklon se bude snižovat o 1 stupeň každých 10 s, rychlost se automaticky bude snižovat o 0,5 km/h každých 10 s.
      Dokud váš tep nedosáhne cílové hodnoty, rychlost se bude plynule měnit.
4 Když je doba běhu na běžeckém pásu delší než 20 minut, systém přejde do klidného režimu, a sklon klesá při rychlosti 0,5 km/h po dobu 10 sekund. Toto snížení můžete zastavit, když rychlost klesne na 4 km/h nebo méně. Cvičte na této úrovni až do konce tréninku.
5. Během tréninku můžete také zastavit zařízení stisknutím tlačítka nebo vyjmutím bezpečnostního klíče.

6. Režim spánku

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

7. Bezpečnostní klíč

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

8. Funkce USB

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

9. Připojení přes *Bluetooth* / Trénink s aplikací Fit Show

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

10. Zobrazování údajů a rozsah nastavení

	Rozsah zobrazení	Výchozí nastavení	Rozsah nastavení
Rychlost (km/h)	1,0–18,0	--------	--------
Sklon (%)	15		0–15
Čas (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Vzdálenost (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Kalorií (kcal)	0–999	50	10–990

CZ Pokyny na rozcvičku

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

3.

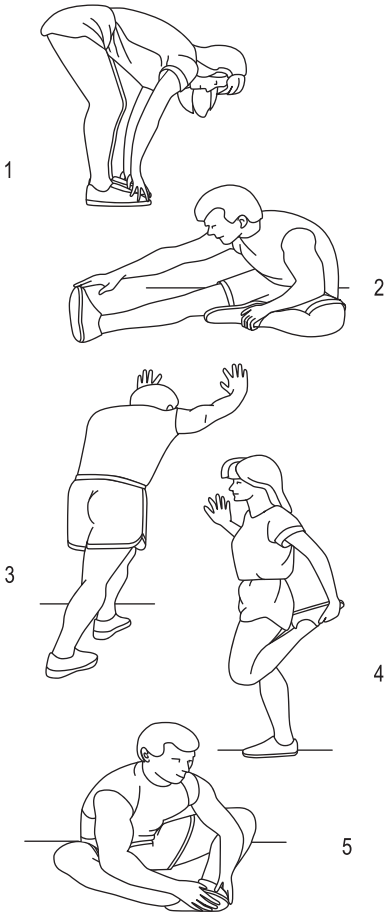
Položte obě ruce na zeď, mírně ohněte jednu nohu na koleno a položte nohu přímo ke zdi. Vysuňte druhou nohu dozadu, kolenní kloub by měl být narovnán, noha směřující ke zdi by se měla dotýkat země celou plochou. V této poloze držte 10 až 15 sekund a poté uvolněte. Cvičení opakujte třikrát pro každou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

4.

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

5.

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



- Pokud máte více než 35 let nebo trpíte zdravotními obtížemi / chronickými onemocněními, nebo pokud se jedná o první trénink na tomto typu zařízení, před zahájením tréninků se poraďte s lékařem nebo odborníkem. Může vám pomoci vypracovat vhodný harmonogram cvičení přizpůsobený vašemu věku a zdravotnímu stavu, určit rychlost pohybu a intenzitu cvičení.
- Přestaňte okamžitě cvičit, pokud během cvičení cítíte napětí nebo bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, potíže s dýcháním, 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 zvyšte rychlost na 5,3 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom zvyšte rychlost na 5,8 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom přidávejte 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud nebudete cítit, že váš dech je rychlejší (ale stále se budete cítit dobře).
- Proveďte 5-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu s rychlostí 4 až 4,8 km/h, pak každé 2 minuty pomalu zvyšujte rychlost o 0,3 km/h, dokud nedosáhnete stabilní a optimální rychlost, při které můžete cvičit 45 minut. Pokud chcete zvýšit intenzitu, můžete si udržet rychlost během jednoho hodinového televizního programu, pak ji v průběhu každé reklamy zvýšit o 0,3 km/h a pak se vrátit na původní rychlost. Všimněte si nejlepší účinnost spalování kalorií během reklam a zvýšení srdeční frekvence. Nakonec snižte rychlost krok za krokem na další 4 minuty.

Frekvence tréninků

- Naplánujte si rozvrh cvičení, nejen pro potěšení, ale také pro zvýšení efektivity tréninku. Doporučuje se provádět cvičení 3 až 5krát 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 běžícím pásu, můžete si zvolit normální rychlost chůze nebo poklusu. Pokud jste však na tomto typu zařízení nikdy necvičili, můžete použít následující plán:
  - rychlost 1,0–3,0 km/h (chůze – velmi pomalé tempo),
  - rychlost 3,0–4,5 km/h (chůze – pomalé tempo),
  - rychlost 4,5–6,0 km/h (normální chůze),
  - rychlost 6,0–7,5 km/h (rychlá chůze),
  - rychlost 7,5–9,0 km/h (poklus),
  - rychlost 9,0–12,0 km/h (běh),
  - rychlost 12,0–14,5 km/h (běh pro středně pokročilé),
  - rychlost > 14,5 km/h běh pro pokročilé).

CZ Čištění a údržba

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

Čištění

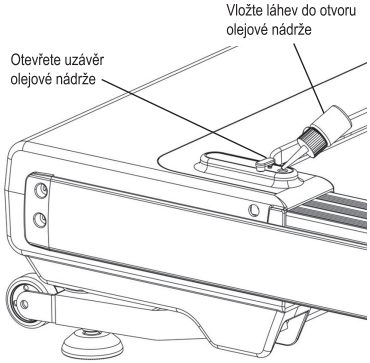
- Udržování běžícího pásu v čistotě výrazně prodlouží jeho životnost.
- Běžecký pás udržujte čistý, pravidelně odstraňujte prach.
- Čistěte obě strany běžeckého pásu, jakož i boční kolejnice.
- K čištění zařízení použijte měkký hadřík navlhčený vodou. Nepoužívejte silné látky ani ostré čisticí materiály,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

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

Mazání běžícího pásu a desky

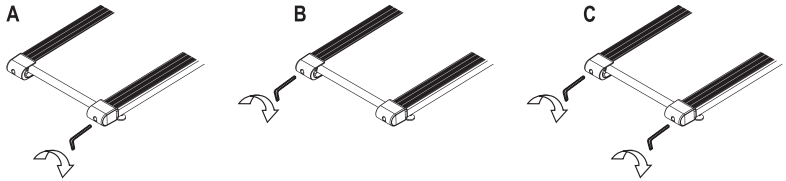
1. Tento model běžeckého pásu je mazán výrobcem. Tření mezi běžeckou plochou a pásem hraje velmi důležitou roli při provozu a životnosti běžeckého pásu, což vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelná kontrola desky. Pokud zjistíte poškození desky, musíte se obrátit na naše servisní oddělení.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

Poznámka! Jakékoli opravy běžeckého pásu vyžadují profesionálního servisu.



Centrování běžeckého pásu

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



CZ Řešení problémů

Kód chyby	Možná příčina	Možná řešení
E01	Chyba komunikace. Kabely z počítače a spodní řídicí desky nejsou správně připojeny.	1. Zkontrolujte, zda jsou kabely počítače a spodní řídicí desky pevně připojeny. 2. Ujistěte se, že IC ve spodní ovládací desce je správně zasunutý. Pokud ne, vyjměte jej a znovu vložte. 3. Pokud je napájení spodní řídicí desky nesprávné, vyměňte ji za novou.
E02	Ochrana proti nárazu. Hodnota vstupního napětí je nižší, než je požadováno.	1. Zkontrolujte, zda je napájení správně. Pokud je nižší, změňte napětí na potřebné pro provoz běžeckého pásu a resetujte zařízení. 2. Zkontrolujte zapojení kabelů k motoru. 3. Zkontrolujte ovládací panel a v případě potřeby jej vyměňte.
E03	Signál snímače rychlosti není přijímán ovládacím panelem.	1. Pokud snímač rychlosti nepracuje, zkontrolujte, zda svítí signální světlo senzoru. Pokud ne, může to znamenat poruchu snímače. Vyměňte ho za nový. 2. Zkontrolujte, zda je zástrčka snímače rychlosti správně připojena. Pokud ne, odpojte ji a znovu se připojte. 3. Zkontrolujte poškození magnetického senzoru. Pokud zjistíte poškození, nahraďte jej novým.
E04	Mechanismus sklonu běžeckého pásu nefunguje. Mechanismus sklonu je poškozen nebo kabel není správně připojen nebo byl poškozen.	1. Zkontrolujte, zda je kabel motoru pohánějící sklon správně připojen. Připojení by mělo odpovídat značce na ovládací desce. 2. Zkontrolujte, zda není poškozen nebo zlomen žádný kabel. 3. Poškozený kabel nebo podpěru sklonu vyměňte za nové.
E05	Ochrana vůči přetížení. Napětí je příliš nízké nebo vysoké. Řídicí modul je poškozen.	1. Zkontrolujte napětí. Změna na běžící pás potřebný k provozu. 2. Pás se setkává s velkým odporem. Namažte ho podle pokynů v této příručce. 3. Zkontrolujte fungování motoru, pokud je poškozen, vyměňte ho.

CZ Technické parametry

Výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Maximální výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Čistá hmotnost	~56 kg
Rozsah rychlosti	1,0–18,0 km/h

CZ Záruka

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. Reklamace 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 zařízení 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 počítadla) 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 sběrny pro skladování druhotných surovin – použitých elektrických zařízení.

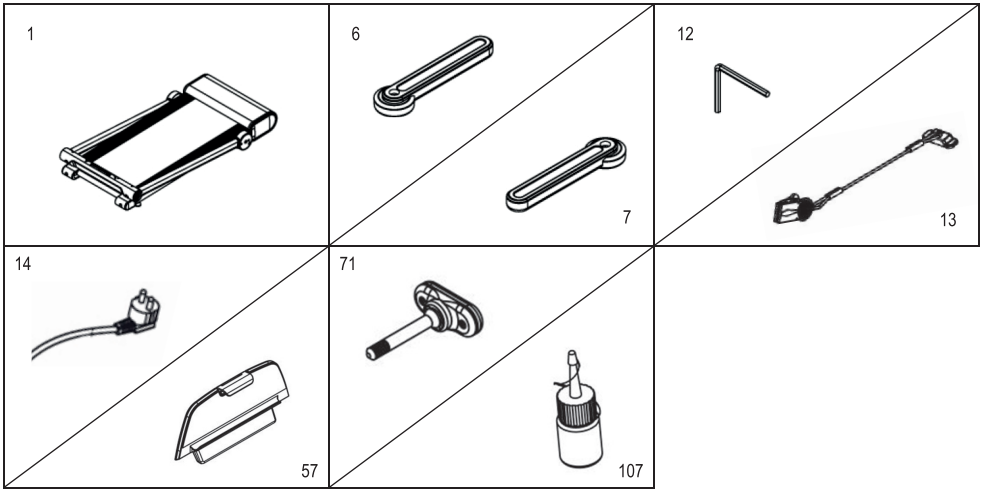
DE Warnungen

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 Bedingungsanleitung 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 Gebraucht über alle in der Bedingungsanleitung 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 Strommausfall, 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 benutzen werden.
19. Der Sicherheitsbereich um das Laufband soll 1000 x 2000 mm betragen.
20. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, beenden Sie das Training. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
21. Nehmen Sie keine anderen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
22. Das Gerät wurde gemäß PN-EN 957-6+A1:2014-07 hergestellt.
23. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 150 kg.

Stückliste

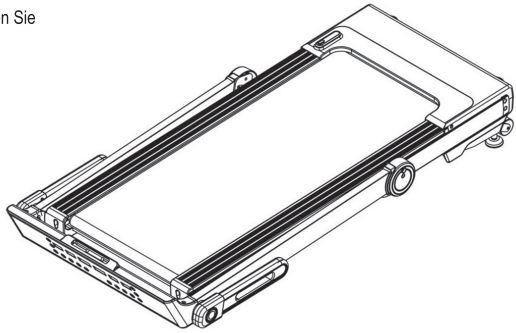


Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Grundrahmen	1
6	Handgriff links	1
7	Handgriff rechts	1
12	5 mm Inbusschlüsel	1
13	Sicherheitsschlüssel	1
14	Netzkabel	1
57	Halterung für ein Mobilgerät	1
71	Einstellschraube	2
107	Pflegeöl	1

Montageanleitung

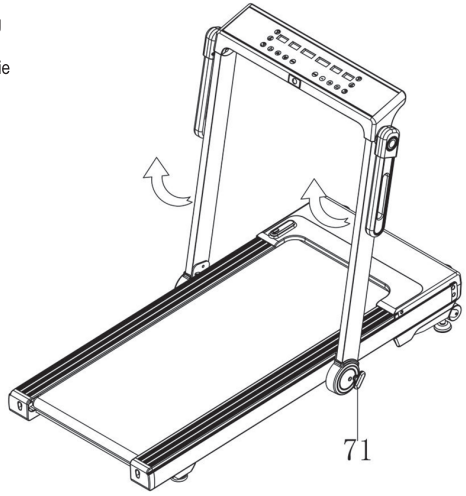
Achtung! Schließen Sie das Gerät erst ans Stromnetz an, wenn es komplett montiert ist.

1 Öffnen Sie den Karton, entfernen Sie die Teile und legen Sie den Laufbandkörper auf eine ebene Fläche.



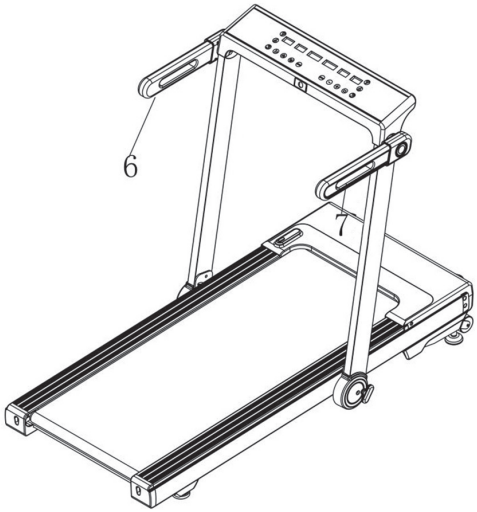
2 Heben Sie die Konsole und die Säulen leicht in Pfeilrichtung an. Setzen Sie die Einstellschraube (71) in die rechte Säule ein (an der in der Zeichnung gezeigten Stelle) und ziehen Sie sie fest an. Machen Sie dasselbe mit der linken Säule.

Achtung! Wenn sich die Einstellschraube nicht eindrehen lässt, können Sie versuchen, die Säule vorwärts oder rückwärts zu bewegen.

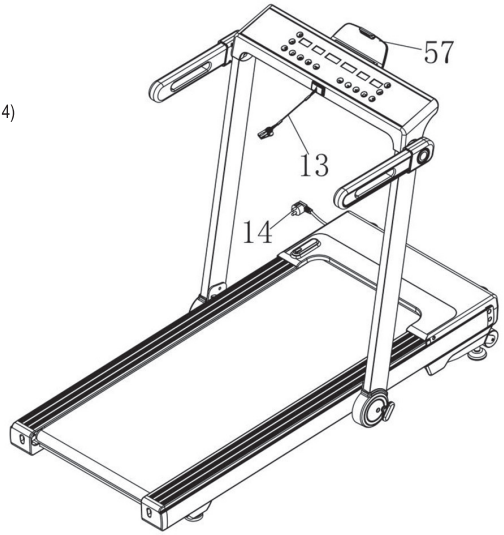


DE Montage

3 Drehen Sie den linken und rechten Griff (6 und 7) in Richtung der Pfeile im Bild.



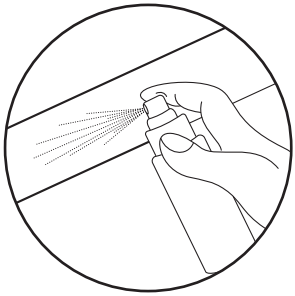
4 Befestigen Sie die Halterung für Mobilgeräte (57) und den Sicherheitsschlüssel (13) am Bedienfeld und das Netzkabel (14) am Laufbandrahmen (wie in der Abbildung dargestellt).



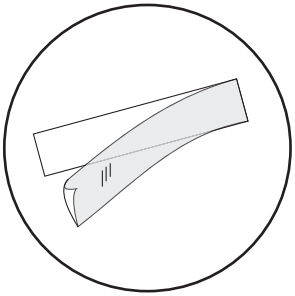
Achtung! Führen Sie die Montage gemäß den obigen Anweisungen durch und ziehen Sie die Schrauben fest an. Überprüfen Sie nach Abschluss der Montage und bevor Sie das Laufband verwenden, ob alles in Ordnung ist

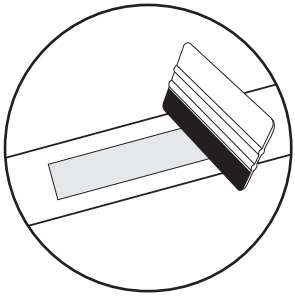
DE Montage

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.



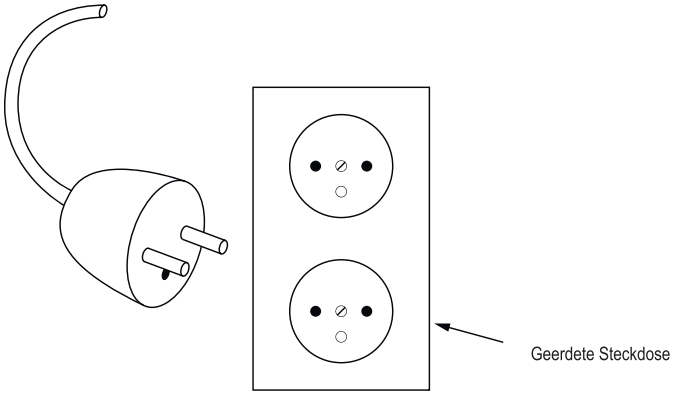
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.





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

Geräteerdung

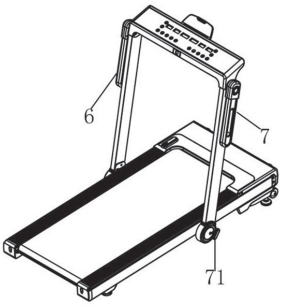


Dieses Gerät muss geerdet werden. Sollte es Funktionsstörungen aufweisen, vermindert Erdung das Risiko eines elektrischen Stromschlags. Das Gerät ist mit einem Kabel mit Erdungsstecker ausgerüstet. Der Stecker muss in einer dafür vorgesehenen geerdeten Steckdose angebracht werden.

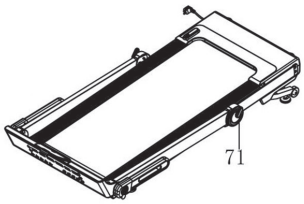
ACHTUNG! Der unsachgemäße Anschluss des Erdungsleiters kann eine Stromschlaggefahr zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Wartungstechniker, falls Sie im Zweifel darüber sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet wurde. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät 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



A–A



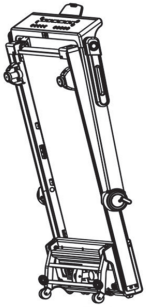
A–B

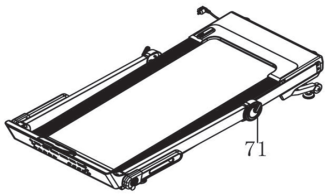
A–C

1. Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
2. Stellen Sie den linken und rechten Griff (6 und 7) in die in Abbildung A-A angegebene Position.
3. Lösen Sie die Einstellschraube (71) – drehen Sie sie ca. 20 Umdrehungen, entfernen Sie sie und falten Sie die Säulen wie in Abbildung A-B gezeigt horizontal. Einstellschraube wieder festziehen.
4. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.
5. Bringen Sie das Laufband in die Position, die auf der Abbildung A-C dargestellt ist.

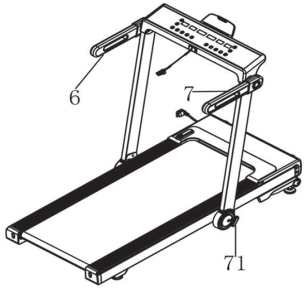
Achtung! Stellen Sie das zusammengeklappte Laufband in die Nähe einer Wand. Wenn sich Kinder oder Haustiere im Haus befinden, klappen Sie das Laufband nicht zusammen, da es versehentlich umkippen könnte.

DE Aufklappen


A–A



A–B



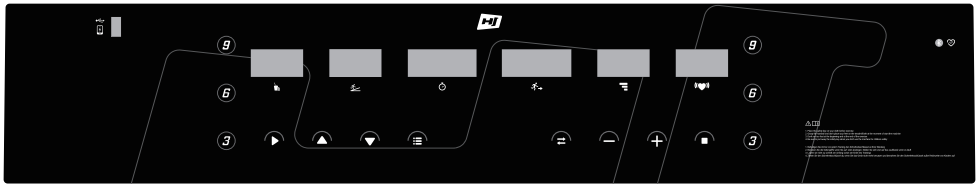
A–C

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

1. Halten Sie den Laufbandrahmen fest und stellen Sie ihn langsam in eine horizontale Position, wie in Abbildung A-B gezeigt.
2. Lösen Sie die Schrauben (71) und entfernen Sie sie. Heben Sie die Konsole zusammen mit den Säulen an und stellen Sie sie vertikal wie in Abbildung A-C gezeigt.
3. Ziehen Sie die Schrauben (71) fest an den Säulen an.
4. Stellen Sie den linken und rechten Griff (6 und 7) in eine horizontale Position, wie in Abbildung A-C gezeigt.

DE Computeranleitung

1. Display



2. Computer Anzeige

	Zeigt verbrannte Kalorien an.
	Zeigt die Note an.
	Zeigt die Trainingszeit an.
	Zeigt die zurückgelegte Strecke an.
	Zeigt die Geschwindigkeit an.
	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an.

3. Tasten

	Drücken Sie die Taste um mit dem Training zu starten. Das Band läuft mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder nach 3 Sekunden mit einer voreingestellten Geschwindigkeit.
	Drücken Sie die Taste um das Laufband zu stoppen. Die Geschwindigkeit wird schrittweise bis zu komplettem Ruhestand reduziert.
	Drücken Sie diese Taste, um eines der Programme auszuwählen: P1 – P15, HP1 – HP3.
	Wenn das Laufband eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste um einen Countdown zu wählen: Countdown von: Zeit, Distanz oder verbrannten Kalorien.
	Drücken Sie oder , um die Laufbandgeschwindigkeit vor dem Training einzustellen oder während des Laufens zu ändern.
3 6 9	Passen Sie die Geschwindigkeit schnell an (auf der rechten Seite der Konsole).
	Neigungsverstellung. Drücken Sie oder , um die Neigung des Laufbandes vor dem Training einzustellen, oder ändern Sie sie während des Laufens.
3 6 9	Ändern Sie schnell die Neigung des Laufbands (auf der rechten Seite der Konsole).

4. Trainingsprogramme Und Funktionen

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

4.1. Quick Start

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie ▶. Innerhalb von 3 Sekunden beginnt sich der Laufgurt mit der niedrigsten Geschwindigkeit an zu bewegen.
- Verwenden Sie − / +, um die Geschwindigkeit anzupassen.
- Drücken Sie die Taste: ■ oder entfernen Sie den Schlüssel um das Laufband zu stoppen.

4.2. Countdown Modus

- Drücken Sie die Taste ⇄ um den Countdown Modus zu wählen – Countdown von: Zeit, verbrannten Kalorien oder Distanz. Auf dem Display werden voreingestellte Werte angezeigt und es fängt an zu blinken. Stellen Sie dann die gewünschten Werte mit den − / + Tasten ein.
- Drücken Sie ▶, das Laufband läuft mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
- Sie können die Geschwindigkeit mit − / + und die Steigung mit ▲ / ▼ ändern.
- Die Geschwindigkeit können Sie mit den − / + Tasten beliebig ändern.
- Nachdem der Countdown–Timer Null erreicht hat, wird das Laufband gestoppt.
- Sie können es auch mit der ■ Taste anhalten, oder indem Sie den Sicherheitsschlüssel herausnehmen.

4.3. Vorinstallierte Programme

- Drücken Sie ☰ Taste um eins von 15 vorinstallierten Programmen zu wählen: P1 – P15. Nachdem Sie ein Trainingsprogramm ausgewählt haben, fängt die Zeitanzeige zu blinken und zeigt die voreingestellte Zeit an.
- Sie können den Zeitwert dann mit − / + oder ▲ / ▼ einstellen.
- Jedes einzelne Trainingsprogramm ist in 20 Segmente geteilt. Die Trainingszeit von einem Segment entspricht der voreingestellten Trainingszeit/20.
- Drücken Sie ▶, und das Gerät beginnt mit der Geschwindigkeitsmessung und dem Neigungsgrad, die dem ersten Teil des ausgewählten Programms gewidmet ist.
- Wenn das erste Segment beendet ist, wechselt das Gerät automatisch zum nächsten und die Geschwindigkeit und Neigung ändern sich automatisch auf den Wert, der dem nächsten Segment zugeordnet ist.
- Wenn alle Segmente des ausgewählten Programms beendet sind, nimmt die Geschwindigkeit ab, die Steigung kehrt auf Stufe 0 zurück und der Laufband stoppt reibungslos.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit − / + und die Steigung mit ▲ / ▼ ändern. Wenn das Programm zum nächsten Segment des Trainings übergeht, kehren die Geschwindigkeits – und Neigungswerte zu den programmspezifischen Einstellungen zurück.
- Sie können das Training jederzeit beenden indem Sie ■ Taste drücken oder den Sicherheitsschlüssel herausziehen.

4.4. Aufstellung von Trainingsprogrammen

Zeit / Program		Trainingszeit / 20 = Trainingszeit des einzelnen Trainingssegments																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Geschwindigkeit	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Neigung	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Neigung	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Geschwindigkeit	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Neigung	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Geschwindigkeit	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Neigung	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Neigung	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Geschwindigkeit	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Neigung	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Geschwindigkeit	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Neigung	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Geschwindigkeit	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Neigung	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Geschwindigkeit	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Neigung	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Geschwindigkeit	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Neigung	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Geschwindigkeit	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Neigung	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Geschwindigkeit	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Neigung	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Geschwindigkeit	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Neigung	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	Geschwindigkeit	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Neigung	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	Geschwindigkeit	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Neigung	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

5. HRC-Programm – Pulssteuerungsprogramm

Trainingszeit mit HRC-Programm – 22 min.

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

5.1. Einstellbereich

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

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

5.2. Programm starten

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

5.3. Training mit dem HRC-Programm

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

6. Schlafmodus

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

7. Sicherheitsschlüssel

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

8. USB Funktion

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

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

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

10. Datenanzeige und Einstellbereich

	Angezeigter Bereich	Voreingestellter Wert	Einstellbereich
Geschwindigkeit (km/h)	1,0–18,0	--------	--------
Neigung (%)	15		0–15
Zeit (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Distanz (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Kalorien (kcal)	0–999	50	10–990

DE Dehnübungen

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

1.

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

2.

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

3.

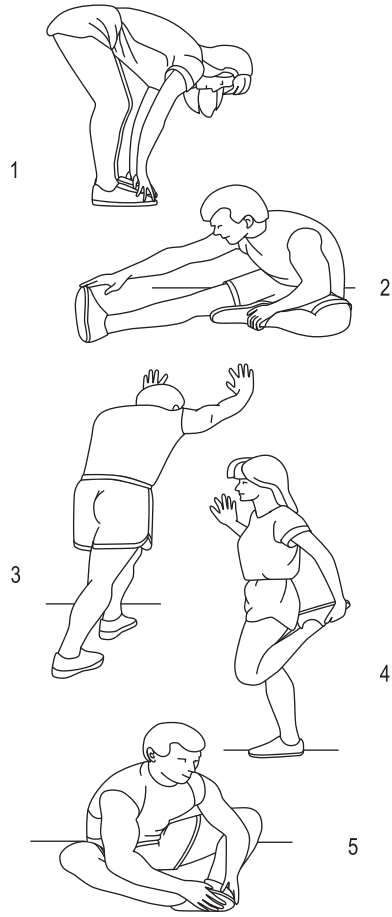
Beide Hände gegen eine Wand setzen, ein Bein leicht im Knie beugen und den Fuß gerade gegen die Wand richten. Strecken Sie das andere Bein nach hinten – das Kniegelenk sollte gestreckt sein, der zur Wand gerichtete Fuß sollte den Boden komplett berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden.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

4.

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

5.

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



- 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 benutzten, informieren Sie sich, wie man dieses startet, steuert und stoppt. Fangen Sie mit dem Training nicht an, falls Sie die in der Anleitung angegeben Information nicht gelesen haben.

Aufwärmphase

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

Trainingsphase

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

Trainingsintensität

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

Trainingshäufigkeit

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

DE Reinigung und Wartung

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

Reinigung

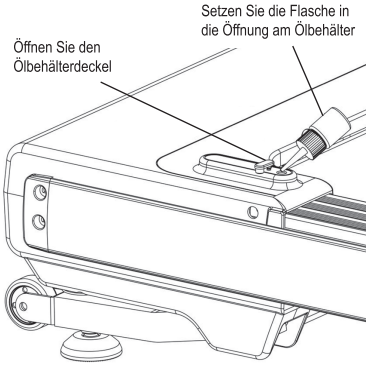
- Wenn Sie das Laufband sauber halten, verlängert sich die Lebensdauer erheblich.
- Halten Sie Ihre Geräte sauber, indem Sie regelmäßig Staub entfernen.
- Reinigen Sie beide Seiten des Laufriemens sowie die Seitenschienen.
- Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts ein weiches, leicht mit Wasser angefeuchtetes 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 po Jahr sollte die Motorabdeckung abgebaut werden um den Staub unter der Abdeckung zu saugen.

Schmierung der Lauffläche

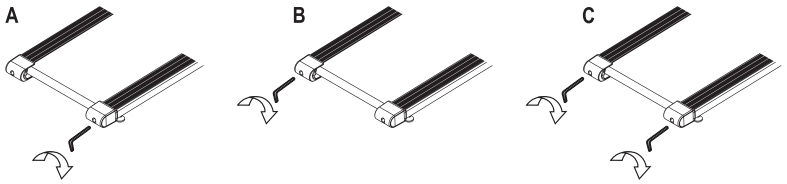
1. Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbandes hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, daß Ihr Laufband einwandfrei funktioniert.
2. Sollten Sie feststellen, dass die Lauffläche beschädigt ist, kontaktieren Sie unseren Kundenservice.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

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



Den Laufriemen ausrichten

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



DE Fehlerbehebung

Fehler Code	Wahrscheinliche Ursache	Lösungsvorschlage
E01	Keine Kommunikation zwischen dem Computer und der unteren Steuerkarte.	1. Überprüfen Sie, ob die Kabel des Computers und der unteren Steuerplatine richtig angeschlossen sind. 2. Stellen Sie sicher, dass der IC in der unteren Steuerplatine richtig eingesetzt ist. Wenn nicht, entfernen Sie es und setzen Sie es erneut ein. 3. Wenn die Stromversorgung der unteren Steuerplatine nicht korrekt ist, ersetzen Sie sie durch eine neue.
E02	Aufprallschutz. Die Eingangsspannung ist niedriger als erforderlich.	1. Überprüfen Sie, ob die Versorgungsspannung korrekt ist. Wenn es niedriger ist, ändern Sie die Spannung am Laufband, die für den Betrieb erforderlich ist, und setzen Sie das Gerät zurück. 2. Überprüfen Sie die Verkabelung zum Motor. 3. Überprüfen Sie das Bedienfeld und ersetzen Sie es gegebenenfalls.
E03	Geschwindigkeitssignal wird nicht empfangen.	1. Wenn der Geschwindigkeitseosnor nicht funktioniert, prüfen Sie ob Sensordiode leuchtet. Falls nicht, kann das bedeuten, dass der Sensor beschädigt ist und muss ersetzt werden. 2. Prüfen Sie ob der Stecker des Sensors richtig angeschlossen wurde. Falls nicht, versuchen Sie ihn erneut anzuschließen. 3. Prüfen Sie ob der Magnetsensor nicht beschädigt ist. Sollten Sie irgendwelche Beschädigungen feststellen, tauschen Sie ihn unbedingt gegen einen neuen aus.
E04	Der Neigungsmechanismus des Laufbandes funktioniert nicht. Der Neigungsmotor ist beschädigt oder das Kabel des Neigungsmotors ist nicht richtig angeschlossen oder wurde beschädigt.	1. Vergewissern Sie sich, dass das Kabel des Motors richtig angeschlossen ist. Der Anschluss muss gemäß der Markierung auf der Steuerplatine erfolgen. 2. Stellen Sie sicher, dass kein Kabel beschädigt oder gebrochen ist. 3. Beschädigte Kabel – oder Rampenstütze durch neue ersetzen.
E05	Überlastschutz. Ist die Spannung zu niedrig oder zu hoch. Ist das Steuergerät beschädigt.	1. Überprüfen Sie die Spannung. Wechseln Sie in die Spannung, die für den Betrieb erforderlich ist. 2. Der Riemen stößt auf großen Widerstand. Schmieren Sie es gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch. 3. Den Motor auf Funktion prüfen und bei Beschädigung austauschen.

DE Technische Parameter

Motorleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nennleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nettogewicht	~56 kg
Geschwindigkeit	1,0–18,0 km/h

DE Gewährleistung

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.

DE Umweltschutz

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

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

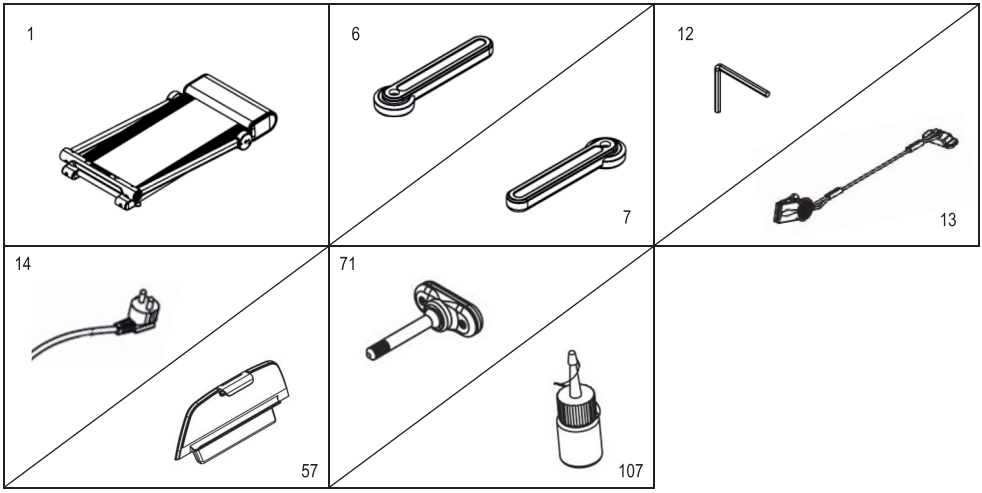
FR Avertissements

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 de pièces

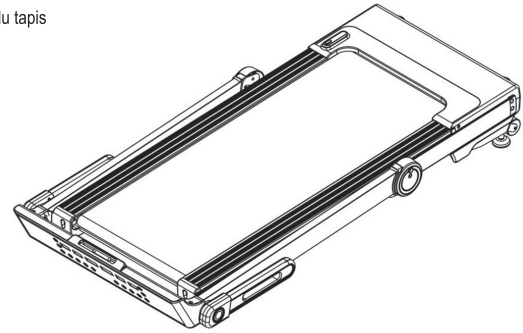


Nº	Description	Pcs.
1	Corpus de tapis de course	1
6	Poignée gauche	1
7	Poignée droite	1
12	Clé Allen 5 mm	1
13	Clé de sécurité	1
14	Cordon d'alimentation	1
57	Support de tablette	1
71	Vis de réglage	2
107	Conteneur d'huile	1

Instruction d‘installation

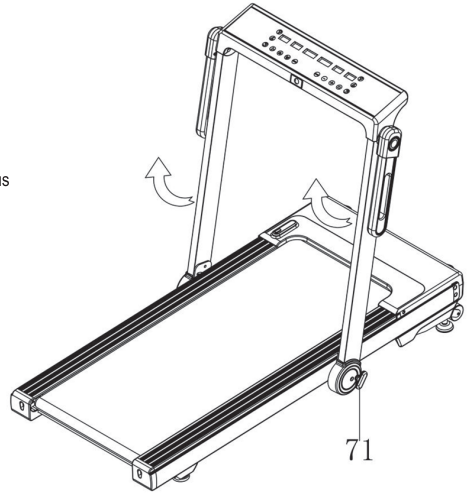
Attention! Ne mettez pas l’appareil sous tension tant que le tapis de course n’est pas monté.

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



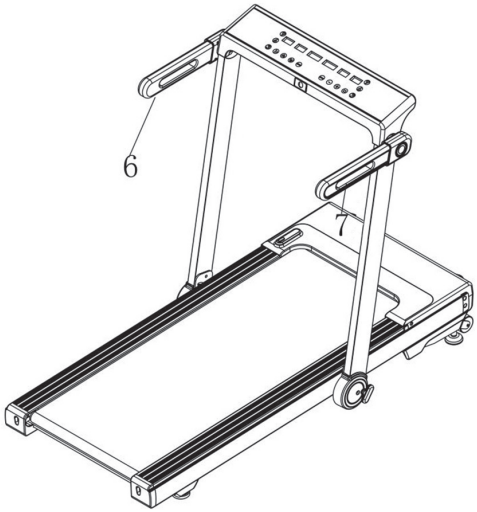
2 Soulevez lentement la console avec les colonnes dans le sens des flèches.
Insérez la vis (71) dans la colonne de droite (à l’endroit indiqué sur l’image) et serrez fermement.
Installez le boulon (71) dans la colonne de gauche de la même manière.

Remarque! Si la vis de réglage ne peut pas être vissée, vous pouvez essayer de secouer la colonne verticalement vers l’avant ou vers l’arrière.

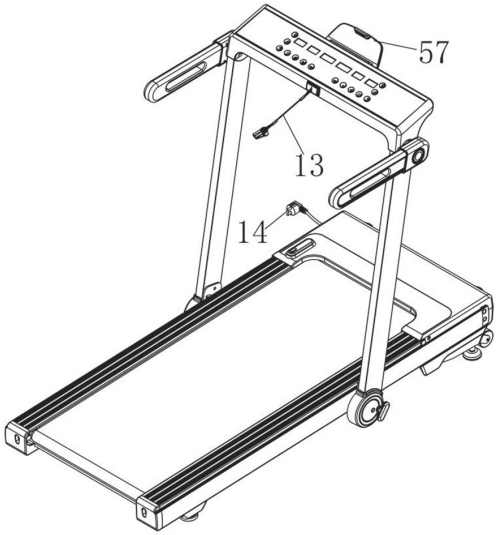


FR Installation

3 Tournez les poignées gauche et droite (6 et 7) dans le sens des flèches sur l'image.



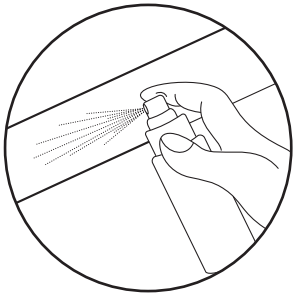
4 Fixez le support de l'appareil mobile (57) et la clé de sécurité (13) au panneau et le cordon d'alimentation (14) au cadre du tapis de course (comme sur la photo ci-contre).



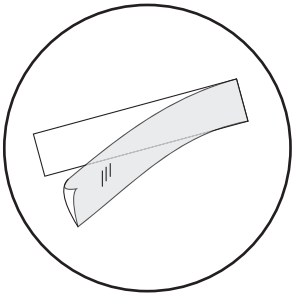
Remarque! Effectuez le montage selon les instructions ci-dessus et serrez bien les vis. Après avoir terminé l'assemblage et avant d'utiliser le tapis de course, vérifiez que tout est en bon état.

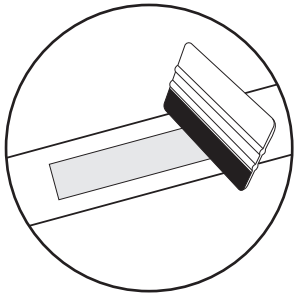
FR Installation

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.



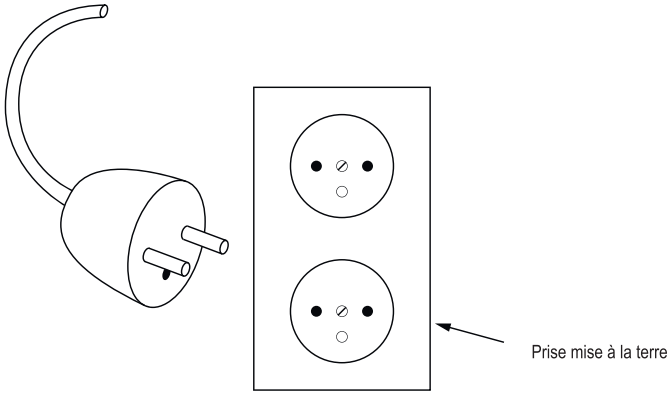
2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.





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

Méthodes de mise à la terre

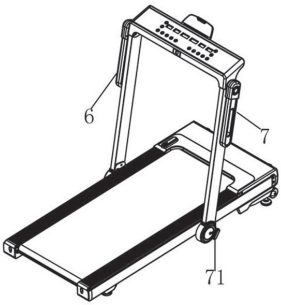


Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque de choc électrique. Le produit est équipé d'un câble de mise à la terre pour l'appareil et d'une prise de terre. La fiche doit être connectée à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

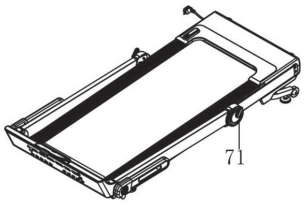
DANGER! Une connexion incorrecte du câble de mise à la terre de l'appareil peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute, contactez un électricien qualifié ou un technicien de maintenance qui évaluera si le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec 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



A–A



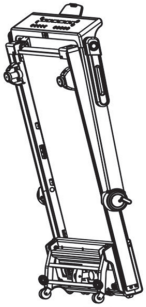
A–B

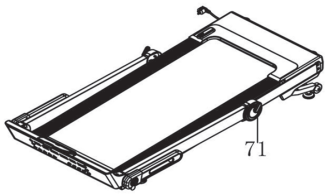
A–C

1. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique.
2. Réglez les poignées gauche et droite (6 et 7) dans la position indiquée sur l'image A-A.
3. Retirez les vis (71) – tournez environ 20 tours, retirez-les et pliez les colonnes horizontalement comme indiqué sur la figure A-B. Vissez les vis (71) dans les colonnes.
4. Retirez la clé de sécurité (13).
5. Posez le tapis de course dans la position indiquée sur la figure A-C.

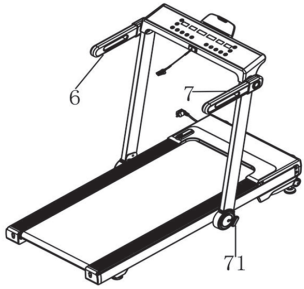
Attention! Placez le tapis de course plié près du mur. S'il y a des enfants ou des animaux domestiques dans la maison, ne pliez pas le tapis de course car il pourrait accidentellement se renverser.

FR Dépliement


A–A



A–B



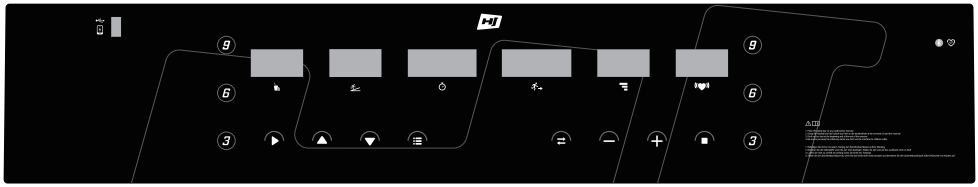
A–C

Attention! Posez le tapis de course contre le mur. S'il y a des enfants ou des animaux domestiques dans la maison, ne pliez pas le tapis de course car ils pourraient accidentellement basculer sur l'équipement

1. Dépliez lentement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit de niveau (comme illustré A-B).
2. Desserrez la vis de réglage (71) et retirez-la. Tirez ensuite la colonne et placez-la verticalement (comme dans l'image A-C).
3. Serrez fermement la vis de réglage (71) sur la colonne.
4. Tournez la poignée gauche et droite (6 et 7) en position horizontale (comme sur l'image A-C).

FR Manuel de l'ordinateur

1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

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

3. Fonctions des boutons

	Appuyez sur ce bouton pour démarrer le tapis de course – il démarrera à la vitesse la plus basse ou à la vitesse par défaut du programme après 3 secondes de compte à rebours.
	Appuyez sur ce bouton pour arrêter le tapis de course. Il ralentira jusqu'à ce qu'il s'arrête.
	Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme en mode manuel: P1 – P15, HP1 – HP3.
	En mode veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode: compte à rebours de temps, compte à rebours de distance, compte à rebours de calories.
	Réglage de la vitesse. Appuyez sur le bouton / pour régler la vitesse avant l'entraînement ou la modifier pendant votre course.
3 6 9	Ajustez rapidement la vitesse (sur le côté droit du panneau).
	Ajustez la pente. Appuyez sur le bouton ou pour régler l'inclinaison du tapis de course avant de commencer votre entraînement, ou modifiez-le pendant la course.
3 6 9	Changez rapidement le grade. (sur le côté gauche du panneau).

4. Fonctions principales

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

4.1. Démarrage rapide

- Insérez la clé de sécurité, appuyez sur . Dans les 3 secondes, la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus basse.
- Utilisez / pour ajuster la vitesse à vos besoins.
- Appuyez sur ou retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course..

4.2. Mode compte à rebours

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

4.3. Programmes prédéfinis

- Appuyez sur Pour sélectionner l'un des programmes prédéfinis: P1 – P15.
- Lorsque vous sélectionnez le programme, la fenêtre de valeur de temps affichera les données par défaut et commencera à clignoter.
- Vous pouvez ensuite régler la valeur de l'heure avec / ou / .
- Chacun des programmes prêts a été divisé en 20 parties. Temps pour chaque exercice = durée du programme / 20.
- Appuyez sur et l'appareil commencera à travailler avec le niveau de vitesse et le niveau de pente, dédié à la première partie du programme sélectionné.
- Lorsque la première partie se termine, la machine passe automatiquement à la suivante, et la vitesse et l'inclinaison passeront automatiquement aux valeurs dédiées pour la section suivante.
- Lorsque toutes les parties du programme sélectionné sont terminées, la vitesse diminue, l'inclinaison revient au niveau 0 et la courroie mobile s'arrête en douceur.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier la vitesse de course avec / et l'inclinaison avec / .
- Lorsque le programme passe à la partie suivante de l'entraînement, les valeurs de vitesse et d'inclinaison reviennent aux réglages spécifiques au programme.
- Vous pouvez également appuyer sur ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis de course.

4.4. Tableau des programmes

Programme \ Temps		Réglages de l'heure / 20 = intervalles de temps (parties de programmes)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Vitesse	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Inclinaison	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Vitesse	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Inclinaison	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Vitesse	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Inclinaison	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Vitesse	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Inclinaison	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Vitesse	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Inclinaison	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Vitesse	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Inclinaison	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Vitesse	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Inclinaison	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Vitesse	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Inclinaison	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Vitesse	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Inclinaison	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Vitesse	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Inclinaison	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Vitesse	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Inclinaison	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Vitesse	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Inclinaison	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Vitesse	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Inclinaison	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	Vitesse	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Inclinaison	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	Vitesse	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Inclinaison	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

5. Programme HRC – contrôle de la fréquence cardiaque

Temps de formation avec programme HRC – 22 min.

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

5.1. Plages de réglage

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

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

5.2. Démarrage du programme

1. En mode veille, appuyez sur jusqu'à ce que HP1 / HP2 / HP3 apparaisse dans la fenêtre de distance.
2. Appuyez sur , le système recommandera automatiquement les options de contrôle de la fréquence cardiaque disponibles:

- HP1 – vitesse maximale: 8,0 km/h,
- HP2 – vitesse maximale: 9,0 km/h,
- HP3 – vitesse maximale: 10,0 km/h.

3. Appuyez sur pour entrer le paramètre d'âge. La fenêtre de vitesse affichera l'âge par défaut – 30 ans. Vous pouvez appuyer sur / ou / pour sélectionner l'âge réel (plage: 15–80 ans).
4. Appuyez sur . Le système recommandera automatiquement la plage de fréquence cardiaque appropriée pour l'âge sélectionné et l'affichera pour plus d'informations. Vous pouvez également – en fonction de votre condition physique – utiliser / ou / pour réduire ou augmenter vos paramètres de fréquence cardiaque (plage: 100–210).
5. Après avoir terminé les réglages de la tranche d'âge et de la fréquence cardiaque, appuyez sur pour passer en mode compte à rebours et appuyez sur pour commencer.

5.3. Formation avec le programme HRC

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

6. Fonction de sommeil

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

7. Clé de sécurité

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

8. Fonction USB

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

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

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

10. Affichage des données et plage de paramètres

	Plage montrée	Paramètres par défaut	Gamme de paramètres
Vitesse (km/h)	1,0–18,0	--------	--------
Inclinaison (%)	15		0–15
Temps (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Distance (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Calories (kcal)	0–999	50	10–990

FR Échauffement

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

1.

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

2.

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

3.

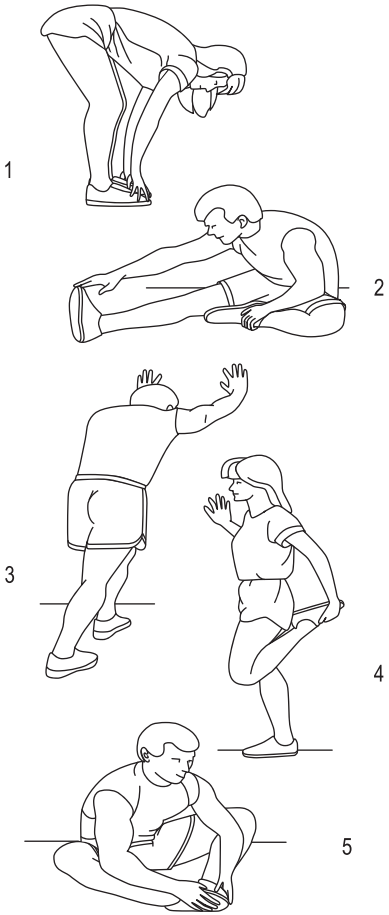
Placez vos deux mains contre le mur, une jambe légèrement pliée au genou – placez le pied droit vers le mur. Étendez l'autre jambe en arrière – l'articulation du genou doit être redressée, le pied face au mur doit toucher le sol avec toute la surface. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes,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

4.

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

5.

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



FR Séance d'entraînement

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

Début de la formation

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

Commencer la formation

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

Augmentation de l'intensité

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

Fréquence d'entraînement

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

FR Nettoyage et entretien

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

Nettoyage

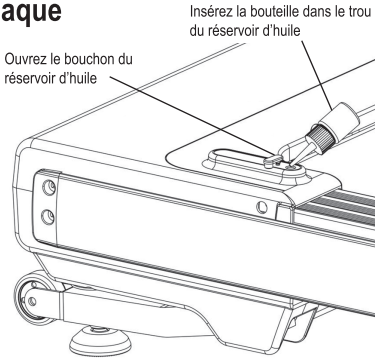
- Garder le tapis de course propre prolongera considérablement sa durée de vie.
- Gardez le tapis de course propre et enlevez régulièrement la poussière.
- Nettoyez les deux côtés de la courroie mobile.
- Utilisez un chiffon doux légèrement humide pour nettoyer l'équipement. N'utilisez pas des agents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

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

Lubrification de la ceinture de course et de la plaque

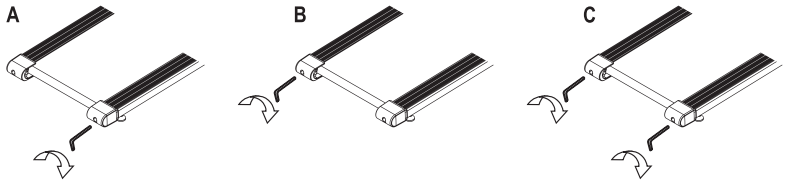
1. Ce modèle de tapis de course est lubrifié en usine. Le frottement de la courroie contre la plaque peut jouer un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course , il nécessite donc une lubrification périodique.
2. Une inspection périodique du disque est recommandée. Si vous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

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



Centrage de la courroie mobile

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



FR La résolution des problèmes

Code d'erreur	Problème	Résolution
E01	Le fil de l'ordinateur au tableau de commande inférieur n'était pas bien connecté.	1. Vérifiez si les câbles de l'ordinateur et de le tableau de commande inférieure sont correctement connectés. 2. Assurez-vous que le CI de le tableau de commande inférieure est correctement inséré. Sinon, retirez-le et réinsérez-le. 3. Si l'alimentation de tableau de commande inférieure est incorrecte, remplacez-la par une nouvelle.
E02	Protection contre les chocs. La tension d'entrée est inférieure à celle requise.	1. Vérifiez si la tension d'alimentation est correcte. S'il est inférieur, changez la tension du tapis de course requise pour le fonctionnement et réinitialisez l'équipement. 2. Vérifiez le câblage du moteur. 3. Vérifiez le panneau de commande, remplacez-le si nécessaire.
E03	Le signal du capteur de vitesse n'est pas reçu par le panneau de commande.	1. Si le capteur de vitesse ne fonctionne pas, vérifiez que le témoin lumineux du capteur est allumé. Sinon, cela peut indiquer une défaillance du capteur. Remplacez-le par un nouveau. 2. Vérifiez si la fiche du capteur de vitesse est correctement connectée, sinon, déconnectez-la et reconnectez-la. 3. Vérifiez que le capteur magnétique n'est pas endommagé. Si vous constatez des dommages, remplacez-le par un neuf.
E04	Le mécanisme d'inclinaison du tapis de course ne fonctionne pas. Le moteur d'inclinaison est endommagé ou le câble du moteur d'inclinaison n'est pas correctement connecté ou a été endommagé.	1. Vérifiez que le câble du moteur de pente est correctement connecté. La connexion doit être conforme à la marque sur la carte de commande. 2. Vérifiez qu'aucun câble n'est endommagé ou cassé. 3. Câble ou support de pente endommagé, remplacez-le par un neuf.
E05	Protection contre les surcharges. La tension est trop basse ou trop élevée. Le module de commande est endommagé.	1. Vérifiez la tension. Changement de tapis de course requis pour le fonctionnement. 2. La ceinture rencontre une grande résistance. Lubrifiez-le conformément aux instructions de ce manuel. 3. Vérifiez le fonctionnement du moteur, remplacez-le s'il est endommagé.

FR Paramètres techniques

Puissance	Comme indiqué sur l'appareil
Puissance maximale	Comme indiqué sur l'appareil
Poids net	~56 kg
Plage de vitesse	1,0–18,0 km/h

FR Garantie

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
     Papenreye 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.

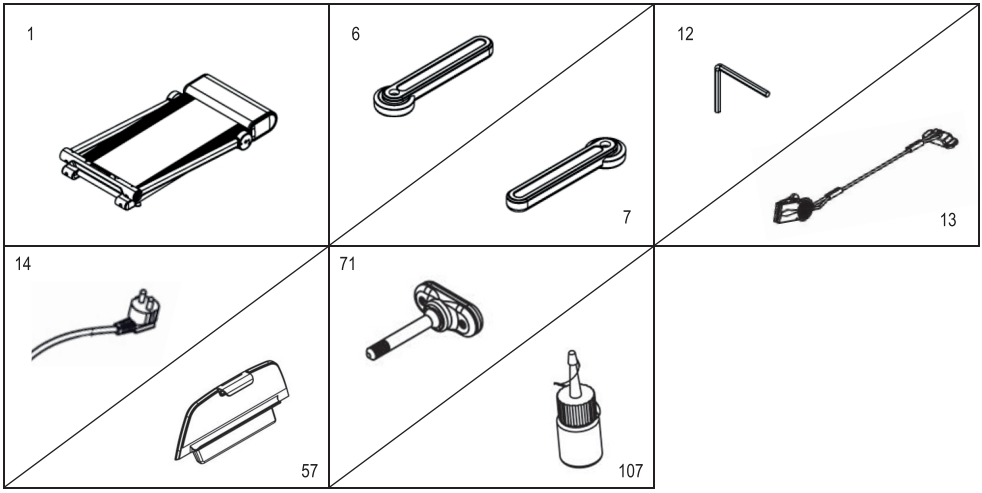
GB Warnings

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

Full safety and efficiency of use can be achieved, on condition that the product will be assembled and used according to the instruction. Treadmill should be assembled carefully, engine covered with lid. Device should be plugged properly.
Remember to inform the users of the product about all of the warnings and precautions. We are not responsible for problems or injuries caused by use contrary to the instruction.
Before you start to exercise, consult the doctor or specialist. It is especially important for people after age of 35 or for people having health problems.

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

Parts list

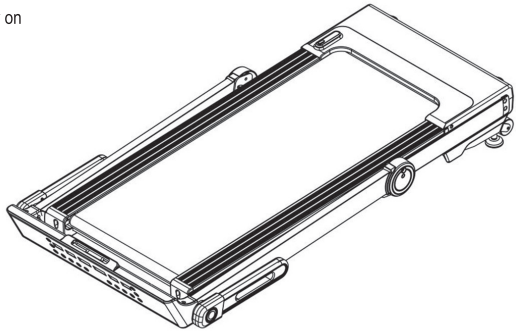


No.	Description	Pcs.
1	Treadmill body	1
6	Left handle	1
7	Right handle	1
12	Hex key 5mm	1
13	Safety key	1
14	Power cord	1
57	Mobile device holder	1
71	Screw	2
107	Container with oil	1

Assembly instruction

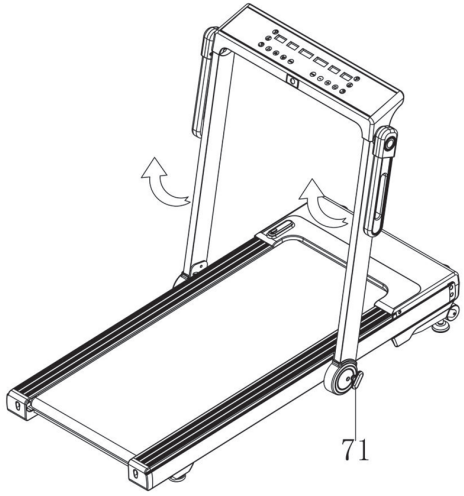
Warning! Do not turn the power on until you assemble the treadmill.

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



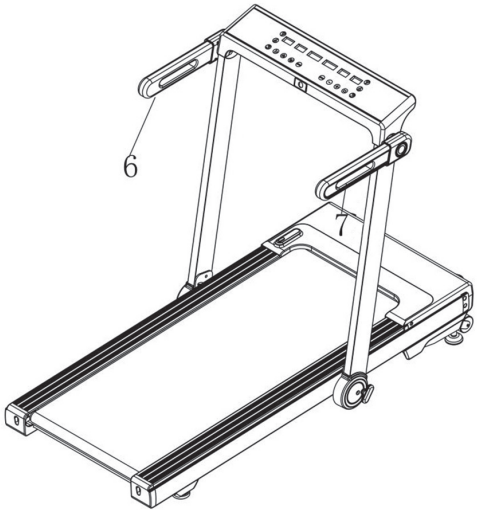
2 Lift the console with column in direction indicated by arrows in the picture.
Put the screw (71) in right column (place indicated in the picture) and tighten firmly.
Install the screw (71) to the left column in the same way.

Warning! If you can't screw the screw to the middle of column, try to shake the column back and forth.

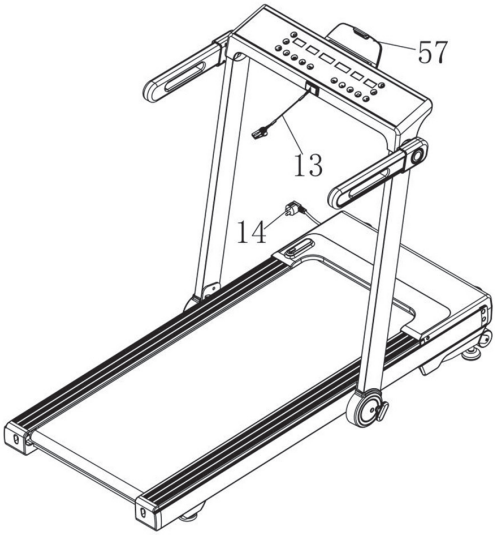


GB Assembly

3 Set the left and right handle (6 and 7) in position shown in the picture.



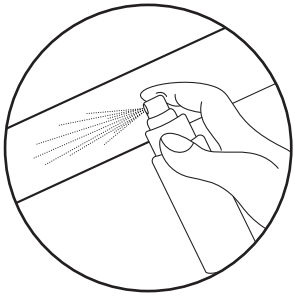
4 Attach the device mobile holder (57) and safety key (13) to the panel.
Plug the power cord (14) to device.



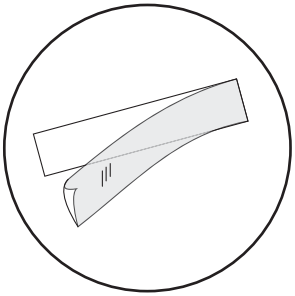
Warning! Assemble the device in accordance to the instruction above and tighten the screws strongly. When you finish assembly, before you start to use the treadmill, check if everything is alright.

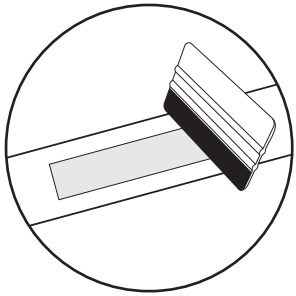
GB Assembly

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.



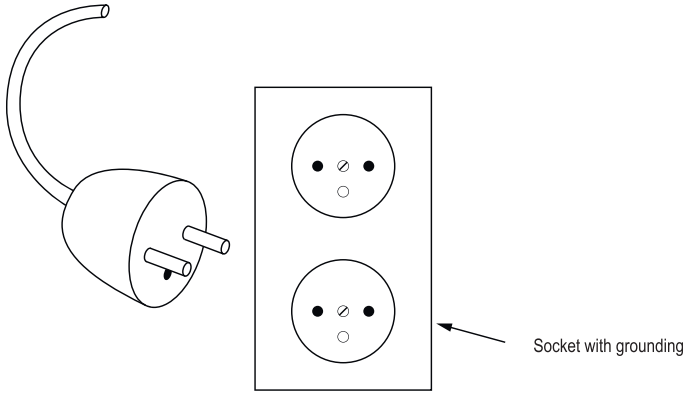
2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use squeegee to align the sticker and to remove any air bubbles.





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

Earth

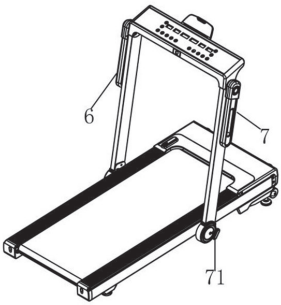


This product has to be earthed. In case of failure, earth provides the path of least resistance for electric current to lower the risk of electrocution. The product is equipped with earthing wire and earthing plug. The plug has to be plugged t the proper, correctly installed socket, earthed in accordance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

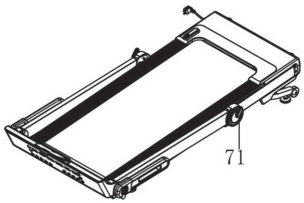
DANGER! Incorrectly plugged earthing wire can cause a risk of electrocution. In case of doubt, consult with qualified electrician or repairman, who can estimate if the product is earthed correctly. Do not modify the plug included in the set, if it doesn't fit to the socket, qualified electrician should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

This product is intended for the use in the circuit with rated voltage of 220V-140V 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



A–A



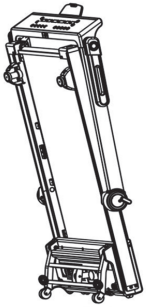
A–B

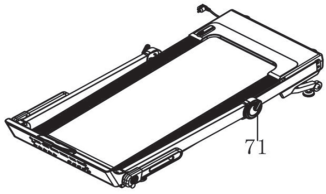
A–C

1. Unplug the power cord from the socket.
2. Set left and right handle (6 and 7) in position shown in the picture A-A.
3. Unscrew the screws (71)- do about 20 spins, take them out and fold the column horizontally, as shown in the picture A-B. Screw the screws (71) into the columns.
4. Take out the safety key (13).
5. Set the treadmill in position shown in the picture A-C.

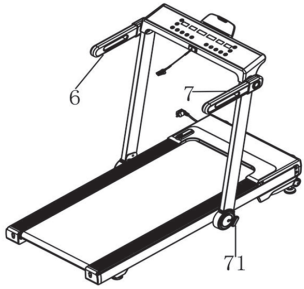
Warning! Put the folded treadmill close to wall. If there are children or pets at home, do not fold the treadmill, because they may accidentally knock it down.

GB Unfolding


A–A



A–B



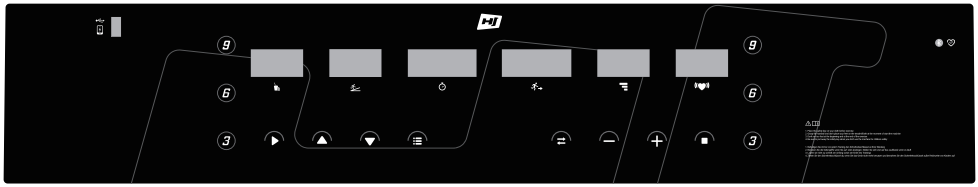
A–C

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

1. Grab the treadmill base and put it in horizontal position slowly, as shown in the picture A-B.
2. Unscrew the screws (71) and take them out. Lift the console with columns and set it vertically, as shown in the picture A-C.
3. Screw the screws (71) tightly to the columns.
4. Pu left and right handle (6 and 7) in vertical position, as shown in the picture A-C.

GB Computer handling

1. Display view



2. Designations on the display

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

3. Button functions

	Press this button to start the device. It will start with the lowest speed or with the speed of default program after 3 seconds of countdown.
	Press this button to stop the device. Speed will decrease until the device stops.
	Press this button to choose one of the programs: P1 – P15, HP1 – HP3.
	In standby mode, press this button to select the mode: time countdown, distance countdown, calories countdown.
	Speed adjustment. Press the button or to set the treadmill speed before training or change it while running.
3 6 9	Adjust the speed quickly (on right side of panel).
	Gradient adjustment. Press or to set the treadmill gradient level before training, or to change it during training.
3 6 9	Adjust the gradient level quickly (on left side of panel).

4. Main computer functions

Press power switch, screen will light up, device will switch into standby mode.

4.1. Qucik start

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

4.2. Countdown mode

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

4.3. Programy predefiniowane

- Press ☰ to choose one of the prepared programs: P1 – P15. When you choose the program, the screen with time value will show default data and start to flash.
- You can set the time value with − / + lub ▲ / ▼.
- Each of the predefined programs was divided into 20 parts. Time of each exercise=time of program/20.
- Press ▶ and the device will start with the speed and gradient level dedicated to the first part of selected program.
- When the first part ends, the device will automatically switch to the next one, the speed and gradient will automatically change their values for the ones dedicated for the next part.
- When all of the parts of selected program end, the speed will decrease, gradient will go back to 0 level and treadmill belt will stop smoothly.
- You can change the speed with − / + and gradient with ▲ / ▼ during training. When program goes to the next part of training, speed value and gradient level will go back to the settings dedicated to the program.
- You can also press ■ or take out the safety key and stop the treadmill.

4.4. Program table

Program \ Time		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
P01	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Incline	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Incline	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Incline	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Incline	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Incline	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Incline	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Incline	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Incline	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Incline	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Incline	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Incline	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Speed	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Incline	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Speed	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Incline	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	Speed	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Incline	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	Speed	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Incline	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

5. HRC Program – pulse control program

Training time with HRC program – 22 min.
Warning! During training with HRC program, you should use telemetric belt, which senses the pulse. The belt has to be placed close to the chest and touch the skin directly.

5.1. Adjustment ranges

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

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

5.2. Program start

1. Press in standby mode, until HP1 / HP2/ HP3 display in distance window.
2. Press , system will automatically recommend available possibilities of pulse control:

- HP1 – maximum speed: 8,0km/h,
- HP2 – maximum speed: 9,0 km/h,
- HP3 – maximum speed: 10,0 km/h.

3. Press to switch to age setting. Speed window will display default age – 30 years. You can press / lub / to select actual age (range: 15–80 years).
4. Press . System will automatically recommend proper pulse range to the selected age and will display it for information. You can also – according to the physical condition – with / and / increase or decrease pulse parameters (range 100–210).
5. When you finish setting age and pulse range, press to switch to countdown mode and press to start.

5.3. Trening z programem HRC

1. In HP1 / HP2 / HP3 mode, you can adjust the speed with / and gradient level with / . System can also automatically adjust those values to make your pulse close to the chosen target pulse value.
2. First 2 minutes of training are treated as warm-up. System will not adjust the speed and gradient automatically, you can adjust them manually.
3. After about 2 minutes, based on the current pulse value, the system will make changes in accordance to the rules below:
   1) When current pulse < target pulse, speed will increase automatically by 0,5 km/h, every 10s, until the maximum speed for selected mode is reached.
      When the speed reaches maximum and pulse value still isn't close to the target value, system will automatically increase gradient by 1 degree, every 10s to make the pulse value close to the target one.
   2) When current pulse > target pulse, the gradient will decrease by 1 degree, every 10s, speed will decrease automatically by 0,5 km/h every 10s. Until pulse doesn't reach target value, speed will be adjusted smoothly.
4. When training on treadmill is above 20 minutes, system switch into calm mode and gradient decreases with 0,5 km/h every 10 seconds. You can stop the decreasing, when speed drops to 4 km/h or less. Train on this level to the end of training.
5. You can also press during training or take out the safety key to stop the device.

6. 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.

7. 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.

8. USB feature

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

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

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

10. Data display and settings range

	Displayed range	Default settings	Settings range
Speed (km/h)	1,0–18,0	--------	--------
Incline (%)	15		0–15
Time (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Distance (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Calories (kcal)	0–999	50	10–990

GB Warm-up

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.

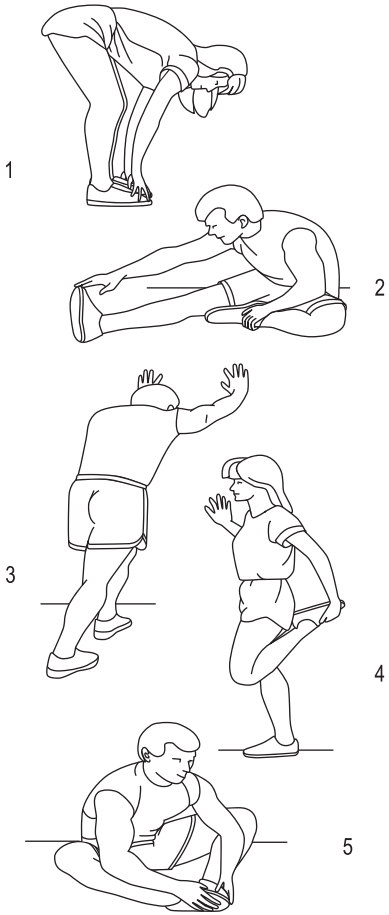
Lean both hands on wall, bend one leg in knee softly, set foot forward in wall direction. Stick the other leg back, knee joint should be straight, the foot set forward in wall direction should touch the ground with whole surface. Last in this position from 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times 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 feet 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 12,0–14,5 km/h (run for intermediate),
  - speed > 14,5 km/h (run for advanced).

GB Cleaning and maintenance

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

Cleaning

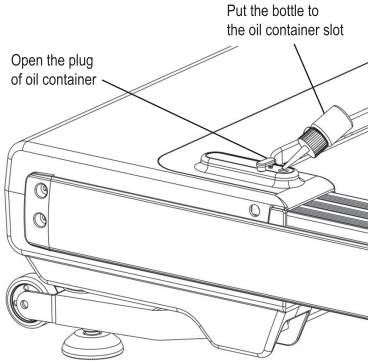
- Keeping the treadmill clean will extend its lifetime.
- Take care of the cleanliness of the device by removing dust regularly.
- Clean both sides of the treadmill belt and also side rails.
- To clean the device, use soft cloth, slightly wetted with water. Do not use any strong detergents or sharp cleaning 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 form 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.

Treadmill belt and plate lubrication

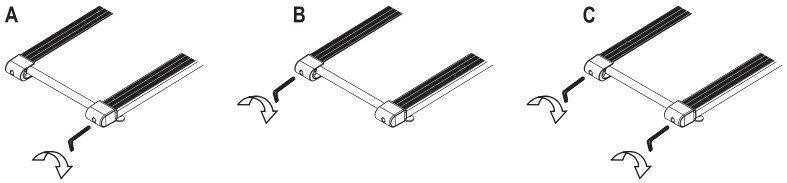
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be essential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it needs to be periodically lubed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of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

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



Treadmill belt centering

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



GB Troubleshooting

Error Code	Probable cause	Possible solution
E01	Comunication error. Computer wires and lower control plate wires don't connect correctly.	1. Check if the computer wires and lower control plate wires are connected correctly. 2. Make sure that IC in lower control plate was put correctly. If not, take it out and put in again. 3. If the power of lower control plate is incorrect, change it for a new one.
E02	Anti-bumper protection. Input voltage value is lower than needed.	1. Check if the voltage power value is proper. If it is lower, change the voltage to the required to start the treadmill and reset the device. 2. Check the wires connection to the engine. 3. Check the control panel, in case of need replace it.
E03	Speed sensor signal is not received by control panel.	1. If the speed sensor is not working, check if the signal light is on. If not, it may mean that the sensor is damaged. Replace it with a new one. 2. Check if the speed sensor plug is plugged correctly. If not, unplug it and plug it again. 3. Check if the magnetic sensor is not damaged. If you think that there is any damage, replace it with a new one.
E04	Treadmill gradient mechanism does not work. Gradient engine is damaged or gradient engine wire isn't plugged correctly or is damaged.	1. Check if the gradient engine wire is plugged correctly. Connection should be in accordance to the symbol on control plate. 2. Check if any wire is damaged or broken. 3. Damaged gradient wire or bracket should be replaced with a new one.
E05	Overload protection. Voltage is too low or too high. Control module is damaged.	1. Check the voltage. Change for the required one for treadmill to work. 2. The belt encounter resistance. Lube it in accordance with the guidance in the present instruction. 3. Check the engine work, in case of damage – replace it.

GB Technical parametres

Power	According to the indication on device
Maximum power	According to the indication on the device
Nett weight	~56 kg
Speed range	1,0–18,0 km/h

GB Warranty

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 device 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.

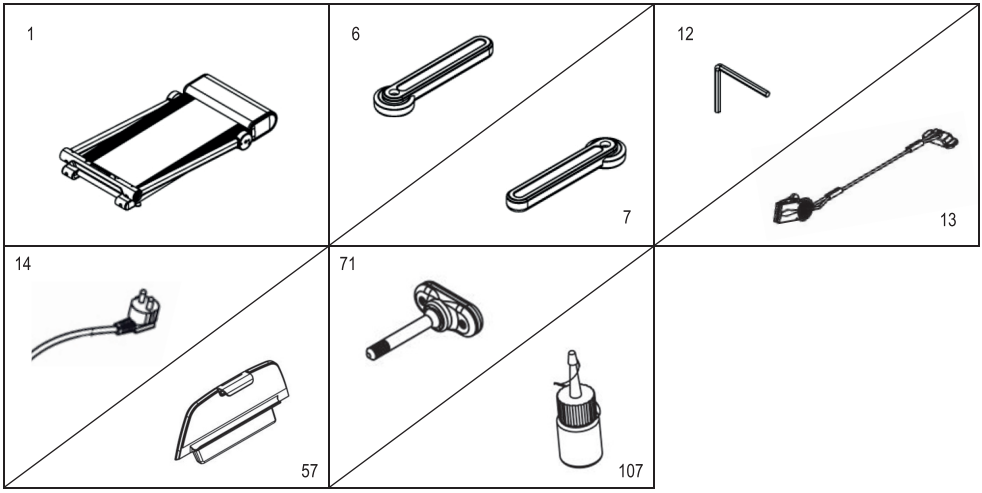
PL Ostrzeżenia

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 gniazdka z obwodem uziemienia.
14. Nie wkładaj przedmiotów czy elementów, które mogłyby uszkodzić sprzęt, do jakiejkolwiek 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

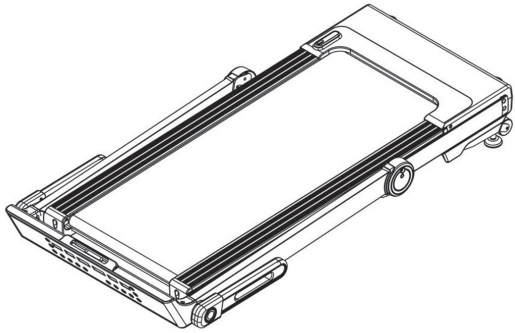


Nr	Opis	Szt.
1	Korpus bieżni	1
6	Lewy uchwyt	1
7	Prawy uchwyt	1
12	Klucz imbusowy 5mm	1
13	Klucz bezpieczeństwa	1
14	Przewód zasilający	1
57	Podkładka pod urządzenie mobilne	1
71	Śruba	2
107	Pojemnik z olejem	1

Schemat montażu

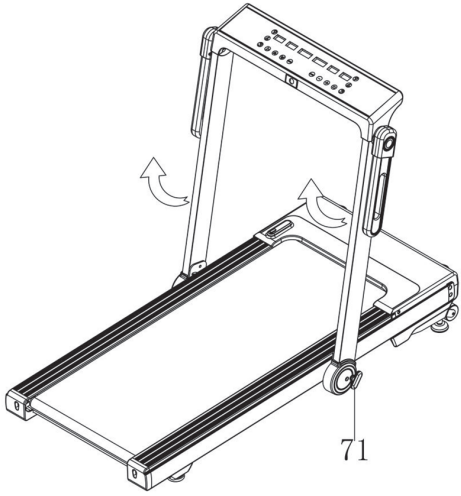
Uwaga! Nie włączaj zasilania przed zakończeniem montażu bieżni.

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



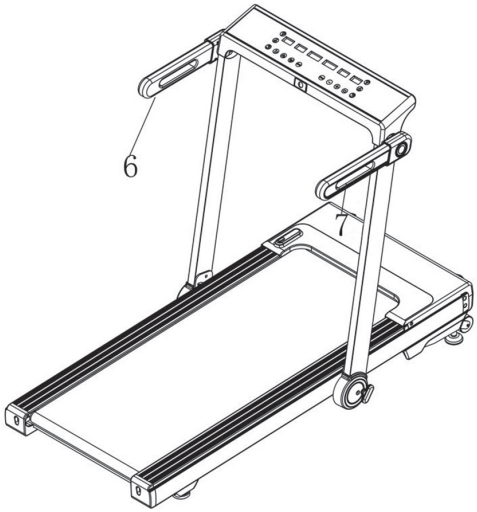
2 Unieś powoli konsolę wraz z kolumnami, w kierunku wskazanym przez strzałki na rysunku.
Włóż śrubę (71) w prawą kolumnę (w miejsce wskazane na rysunku) i mocno dokręć.
Zamontuj w ten sam sposób śrubę (71) w lewej kolumnie.

Uwaga! Jeśli nie możesz wkręcić śruby do środka kolumny, spróbuj potrząsnąć kolumną do przodu i do tyłu.

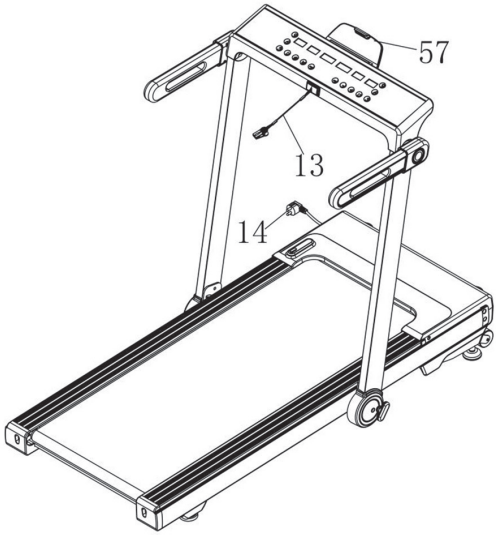


PL Montaż

3 Ustaw lewy i prawy uchwyt (6 i 7) w pozycji wskazanej na rysunku.



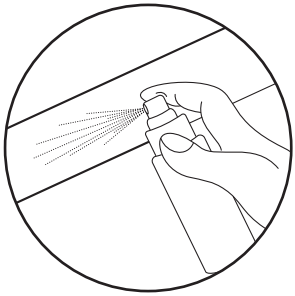
4 Przymocuj podkładkę pod urządzenie mobilne (57) i klucz bezpieczeństwa (13) do panelu.
Podłącz przewód zasilający (14) do urządzenia.



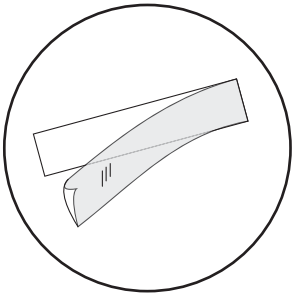
Uwaga! Przeprowadź montaż zgodnie z powyższymi wskazówkami i mocno dokręć śruby. Po zakończeniu montażu, a przed użyciem bieżni, sprawdź, czy wszystko jest w porządku.

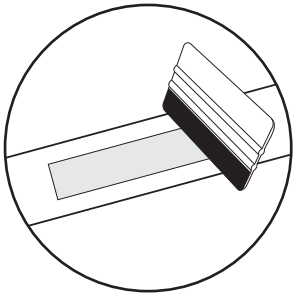
PL Montaż

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



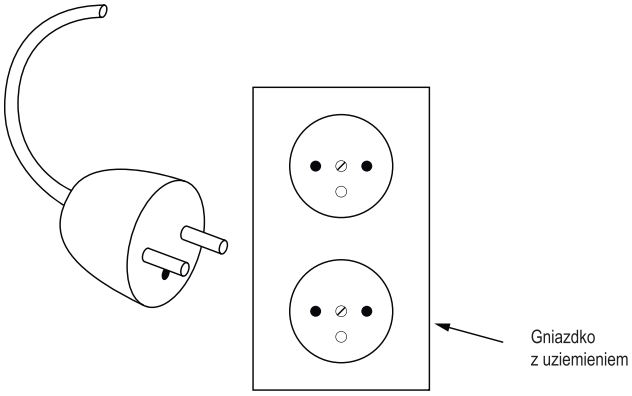
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.





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

Uziemienie

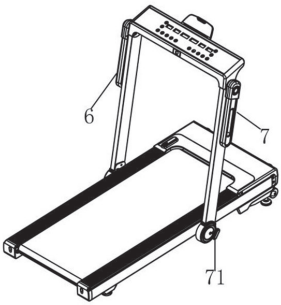


Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Produkt jest wyposażony w przewód uziemiający urządzenie i wtyczkę uziemiającą. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego, prawidłowo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

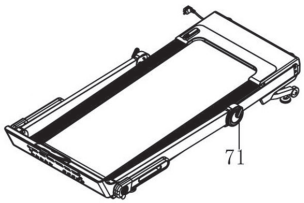
NIEBEZPIECZEŃSTWO! Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenie, może spowodować ryzyko porażenia prądem. W razie wątpliwości, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem, który oceni, czy produkt jest odpowiednio uziemiony. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z produktem, 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



A–A



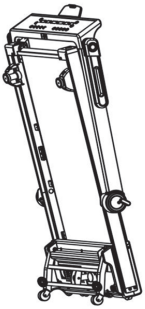
A–B

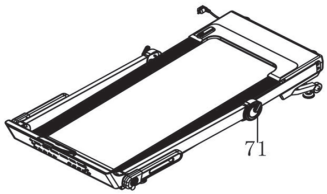
A–C

1. Wyciągnij przewód zasilający z gniazdka elektrycznego.
2. Ustaw lewy i prawy uchwyt (6 i 7) w pozycji wskazanej na rysunku A-A.
3. Wykręć śruby (71) – wykonaj około 20 obrotów, wyjmij je i złóż kolumny poziomo, jak na rysunku A-B. Wkręć śruby (71) w kolumny.
4. Wyjmij klucz bezpieczeństwa (13).
5. Ustaw bieżnię w pozycji wskazanej na rysunku A-C.

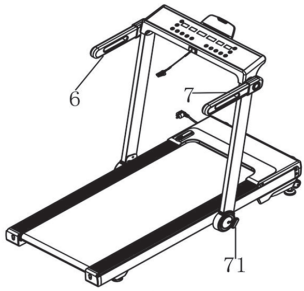
Uwaga! Złożoną bieżnię umieść blisko ściany. Jeśli w domu są dzieci lub zwierzęta domowe, nie składaj bieżni, ponieważ mogłyby ją przypadkowo przewrócić.

PL Rozkładanie


A–A



A–B



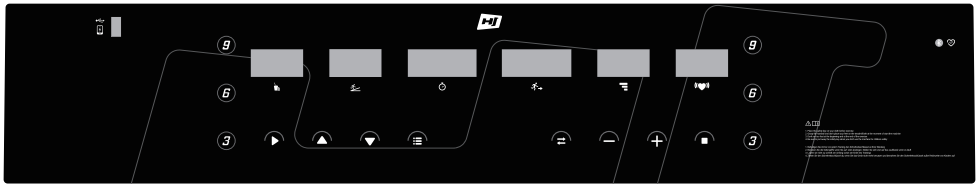
A–C

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

1. Chwyć podstawę bieżni i powoli ułóż ją w pozycji poziomej, jak na rysunku A-B.
2. Wykręć śruby (71) i wyjmij je. Unieś konsolę wraz z kolumnami i ustaw pionowo, jak na rysunku A-C.
3. Mocno przykręć śruby (71) do kolumn.
4. Ustaw lewy i prawy uchwyt (6 i 7) w pozycji poziomej, jak na rysunku A-C.

PL Obsługa komputera

1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

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

3. Funkcje przycisków

	Naciśnij ten przycisk, aby uruchomić urządzenie. Zacznie działać z najniższą prędkością lub z prędkością domyślnego programu po 3 sekundach odliczania.
	Naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać urządzenie, prędkość będzie się zmniejszać, aż do zatrzymania.
	Naciśnij ten przycisk, aby wybrać jeden z programów: P1 – P15 , HP1 – HP3.
	W trybie gotowości naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb: odliczanie czasu – odliczanie odległości – odliczanie kalorii.
	Dostosowanie prędkości. Naciśnij / , aby ustawić prędkość bieżni przed rozpoczęciem treningu lub zmieniać ją podczas biegu.
3 6 9	Szybko dostosuj prędkość (po prawej stronie na panelu).
	Dostosowanie nachylenia. Naciśnij lub , aby ustawić stopień nachylenia bieżni przed rozpoczęciem treningu lub zmieniać go podczas biegu.
3 6 9	Szybko zmień stopień nachylenia (po lewej stronie na panelu).

4. Główne funkcje komputera

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

4.1. Szybki start

- Włóż klucz bezpieczeństwa, naciśnij ▶, w ciągu 3 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Naciśnij / , aby ustawić prędkość.
- Naciśnij ■ lub wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

4.2. Tryb odliczania

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

4.3. Programy predefiniowane

- Naciśnij ☰, aby wybrać jeden z gotowych programów: P1 – P15. Kiedy wybierzesz program, okno z wartością czasu pokaże domyślne dane i zacznie migać.
- Możesz wtedy ustawić wartość czasu za pomocą / lub ▲ / ▼.
- Każdy z gotowych programów został podzielony na 20 części. Czas każdego ćwiczenia=czas programu/20.
- Naciśnij ▶, a urządzenie zacznie pracować z poziomem prędkości i stopniem nachylenia, dedykowanymi do pierwszej części wybranego programu.
- Gdy pierwsza część się skończy, urządzenie automatycznie przejdzie do następnej, a prędkość i nachylenie automatycznie zmienią wartości na dedykowane do następnej części.
- Po zakończeniu wszystkich części wybranego programu, prędkość będzie się zmniejszać, nachylenie wróci do poziomu 0, a pas bieżni zatrzyma się płynnie.
- Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą / oraz nachylenie za pomocą ▲ / ▼. Gdy program przejdzie do następnej części treningu, wartości prędkości i nachylenia wrócą do ustawień dedykowanych dla programu.
- Możesz również nacisnąć ■ albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

4.4. Tabela programów

Program \ Czas		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
P01	Prędkość	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Nachylenie	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Prędkość	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Nachylenie	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Prędkość	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Nachylenie	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Prędkość	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Nachylenie	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Prędkość	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Nachylenie	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Prędkość	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Nachylenie	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Prędkość	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Nachylenie	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Prędkość	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Nachylenie	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Prędkość	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Nachylenie	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Prędkość	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Nachylenie	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Prędkość	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Nachylenie	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Prędkość	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Nachylenie	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Prędkość	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Nachylenie	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	Prędkość	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Nachylenie	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	Prędkość	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Nachylenie	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

5. Program HRC – program sterowania pulsem

Czas treningu z programem HRC – 22 min.

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

5.1. Zakresy regulacji

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

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

5.2. Uruchomienie programu

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

5.3. Trening z programem HRC

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

6. Tryb uśpienia

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

7. Klucz bezpieczeństwa

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

8. Funkcja USB

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

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

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 Fit Show. Aktualne wersje dostępne są na AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).

10. Wyświetlanie danych i zakres ustawień

	Wyświetlany zakres	Ustawienia domyślne	Zakres ustawień
Prędkość (km/h)	1,0–18,0	--------	--------
Nachylenie (%)	15		0–15
Czas (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Dystans (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Kalorie (kcal)	0–999	50	10–990

PL Rozgrzewka

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

1.

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

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.

3.

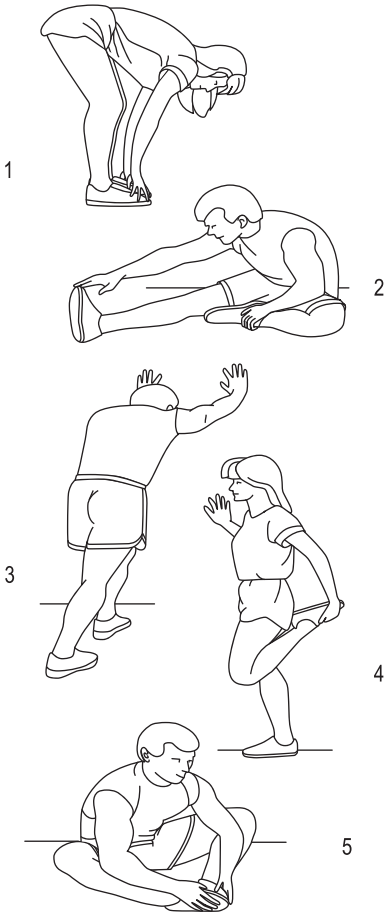
Oprzyj obie ręce o ścianę, jedną nogę lekko ugnij w kolanie, stopę ustaw prosto w kierunku ściany. Drugą nogę wysuń do tyłu, staw kolanowy ma być wyprostowany, stopa ustawiona w kierunku ściany powinna całą powierzchnią dotykać podłoża. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj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

4.

Prawą ręką podeprzyj się ściany 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.

5.

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



- Jeśli masz ponad 35 lat lub cierpisz na jakiekolwiek 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 powinieneś czuć się komfortowo).
- Przeprowadź 5- minutową rozgrzewkę na bieżni z prędkością 4–4,8 km/h, a następnie powoli zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty, aż do uzyskania stabilnej i optymalnej prędkości, z jaką możesz ćwiczyć przez 45 minut. Aby poprawić intensywność ruchu, możesz utrzymywać prędkość podczas jednogodzinnego programu telewizyjnego, a następnie zwiększać ją o 0,3 km/h podczas każdego bloku reklamowego, po czym powrócić do pierwotnej prędkości. Zanotujesz najlepszą efektywność w spalaniu kalorii w czasie reklam i wzrost częstotliwości pracy serca w późniejszym czasie. Na koniec zmniejszaj prędkość krok po kroku przez kolejne 4 minuty.

Częstotliwość treningów

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

PL Czyszczenie i konserwacja

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

Czyszczenie

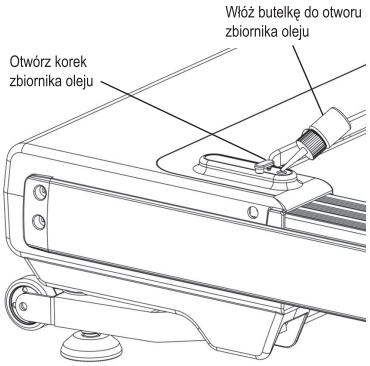
- Utrzymywanie bieżni w czystości znacznie wydłuży jej żywotność.
- Zadbaj o czystość sprzętu, regularnie usuwając z niego kurz.
- Oczyszczaj obie strony pasa bieżni, a także boczne szyny.
- Do czyszczenia sprzętu używaj miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej wodą. Nie używaj silnych środków ani ostrych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

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

Smarowanie pasa biegowego i płyty

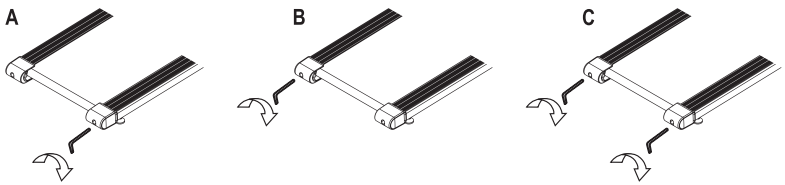
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania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

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



Wyśrodkowanie pasa bieżni

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



PL Rozwiązywanie problemów

Kod błędu	Prawdopodobna przyczyna	Możliwe rozwiązania
E01	Błąd komunikacji. Przewody z komputera i dolnej płyty sterowania nie łączą się poprawnie.	1. Sprawdź, czy przewody komputera i dolnej płyty sterowania są właściwie podłączone. 2. Upewnij się, czy IC w dolnej płycie sterowania został poprawnie włożony. Jeśli nie, wyjmij go i włóż ponownie. 3. Jeżeli zasilanie dolnej płyty sterowania jest niepoprawne, wymień ją na nową.
E02	Ochrona przeciwzderzeniowa. Wartość napięcia wejściowego jest niższa, niż wymagana.	1. Sprawdź czy wartość napięcia zasilania jest odpowiednia. Jeżeli jest niższa, zmień napięcie na wymagane do działania bieżni i zresetuj sprzęt. 2. Sprawdź połączenie przewodów do silnika. 3. Sprawdź panel sterowania, w razie potrzeby wymień.
E03	Sygnał czujnika prędkości nie jest odbierany przez panel sterowania.	1. Jeżeli czujnik prędkości nie działa, sprawdź, czy światełko sygnału czujnika jest zapalone. Jeśli nie, może to oznaczać uszkodzenie czujnika. Wymień go na nowy. 2. Sprawdź, czy wtyczka czujnika prędkości jest poprawnie podłączona. Jeśli nie, odłącz ją i podłącz ponownie. 3. Sprawdź, czy czujnik magnetyczny nie jest uszkodzony. Jeśli stwierdzisz jakiekolwiek uszkodzenie, wymień go na nowy.
E04	Mechanizm nachylenia bieżni nie działa. Silnik nachylenia jest uszkodzony lub przewód silnika nachylenia nie jest prawidłowo podłączony lub został uszkodzony.	1. Sprawdź, czy przewód silnika napędzającego nachylenie jest podłączony prawidłowo. Podłączenie powinno być zgodne ze znakiem na płycie sterowania. 2. Sprawdź, czy żaden przewód nie jest uszkodzony i przerwany. 3. Uszkodzony przewód lub wspornik nachylenia, wymień na nowe.
E05	Ochrona przeciwprzeciążeniowa. Napięcie jest zbyt niskie lub wysokie. Moduł sterujący jest uszkodzony.	1. Sprawdź napięcie. Zmień na wymagane do działania bieżni. 2. Pas napotyka na duży opór. Nasmaruj go zgodnie ze wskazówkami zawartymi w niniejszej instrukcji. 3. Sprawdź działanie silnika, w razie uszkodzenia wymień na nowy.

PL Parametry techniczne

Moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Waga netto	~56 kg
Zakres prędkości	1,0–18,0 km/h

PL Gwarancja

Warunki gwarancji

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:
   - za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: **https://www.hop-sport.pl/serwis/**
   - pisemnie na adres korespondencyjny:
     Hegen Distribution Sp. z o.o.
     ul. Sportowa 3a
     32-080 Zabierzów
     Polska
   - pocztą elektroniczną: **serwis@hop-sport.com**
2. Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania urządzenia do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
3. Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
4. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

PL Ochrona środowiska

Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzucaj te materiały według ich rodzaju.

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

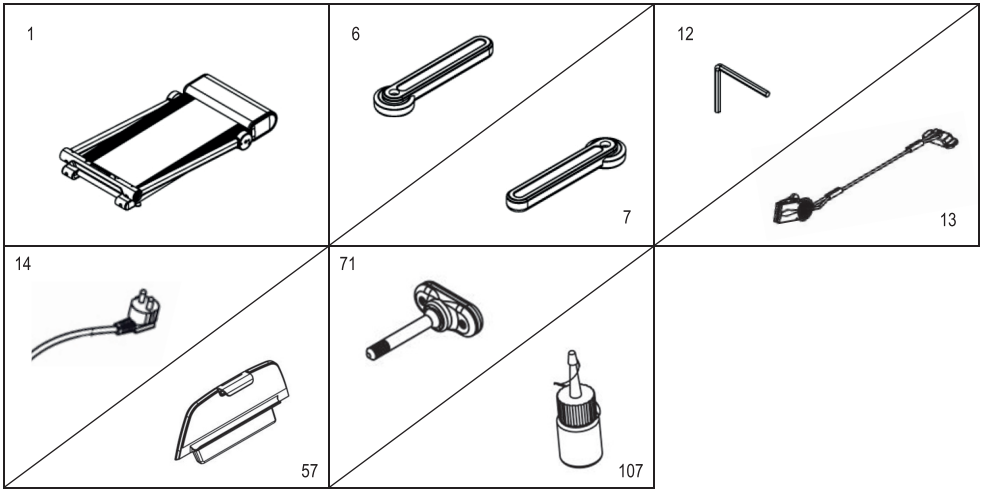
SK Upozornenie

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 neklaďte 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 pripevnená 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 nepravidelný pulz, ťažkosti s dýchaním, závraty alebo iné ťažkosti, okamžite prestaňte cvičiť. Pred ďalším tréningom sa poraďte s lekárom alebo odborníkom.
11. Neťahajte napájací kábel ani nemeňte zástrčku kábla; Na kábel neklaďte 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 nevkladajte predmety ani súčasti, ktoré by mohli zariadenie poškodiť.
15. Bežecký pás je zariadenie určené na vnútorné a nie na vonkajšie použitie. Aby ste predišli poškodeniu, skladujte zariadenie na suchom, rovnom a čistom mieste mimo dosahu priameho slnečného žiarenia. Tento produkt nepoužívajte na iné účely ako na cvičenie.
16. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože by sa mohol poškodiť alebo by to mohlo spôsobiť skrat.
17. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
18. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
19. Bezpečnostná oblasť okolo bežeckého pásu: 1 000 x 2 000 mm.
20. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je technicky v poriadku. Ak počas používania zistíte, že niektoré komponenty sú chybné alebo ak budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
21. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tomto návode. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v návode).
22. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximálna povolená hmotnosť – 150 kg.

Zoznam dielov

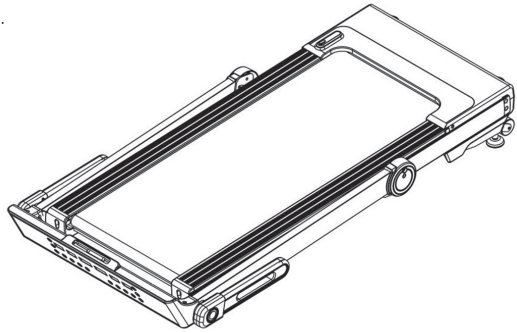


Č.	Popis	Ks.
1	Hlavný rám	1
6	Ľavá rukoväť	1
7	Pravá rukoväť	1
12	5# Imbusový kľúč	1
13	Bezpečnostný kľúč	1
14	Napájací kábel	1
57	Stojan na iPad	1
71	Nastaviteľná skrutka	2
107	Mazivo	1

Návod na montáž

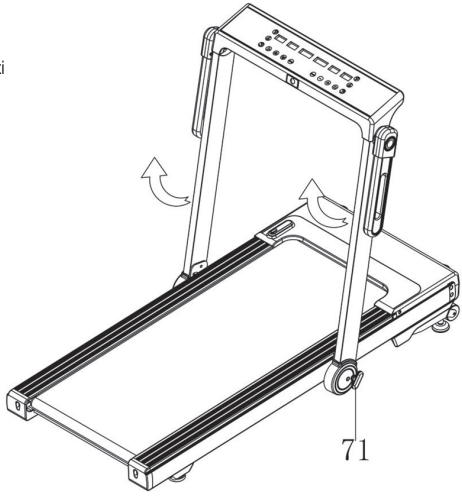
Poznámka! Pred úplnou montážou zariadenia nezapínajte napájanie.

1 Otvorte balík, vyberte časti, položte hlavný rám na zem.



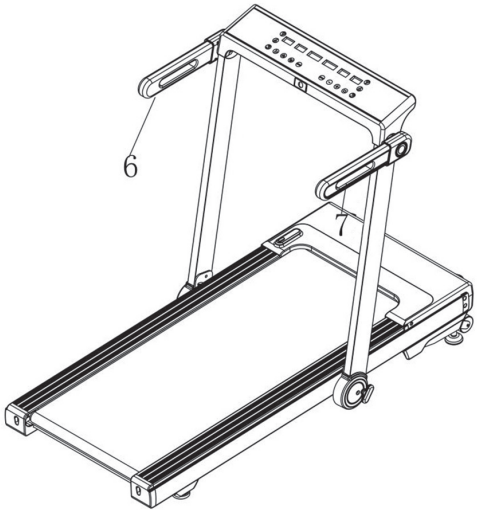
2 Pomaly zdvihnite konzolu so stĺpikmi v smere šípok, tak ako na obrázku.
Vložte nastavovaciu skrutku (71) do pravého stĺpika (do časti zobrazenej na obrázku) a pevne ju dotiahnite. To isté urobte so skrutkou (71) v ľavom stĺpiku.

Pozor! Ak sa nastavovacia skrutka nedá vložiť do vnútra stĺpika, skúste potriasť stĺpikom dopredu a dozadu.

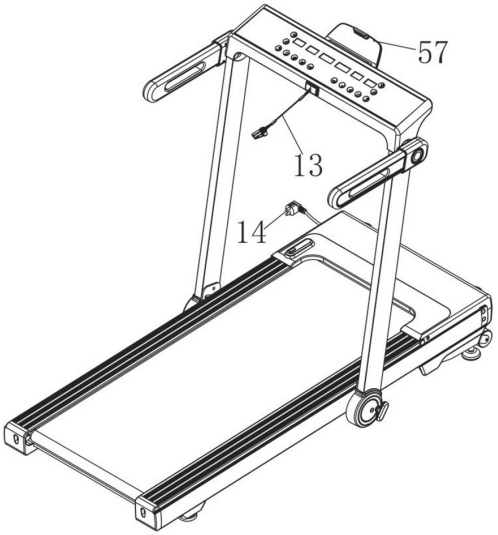


SK Montáž

3 Nastavte ľavú a pravú rukoväť (6 a 7) do pozície znázornenej na obrázku.



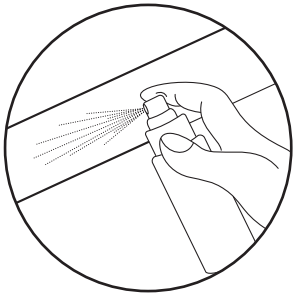
4 Pripevnite stojan na mobilné zariadenie (57) a bezpečnostný kľúč (13) k panelu. Pripojte napájací kábel (14) k zariadeniu.



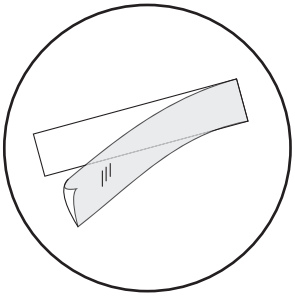
Poznámka! Dokončite montáž podľa vyššie uvedených pokynov a pevne dotiahnite skrutky. Pred použitím bežeckého pásu si pozorne prečítajte tento návod.

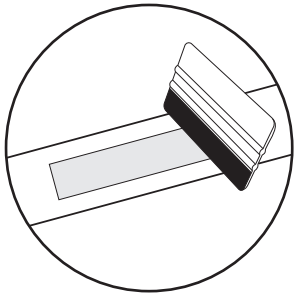
SK Montáž

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.



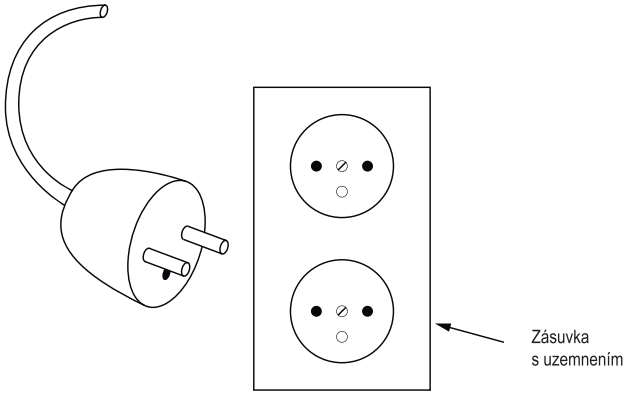
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.





3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

Metódy uzemnenia

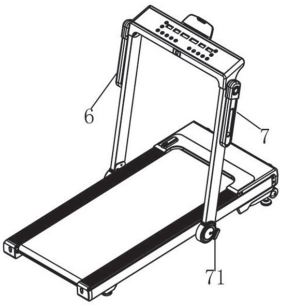


Bežecký pás musí byť uzemnený. Ak dôjde k náhlej poruche alebo poruche kábla, uzemnenie je zárukou ochrany pred úrazom spôsobeným elektrickým prúdom, keďže poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrinu. Tento produkt je vybavený vhodným káblom, ktorý zahŕňa uzemňovací prevod. Zástrčka musí byť zapojená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

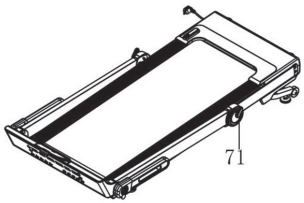
NEBEZPEČENSTVO! Nesprávne pripojenie uzemňovacieho prevodu môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je výrobok správne uzemnený, overte si to spolu s profesionálnym elektrikárom alebo so servisným technikom. Nemeňte zástrčku dodanú s výrobkom – ak nesedí so zásuvkou, obráťte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

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

SK Zloženie bežeckého pásu



A–A



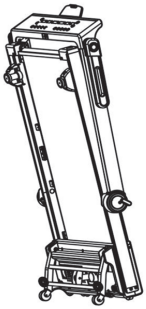
A–B

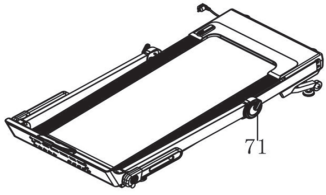
A–C

1. Odpojte napájací kábel z elektrickej zásuvky.
2. Nastavte ľavú a pravú rukoväť (6 a 7) do polohy znázornenej na obrázku A-A.
3. Uvoľnite skrutky (71) – vykonajte cca 20 otáčok, odskrutkujte ich a stĺpiky sklopte vodorovne, ako je to znázornené na obrázku A-B. Pripevnite skrutky (71) do stĺpikov.
4. Odstráňte bezpečnostný kľúč (13).
5. Bežecký pás nastavte do polohy uvedenej na obrázku A-C.

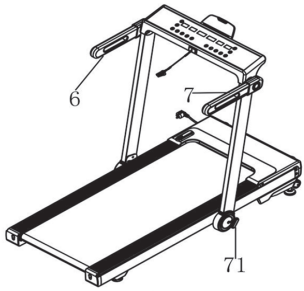
Pozor! Zložený bežecký pás umiestnite pri stenu. Ak sú v domácnosti deti alebo domáce zvieratá, bežecký pás nepremiestňujte, pretože by sa mohol prevrátiť.

SK Rozloženie bežeckého pásu


A–A



A–B



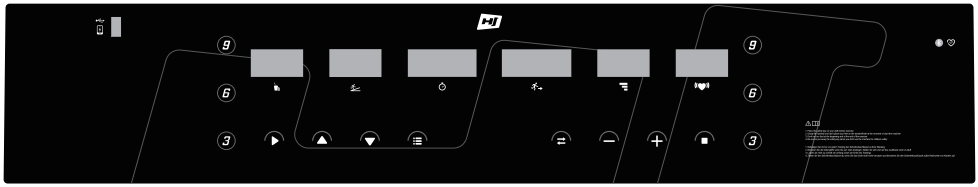
A–C

Pozor! Uistite sa, že počas rozkladania bežeckého pásu nie sú v blízkosti deti a zvieratá.

1. Uchopte základňu bežeckého pásu a pomaly ju umiestnite do vodorovnej polohy, ako je to znázornené na obrázku A-B.
2. Uvoľnite skrutky (71) a vyberte ich. Zdvihnite konzolu spolu so stĺpikmi a postavte ju zvisle, ako je to znázornené na obrázku A-C.
3. Pevne dotiahnite skrutky (71) k stĺpikom.
4. Nastavte ľavú a pravú rukoväť (6 a 7) do vodorovnej polohy, ako je to znázornené na obrázku A-C.

SK Návod na použitie počítača

1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

	Zobrazuje množstvo spálených kalórií.
	Zobrazuje uhol sklonu.
	Zobrazuje čas tréningu.
	Zobrazuje prejdenú vzdialenosť.
	Zobrazuje rýchlosť.
	Zobrazuje pulz.

3. Funkcie tlačidiel

	Stlačením tohto tlačidla spustíte bežecký pás. Spustí sa s najnižšou rýchlosťou alebo s predvolenou rýchlosťou programu po 3 sekundách odpočítavania.
	Stlačením tohto tlačidla zastavíte bežecký pás. Spomalí sa, až kým sa nezastaví.
	Stlačením tohto tlačidla vyberiete jeden z programov: P1 – P15, HP1 – HP3.
	Keď je zariadenie v pohotovostnom režime, stlačením tohto tlačidla vyberiete režim: odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti, odpočítavanie kalórií.
	Nastavenie rýchlosti. Stlačením tlačidla alebo nastavíte rýchlosť pred tréningom alebo zmeníte rýchlosť počas tréningu.
3 6 9	Rýchla zmena rýchlosti (na pravej strane panela).
	Nastavenie sklonu. Stlačením tlačidla alebo nastavíte sklon bežeckého pásu pred tréningom alebo ho zmeníte počas behu.
3 6 9	Rýchle nastavenie sklonu (na ľavej strane panela).

4. Hlavné funkcie

Po zapnutí zariadenia sa začnú svietiť všetky okná displeja, zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

4.1. Rýchly štart

- Vložte bezpečnostný kľúč a stlačte ▶. Bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou do 3 sekúnd.
- Stlačením tlačidla − / + nastavíte rýchlosť podľa svojich potrieb.
- Bežecký pás zastavíte stlačením tlačidla ■ alebo odstránením bezpečnostného kľúča

4.2. Režim odpočítavania

- Stlačením tlačidla ⇄ vyberte režim odpočítavania času, režim odpočítavania vzdialenosti alebo režim odpočítavania kalórií. Na displeji sa zobrazia predvolené údaje a začne blikať. Súčasne stlačte − / + pre nastavenie dátových hodnôt.
- Stlačte ▶, bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Rýchlosť môžete zmeniť pomocou − / + a sklon pomocou ▲ / ▼.
- Keď odpočítavanie dosiahne nulu, bežecký pás sa plynulo zastaví.
- Môžete tiež stlačiť ■ alebo odstrániť bezpečnostný kľúč a zastaviť bežecký pás.

4.3. Prednastavené programy

- Stlačením ☰ vyberte jeden z prednastavených programov: P1 – P15. Po výbere programu sa v okne hodnoty času zobrazia predvolené údaje a začne blikať.
- Potom môžete nastaviť čas pomocou − / + alebo ▲ / ▼.
- Každý z prednastavených programov bol rozdelený do 20 častí. Čas na každé cvičenie = čas programu / 20.
- Stlačte ▶ a zariadenie začne pracovať s úrovňou rýchlosti a úrovňou sklonu určenou pre prvú časť zvoleného programu.
- Keď skončí prvá časť, zariadenie automaticky prejde na nasledujúcu časť a rýchlosť a sklon sa automaticky zmenia na hodnotu určenú pre ďalšiu časť.
- Po dokončení všetkých častí zvoleného programu sa rýchlosť zníži, sklon sa vráti na úroveň 0 a bežecký pás sa plynulo zastaví.
- Počas tréningu môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou − / + a sklon pomocou ▲ / ▼. Keď program prejde na ďalšiu časť tréningu, hodnoty rýchlosti a sklonu sa vrátia na nastavenia určené pre daný program.
- Bežecký pás môžete kedykoľvek zastaviť stlačením tlačidla ■ alebo vybratím bezpečnostného kľúča.

4.4. Tabuľka programov

Program / Čas		Nastavenie času / 20 = časové intervaly (časti programov)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Rýchlosť	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Sklon	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Rýchlosť	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Sklon	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Rýchlosť	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Sklon	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Rýchlosť	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Sklon	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Rýchlosť	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Sklon	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Rýchlosť	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Sklon	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Rýchlosť	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Sklon	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Rýchlosť	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Sklon	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Rýchlosť	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Sklon	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Rýchlosť	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Rýchlosť	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Rýchlosť	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Rýchlosť	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Sklon	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	Rýchlosť	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Sklon	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	Rýchlosť	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Sklon	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

5. Program HRC – kontrola práce srdca

Tréningový čas s programom HRC – 22 min.

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

5.1. Rozsahy nastavenia

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

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

5.2. Spustenie program

1. V pohotovostnom režime stlačte, kým sa v okne vzdialenosti nezobrazí: HP1 / HP2 / HP3.
2. Stlačte, systém automaticky odporučí dostupné možnosti riadenia pulzu:
- HP1 – maximálna rýchlosť: 8,0 km/h,
- HP2 – maximálna rýchlosť: 9,0 km/h,
- HP3 – maximálna rýchlosť: 10,0 km/h.

3. Stlačením tlačidla vstúpite do nastavenia veku. V okne rýchlosti sa zobrazí predvolený vek – 30 rokov. Aktuálny vek môžete vybrať stlačením tlačidla / alebo / (rozsah výberu: 15–80 rokov).
4. Stlačte . Systém automaticky odporučí vhodný rozsah pulzu pre vybraný vek a zobrazí ho len pre Vašu informáciu. V závislosti od Vašej fyzickej kondície môžete tiež použiť / alebo / na zníženie alebo zvýšenie parametrov pulzu (rozsah: 100–210).
5. Po dokončení nastavení rozsahu veku a pulzu stlačte , aby ste prešli do režimu odpočítavania, a stlačte pre spustenie.

5.3. Program HRC – kontrola práce srdca

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

5. Režim spánku

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

6. Bezpečnostný kľúč

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

8. Funkcia USB

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

7. Pripojenie cez *Bluetooth* / Tréning s aplikáciou Fit Show

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

10. Zobrazovanie údajov a rozsah nastavení

	Zobrazovaný rozsah	Predvolené hodnoty	Rozsah nastavení
Rýchlosť (km/h)	1,0–18,0	--------	--------
Sklon (%)	15		0–15
Čas (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Vzdialenosť (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Kalórie (kcal)	0–999	50	10–990

SK Pokyny na rozcvičku

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 pozícií 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajte. Cvičenie zopakujte trikrát.

2.

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

3.

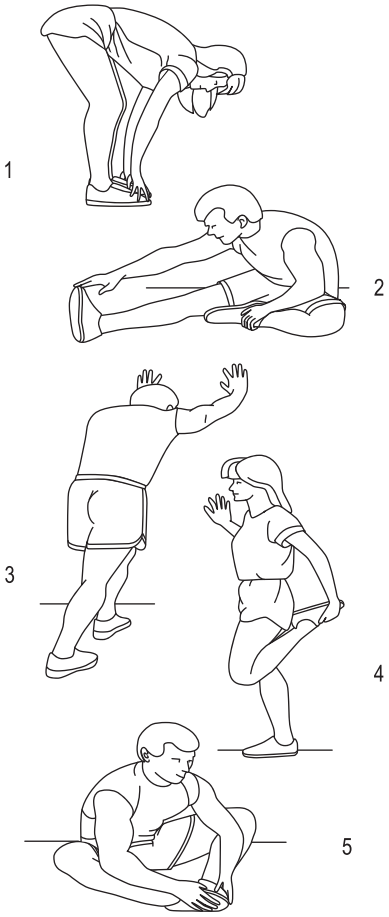
Oprite obe ruky o stenu, jednu nohu mierne zohnite v kolene – chodidlo postavte priamo v smere ku stene. Natiahnite druhú nohu dozadu – kolenný kĺb by mal byť vyrovnaný, chodidlo smerujúce k stene by sa mala dotýkať zeme celou svojou plochou. Vydržte v tejto pozícií 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite.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

4.

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

5.

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



- Ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte akýmikoľvek zdravotnými ťažkosťami / chronickými chorobami, alebo ak ide o prvý tréning na zariadení tohto typu, pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom alebo odborníkom. Môže Vám pomôcť vytvoriť vhodný rozvrh cvičenia prispôsobený Vášmu veku a zdravotnému stavu, určiť rýchlosť pohybu a intenzitu cvičenia.
- Ak počas cvičenia pocítite napätie alebo bolesť v hrudníku, nepravidelné bitie srdca, ťažkosti s dýchaním, závraty alebo iné nepríjemné 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, prejdenie 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 znižujte rýchlosť krok za krokom v priebehu nasledujúcich 4 minút.

Frekvencia tréningov

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

SK Čistenie a údržba

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

Čistenie

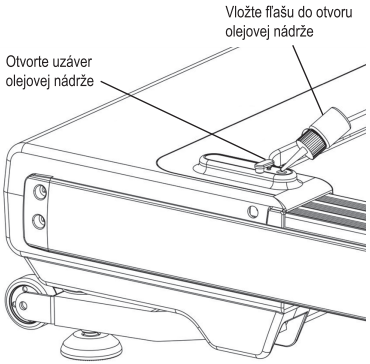
- Udržiavanie bežeckého pásu v čistote výrazne predĺži jeho životnosť.
- Udržujte svoje zariadenie v čistote pravidelným odstraňovaním prachu.
- Čistite obe strany bežeckého pásu, ako aj bočné koľajnice.
- Na čistenie zariadenia používajte mäkkú a jemne navlhčenú handričku. Nepoužívajte silné čistiace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

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

Mazanie

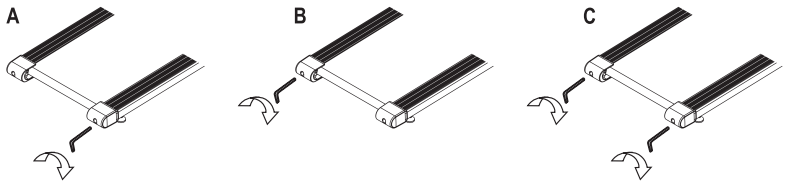
1. Tento model bežeckého pásu je vybavený vopred namazaným systémom. Trenie medzi bežeckou plochou a pásom hrá veľmi dôležitú úlohu pri výkone a životnosti bežeckého pásu, čo si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúčame pravidelnú kontrolu. Ak zistíte poškodenie plochy, musíte sa obrátiť na naše servisné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

Poznámka! Každá oprava bežeckého pásu si vyžaduje odborný servis.



Centrovanie bežeckého pásu

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



SK Riešenie problémov

Kód chyby	Problém	Možné riešenia
E01	Chyba správy. Káble z počítača a spodnej riadiacej dosky nie sú správne pripojené.	1. Skontrolujte, či sú káble počítača a spodnej riadiacej dosky správne pripojené. 2. Skontrolujte, či je IC v spodnej riadiacej doske správne vložený. Ak nie, vyberte ho a znova vložte. 3. Ak je napájanie spodnej riadiacej dosky nesprávne, vymeňte ho za nové.
E02	Ochrana proti nárazu. Vstupné napätie je nižšie ako je potrebné.	1. Skontrolujte, či je hodnota napätia napájania správna. Ak je nižšia, zmeňte napätie na požadované pre prevádzku bežeckého pásu a reštartujte zariadenie. 2. Skontrolujte zapojenie káblov do motora. Skontrolujte ovládací panel a v prípade potreby ho vymeňte.
E03	Signál snímača rýchlosti nie je prijímaný ovládacím panelom.	1. Ak snímač rýchlosti nepracuje, skontrolujte, či svieti svetielko signálu snímača. Ak nie, môže to znamenať poruchu snímača. Vymeňte ho za nový. 2. Skontrolujte, či je zástrčka snímača rýchlosti správne pripojená. Ak nie, odpojte ju a znova sa pripojte. 3. Skontrolujte, či magnetický senzor nie je poškodený. Ak nájdete nejaké poškodenie, vymeňte ho za nové.
E04	Mechanizmus sklonu bežeckého pásu nefunguje. Mechanizmus naklonenia je poškodený alebo kábel nie je správne pripojený alebo bol poškodený.	1. Skontrolujte, či je kábel motora sklonu správne pripojený. Pripojenie by malo byť v súlade so značkou na ovládacom paneli. 2. Skontrolujte, či žiadny kábel nie je poškodený. 3. Poškodený kábel alebo podporu sklonu, vymeňte za nové.
E05	Ochrana voči preťaženiu. Napätie je príliš nízke alebo vysoké. Riadiaci modul je poškodený.	1. Skontrolujte napätie. Zmeňte na požadované pre správnu prevádzku bežeckého pásu. 2. Pás sa stretáva s veľkým odporom. Namažte ho podľa pokynov v tejto príručke. 3. Skontrolujte fungovanie motora, ak je poškodený, vymeňte ho.

SK Tréningový plán

Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Čistá hmotnosť	~56 kg
Rozsah rýchlosti	1,0–18,0 km/h

SK Záruka

Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
   - prostredníctvom krokov na webovej stránke: https://hop-sport.sk/info/zaruka-a-servis/
   - písemně 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 zariadenie na opravu do zahraničia alebo doviezť 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 trieďte 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. Použité zariadenie odovzdajte do zberne pre skladovanie druhotných surovín – použitých elektrických zariadení.

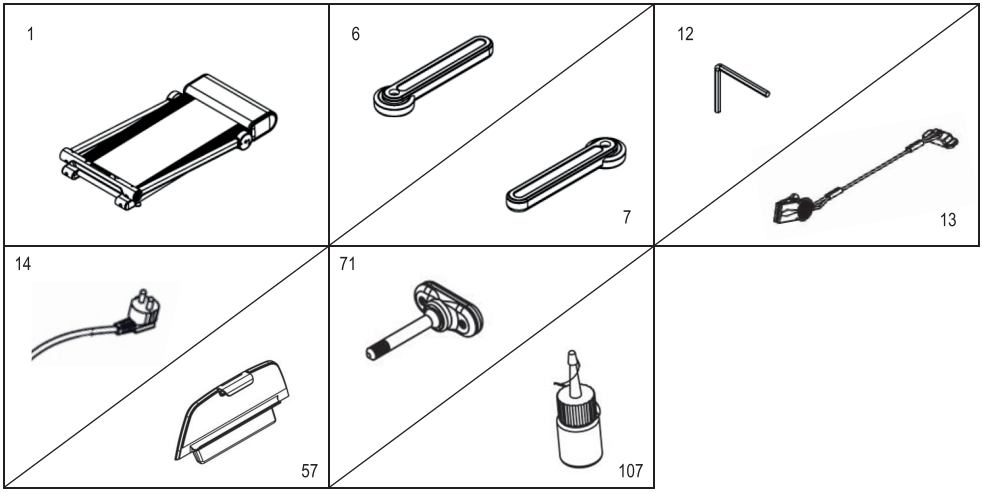
UA Застереження

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 заклинаннями, попередженнями та запобіжними засобами. Ми не несемо відповідальності за проблеми чи травми, спричинені порушенням правил, прописаних у цьому посібнику.
Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Це особливо важливо для людей старших 35 років або для тих, у кого є проблеми зі здоров'ям.

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

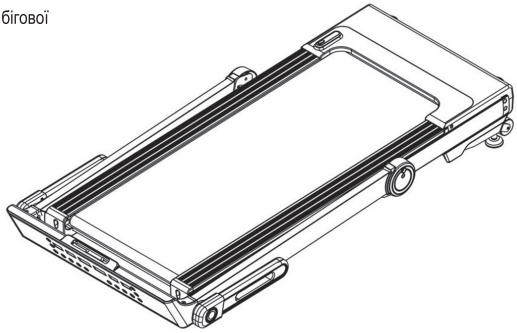


Ні.	Опис	Шт.
1	Корпус бігової доріжки	1
6	Ліва ручка	1
7	Права ручка	1
12	Шестигранний ключ	1
13	Ключ безпеки	1
14	Шнур живлення	1
57	Підсавка під телефон/планшет	1
71	Регуляційний гвинт	2
107	Контейнер з маслом	1

Схема монтажу

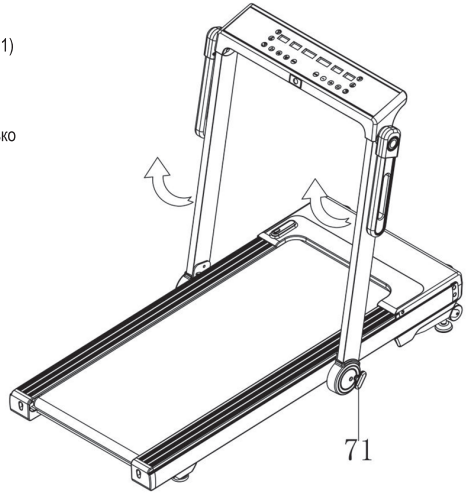
Увага! Не вмикайте живлення до моменту закінчення монтажу бігової доріжки.

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



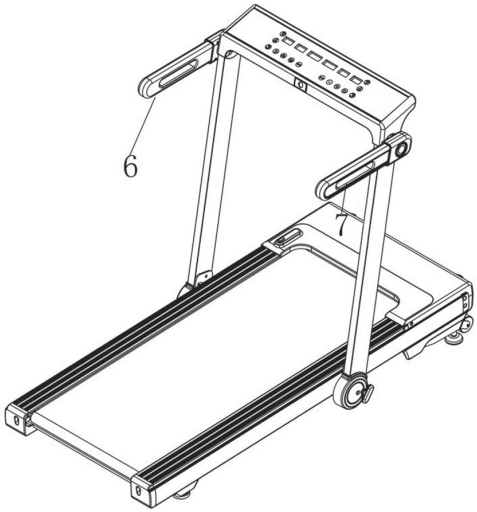
2 Обережно підніміть консоль зі стійками в напрямку зазначеному стрілками. Вставте регулювальний гвинт (71) у праву стійку (у місці, показаному на схемі) і надійно затягніть. Зробіть те ж саме з лівою стійкою.

Примітка! Якщо ви не можете вкрутити, потрясіть легенько стійку по вертикальній осі, вперед або назад.

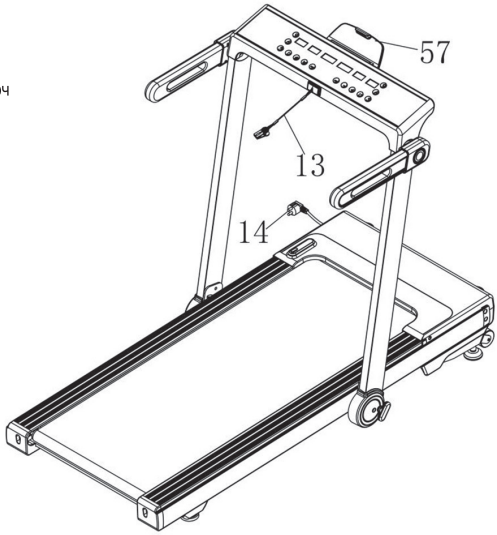


UA Установка

3 Поверніть ліву і праву ручки (6 і 7) у напрямку, який вказаний стрілками на схемі.



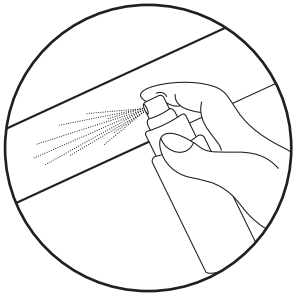
4 Прикріпіть підставку для мобільного пристрою (57) та ключ безпеки (13) до панелі, а шнур живлення (14) – до рами бігової доріжки (як на схемі поруч).



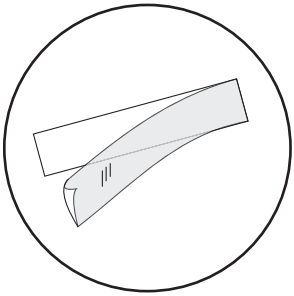
Увага! Проведіть збірку згідно з вищезазначеними інструкціями та надійно закрутіть гвинти. Після завершення монтажу та перед використанням бігової доріжки перевірте, чи все в порядку.

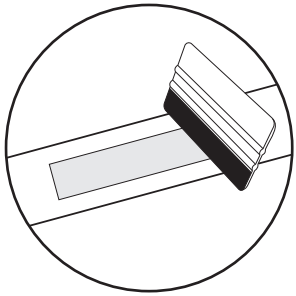
UA Установка

1. Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною.



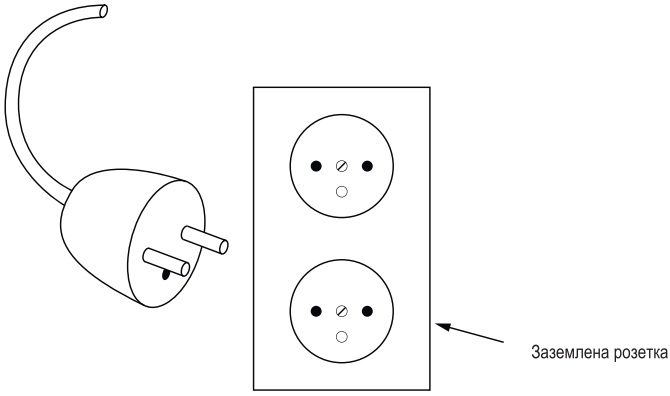
2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.





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

Методи заземлення

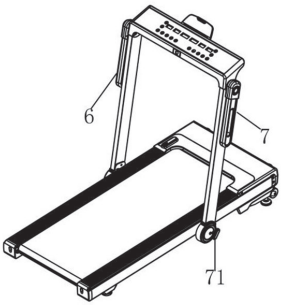


Цей продукт повинен бути заземлений. У разі несправності заземлення забезпечує шлях найменшого опору електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Виріб оснащений заземлюючим дротом для пристрою та заземлювальною пробкою. Вилку слід підключити до відповідної, правильно встановленої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

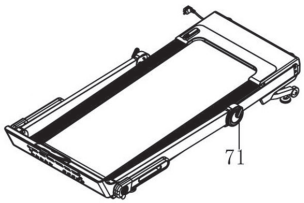
НЕБЕЗПЕКА! Неправильне підключення заземлюючого провідника пристрою може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо у Вас виникли сумніви, зверніться до кваліфікованого електрика або сервісного техніка, який оцінить, чи правильно заземлений виріб. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається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

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

UA Складання бігової доріжки



A–A



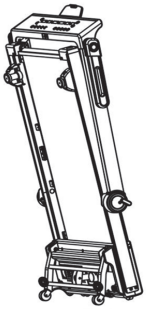
A–B

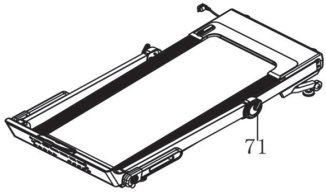
A–C

1. Від'єднайте шнур живлення від розетки.
2. Встановіть ліву і праву ручки (6 і 7) у положення, зазначене на зображенні A-A.
3. Викрутіть гвинти (71) – поверніть приблизно на 20 витків, зніміть їх і складіть трубки горизонтально, як показано на зображенні A-B. Вкрутіть гвинти (71) в трубки.
4. Вийміть ключ безпеки (13).
5. Поставте бігову доріжку в положення, вказане на зображенні A-C.

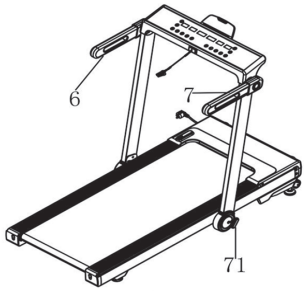
Увага! Поставте складену бігову доріжку біля стіни. Якщо вдома є діти чи домашні тварини, не складайте бігову доріжку, оскільки вона може випадково перекинутися.

UA Розкладання бігової доріжки


A–A



A–B



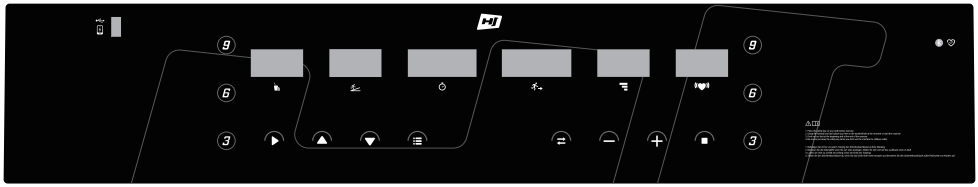
A–C

Увага! Переконайтесь, що поблизу немає ні людей, ні тварин, коли ви розкладаєте бігову доріжку.

1. Візьміться за основу бігової доріжки і повільно поставте її в горизонтальне положення, як показано на рисунку A-B.
2. Зніміть гвинти (71) і вийміть їх. Підніміть консоль разом із стійками та поставте вертикально, як показано на малюнку A-C.
3. Міцно затягніть гвинти (71) до стійок.
4. Встановіть ліву і праву ручки (6 і 7) в горизонтальному положенні, як показано на рисунку A-C.

UA Інструкція з експлуатації комп’ютера

1. Дисплей



2. Відображенння дисплея

	Відображає спалені калорії.
	Відображає ступінь нахилу.
	Показує час тренувань.
	Відображає пройдену дистанцію.
	Показує швидкість.
	Відображає пульс.

3. Функції кнопок

	Натисніть цю кнопку, щоб запустити пристрій. Він запуститься з найменшою швидкістю або із швидкістю програми за замовчуванням через 3 секунди.
	Натисніть цю кнопку, щоб зупинити пристрій, швидкість буде зменшуватися до тих пір, поки вона не зупиниться.
	Натисніть цю кнопку, щоб вибрати одну з програм: P1 – P15, HP1 – HP3.
	Коли пристрій перебуває в режимі очікування, натисніть цю кнопку, щоб вибрати режим: час, відстань (дистанцію), калорії.
	Регулювання швидкості. Натисніть кнопку / , щоб встановити швидкість перед тренуванням або змінити її під час бігу.
3 6 9	Швидка зміна швидкості (на панелі зправа).
	Регулювання нахилу. Натисніть кнопку або , щоб встановити нахил біговго полотна перед початком тренування, або змінити його під час бігу.
3 6 9	Швидко змініти нахил бігового полотна (на паненлі зліва).

4. Основні функції

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

4.1. Швидкий старт

- Вставте ключ безпеки, натисніть кнопку через 3 секунди, бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Використовуйте / для налаштування швидкості відповідно до своїх потреб.
- Натисніть або вийміть ключ безпеки, щоб зупинити пристрій.

4.2. Режим зворотного відліку

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

4.3. Готові програми

- Натисніть ., для вибору однієї з готових програм: P1 – P15.
- Коли ви оберете програму, у вікні значення часу з'являться дані за замовчуванням і почнуть блимати.
- Ви можете встановити необхідний час за допомогою / або / .
- Кожна вбудована програма поділена на 20 частин. Час кожної частини = час програми / 20.
- Натисніть , і пристрій почне працювати зі швидкістю та рівнем нахилу, визначеному для першої частини вибраної програми.
- Коли перша частина закінчиться, обладнання автоматично перейде до наступної, а швидкість і нахил автоматично зміняться на значення, що відповідає наступній частині.
- Після закінчення всіх частин вибраної програми швидкість зменшиться, нахил повернеться до рівня 0, а бігове полотно плавно зупиниться.
- Під час тренування ви можете змінювати швидкість бігу за допомогою / , а нахил за допомогою / .
- Коли програма перейде до наступної частини тренування, значення швидкості та нахилу повернуться до визначених програмою показників.
- Ви також можете натиснути або вийняти ключ безпеки і зупинити бігову доріжку.

4.4. Таблиця даних

Програма / Час		Налаштування часу / 20 = інтервали часу (частини програм)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Швидкість	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Нахил	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Швидкість	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Нахил	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Швидкість	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Нахил	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Швидкість	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Нахил	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Швидкість	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Нахил	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Швидкість	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Нахил	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Швидкість	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Нахил	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Швидкість	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Нахил	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Prędkość	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Nachylenie	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Швидкість	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Нахил	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Швидкість	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Нахил	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Швидкість	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Нахил	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Швидкість	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Нахил	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	Швидкість	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Нахил	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	Швидкість	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Нахил	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

5. Програма HRC – контроль частоти серцевих скорочень

Час тренувань за програмою HRC – 22 хвилини.

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

5.1. Діапазони регулювання

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

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

5.2. Запуск програми

1. В режимі очікування натисніть ☰, поки у вікні відстані не з'явиться: HP1 / HP2 / HP3.
2. Натисніть кнопку ▶, система автоматично порекомендує можливі варіанти контролю пульсу:

• HP1 – максимальна швидкість: 8,0 км/год,
• HP2 – максимальна швидкість: 9,0 км/год,
• HP3 – максимальна швидкість: 10,0 км/год.

3 Натисніть ⇄, щоб перейти до налаштування віку. Вікно швидкості покаже вік за замовчуванням 30 років. Натисніть — / + або ▲ / ▼, для виставлення фактичного віку (діапазон: 15–80 років).
4. Натисніть ⇄. Система автоматично рекомендує діапазон пульсу відповідно до віку користувача та відображатиме його на дисплеї з метою інформації. Ви також можете – залежно від фізичної підготовки, за допомогою — / + або ▲ / ▼, зменшити або збільшити параметри пульсу (діапазон: 100–210).
5. Після завершення налаштувань віку та пульсу натисніть ⇄, щоб увійти в режим відліку, і натисніть ▶, щоб почати.

5.3. Тренування з програмою HRC

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

6. Режим сну

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

7. Ключ безпеки

Щоб швидко зупинити доріжку вийміть ключ безпеки. На дисплеї відображатиметься „– – –". Бігова доріжка перейде в режим готовності після повернення ключа на своє місце.

8. Функція USB

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

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

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

10. Відображання даних та діапозон налаштувань

	Діапазон відображення	Значення за замовчуванням	Діапазон налаштування
Швидкість (km/h)	1,0–18,0	--------	--------
Нахил (%)	15		0–15
Час (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Відстань (km)	0,00–99,9	1,0	0,50–99,9
Калорії (kcal)	0–999	50	10–990

UA Розминка

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

1.

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

2.

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

3.

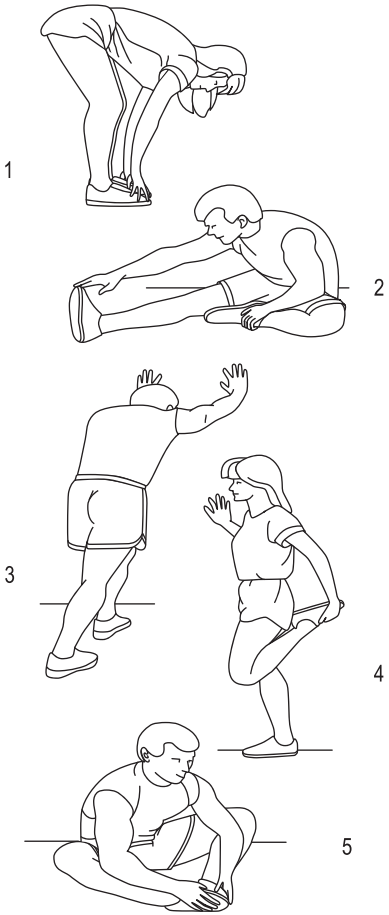
Обидві руки прикладіть до стіни чи дерева, одну ногу злегка зігніть у коліні – стопу покладіть прямо до стіни / дерева. Витягніть другу ногу назад – колінний суглоб повинен бути випрямлений, стопа, звернена до стіни, повинна торкатися землі всією поверхнею. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд,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



UA Тренування

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

Розминка

- Станьте на рейки обох сторін і візьміться за ручки обома руками. Спробуйте знайти рівновагу. Виставіть низьку швидкість, близько 1,6 ~ 3,2 км/год, а потім ступайте на полотно однією ногою.
- Переві вши 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 рухаєтеся зі швидкістю 4,8 км/год, це займе у вас приблизно 12 хвилин на 1 км.
- Якщо ви відчуваєте себе комфортно на стабільній швидкості, ви можете збільшувати як швидкість, так і нахил. На цьому етапі, щоб не відчувати ніякого дискомфорту, не збільшуйте швидкість і нахил бігової доріжки надто сильно.

Збільшення інтенсивності

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

Частота тренувань

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

UA Чистка та обслуговування

ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Завжди відключайте живлення перед очищенням та ремонтом.

Очищення

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

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

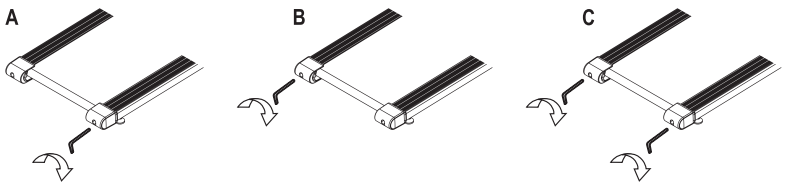
Змащуваня бігового полотна та основи

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

Примітка: Кожен ремонт бігового полотна вимагає професійного обслуговування.

Відцентруйте ходове полотно

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



UA Вирішення проблем

Код помилки	Проблема	Можливе рішення
E01	Відсутній зв'язок Немає зв'язку між комп'ютером та нижньою панеллю управління.	1. Перевірте, чи кабелі комп'ютера та нижньої панелі управління надійно з'єднані. 2. Переконайтесь, що IC в нижній платі керування правильно вставлена. Якщо ні, вийміть її та встановіть знову. 3. Якщо джерело живлення до нижньої плати керування неправильне, замініть його новим.
E02	Захист від перевантаження. Вхідна напруга нижче необхідної.	1. Перевірте відповідність напруги живлення. Якщо вона нижча, змініть напругу на біговій доріжці, на необхідну для роботи та перезавантажте обладнання. 2. Перевірте підключення дротів до двигуна. 3. Перевірте панель управління, при необхідності замініть.
E03	Сигнал датчика швидкості не надходить на панель управління.	1. Якщо датчик швидкості не працює, перевірте, чи індикатор сигналу датчика світиться. Якщо ні, це може свідчити про пошкодження датчика. Замініть його новим. 2. Переконайтеся, що штепсель датчика швидкості правильно підключений. Якщо ні, вийміть його з розетки і підключіть заново. 3. Перевірте магнітний датчик на наявність пошкоджень. Якщо ви виявили будь-яке пошкодження, замініть його новим.
E04	Механізм нахилу бігової доріжки не працює. Двигун нахилу пошкоджений або кабель нахилу двигна не підключений належним чином або пошкоджений.	1. Перевірте, чи правильно підключений кабель двигуна нахилу. З'єднання повинно відповідати позначці на панелі управління. 2. Переконайтесь, що жоден кабель не пошкоджений або не зламаний. 3. Пошкоджені кабель або механізм нахилу, замініть на нові.
E05	Захист від перевантаження. Напруга занадто низька або висока. Модуль управління пошкоджений.	1. Перевірте напругу. Замініть на належну для правильної роботи бігової доріжки. 2. В полотна з'являється сильний опір. Змащуйте його згідно з інструкціями в цьому посібнику. 3. Перевірте роботу двигуна, замініть його, якщо він пошкоджений.

UA Технічні характеристики

Потужність	Як зазначено на пристрої
Максимальна потужність	Як зазначено на пристрої
Вага нетто	~56 kg
Діапазон швидкостей	1,0–18,0 km/h

UA Гарантія

Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища

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

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

HOP-SPORT®

Scan me
www.hop-sport.com

Hergestellt in China

DISTRIBUTION:

DE
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg

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

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