HOP-SPORT®

15'

HS-5000LB FORCE

Běžecký elektrický pás 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

NÁVOD K POUŽITÍ 3

BEDIENUNGSANLEITUNG 21

INSTRUCTIONS D'UTILISATION 39

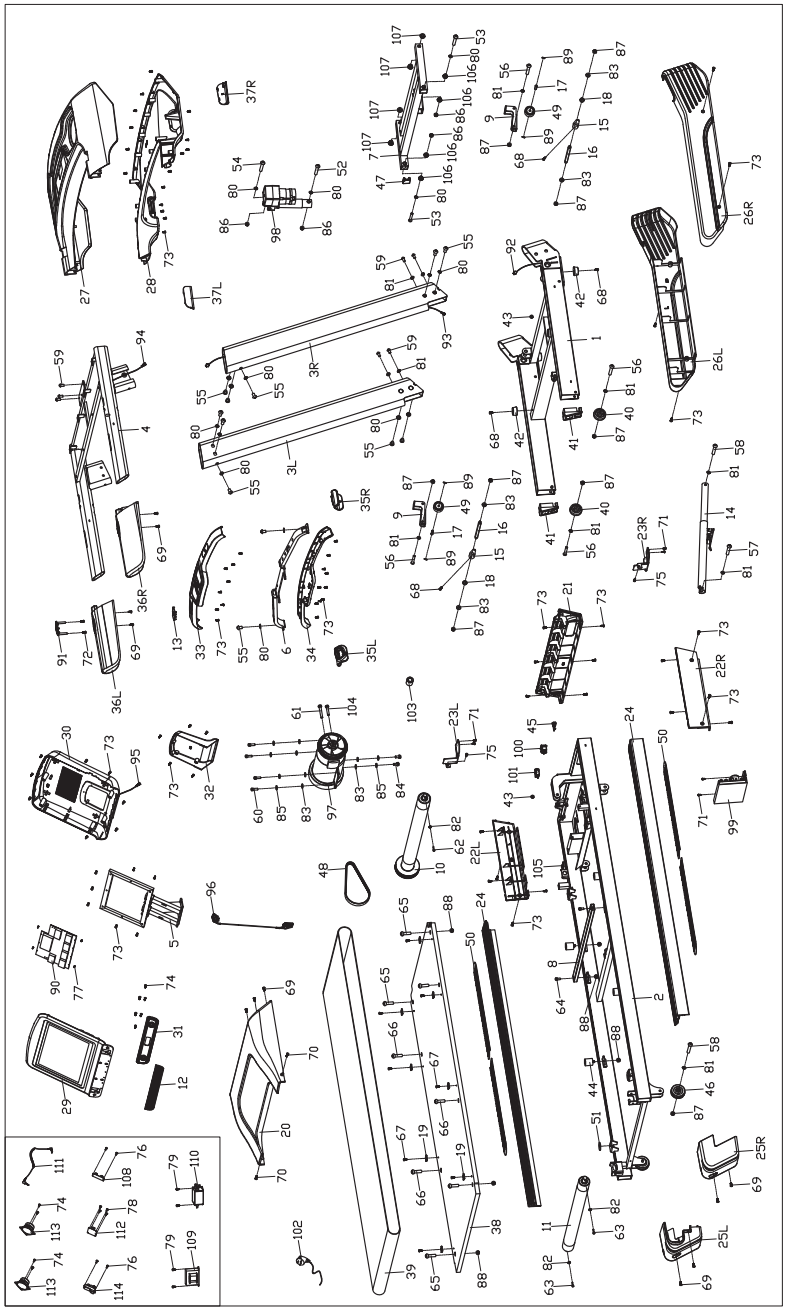
INSTRUCTION 57

INSTRUKCJA OBSŁUGI 75

NÁVOD NA POUŽITIE 93

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ 111

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 160 kg.

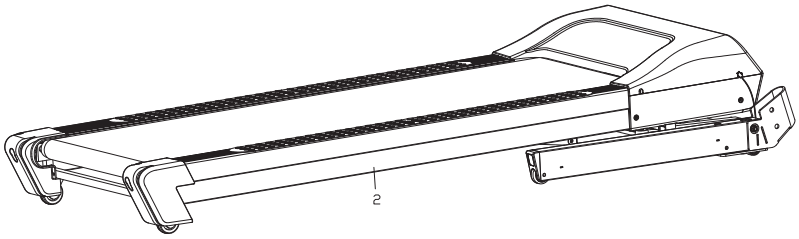
Seznam dílů

Č.	Popis	Ks.
1	Spodní rám	1
2	Hlavní rám	1
3L/R	Boční sloupek (L – levý, R – pravý)	1/1
4	Rám konzole	1
5	Držák počítače	1
6	Loketní opěrka	1
26L/R	Kryt spodního rámu (L – levý, R – pravý)	1/1
28	Kryt konzole	1
29	Počítač	1
30	Kryt počítače	1
32	Držák počítače	1
35L/R	Kryt loketní opěrky (L – levý, R – pravý)	1/1
37L/R	Kryt bočního sloupku (L – levý, R – pravý)	1/1
55	Šroub M10×15	12
59	Šroub M8×15	7
73	Šroub ST4×16	9
80	Zoubkovaná podložka Ø10×1.2	12
81	Zoubkovaná podložka Ø8×1.2	4
92	Spodní kabel	1
93	Spodní prodlužovací kabel	1
94	Horní prodlužovací kabel	1

Montážní návod

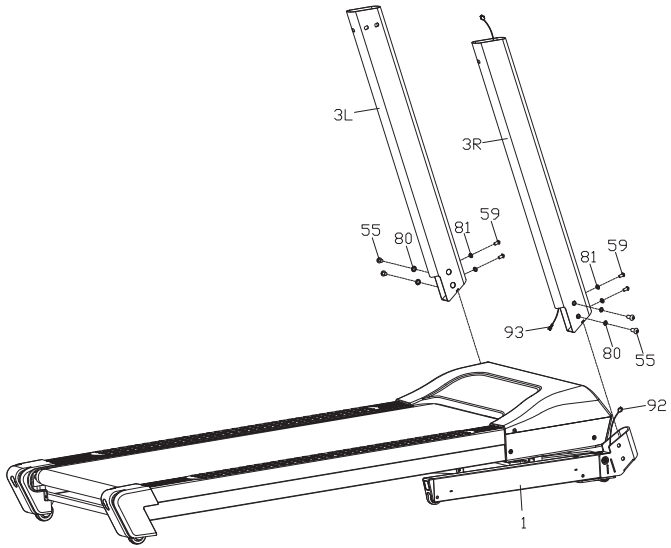
1/6

Otevřete obal, vyjměte všechny části a umístěte hlavní rám (2) na rovný povrch.
POZNÁMKA: Zatím nestříhejte balicí pásky.



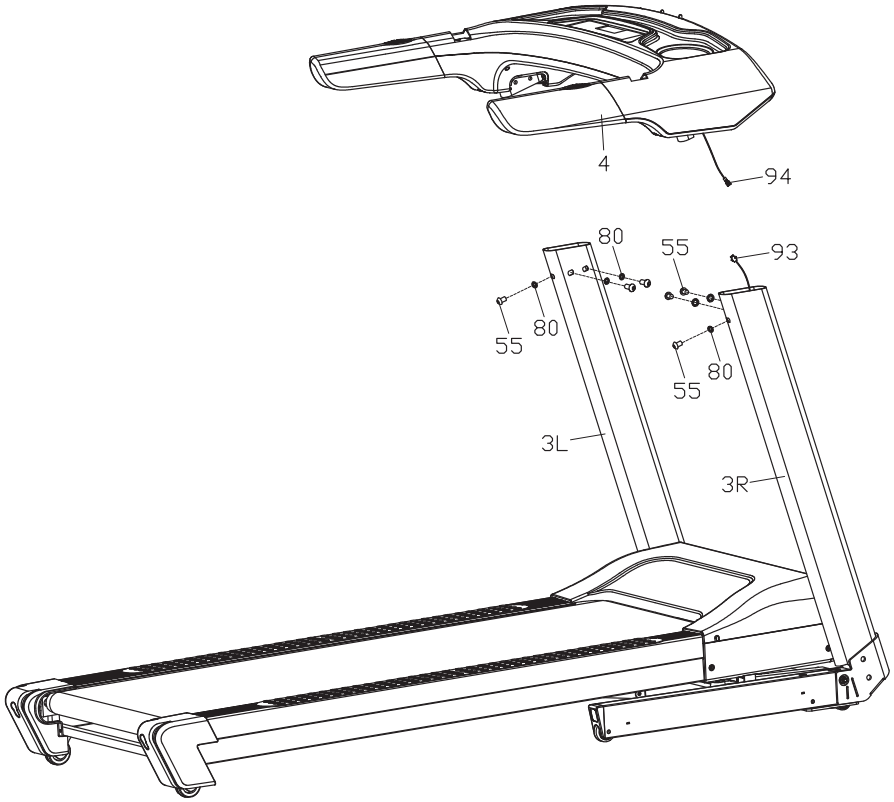
2/6

1. Přestřihněte pásky, když bude hlavní rám umístěn na správném místě.
   POZNÁMKA: Neposouvejte jej.
2. Spojte spodní kabel konzole (92) se spodním prodlužovacím kabelem (93).
3. Zasuňte boční sloupky (3 L/R) do otvorů v hlavním rámu (1) pomocí šroubů (55) a (59) a podložek (80) a (81).
   POZNÁMKA: Šrouby zatím neutahujte.



3/6

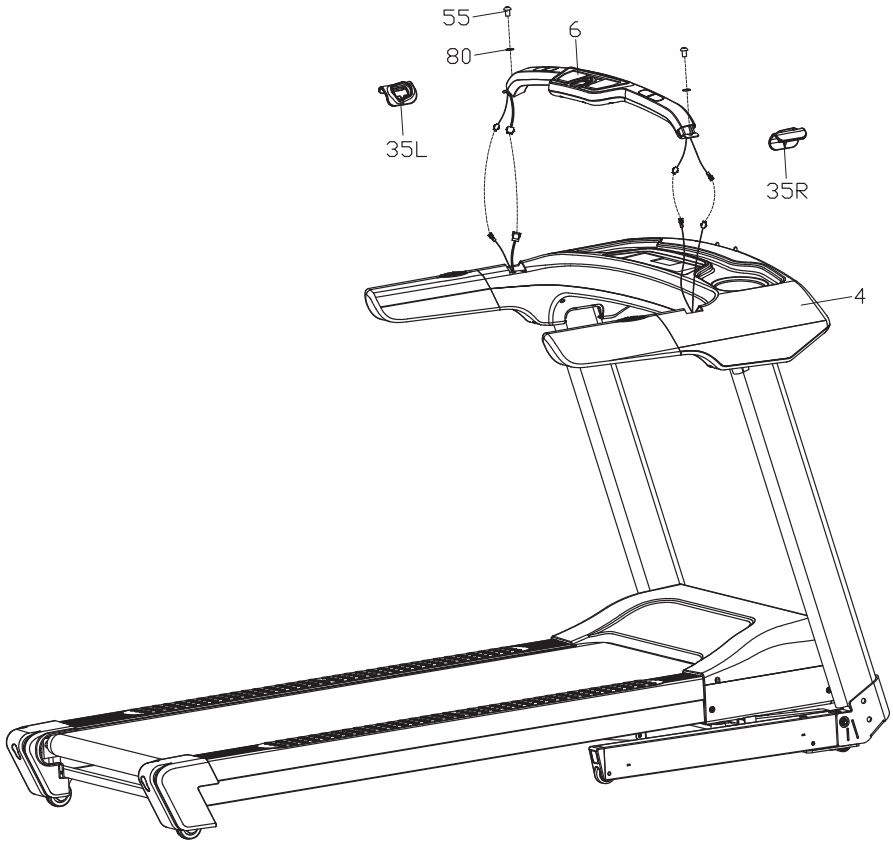
1. Spojte horní prodlužovací kabel (94) se spodním prodlužovacím kabelem (93).
2. Připevněte rám konzole (4) na boční sloupky (3L/R) pomocí šroubů (55) a podložek (80).
   POZNÁMKA: Šrouby zatím neutahujte.



CZ Montáž

4/6

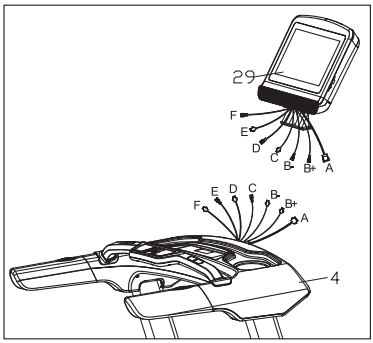
1. Spojte kabely z opěrky (6) s kabely rámu konzole (4).
2. Připevněte opěrku (6) k rámu konzole (4) pomocí šroubů (55) a podložek (80).
3. Otevřete dekorativní kryty opěrky (35L/R) a poté je upevněte na spojení opěrky (6) a rámu konzole (4).
4. Utáhněte všechny šrouby (55) a (59) uvedené v předchozích krocích.

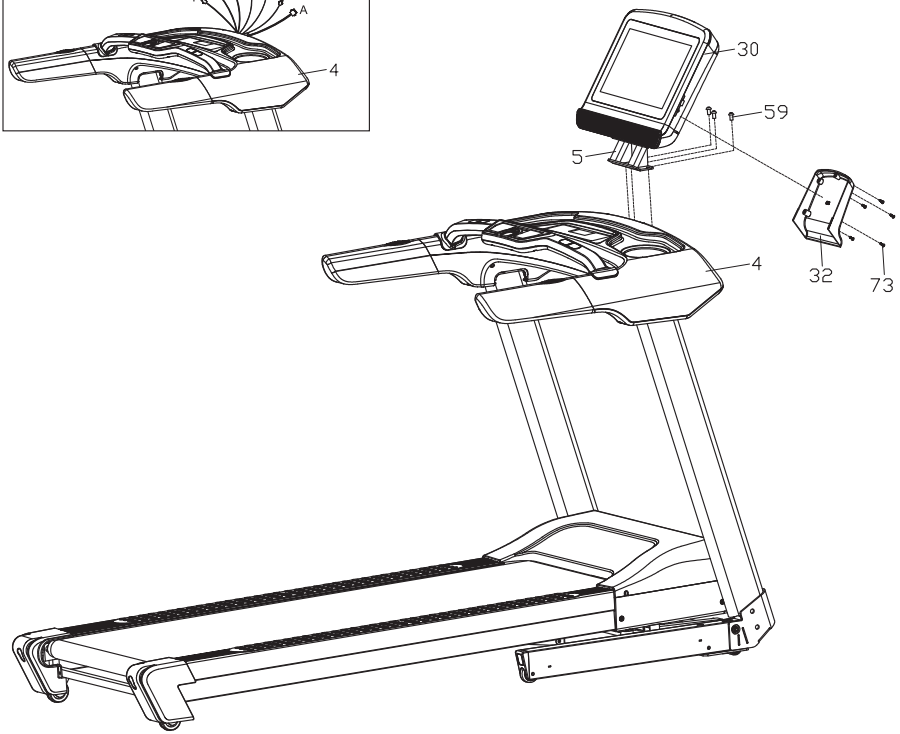


CZ Montáž

5/6

1. Spojte kabely z počítače (29) s kabely rámu konzole (4) podle označení.
2. Připevněte držák počítače (5) k rámu konzole (4) pomocí šroubů (59).
3. Nasaďte a připevněte kryt držáku počítače (32) k zadnímu krytu počítače (30) pomocí šroubů (73).

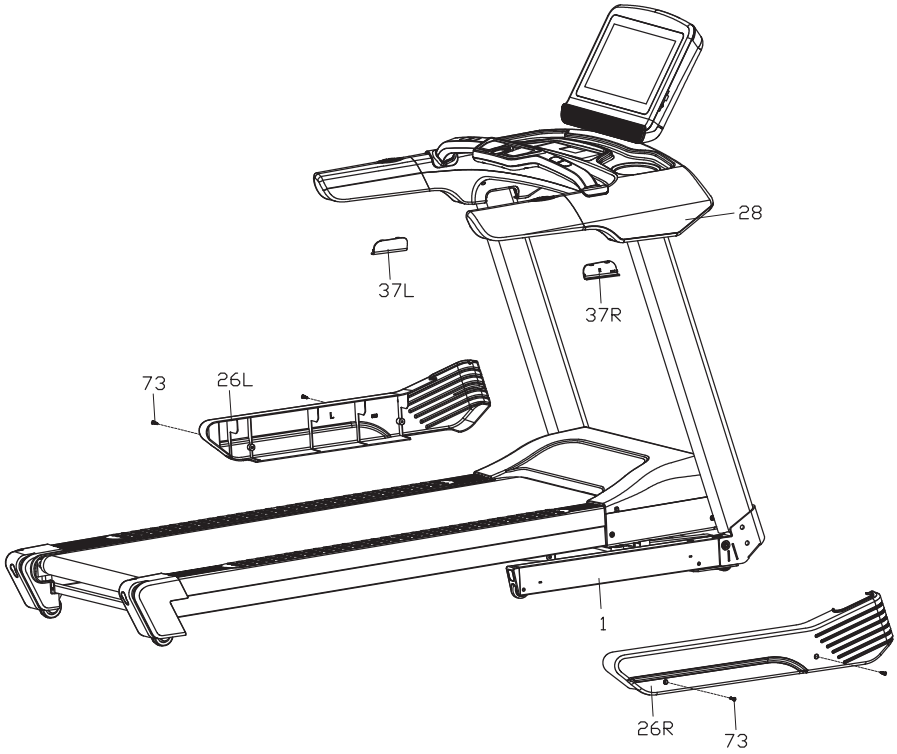




CZ Montáž

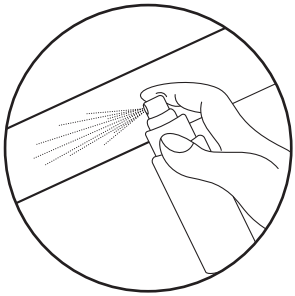
6/6

1. Připevněte kryty spodního rámu (26L/R) k dolnímu rámu (1) pomocí šroubů (73).
2. Nasaďte a upevněte kryty (37L/R) do otvorů na spodní části krytu konzole (28).

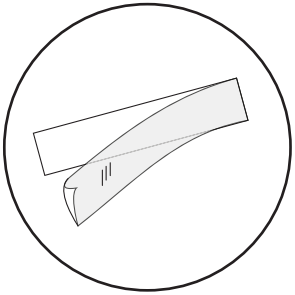


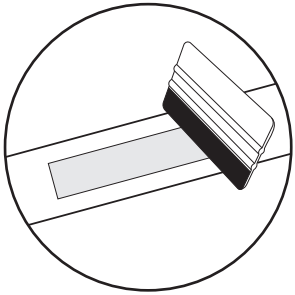
Přilepení nálepky*

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



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

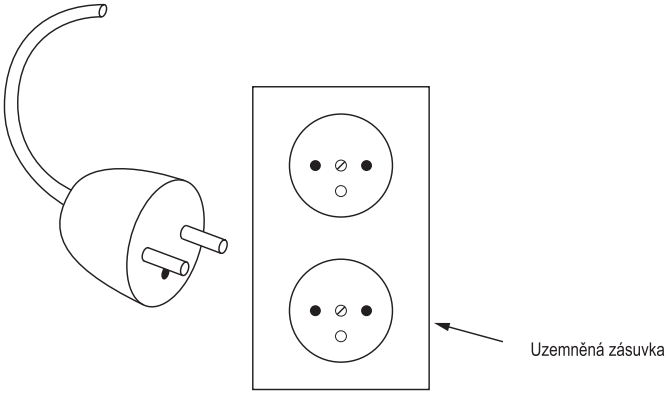




3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

*týká se produktů s nálepkami v sadě

Uzemnění



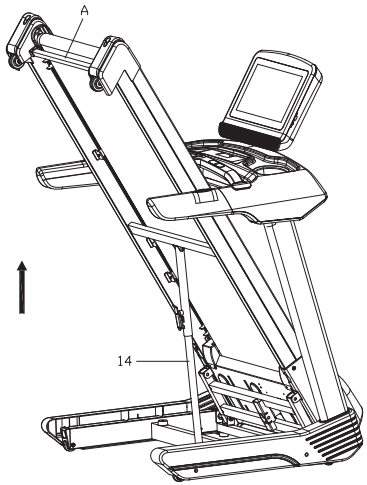
Běžecký pás musí být uzemněn. V případě poruchy uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektřinu, aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem. Produkt je vybaven uzemňovacím kabelem pro zařízení a uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné, řádně nainstalované zásuvky, uzemněné 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 220–240V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka znázorněná na obrázku výše. Zkontrolujte, zda je zařízení připojeno k zásuvce stejné konfiguraci jako zástrčka. Pro toto zařízení nepoužívejte adaptéry(výše uvedená schéma slouží pouze pro informaci, skutečná zástrčka a zásuvka závisí na zemi importu).

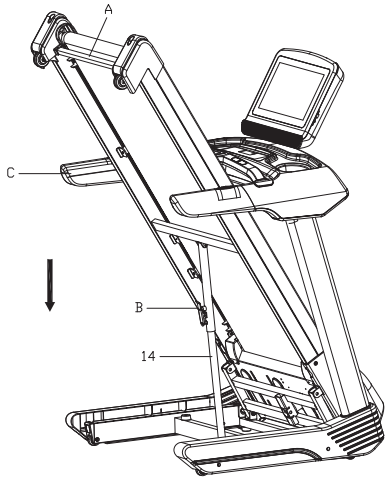
Skládání

Pozor! Před skládáním běžeckého pásu je nutné vytáhnout napájecí kabel ze zásuvky.
Položte ruce na místo označené (A), zvedněte korpus pásu, dokud neuslyšíte zvuk signalizující, že podpěra (14) je zajištěna.



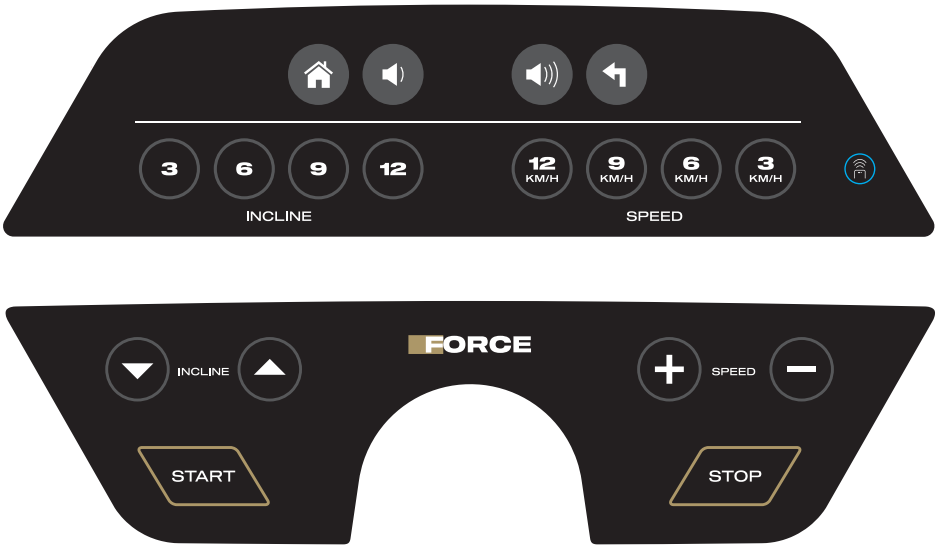
Rozkládání

Chyťte běžecký pás jednou rukou v místě (A) a nohou jemně odblokujte podpěru (14) v místě (B). Zatáhněte za základnu pásu směrem dolů do polohy označené (C). Po chvíli začne automaticky klesat. Z bezpečnostních důvodů podpírejte klesání základny rukama.



CZ Obsluha počítače

1. Pohled na konzoli



2. Funkce tlačítek

	Stiskněte jedno z tlačítek pro rychlé nastavení sklonu.
	Nastavení sklonu. Stiskněte pro snížení nebo zvýšení sklonu běžeckého pásu.
	Nastavení rychlosti. Stiskněte pro zvýšení nebo snížení rychlosti běžeckého pásu.
	Stiskněte jedno z tlačítek pro rychlé nastavení rychlosti.
	Stiskněte toto tlačítko pro návrat na hlavní obrazovku.
	Stiskněte toto tlačítko pro návrat na předchozí rozhraní.

CZ Obsluha počítače

	Stiskněte pro spuštění zařízení. Rychlý start.
	Stiskněte pro zastavení zařízení.
	Stiskněte pro ztlumení zvuku.
	Stiskněte pro zvýšení hlasitosti.

3. Manuální program

Zapněte napájení pásu. Stiskněte tlačítko „START“, abyste vybrali manuální program. Displej zobrazí 3sekundové odpočítávání, uslyšíte zvuk a pás začne pracovat s minimální rychlostí 1 km/h.

4. Bezpečnostní klíč

Chcete-li běžecký pás rychle zastavit, vytáhněte bezpečnostní klíč. Běžecký pás se zastaví a všechny údaje se vynulují. Dokud nebude bezpečnostní klíč zasunut, budou všechny operace zablokovány.

5. Připojení přes Bluetooth / Trénink s aplikací FitShow

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).

6. QR kód

Podrobné informace o tréninkových programech a funkcích počítače získáte naskenováním níže uvedeného QR kódu.

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.

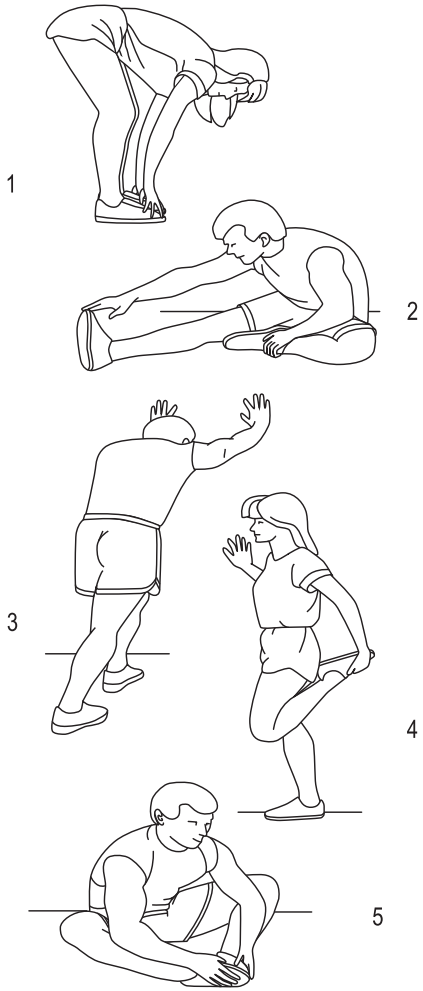
Položte obě ruce na zeď, mírně ohněte jednu nohu na koleno a položte nohu přímo ke zdi. Vysuňte druhou nohu dozadu, kolenní kloub by měl být narovnán, noha směřující ke zdi by se měla dotýkat země celou plochou. V této poloze držte 10 až 15 sekund a poté uvolněte. Cvičení opakujte třikrát pro každou 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.
- 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 tréninkový rozvrh nejen pro potěšení, ale také pro zvýšení efektivnosti tréninků. Doporučuje se provádět cvičení 3 až 5 krát týdně, v cyklech trvajících od 15 do 60 minut.
- Intenzitu běhu můžete ovládat nastavením rychlosti a sklonu běžeckého pásu. Doporučujeme, abyste původně nenastavovali sklon, protože změny sklonu jsou účinným způsobem, jak zvýšit intenzitu cvičení.
- Pokud máte zkušenosti s tréninkem na běžec kém pásu, můžete si zvolit normální rychlost chůze nebo joggingu. Pokud jste však nikdy nevykonávaly tréninky na zařízení tohoto typu, můžete postupovat podle pokynů uvedených níže:
  - rychlost 0,8 – 3,0 km/h (chůze – velmi pomalé tempo)
  - rychlost 3,0 – 4,5 km/h (chůze – pomalé tempo)
  - rychlost 4,0 – 6,0 km/h (normální chůze)
  - rychlost 6,0 – 7,0 km/h (rychlá chůze)
  - rychlost 7,0 – 8,0 km/h (poklus)
  - rychlost > 8,0 km/h (běh)

CZ Čištění a údržba

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

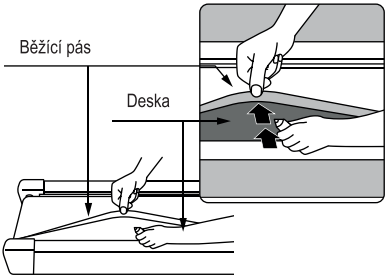
Čištění

- 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

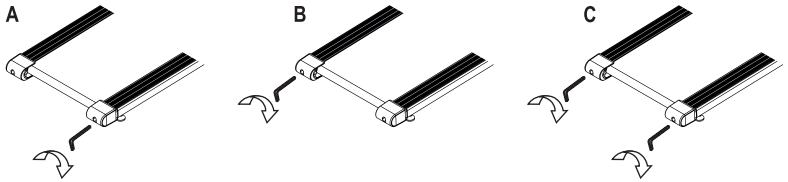
1. Tento model běžeckého pásu je mazán výrobcem. Tření mezi běžeckou plochou a pásem hraje velmi důležitou roli při provozu a životnosti běžeckého pásu, což vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelná kontrola desky. Pokud zjistíte poškození desky, musíte se obrátit na naše servisní oddělení.
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	Možné řešení
E1	Přetížení motoru běžeckého pásu	1. Je zatížení příliš velké? 2. Zkontrolujte, zda pás vyžaduje mazání, zda není opotřebovaný a zda přenosový mechanismus (např. válec) funguje správně.
E2	Žádný signál rychlosti	Zkontrolujte, zda je kabel senzoru rychlosti správně připojen.
E3	Zkrat výkonového tranzistoru (FET)	Po 2 minutách odpojte napájení a znovu zapněte zařízení. Pokud nefunguje, vyměňte spodní ovladač.
E4	Otevřený obvod motoru	1. Jsou kabely a konektory připojené ke kontroléru uvolněné? 2. Je připojení správné?
E5	Příliš nízké síťové napětí	1. Zkontrolujte, zda je vstupní napětí kontroléru správné. 2. Zkontrolujte, zda není zástrčka napájení uvolněná.
E6	Příliš vysoké síťové napětí	1. Zkontrolujte, zda je vstupní napětí kontroléru správné. 2. Zkontrolujte, zda není zástrčka napájení uvolněná.
E7	Nesprávné napájecí napětí	1. Zkontrolujte, zda je vstupní napětí kontroléru správné. 2. Zkontrolujte, zda není zástrčka napájení uvolněná.
E8	Chyba funkce MCU	Po 2 minutách odpojte napájení a znovu zapněte zařízení. Pokud nefunguje, vyměňte spodní ovladač.
E9	Selhání výkonového tranzistoru (FET)	Po 2 minutách odpojte napájení a znovu zapněte zařízení. Pokud nefunguje, vyměňte spodní ovladač.
E16	Chyba nastavení sklonu	1. Je kabel VR připojen? Proveďte nové nastavení. 2. Lehce dotkněte motoru sklonu. Pokud je příliš horký, odpojte zařízení na 5 minut a zapněte ho, až se ochladí.
CALIBRATION FAILURE	Chyba kalibrace sklonu	1. Je kabel VR sklonu připojen? 2. Proveďte novou kalibraci.
E21	Chyba EEPROM	1. Zkontrolujte, zda kabel mezi konzolí a kontrolérem není uvolněný nebo vypadlý. 2. Po 2 minutách odpojte napájení a znovu zapněte zařízení. Pokud nefunguje, vyměňte EEPROM IC.
E22	Chyba komunikace mezi mezideskou a kontrolérem	1. Je kabel mezi konzolí a mezideskou uvolněný? 2. Zkontrolujte kabel mezi konzolí a kontrolérem. 3. Je segmentová linka správně připojena ke spodní části konzole? 4. Je kontrolér poškozen? 5. Je konzole poškozena? 6. Po 2 minutách odpojte napájení a znovu zapněte zařízení.

CZ Řešení problémů

Kód chyby	Možná příčina	Možné řešení
CONNECTION ERROR	Chyba komunikace mezi konzolí a mezideskou	1. Zkontrolujte, zda kabel mezi konzolí a mezideskou není uvolněný nebo vypadlý. 2. Zkontrolujte, zda je kabel konzole a kontroléru správně připojen. 3. Je segmentová linka správně připojena ke spodní části konzole? 4. Zkontrolujte, zda není kontrolér poškozen. 5. Zkontrolujte, zda není konzole poškozena. 6. Po 2 minutách odpojte napájení a znovu zapněte zařízení.

CZ Technické specifikace

Výkon	Podle označení na zařízení
Maximální výkon	Podle označení na zařízení
Čistá hmotnost	113 kg
Rozsah rychlosti	1,0–22,0 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 produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí

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

Opotřebovaná elektrická zařízení (včetně 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 160 kg.

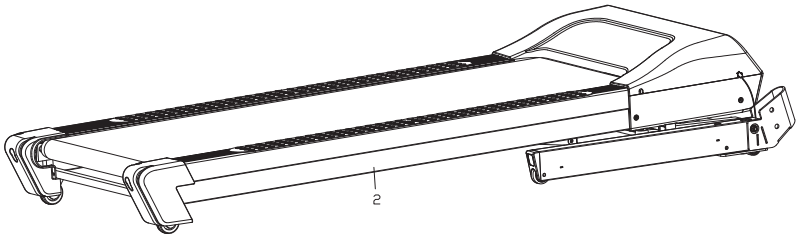
Stückliste

Teil-Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Unterer Rahmen	1
2	Hauptrahmen	1
3L/R	Seitensäule (L – links, R – rechts)	1/1
4	Konsolenrahmen	1
5	Computerhalterung	1
6	Armlehne	1
26L/R	Abdeckung des unteren Rahmens (L – links, R – rechts)	1/1
28	Konsolenabdeckung	1
29	Computer	1
30	Computerabdeckung	1
32	Computerhalterung	1
35L/R	Abdeckung der Armlehne (L – links, R – rechts)	1/1
37L/R	Abdeckung der Seitensäule (L – links, R – rechts)	1/1
55	Schraube M10×15	12
59	Schraube M8×15	7
73	Schraube ST4x16	9
80	Gezahnte Unterlegscheibe Ø10×1.2	12
81	Gezahnte Unterlegscheibe Ø8×1.2	4
92	Unteres Kabel	1
93	Verlängerungskabel unten	1
94	Verlängerungskabel oben	1

Montageanleitung

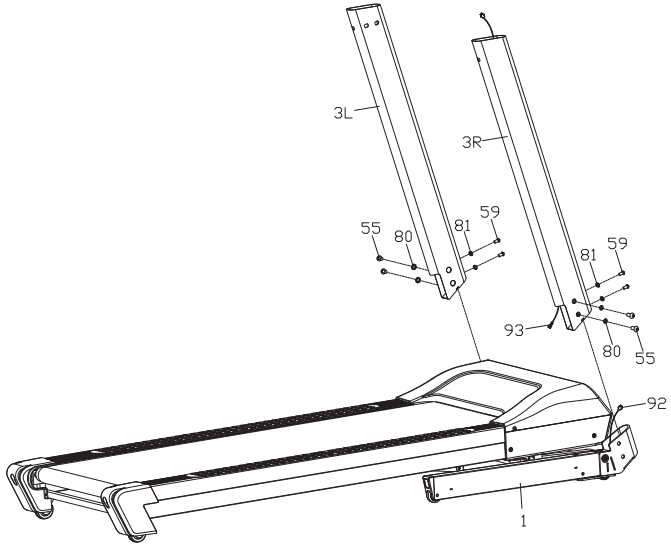
1/6

Öffnen Sie die Verpackung, nehmen Sie alle Teile heraus und platzieren Sie den Hauptrahmen (2) auf einer flachen Oberfläche.
HINWEIS: Schneiden Sie die Verpackungsbänder jetzt nicht durch.



2/6

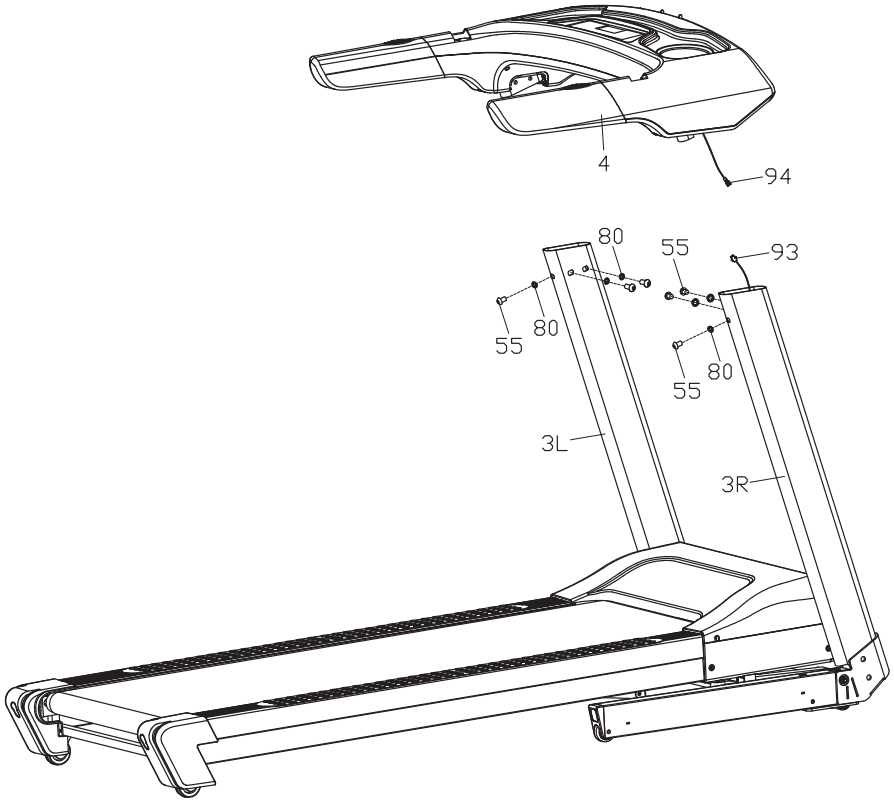
1. Schneiden Sie die Bänder durch, sobald der Hauptrahmen an der richtigen Stelle platziert ist.
   HINWEIS: Bewegen Sie ihn nicht.
2. Verbinden Sie das untere Konsolenkabel (92) mit dem unteren Verlängerungskabel (93).
3. Schieben Sie die Seitensäulen (3 L/R) in die Öffnungen des Hauptrahmens (1) mit den Schrauben (55) und (59) sowie den Unterlegscheiben (80) und (81).
   HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben vorerst nicht fest.



DE Montage

3/6

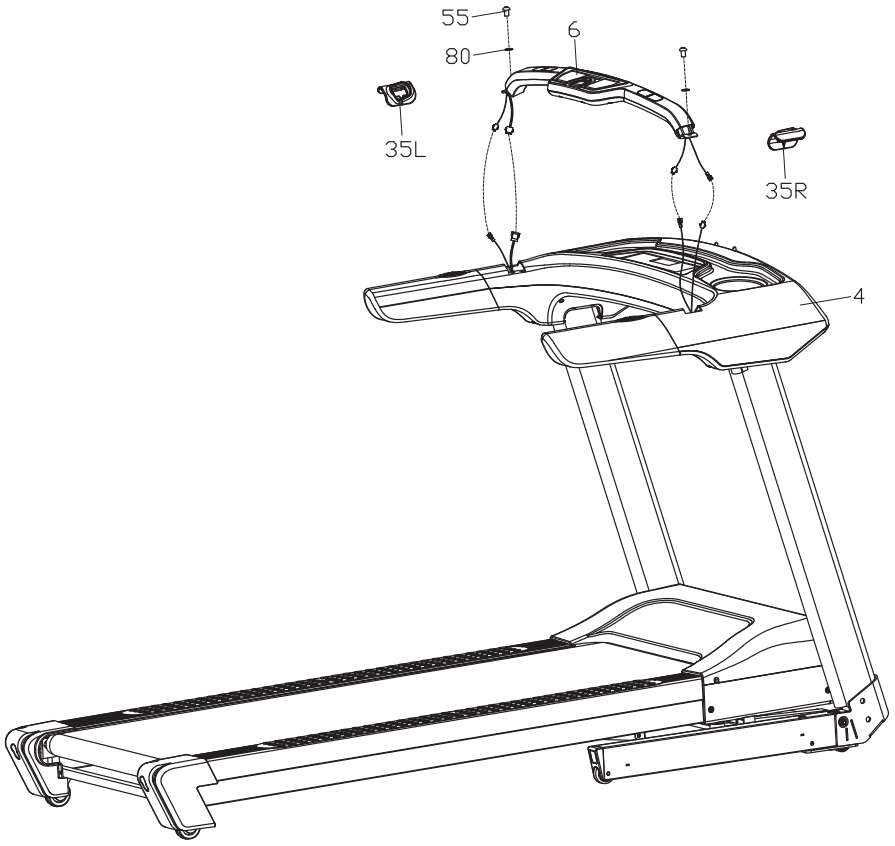
1. Verbinden Sie das obere Verlängerungskabel (94) mit dem unteren Verlängerungskabel (93).
2. Befestigen Sie den Konsolenrahmen (4) an den Seitensäulen (3L/R) mit Schrauben (55) und Unterlegscheiben (80).
   HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben vorerst nicht fest.



DE Montage

4/6

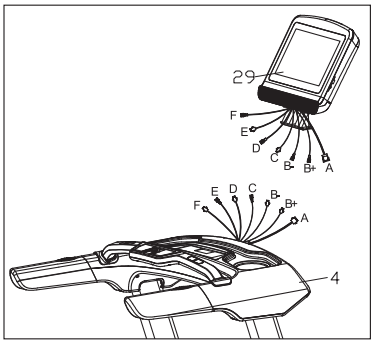
1. Verbinden Sie die Kabel der Armlehne (6) mit den Kabeln des Konsolenrahmens (4).
2. Befestigen Sie die Armlehne (6) am Konsolenrahmen (4) mit Schrauben (55) und Unterlegscheiben (80).
3. Öffnen Sie die dekorativen Abdeckungen der Armlehne (35L/R) und befestigen Sie sie am Anschluss der Armlehne (6) und des Konsolenrahmens (4).
4. Ziehen Sie alle Schrauben (55) und (59) aus den vorherigen Schritten fest.

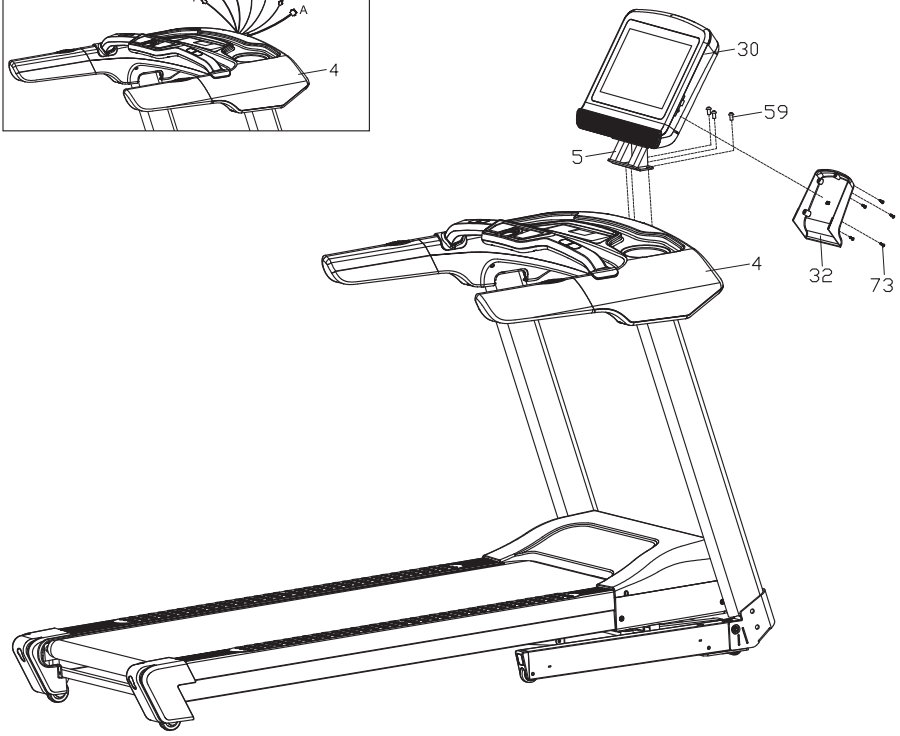


DE Montage

5/6

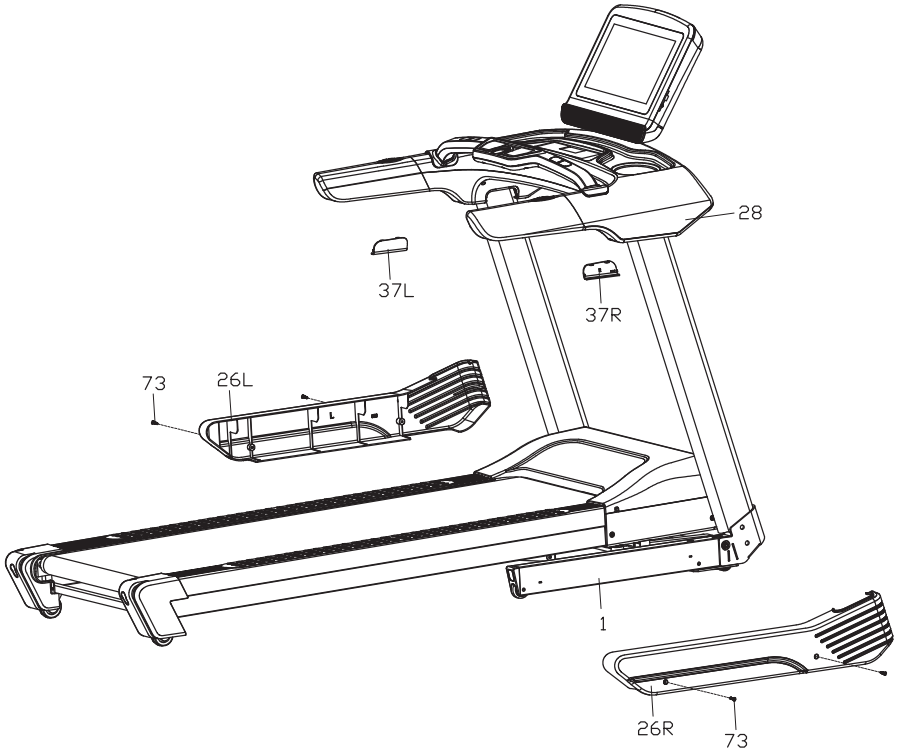
1. Verbinden Sie die Kabel des Computers (29) mit den Kabeln des Konsolenrahmens (4) gemäß den Markierungen.
2. Befestigen Sie die Computerhalterung (5) am Konsolenrahmen (4) mit Schrauben (59).
3. Passen Sie die Halterungsabdeckung (32) an und befestigen Sie sie an der hinteren Computerabdeckung (30) mit Schrauben (73).





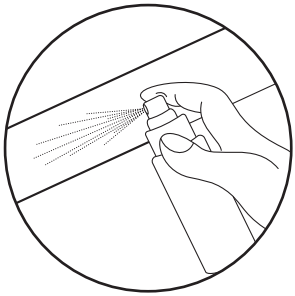
6/6

1. Befestigen Sie die Abdeckungen des unteren Rahmens (26L/R) am unteren Rahmen (1) mit Schrauben (73).
2. Passen Sie die Abdeckungen (37L/R) an und befestigen Sie sie in den Öffnungen an der unteren Konsole (28).

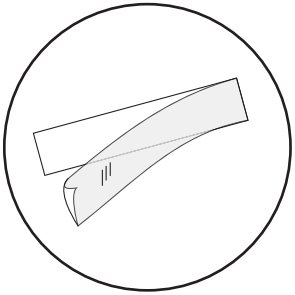


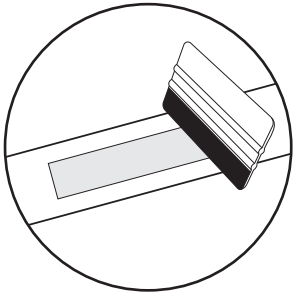
Anbringung des Aufklebers*

1. Für eine korrekte Anbringung muss die Oberfläche, auf der der Aufkleber angebracht werden soll, gereinigt werden. Verwenden Sie dazu ein mildes Reinigungsmittel, Wasser oder ein spezielles Entfettungsmittel. Trocknen Sie die Oberfläche mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.



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

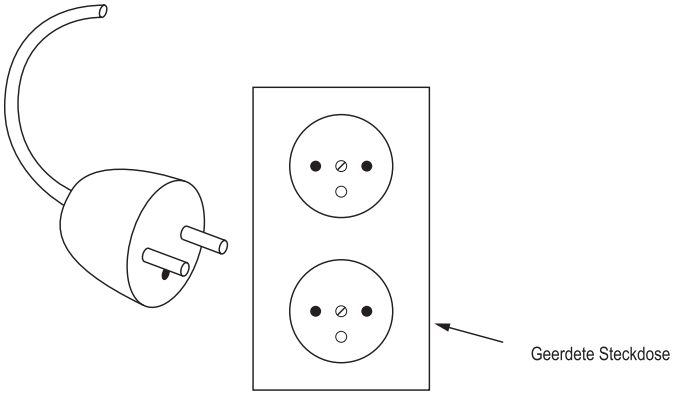




3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

*gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

Geräteerdung



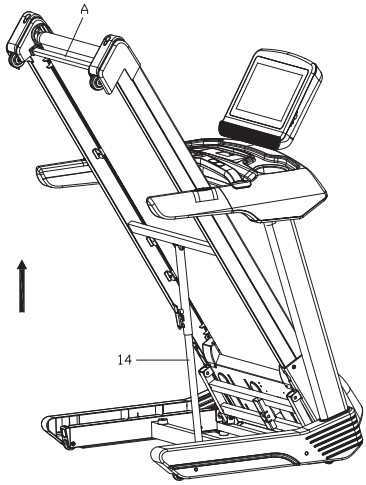
Dieses Gerät muss geerdet werden. Sollte es Funktionsstörungen aufweisen, vermindert Erdung das Risiko eines elektrischen Stromschlags. Das Gerät ist mit einem Kabel mit Erdungsstecker ausgerüstet. Der Stecker muss in einer dafür vorgesehenen geerdeten Steckdose angebracht werden.

ACHTUNG! Der unsachgemäße Anschluss des Erdungsleiters kann eine Stromschlaggefahr zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Wartungstechniker, falls Sie im Zweifel darüber sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet wurde. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät mitgelieferten Stecker vor, falls dieser nicht in die Steckdose passt. Lassen Sie stattdessen eine passende Steckdose von einem qualifizierten Elektriker einbauen.

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

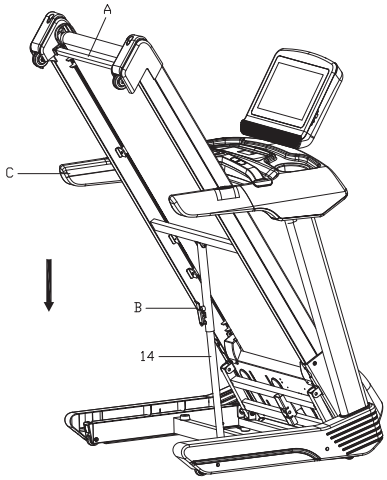
Zusammenklappen des Laufbandes

Achtung! Vor dem Zusammenklappen des Laufbands muss das Netzkabel aus der Steckdose gezogen werden.
Legen Sie Ihre Hände auf die markierte Stelle (A) und heben Sie das Laufbandgehäuse an, bis Sie ein Geräusch hören, das signalisiert, dass die Halterung (14) verriegelt ist.



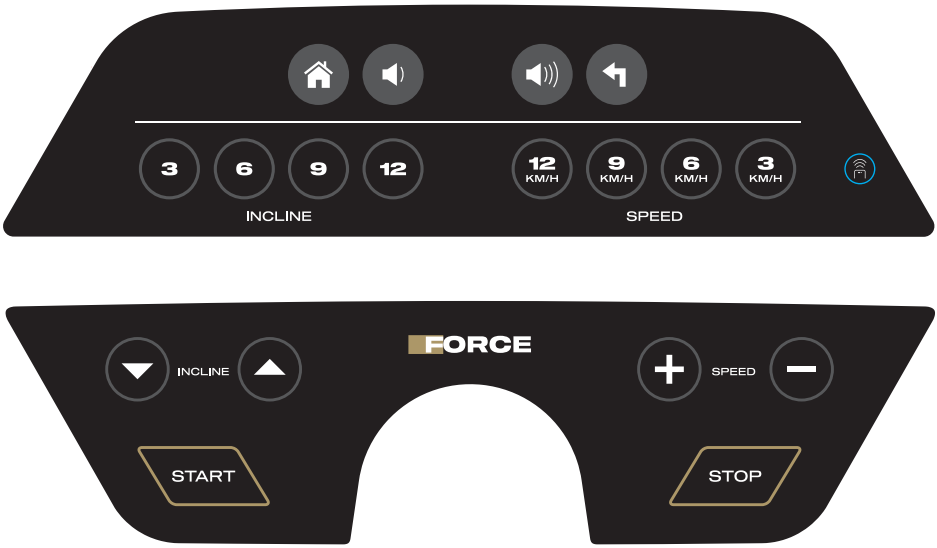
Aufklappen des Laufbandes

Greifen Sie das Laufband mit einer Hand an der Stelle (A) und lösen Sie vorsichtig die Halterung (14) mit dem Fuß an der Stelle (B). Ziehen Sie die Basis des Laufbands nach unten bis zur Position (C). Nach kurzer Zeit beginnt sie automatisch zu sinken. Halten Sie die Basis aus Sicherheitsgründen mit den Händen fest.



DE Computeranleitung

1. Konsolenansicht



2. Tastenfunktionen

	Drücken Sie eine der Tasten, um die Steigung schnell anzupassen.
	Steigung einstellen. Drücken Sie, um die Steigung des Laufbands zu verringern oder zu erhöhen.
	Geschwindigkeit einstellen. Drücken Sie, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu erhöhen oder zu verringern.
	Drücken Sie eine der Tasten, um die Geschwindigkeit schnell anzupassen.
	Drücken Sie diese Taste, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.
	Drücken Sie diese Taste, um zur vorherigen Ansicht zurückzukehren.

	Drücken Sie, um das Gerät zu starten. Schnellstart.
	Drücken Sie, um das Gerät zu stoppen.
	Drücken Sie, um den Ton leiser zu machen.
	Drücken Sie, um den Ton lauter zu machen.

3. Manueller Modus

Schalten Sie das Laufband ein. Drücken Sie die Taste „START“, um das manuelle Programm auszuwählen. Das Display zeigt einen 3-sekündigen Countdown, Sie hören ein Signal und das Laufband startet mit der Mindestgeschwindigkeit von 1 km/h.

4. Sicherheitsschlüssel

Um das Laufband schnell zu stoppen, ziehen Sie die Sicherheitsschlüssel heraus. Das Laufband stoppt, alle Daten werden auf Null zurückgesetzt. Solange der Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt ist, sind alle Funktionen gesperrt.

5. Verbinden über Bluetooth / Training mit der FitShow 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.

6. QR-Code

Detaillierte Informationen zu Trainingsprogrammen und Computerfunktionen erhalten Sie, indem Sie den unten stehenden QR-Code scannen.

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.

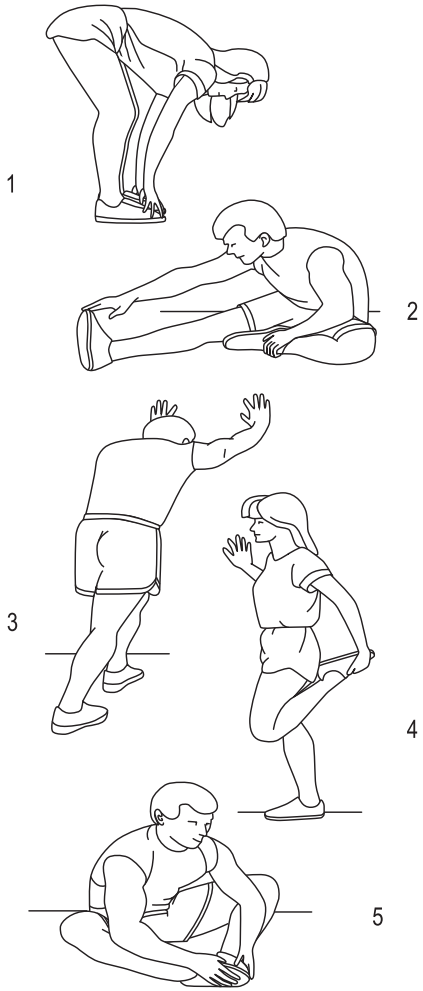
Beide Hände gegen eine Wand setzen, ein Bein leicht im Knie beugen und den Fuß gerade gegen die Wand richten. Strecken Sie das andere Bein nach hinten – das Kniegelenk sollte gestreckt sein, der zur Wand gerichtete Fuß sollte den Boden komplett berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. 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.
- 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 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 0,8 – 3,0 km/h (minimales Tempo, sehr langsames Gehen)
  - Geschwindigkeit 3,0 – 4,5 km/h (langsames Gehen)
  - Geschwindigkeit 4,5 – 6,0 km/h (normales Gehen)
  - Geschwindigkeit 6,0 – 7,0 km/h (schnelles Gehen)
  - Geschwindigkeit 7,0 – 8,0 km/h (Joggen)
  - Geschwindigkeit > 8,0 km/h (Laufen)

DE Reinigung und Wartung

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

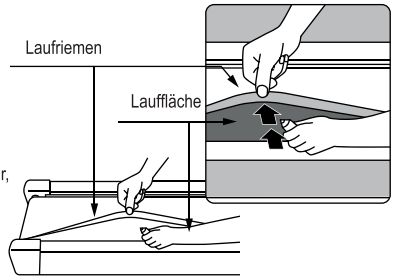
Reinigung

- 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

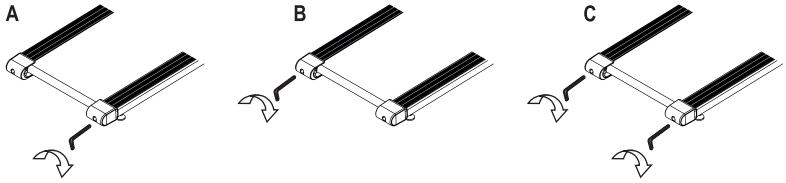
1. Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbandes hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, daß Ihr Laufband einwandfrei funktioniert.
2. Sollten Sie feststellen, dass die Lauffläche beschädigt ist, kontaktieren Sie unseren Kundenservice.
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 ?

Fehlercode	Wahrscheinliche Ursache	Mögliche Lösungen
E1	Motorüberlastung des Laufbands	1. Ist die Belastung zu hoch? 2. Prüfen Sie, ob das Laufband geschmiert werden muss, stark abgenutzt ist und ob der Antriebsmechanismus (z.B. Rolle) ordnungsgemäß funktioniert.
E2	Kein Geschwindigkeitssignal	Überprüfen Sie, ob das Sensorkabel korrekt angeschlossen ist.
E3	Kurzschluss des Leistungstransistors (FET)	Schalten Sie das Gerät nach 2 Minuten Auszeit erneut ein. Wenn es nicht funktioniert, tauschen Sie den unteren Controller aus.
E4	Motorstromkreis offen	1. Sind die Kabel und Anschlüsse am Controller locker? 2. Ist die Verbindung korrekt?
E5	Zu niedrige Netzspannung	1. Prüfen Sie, ob die Eingangsspannung des Controllers korrekt ist. 2. Überprüfen Sie, ob der Netzstecker locker ist.
E6	Zu hohe Netzspannung	1. Prüfen Sie, ob die Eingangsspannung des Controllers korrekt ist. 2. Überprüfen Sie, ob der Netzstecker locker ist.
E7	Falsche Netzspannung	1. Prüfen Sie, ob die Eingangsspannung des Controllers korrekt ist. 2. Überprüfen Sie, ob der Netzstecker locker ist.
E8	Fehlfunktion der MCU	Schalten Sie das Gerät nach 2 Minuten Auszeit erneut ein. Wenn es nicht funktioniert, tauschen Sie den unteren Controller aus.
E9	Ausfall des Leistungstransistors (FET)	Schalten Sie das Gerät nach 2 Minuten Auszeit erneut ein. Wenn es nicht funktioniert, tauschen Sie den unteren Controller aus.
E16	Fehler bei der Neigungseinstellung	1. Ist das VR-Kabel angeschlossen? Führen Sie eine erneute Einstellung durch. 2. Berühren Sie leicht den Neigungsmotor. Wenn er zu heiß ist, schalten Sie das Gerät für 5 Minuten aus und starten Sie es, wenn er abgekühlt ist.
CALIBRATION FAILURE	Kalibrierungsfehler der Neigung	1. Ist das VR-Kabel für die Neigung angeschlossen? 2. Führen Sie eine erneute Kalibrierung durch.
E21	EEPROM-Fehler	1. Überprüfen Sie, ob das Kabel zwischen Konsole und Controller locker oder herausgefallen ist. 2. Schalten Sie das Gerät nach 2 Minuten Auszeit erneut ein. Wenn es nicht funktioniert, tauschen Sie das EEPROM-IC aus.

DE Fehlerbehebung

Fehlercode	Wahrscheinliche Ursache	Mögliche Lösungen
E22	Kommunikationsfehler zwischen Zwischenplatine und Controller	1. Ist das Kabel zwischen Konsole und Zwischenplatine locker? 2. Überprüfen Sie das Kabel zwischen Konsole und Controller. 3. Ist die Segmentleitung richtig an der Unterseite der Konsole angeschlossen? 4. Ist der Controller defekt? 5. Ist die Konsole defekt? 6. Schalten Sie das Gerät nach 2 Minuten Auszeit erneut ein.
CONNECTION ERROR	Kommunikationsfehler zwischen Konsole und Zwischenplatine	1. Überprüfen Sie, ob das Kabel zwischen Konsole und Zwischenplatine locker oder herausgefallen ist. 2. Prüfen Sie, ob das Kabel der Konsole und des Controllers korrekt angeschlossen ist. 3. Ist die Segmentleitung richtig an der Unterseite der Konsole angeschlossen? 4. Überprüfen Sie, ob der Controller defekt ist. 5. Überprüfen Sie, ob die Konsole defekt ist. 6. Schalten Sie das Gerät nach 2 Minuten Auszeit erneut ein.

DE Technische Parameter

Leistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Maximale Leistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Gewicht netto	113 kg
Geschwindigkeitsbereich	1,0–22,0 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 160 kg.

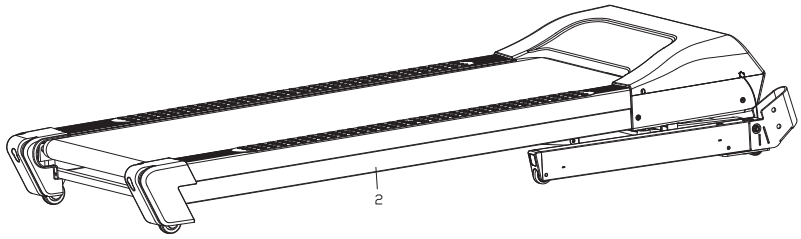
Liste de pièces

Nº	Description	Pcs.
1	Cadre inférieur	1
2	Cadre principal	1
3L/R	Colonne latérale (L – gauche, R – droite)	1/1
4	Cadre de la console	1
5	Support d'ordinateur	1
6	Accoudoir	1
26L/R	Couvercle du cadre inférieur (L – gauche, R – droite)	1/1
28	Couvercle de la console	1
29	Ordinateur	1
30	Couvercle de l'ordinateur	1
32	Support d'ordinateur	1
35L/R	Couvercle de l'accoudoir (L – gauche, R – droite)	1/1
37L/R	Couvercle de la colonne latérale (L – gauche, R – droite)	1/1
55	Vis M10×15	12
59	Vis M8×15	7
73	Vis ST4×16	9
80	Rondelle dentée Ø10×1.2	12
81	Rondelle dentée Ø8×1.2	4
92	Câble inférieur	1
93	Câble d'extension inférieur	1
94	Câble d'extension supérieur	1

Instruction d‘installation

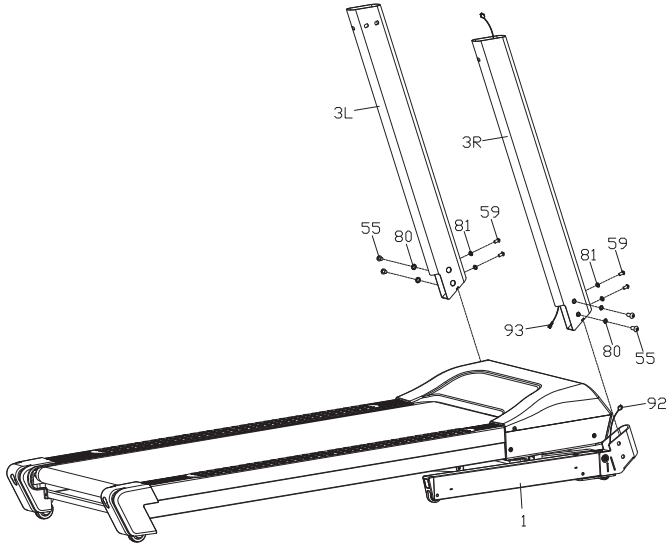
1/6

Ouvrez l’emballage, retirez toutes les pièces et placez le cadre principal (2) sur une surface plane.
REMARQUE : Ne coupez pas encore les bandes d’emballage.



2/6

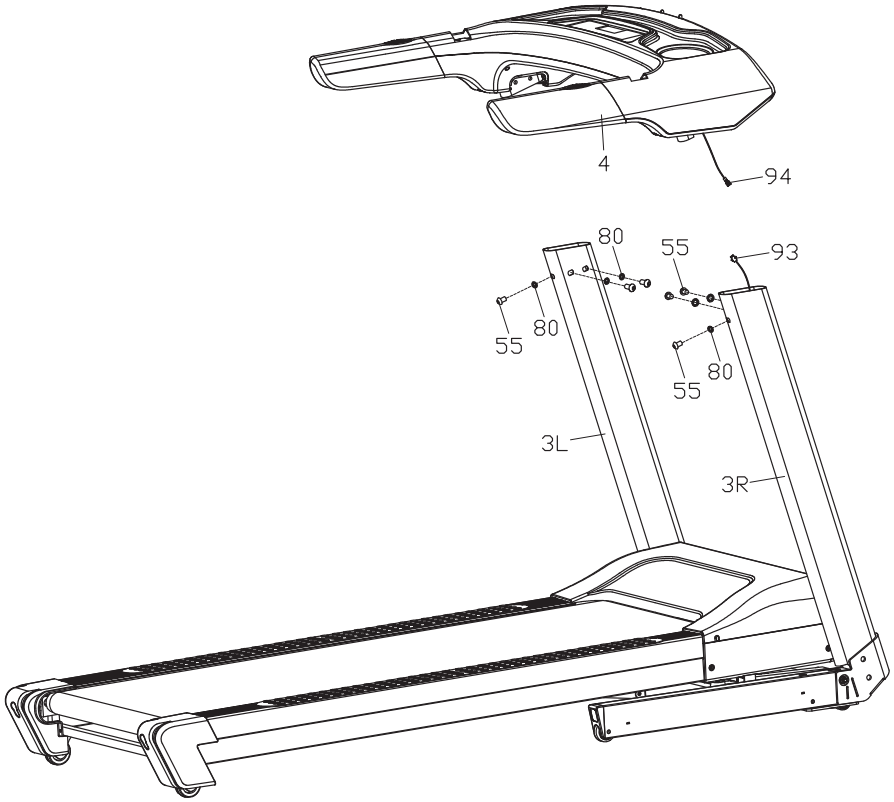
1. Coupez les bandes lorsque le cadre principal est placé à l’endroit approprié.
   REMARQUE : Ne le déplacez pas.
2. Connectez le câble inférieur de la console (92) avec le câble d’extension inférieur (93).
3. Insérez les colonnes latérales (3 L/R) dans les ouvertures du cadre principal (1) à l’aide des vis (55) et (59) ainsi que des rondelles (80) et (81).
   REMARQUE : Ne serrez pas encore les vis.



FR Installation

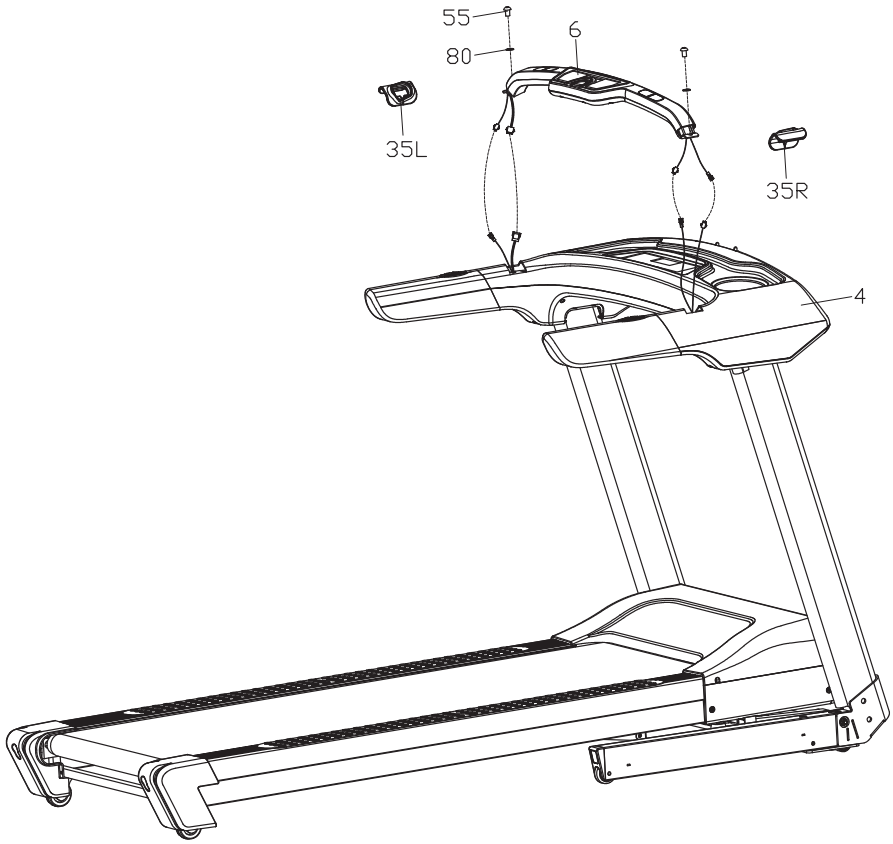
3/6

1. Connectez le câble d'extension supérieur (94) avec le câble d'extension inférieur (93).
2. Fixez le cadre de la console (4) aux colonnes latérales (3L/R) à l'aide des vis (55) et des rondelles (80).
   REMARQUE : Ne serrez pas encore les vis.



4/6

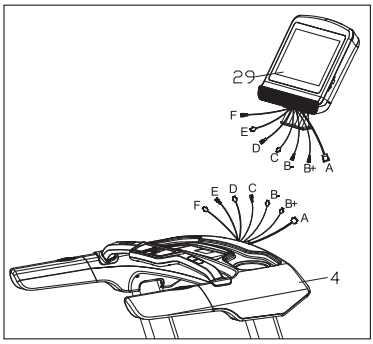
1. Connectez les câbles de l'accoudoir (6) avec les câbles du cadre de la console (4).
2. Fixez l'accoudoir (6) au cadre de la console (4) à l'aide des vis (55) et des rondelles (80).
3. Ouvrez les caches décoratifs de l'accoudoir (35L/R), puis fixez-les sur le raccord entre l'accoudoir (6) et le cadre de la console (4).
4. Serrez toutes les vis (55) et (59) mentionnées dans les étapes précédentes.

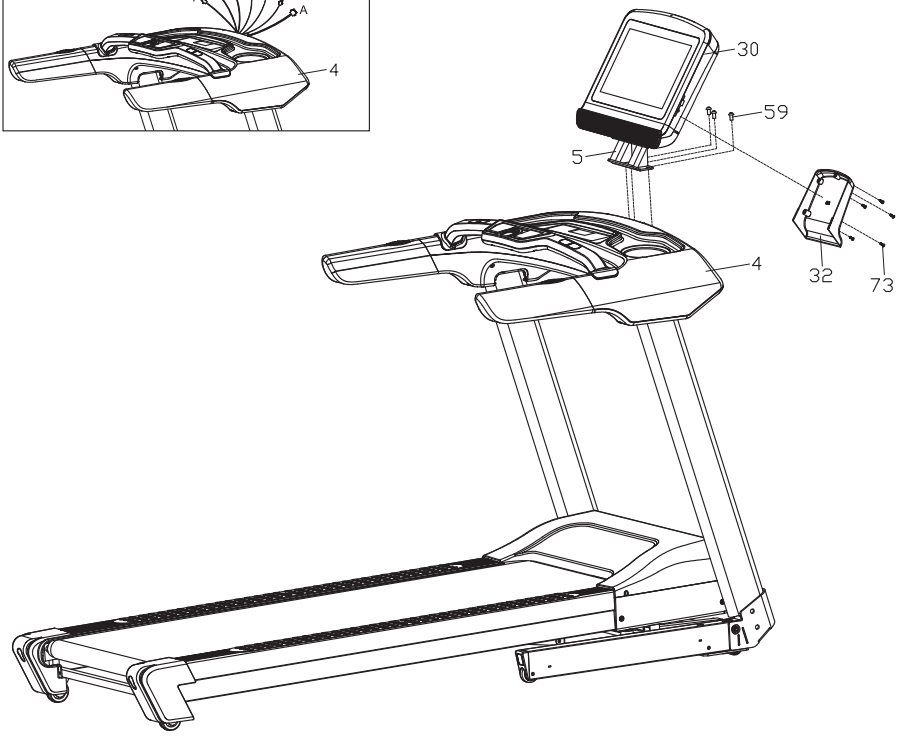


FR Installation

5/6

1. Connectez les câbles de l'ordinateur (29) avec les câbles du cadre de la console (4) selon les indications.
2. Fixez le support de l'ordinateur (5) au cadre de la console (4) à l'aide des vis (59).
3. Ajustez et fixez le cache du support de l'ordinateur (32) à l'arrière du cache de l'ordinateur (30) à l'aide des vis (73).

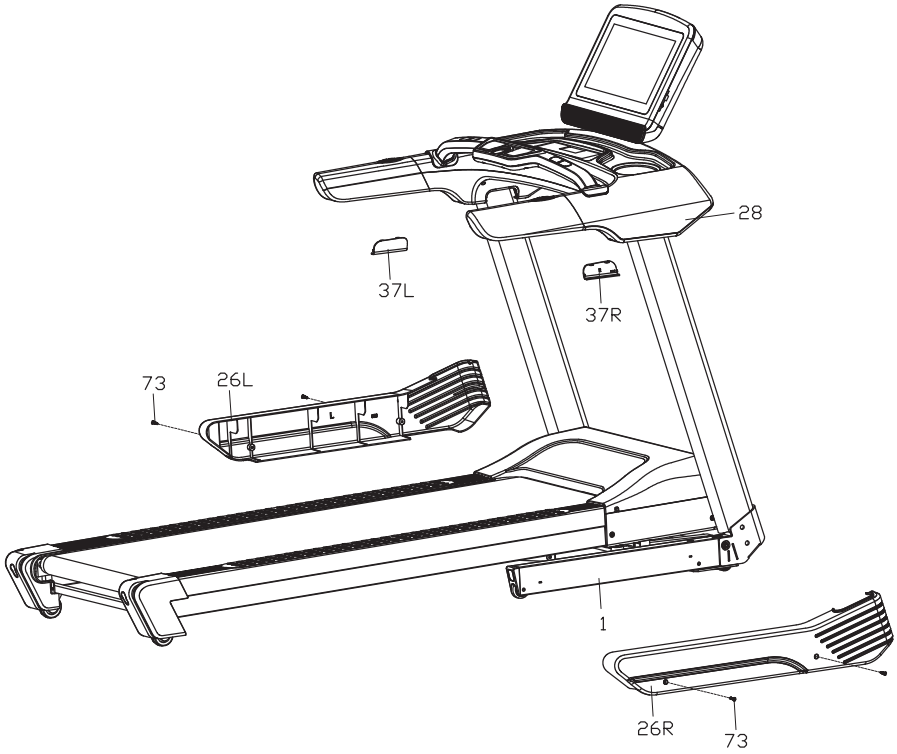




FR Installation

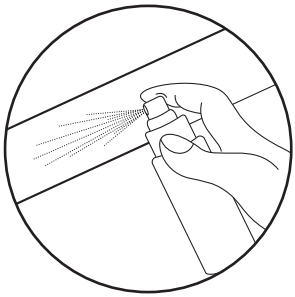
6/6

1. Fixez les caches du cadre inférieur (26L/R) au cadre inférieur (1) à l'aide des vis (73).
2. Ajustez et fixez les caches (37L/R) dans les ouvertures situées sur la partie inférieure du cache de la console (28).

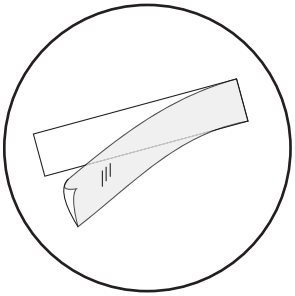


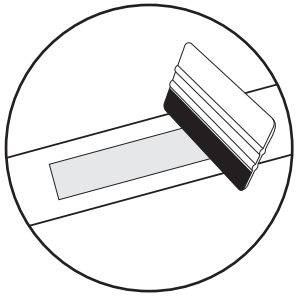
Application d'autocollant*

1. Pour une application correcte, nettoyez la surface où l'autocollant doit être placé. Utilisez pour cela un détergent doux, de l'eau ou un dégraissant spécial. Séchez la surface avec un chiffon propre et sec.



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

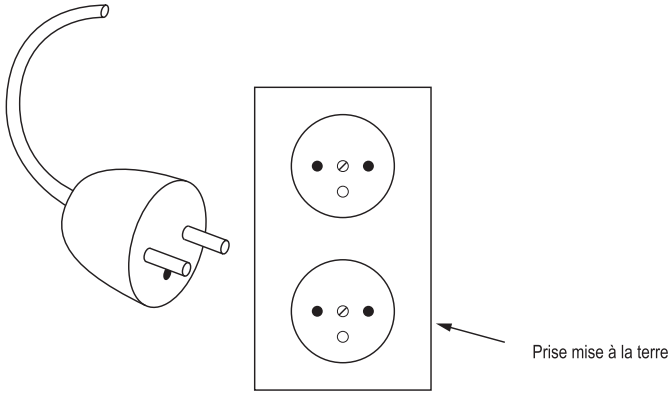




3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble

Méthodes de mise à la terre



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

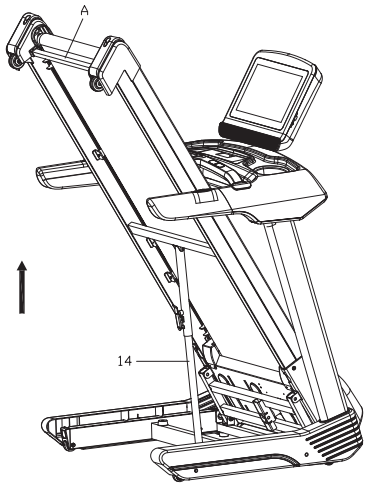
DANGER! Une connexion incorrecte du câble de mise à la terre de l'appareil peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute, contactez un électricien qualifié ou un technicien de maintenance qui évaluera si le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec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

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

FR Pliage et dépliage

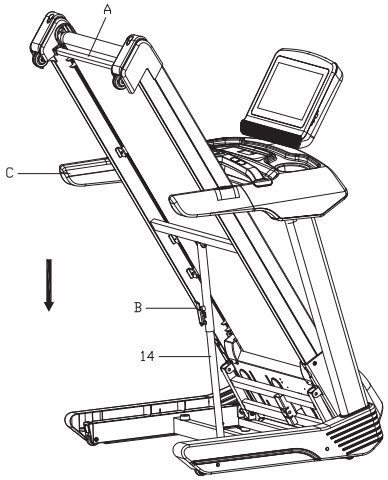
Pliage

Attention ! Avant de plier le tapis, débranchez le câble d'alimentation de la prise électrique.
Placez vos mains sur l'emplacement marqué (A), puis soulevez le corps du tapis jusqu'à entendre un son indiquant que le support (14) est verrouillé.



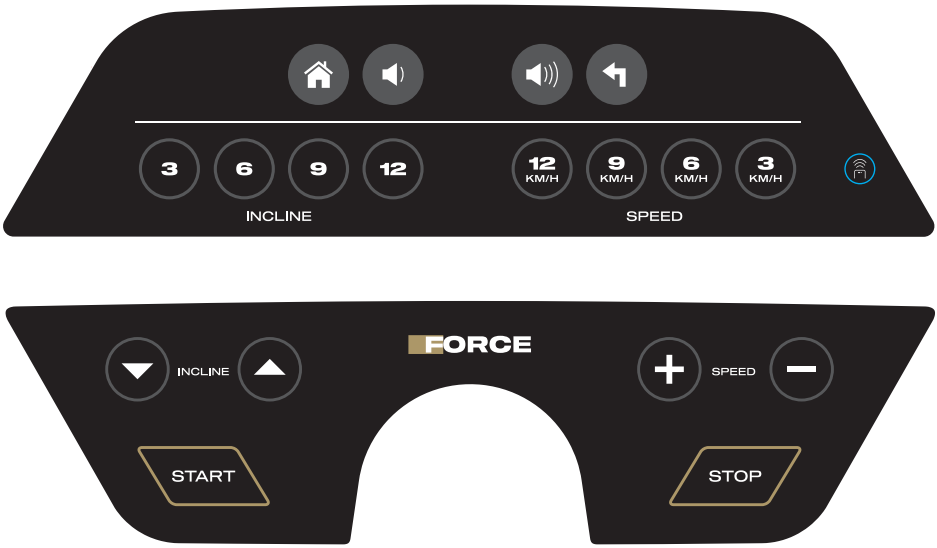
Dépliage

Saisissez le tapis d'une main à l'emplacement (A) et déverrouillez délicatement le support (14) avec votre pied à l'emplacement (B). Tirez la base du tapis vers le bas jusqu'à la position indiquée (C). Après un moment, elle commencera à descendre automatiquement. Pour plus de sécurité, accompagnez la descente avec vos mains.



FR Fonctionnement de l'ordinateur

1. Vue de la console



2. Fonctions des boutons

	Appuyez sur l'un des boutons pour ajuster rapidement l'inclinaison.
	Réglage de l'inclinaison. Appuyez pour diminuer ou augmenter l'inclinaison du tapis roulant.
	Réglage de la vitesse. Appuyez pour augmenter ou diminuer la vitesse du tapis roulant.
	Appuyez sur l'un des boutons pour ajuster rapidement la vitesse.
	Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran principal.
	Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'interface précédente.

	Appuyez pour démarrer l'appareil. Démarrage rapide.
	Appuyez pour arrêter l'appareil.
	Appuyez pour baisser le volume.
	Appuyez pour augmenter le volume.

3. Programme manuel

Allumez le tapis. Appuyez sur le bouton « START » pour sélectionner le programme manuel. L'écran affichera un compte à rebours de 3 secondes, vous entendrez un signal sonore et le tapis démarrera à une vitesse minimale de 1 km/h.

4. Clé de sécurité

Pour arrêter rapidement le tapis de course, retirez la clé de sécurité. Le tapis de course s'arrêtera et toutes les données seront remises à zéro. Jusqu'à ce que la clé de sécurité soit insérée, toutes les opérations seront bloquées.

5. Connexion via Bluetooth / Training à l'application FitShow.

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).

6. Code QR

Pour des informations détaillées sur les programmes d'entraînement et les fonctionnalités de l'ordinateur, scannez le code QR ci-dessous.

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.

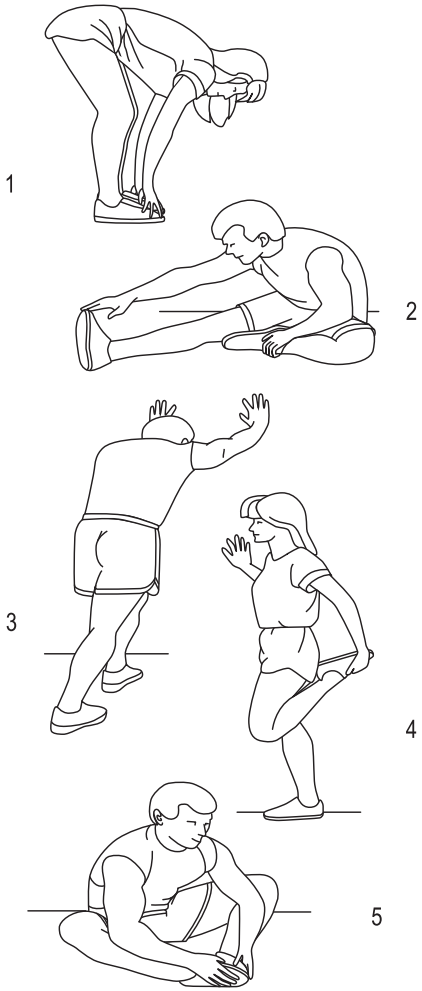
Placez vos deux mains contre le mur, une jambe légèrement pliée au genou – placez le pied droit vers le mur. Étendez l'autre jambe en arrière – l'articulation du genou doit être redressée, le pied face au mur doit toucher le sol avec toute la surface. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, 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.
- Avant d'utiliser un tapis de course, apprenez comment contrôler l'appareil, comment démarrer, arrêter, régler la vitesse, etc. Ne marchez pas sur le tapis de course sans lire ces informations. Ce n'est qu'après avoir effectué ces activités que vous pouvez utiliser l'appareil.

Début de la formation

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

Commencer la formation

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

Augmentation de l'intensité

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

Fréquence d'entraînement

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

FR Nettoyage et entretien

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

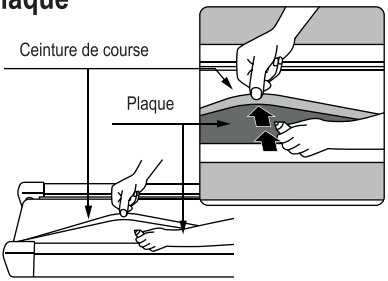
Nettoyage

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

Lubrification de la ceinture de course et de la plaque

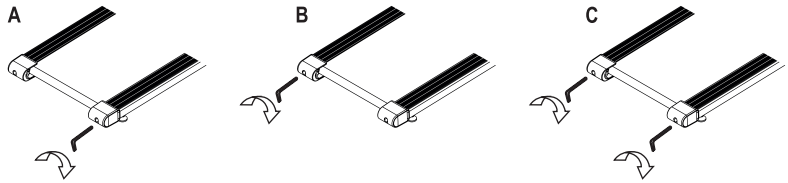
1. Ce modèle de tapis de course est lubrifié en usine. Le frottement de la courroie contre la plaque peut jouer un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course , il nécessite donc une lubrification périodique.
2. Une inspection périodique du disque est recommandée. Si vous 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 roulant sur une surface plane. Faites fonctionner le tapis roulant 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	Cause possible	Solutions possibles
E1	Surcharge du moteur du tapis de course	1. La charge est-elle trop élevée ? 2. Vérifiez si le tapis nécessite un graissage, s'il est sérieusement usé et s'il faut le remplacer, ou si le mécanisme de transmission (comme le rouleau) fonctionne correctement.
E2	Pas de signal de vitesse	Vérifiez si le câble du capteur de vitesse est correctement connecté.
E3	Court-circuit du transistor de puissance (FET)	Après avoir débranché l'alimentation pendant 2 minutes, rallumez l'appareil. Si cela ne fonctionne pas, remplacez le contrôleur inférieur.
E4	Circuit moteur ouvert	1. Les câbles et les connecteurs sont-ils desserrés ? 2. La connexion est-elle correcte ?
E5	Tension réseau trop basse	1. Vérifiez si la tension d'entrée du contrôleur est correcte. 2. Vérifiez si la prise d'alimentation est desserrée.
E6	Tension réseau trop élevée	1. Vérifiez si la tension d'entrée du contrôleur est correcte. 2. Vérifiez si la prise d'alimentation est desserrée.
E7	Tension d'alimentation incorrecte	3. Vérifiez si la tension d'entrée du contrôleur est correcte. 4. Vérifiez si la prise d'alimentation est desserrée.
E8	Dysfonctionnement du MCU	Après avoir débranché l'alimentation pendant 2 minutes, rallumez l'appareil. Si cela ne fonctionne pas, remplacez le contrôleur inférieur.
E9	Défaillance du transistor de puissance (FET)	Après avoir débranché l'alimentation pendant 2 minutes, rallumez l'appareil. Si cela ne fonctionne pas, remplacez le contrôleur inférieur.
E16	Erreur de réglage de l'inclinaison	1. Le câble VR est-il connecté ? Effectuez un nouveau réglage. 2. Touchez légèrement le moteur d'inclinaison. S'il est trop chaud, éteignez l'appareil pendant 5 minutes, puis rallumez-le une fois refroidi.
CALIBRATION FAILURE	Échec de calibration de l'inclinaison	1. Le câble VR de l'inclinaison est-il connecté ? 2. Effectuez une nouvelle calibration.
E21	Erreur EEPROM	1. Vérifiez si le câble entre la console et le contrôleur est desserré ou débranché. 2. Après 2 minutes, rallumez l'appareil. Si cela ne fonctionne pas, remplacez le circuit EEPROM IC.

FR La résolution des problèmes

Code d'erreur	Cause possible	Solutions possibles
E22	Erreur de communication entre la carte intermédiaire et le contrôleur	1. Le câble entre la console et la carte intermédiaire est-il desserré ? 2. Vérifiez le câble entre la console et le contrôleur. 3. La ligne segmentaire est-elle correctement connectée à la partie inférieure de la console ? 4. Le contrôleur est-il défectueux ? 5. La console est-elle défectueuse ? 6. Après avoir débranché l'alimentation pendant 2 minutes, rallumez l'appareil.
CONNECTION ERROR	Erreur de communication entre la console et la carte intermédiaire	1. Vérifiez si le câble entre la console et la carte intermédiaire est desserré ou débranché. 2. Vérifiez si le câble entre la console et le contrôleur est correctement connecté. 3. La ligne segmentaire est-elle correctement connectée à la partie inférieure de la console ? 4. Le contrôleur est-il défectueux ? 5. La console est-elle défectueuse ? 6. Après avoir débranché l'alimentation pendant 2 minutes, rallumez l'appareil.

FR Paramètres techniques

Puissance	Conformément aux marquages sur l'appareil
Puissance maximum	Conformément aux marquages sur l'appareil
Poids net	113 kg
Plage de vitesses	1,0–22,0 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 assembly and use of the device will be consistent with the instruction. The treadmill should be assembled carefully, the engine covered by lid. The device should be plugged correctly.
Remember to inform the device users about each restriction and precaution. We are not liable for the problems or injuries caused by not following the rules stated in the presented instruction.
Before you start to train, consult the doctor or the expert. It is especially important for people over the age of 35 or the ones who had health problems in the past.

1. The treadmill is for home use only. The device can be used only with its purpose.
2. The device is intended to be used by adults. During training, the underage users should be supervised by an adult.
3. Place the treadmill on the horizontal, even, clean surface and free from the other objects. Do not place the treadmill on the thick rug because it may disrupt the correct ventilation. Do not place the treadmill near to the water or outside.
4. Never start the treadmill while standing on the treadmill belt. When you turn the power on and set the speed, the pause may occur before the treadmill belt start to move. Always stand on the side rails, until the belt starts to move.
5. Before you start to use the treadmill, make sure that the clamp with the safety key was attached to the clothing.
6. When you are exercising on the treadmill put on suitable clothes. Do not wear long, loose clothes that can be wrapped in the movable parts of the device. Always wear running shoes or aerobic shoes with rubber sole.
7. Do not start to train up to 40 min after the meal.
8. Hold the handles at the first training, until you feel comfortable and get to know how the device works.
9. During training, keep the children and pets far from the device.
10. Stop to train immediately if you feel: pressure or pain in the chest, irregular heartbeat, breathing difficulties, dizziness or other discomfort during training. Before you go back to training, consult your medical condition with a doctor or an expert.
11. Do not plug the power cord to the middle cable; do not extend the cable nor change its plug; do not put any heavy objects on the cable nor leave it next to the heat source; do not use the socket with few slots, it may cause fire or electrocution injuries.
12. If the treadmill starts to speed up rapidly due to the electronics failure or accidental speed change, the treadmill will stop when the safety key is disconnected from the console.
13. Unplug the treadmill, if it's not used. After cutting the power, do not pull the power cord to not to damage it. Put the plug to the safe socket with earthing circuit.
14. Do not put the objects or elements, which can damage the device, to any part of it.
15. The treadmill is a device intended for the indoor activity, not outdoor. In order to avoid the damage, store the device in dry, flat and clean place, far from the direct sun exposure. Do not use the treadmill in other purpose than training.
16. Avoid the computer contact with water, because it may cause its damage or electrical shock.
17. The device isn't suitable for rehabilitation purposes.
18. Only one person can use the device at once.
19. Safety space around the treadmill: 1000 x 2000 mm.
20. Use the device only when it's technically functional. If you find faulty components or hear a disturbing sound from the device while using it, stop training. Do not use the device until the problem is solved.
21. Do not do any device regulations or modifications, other than described in the presented instruction. In case of problems, contact the service (contact details are given further in instruction).
22. The device was made according to standard PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximum weight of the user is 160 kg.

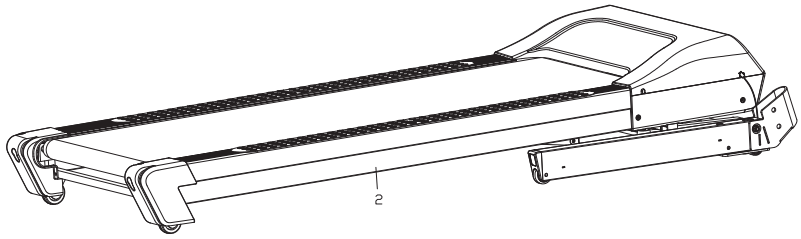
List of parts

No.	Description	Pcs
1	Lower frame	1
2	Main frame	1
3L/R	Side column (L – left, R – right)	1/1
4	Console frame	1
5	Computer support	1
6	Armrest	1
26L/R	Lower frame cover (L – left, R – right)	1/1
28	Console cover	1
29	Computer	1
30	Computer cover	1
32	Computer support	1
35L/R	Armrest cover (L – left, R – right)	1/1
37L/R	Side column cover (L – left, R – right)	1/1
55	Screw M10×15	12
59	Screw M8×15	7
73	Screw ST4×16	9
80	Serrated washer Ø10×1.2	12
81	Serrated washer Ø8×1.2	4
92	Lower cable	1
93	Lower extension cable	1
94	Upper extension cable	1

Assembly instruction

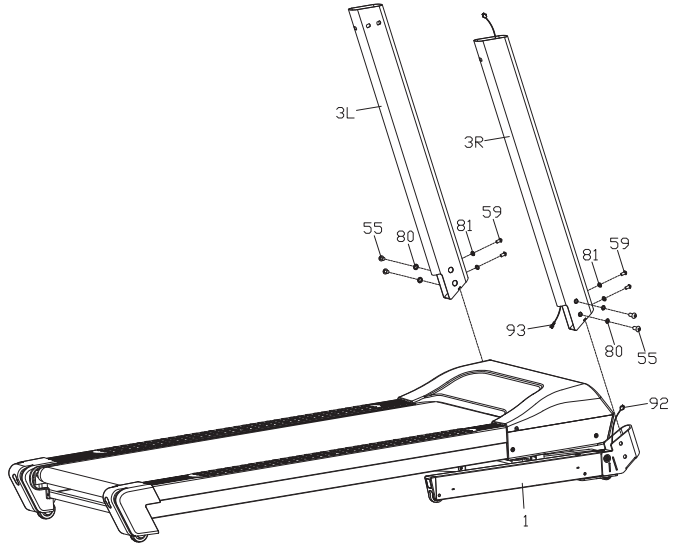
1/6

Open the packaging, remove all parts, and place the main frame (2) on a flat surface.
NOTE: Do not cut the packing tapes yet.



2/6

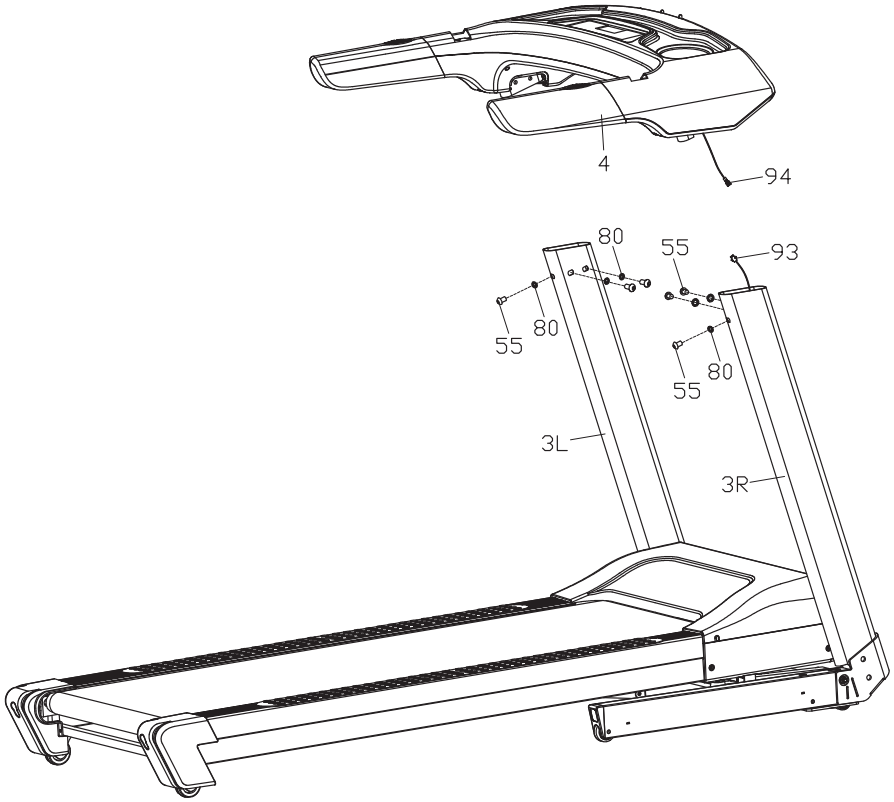
1. Cut the tapes once the main frame is placed in the correct position.
   NOTE: Do not move it.
2. Connect the lower console wire (92) to the lower extension wire (93).
3. Insert the side columns (3 L/R) into the openings in the main frame (1) using screws (55) and (59) along with washers (80) and (81).
   NOTE: Do not tighten the screws yet.



GB Assembly

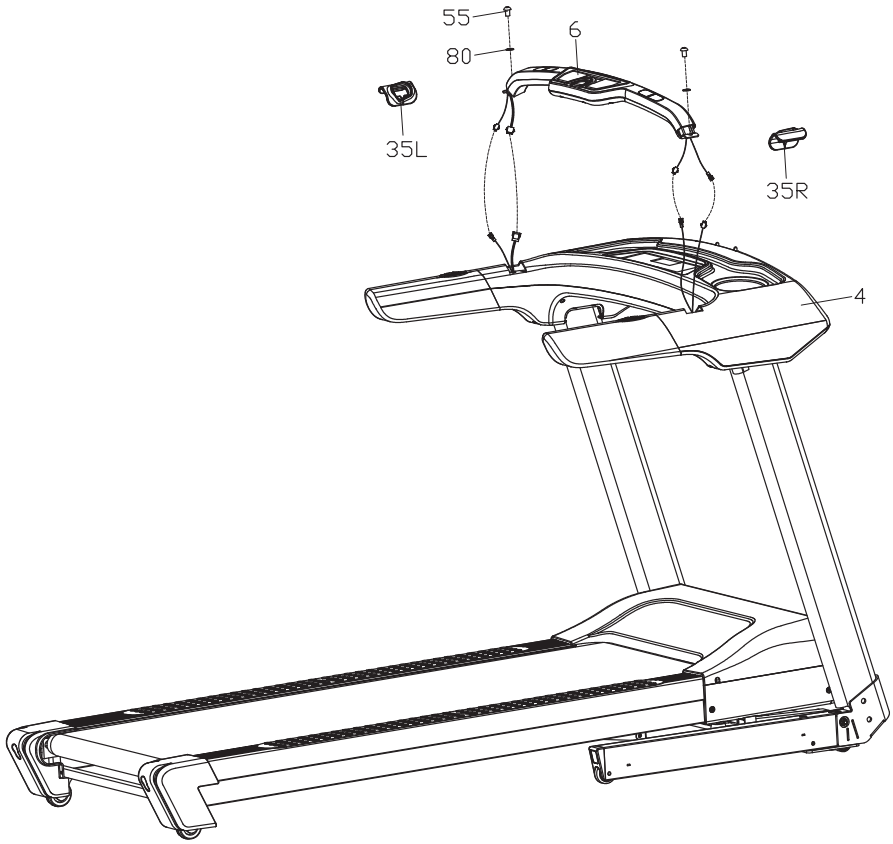
3/6

1. Connect the upper extension wire (94) to the lower extension wire (93).
2. Attach the console frame (4) to the side columns (3L/R) using screws (55) and washers (80).
   NOTE: Do not tighten the screws yet.



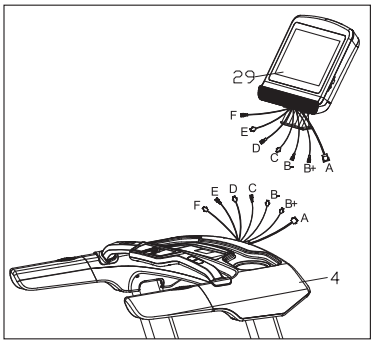
4/6

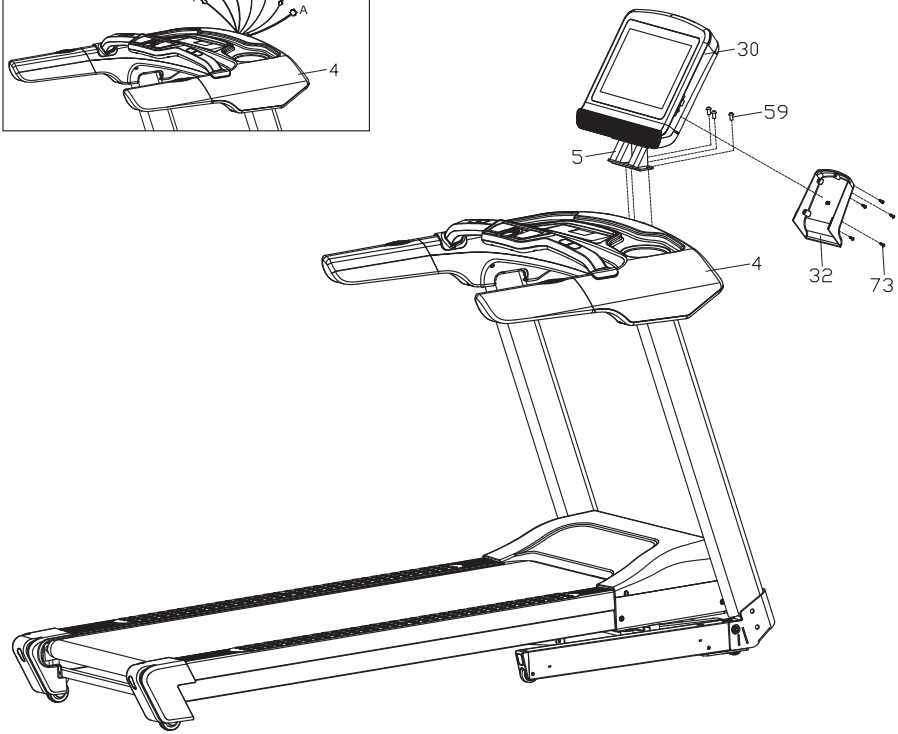
1. Connect the wires from the armrest (6) to the wires of the console frame (4).
2. Attach the armrest (6) to the console frame (4) using screws (55) and washers (80).
3. Open the decorative armrest covers (35L/R), then secure them to the armrest joint (6) and console frame (4).
4. Tighten all screws (55) and (59) mentioned in the previous steps.



5/6

1. Connect the wires from the computer (29) to the wires from the console frame (4), according to the markings.
2. Attach the computer bracket (5) to the console frame (4) using screws (59).
3. Align and secure the computer bracket cover (32) to the rear computer cover (30) using screws (73).

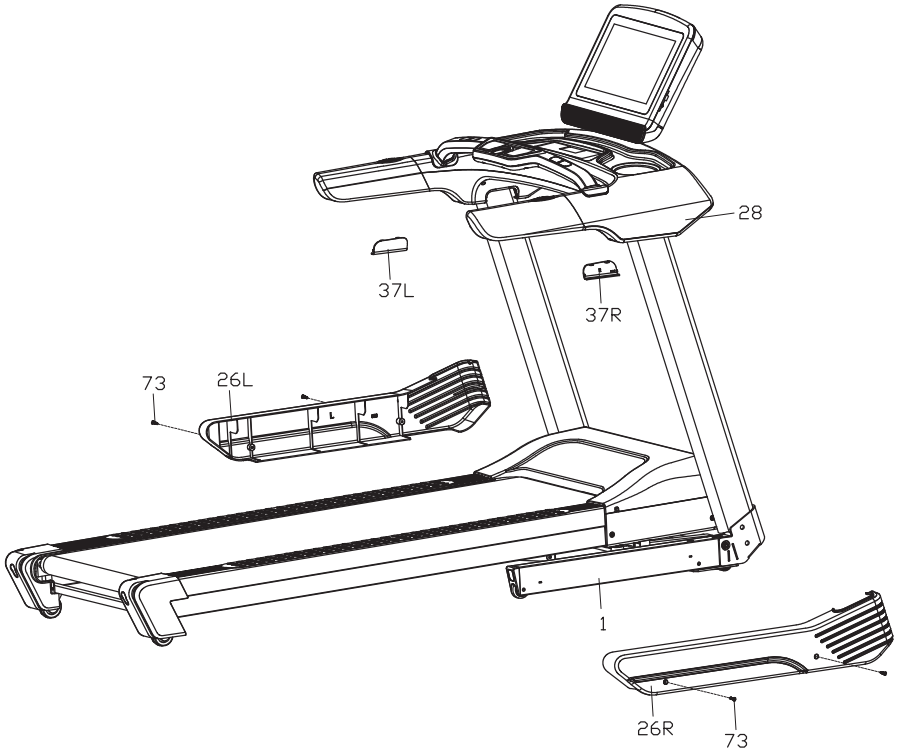




GB Assembly

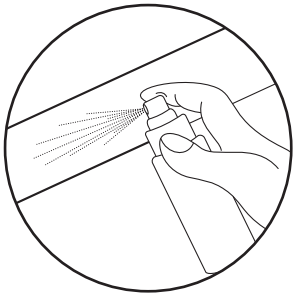
6/6

1. Attach the lower frame covers (26L/R) to the lower frame (1) using screws (73).
2. Align and attach the covers (37L/R) to the openings on the bottom part of the console cover (28).

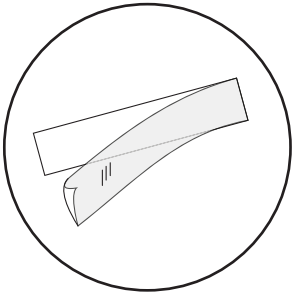


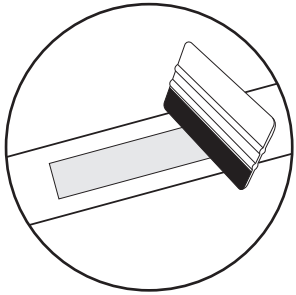
Applying a sticker*

1. For proper application, clean surface where sticker should be placed. Use soft detergent, water, or special degreasing agent. Dry the surface with clean, dry cloth.



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

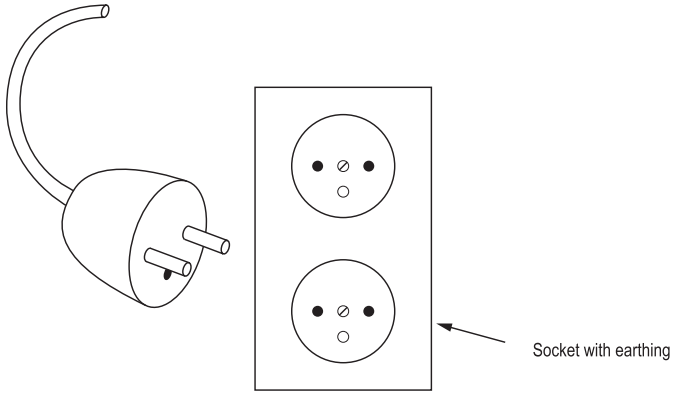




3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

*applies to products with stickers in the set

Earthing



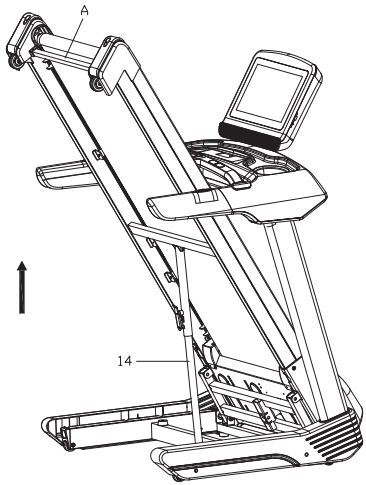
This product has to be earthed. In case of the accident the earthing provides the path of the lowest resistance for the electric current, to lower the risk of electrocution. The product is equipped with earthing cable and the earthing plug. The plug has to be connected to the correctly installed socket,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

DANGER! Incorrectly plugged earthing cable may cause the risk of electrocution. In case of doubt, contact the qualified electrician or serviceman, who can evaluate if the product is earthed correctly. Do not modify the included plug if it doesn't fit to the socket, qualified electrician should install proper socket.

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

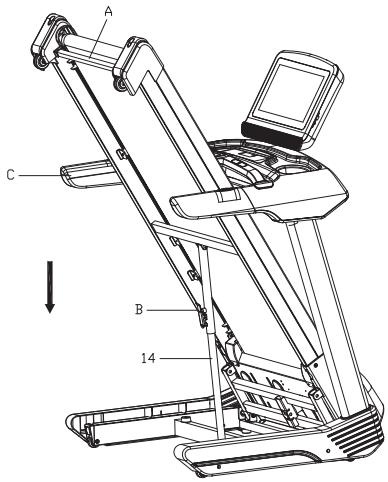
Folding

Caution! Before folding the treadmill, unplug the power cord from the electrical outlet.
Place your hands on the marked spot (A) and lift the treadmill body until you hear a sound indicating that the support (14) is locked.



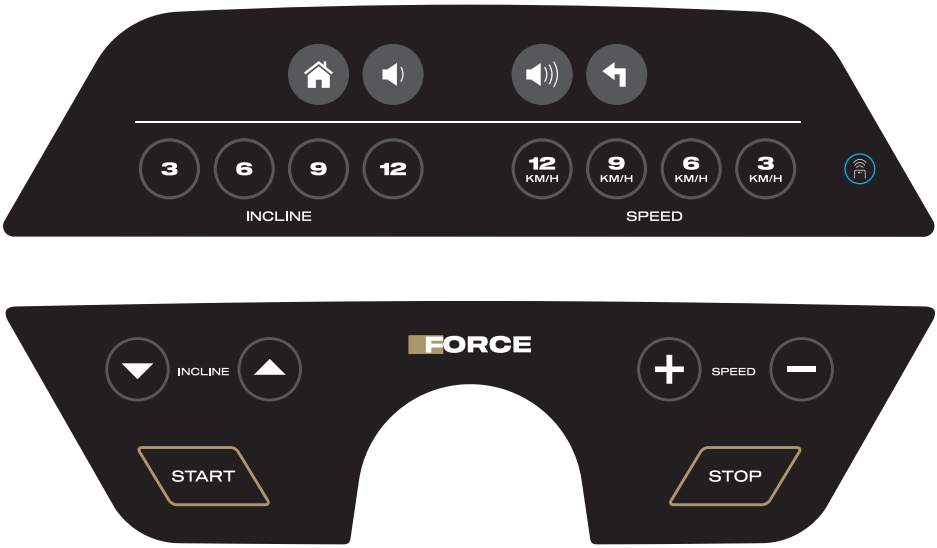
Unfolding

Hold the treadmill with one hand at point (A) and gently unlock the support (14) with your foot at point (B). Pull the treadmill base down to the position marked (C). After a moment, it will begin to lower automatically. For safety, support the base with your hands.



GB Computer handling

1. Console View



2. Button functions

	Press one of the buttons to quickly adjust the incline level.
	Adjusting incline. Press to decrease or increase the treadmill incline level.
	Adjusting speed. Press to increase or decrease the treadmill speed.
	Press one of the buttons to quickly adjust the speed.
	Press this button to return to the main screen.
	Press this button to return to the previous interface.

	Press to start the device. Quick start.
	Press to stop the device.
	Press to lower the volume.
	Press to increase the volume.

3. Manual program

Turn on the treadmill. Press the “START” button to select the manual program. The display will show a 3-second countdown, you will hear a sound, and the treadmill will begin running at a minimum speed of 1 km/h.

4. Safety key

To stop the treadmill quickly, take out the safety key. Treadmill will stop, all the data will reset. Until the safety key is out, all the features will be blocked.

5. Connecting via Bluetooth / Training with FitShow app

When you connect the treadmill with mobile device via Bluetooth you can observe the parameteres 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).

6. QR code

For detailed information about training programs and computer functions, scan the QR code below.

GB Warm-up

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

1.

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

2.

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

3.

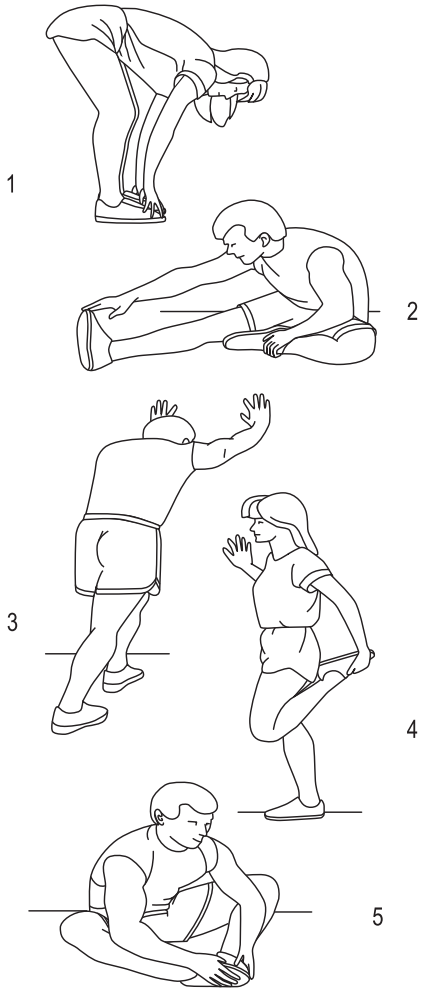
Put your hands against the wall, bend the one knee slightly, set the foot straight towards the wall. Put the other leg straight back, knee joint has to be straight, foot set towards the wall should touch the floor with the full surface. Last in this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat the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

4.

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

5.

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



- If you are over 35 or you suffer from any health problems/chronic diseases or if it's your first training on this type of device, consult a doctor or an expert, before you start to train. He can help you in devising the training plan, suitable for your age and health condition, determine the movement speed and training intensity.
- Before you start to use the treadmill with drive, find out, how to control the device, how to start it, stop it, adjust the speed etc. Do not stand on the treadmill without knowing this information. After you do those actions, you can use the device.

Warm-up

- Stand on the non-slip rails on each side and hold the handles with both hands. Try to maintain a balance. Set the low speed, about 1,6 – 3,2 km/h, and then check the moving belt with one foot.
- After speed check, you can enter the treadmill, start to run and increase the speed from 3 to 5 km/h. Maintain the speed for about 10 minutes and then stop the device.

Starting the training

- Before you start the training, check and learn how to adjust the speed and treadmill belt inclination.
- Go about 1 km with fixed speed and write down your time, it will take about 15-25 minutes. If you move with the speed of 4,8 km/h, it will take about 12 minutes per 1 km.
- If you feel comfortable at a constant speed, you can increase the speed as well as the inclination. On this stage, to not to feel the discomfort, do not increase the speed and the inclination to a large extent.

Increasing intensity

- Do 2 minutes warm up on a treadmill with the speed of 4,8 km/h and then increase the speed to 5,3 km/h and walk for the next 2 minutes. Then increase the speed to 5,8 km/h and walk for 2 minutes. Then increase the speed by 0,3 km/h every 2 minutes, until you feel that your breath is fast (but still comfortable).
- Do 5 minutes warm-up on the treadmill with the speed of 4-4,8 km/h and then slowly increase the speed by 0,3 km/h every 2 minutes until you reach the stable and optimal speed, which you can train with for 45 minutes. To improve the movement intensity, you can keep the speed while watching 1hour long tv program and then increase the speed by 0,3 km/h on every commercial, and then go back to the original speed. You will notice the best efficiency in burning calories during commercial and increase in frequency of heart beat later. Finally, decrease the speed step by step for the next 4 minutes.

Training frequency

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

GB Cleaning and maintenance

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

Cleaning

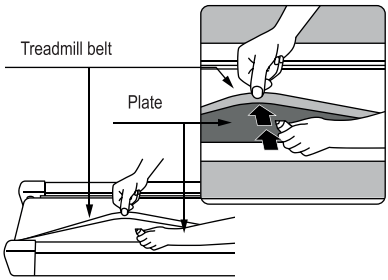
- Keeping the treadmill clean will extend its lifetime.
- Take care of the cleanliness of the device by removing dust regularly.
- Clean both sides of the treadmill belt and also side rails.
- To clean the device, use soft cloth, slightly wetted with water. Do not use any strong detergents or sharp cleaning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

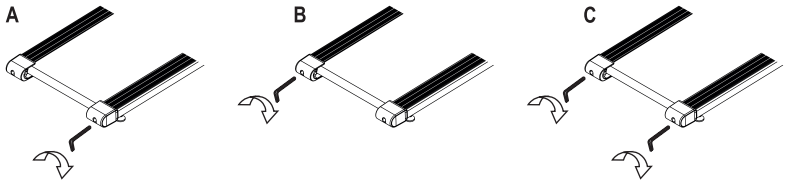
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be essential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it needs to be periodically lubed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of 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.
E1	Motor overload on the treadmill belt	1. Is the load too high? 2. Check if the belt requires lubrication, if it is seriously worn and needs replacement, or if the drive mechanism (e.g., roller) works properly.
E2	No speed signal	Check if the speed sensor cable is properly connected.
E3	Power transistor (FET) short circuit	After disconnecting the power for 2 minutes, restart the device. If it doesn't work, replace the lower controller.
E4	Motor circuit open	1. Are the cables and connectors to the controller loose? 2. Is the connection correct?
E5	Too low mains voltage	1. Check if the controller's input voltage is correct. 2. Check if the power plug is loose.
E6	Too high mains voltage	1. Check if the controller's input voltage is correct. 2. Check if the power plug is loose.
E7	Incorrect power voltage	1. Check if the controller's input voltage is correct. 2. Check if the power plug is loose.
E8	MCU malfunction	After disconnecting the power for 2 minutes, restart the device. If it doesn't work, replace the lower controller.
E9	Power transistor (FET) failure	After disconnecting the power for 2 minutes, restart the device. If it doesn't work, replace the lower controller.
E16	Incline adjustment error	1. Is the VR cable connected? Perform a re-calibration. 2. Gently touch the incline motor. If it is too hot, disconnect the device for 5 minutes, then restart it after it has cooled.
CALIBRATION FAILURE	Incline calibration failure	1. Is the VR incline cable connected? 2. Perform a re-calibration.
E21	EEPROM error	1. Check if the cable between the console and the controller is loose or disconnected. 2. After 2 minutes, restart the device. If it doesn't work, replace the EEPROM IC.
E22	Communication error between intermediate board and controller	1. Is the cable between the console and intermediate board loose? 2. Check the cable between the console and controller. 3. Is the segment line properly connected to the lower part of the console? 4. Is the controller damaged? 5. Is the console damaged? 6. After disconnecting the power for 2 minutes, restart the device.

GB Troubleshooting

Error code	Probable cause	Possible solution.
CONNECTION ERROR	Communication error between console and intermediate board	1. Check if the cable between the console and intermediate board is loose or disconnected. 2. Verify the cable between the console and the controller is properly connected. 3. Is the segment line properly connected to the lower part of the console? 4. Verify if the controller is damaged. 5. Verify if the console is damaged. 6. After disconnecting the power for 2 minutes, restart the device.

GB Technical parameters

Power	According to the indication on the device.
Maximum power	According to the indication on the device.
Netto weight	113 kg
Speed range	1,0–22,0 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 product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

GB Environmental protection

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

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

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 × 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 160 kg.

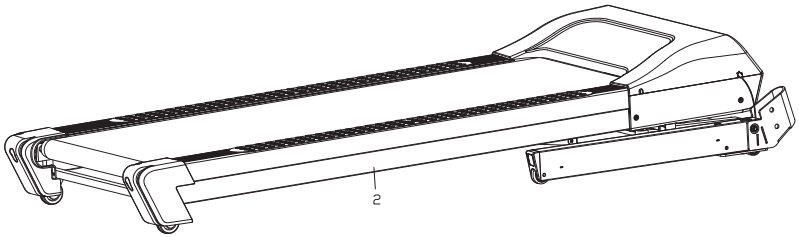
Lista części

Nr	Opis	Szt.
1	Rama dolna	1
2	Rama główna	1
3L/R	Kolumna boczna (L – lewa, R – prawa)	1/1
4	Rama konsoli	1
5	Wspornik komputera	1
6	Podłokietnik	1
26L/R	Osłona dolnej ramy (L – lewa, R – prawa)	1/1
28	Osłona konsoli	1
29	Komputer	1
30	Osłona komputera	1
32	Wspornik komputera	1
35L/R	Osłona podłokietnika (L – lewa, R – prawa)	1/1
37L/R	Osłona kolumny bocznej (L – lewa, R – prawa)	1/1
55	Śruba M10×15	12
59	Śruba M8×15	7
73	Wkręt ST4×16	9
80	Podkładka ząbkowana Ø10×1.2	12
81	Podkładka ząbkowana Ø8×1.2	4
92	Dolny przewód	1
93	Dolny przewód przedłużający	1
94	Górny przewód przedłużający	1

Schemat montażu

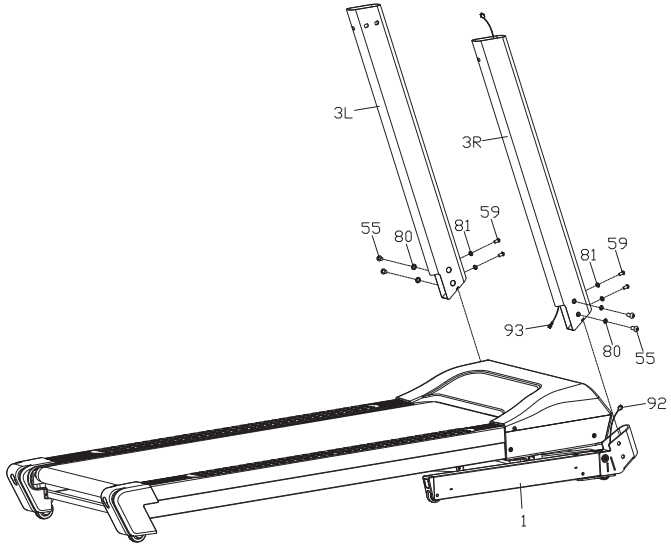
1/6

Otwórz opakowanie, wyjmij wszystkie części i umieść ramę główną (2) na płaskim podłożu.
UWAGA: Nie odcinaj teraz taśm pakowych.



2/6

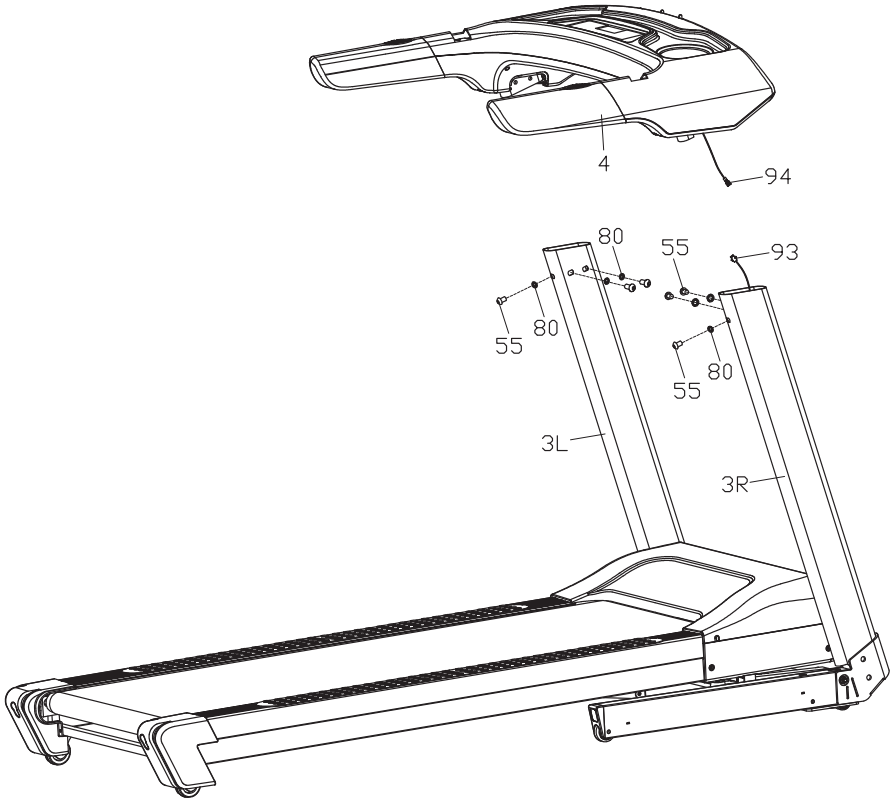
1. Przetnij taśmy, gdy główna rama zostanie umieszczona we właściwym miejscu.
   UWAGA: Nie przesuwaj jej.
2. Połącz dolny przewód konsoli (92) z dolnym przewodem przedłużającym (93).
3. Wsuń kolumny boczne (3 L/R) do otworów w głównej ramie (1), za pomocą śrub (55) i (59) oraz podkładek (80) i (81).
   UWAGA: Na razie nie dokręcaj śrub.



PL Montaż

3/6

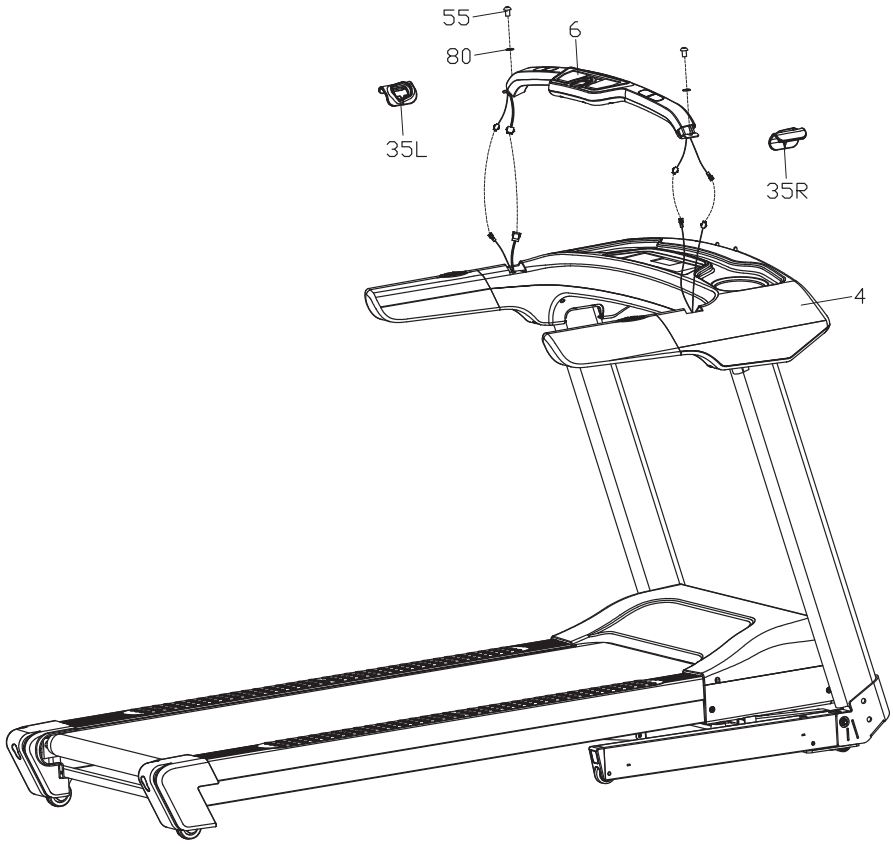
1. Połącz górny przewód przedłużający (94) z dolnym przewodem przedłużającym (93).
2. Zamocuj ramę konsoli (4) na kolumnach bocznych (3 L/R) za pomocą śrub (55) oraz podkładek (80).
   UWAGA: Na razie nie dokręcaj śrub.



PL Montaż

4/6

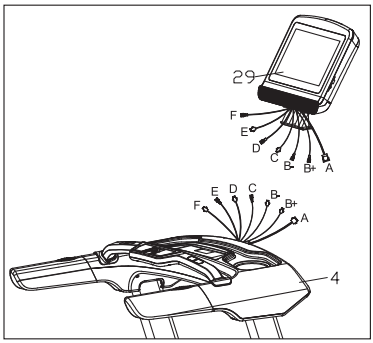
1. Połącz przewody z podłokietnika (6) z przewodami ramy konsoli (4).
2. Przymocuj podłokietnik (6) do ramy konsoli (4) za pomocą śrub (55) oraz podkładek (80).
3. Otwórz dekoracyjne osłony podłokietnika (35L/R), a następnie zamocuj je na złączu podłokietnika (6) i ramy konsoli (4).
4. Dokręć wszystkie śruby (55) i (59) wymienione w poprzednich krokach.

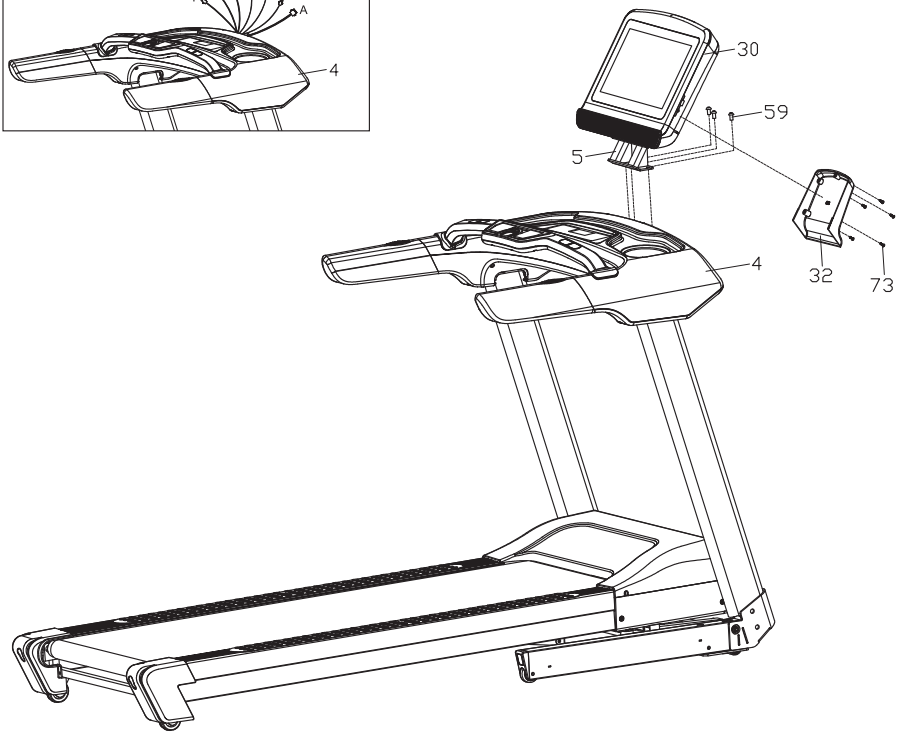


PL Montaż

5/6

1. Połącz przewody z komputera (29) z przewodami z ramy konsoli (4), zgodnie z oznaczeniami.
2. Zamocuj wspornik komputera (5) na ramie konsoli (4) za pomocą śrub (59).
3. Dopasuj i przymocuj osłonę wspornika komputera (32) do tylnej osłony komputera (30) za pomocą wkrętów (73).

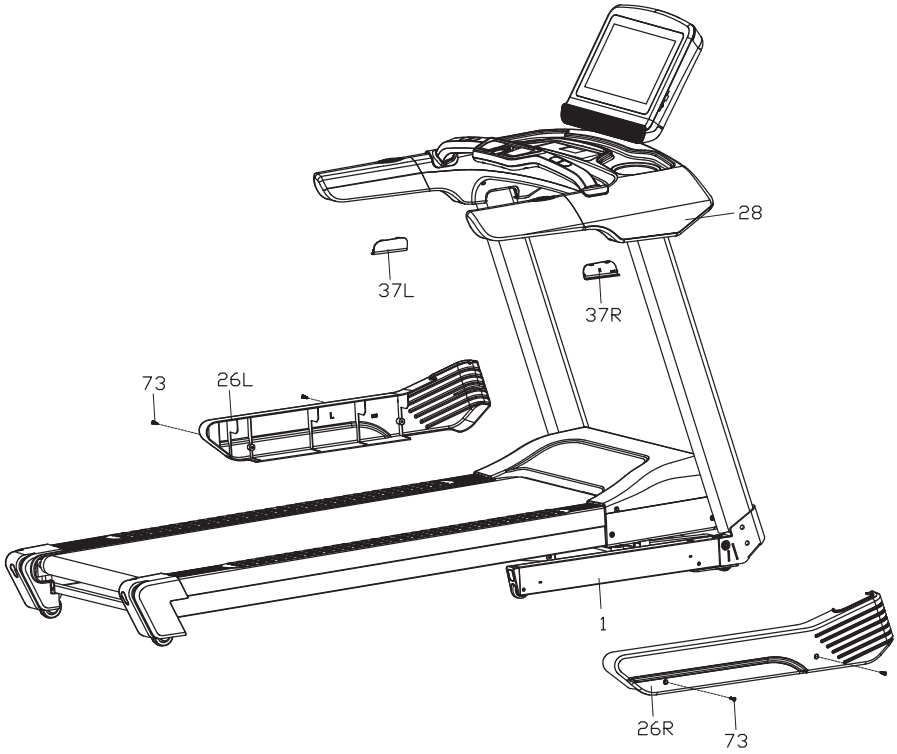




PL Montaż

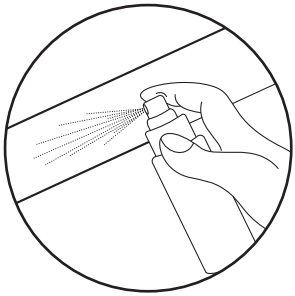
6/6

1. Przymocuj osłony dolnej ramy (26L/R) do ramy dolnej (1) za pomocą wkrętów (73).
2. Dopasuj i zamocuj osłony (37L/R) w otworach na dolnej części osłony konsoli (28).

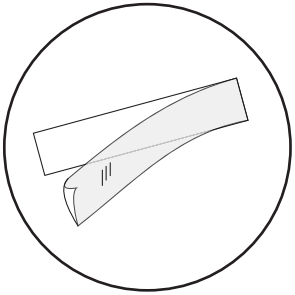


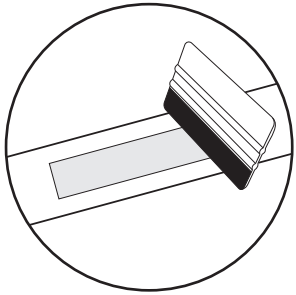
Aplikacja naklejki*

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



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

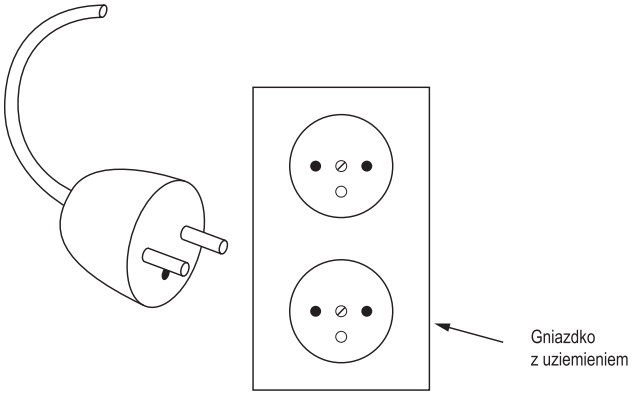




3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

*dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

Uziemienie



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

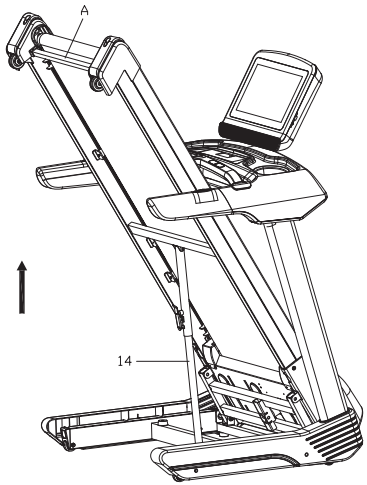
NIEBEZPIECZEŃSTWO! Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenie, może spowodować ryzyko porażenia prądem. W razie wątpliwości, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem, który oceni, czy produkt jest odpowiednio uziemiony. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z produktem,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

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

PL Składanie i rozkładanie

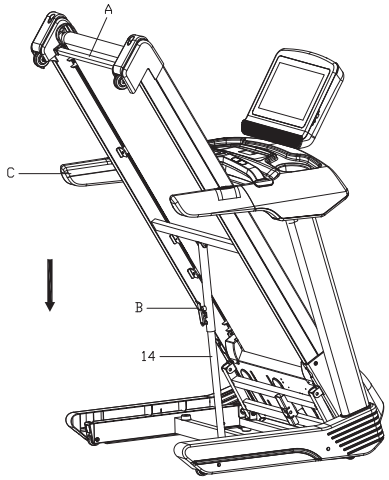
Składanie

Uwaga! Przed złożeniem bieżni należy wyciągnąć przewód zasilający z gniazdka elektrycznego.
Połóż ręce na miejscu oznaczonym (A), podnieś korpus bieżni, aż usłyszysz dźwięk oznaczający, że wspornik (14) jest zablokowany.



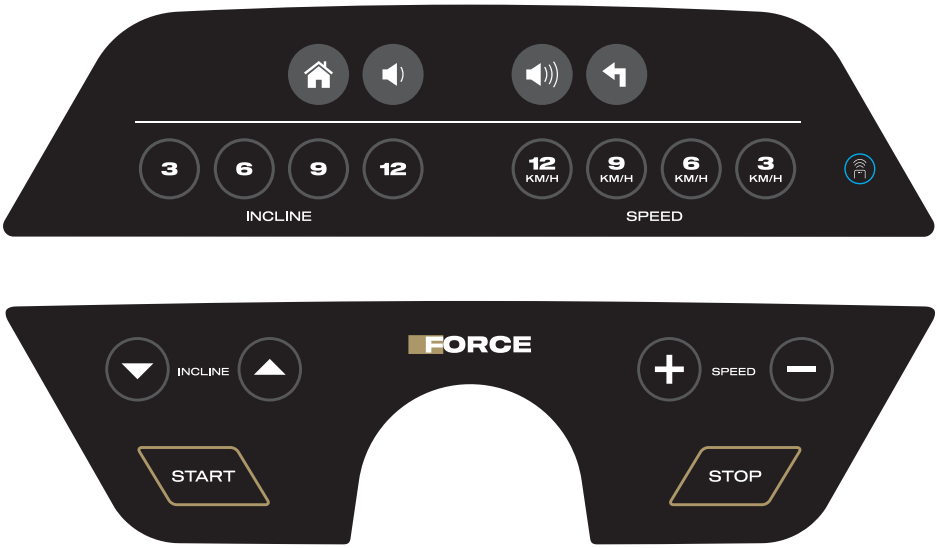
Rozkładanie

Chwyć jedną ręką bieżnię w miejscu (A), stopą delikatnie odblokuj wspornik (14) w miejscu (B). Pociągnij podstawę bieżni w dół, aż do pozycji oznaczonej (C). Po chwili zacznie ona opadać automatycznie. Dla bezpieczeństwa, asekuruj opadanie podstawy bieżni rękoma.



PL Obsługa komputera

1. Widok konsoli



2. Funkcje przycisków

	Naciśnij jeden z przycisków, aby szybko dostosować stopień nachylenia.
	Dostosowywanie nachylenia. Naciśnij, aby zmniejszyć lub zwiększyć stopień nachylenia bieżni.
	Dostosowywanie prędkości. Naciśnij, aby zwiększyć kub zmniejszyć prędkość bieżni.
	Naciśnij jeden z przycisków, aby szybko dostosować prędkość.
	Naciśnij ten przycisk, aby powrócić do ekranu głównego.
	Naciśnij ten przycisk, aby powrócić do poprzedniego interfejsu.

	Naciśnij, aby uruchomić urządzenie. Szybki start.
	Naciśnij, aby zatrzymać urządzenie.
	Naciśnij, aby ściszyć dźwięk.
	Naciśnij, aby pogłośnić dźwięk.

3. Program Manual

Włącz zasilanie bieżni. Naciśnij przycisk „START" aby wybrać program manualny. Wyświetlacz wyświetli 3-sekundowe odliczanie, usłyszysz dźwięk, bieżnia rozpocznie pracę z minimalną prędkością 1 km/h.

4. Klucz bezpieczeństwa

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

5. Łączenie przez Bluetooth / Trening z aplikacją FitShow

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

6. Kod QR

Szczegółowe informacje o programach treningowych i funkcjach komputera uzyskasz, skanując poniższy kod QR.

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.

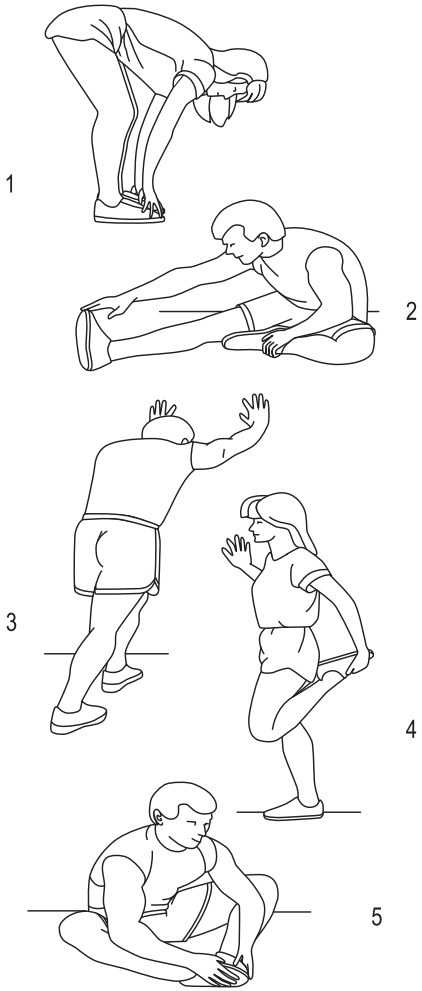
Oprzyj obie ręce o ścianę, jedną nogę lekko ugnij w kolanie, stopę ustaw prosto w kierunku ściany. Drugą nogę wysuń do tyłu, staw kolanowy ma być wyprostowany, stopa ustawiona w kierunku ściany powinna całą powierzchnią dotykać podłoża. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj 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.
- Zanim zaczniesz korzystać z bieżni z napędem, dowiedz się, jak sterować urządzeniem, jak go uruchamiać, zatrzymywać, regulować prędkość, itd. Nie stawaj na bieżni bez zapoznania się z tymi informacjami. Dopiero po wykonaniu tych czynności, możesz korzystać z urządzenia.

Rozgrzewka

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

Rozpoczęcie treningu

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

Zwiększanie intensywności

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

Częstotliwość treningów

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

PL Czyszczenie i konserwacja

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

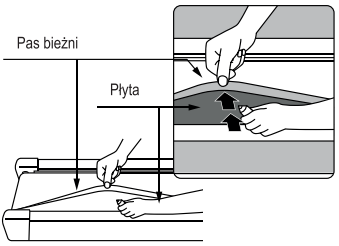
Czyszczenie

- 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

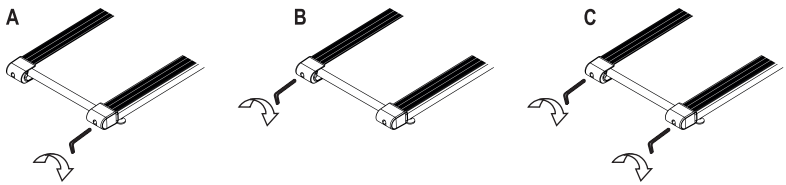
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania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



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

Wyśrodkowanie pasa bieżni

1. Zaleca się odłączenie bieżni od źródła zasilania na 10 minut, po każdorazowym nieprzerwanym dwugodzinnym treningu.
2. Luźno założony pas biegowy będzie z trudem przesuwał się podczas biegu o może spowodować spadek wydajności i stwarzać większe tarcia między rolką a pasem.
3. Ustaw bieżnię na poziomej powierzchni. Uruchom bieżnie z prędkością około 6–8 km/h.
4. Jeśli pas przesuwa się na prawo, wyciągnij prawą tylną zaślepkę, obróć śrubę regulacyjną po lewej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. A).
5. 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).
6. Jeśli pas nadal nie jest na środku, powtarzaj powyższe czynności aż do wyśrodkowania pasa.
7. 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
E1	Przeciążenie silnika pasa bieżni	1. Czy obciążenie jest za duże? 2. Sprawdź, czy pas bieżni wymaga nasmarowania, czy jest poważnie zużyty i wymaga wymiany, oraz czy mechanizm przeniesienia napędu (rolka itp.) działa poprawnie.
E2	Brak sygnału prędkości	Sprawdź, czy przewód czujnika prędkości jest poprawnie podłączony.
E3	Zwarcie tranzystora mocy (FET)	Po 2 minutach od odłączenia zasilania włącz urządzenie ponownie. Jeśli nie działa, wymień dolny kontroler.
E4	Obwód silnika otwarty	1. Czy kable i złącza podłączone do kontrolera są poluzowane? 2. Czy połączenie jest poprawne?
E5	Zbyt niskie napięcie sieciowe	1. Sprawdź, czy napięcie wejściowe kontrolera jest prawidłowe. 2. Sprawdź, czy wtyczka gniazda zasilania jest luźna.
E6	Zbyt wysokie napięcie sieciowe	1. Sprawdź, czy napięcie wejściowe kontrolera jest prawidłowe. 2. Sprawdź, czy wtyczka gniazda zasilania jest luźna.
E7	Nieprawidłowe napięcie zasilania	1. Sprawdź, czy napięcie wejściowe kontrolera jest prawidłowe. 2. Sprawdź, czy wtyczka gniazda zasilania jest luźna.
E8	Nieprawidłowe działanie MCU	Po 2 minutach od odłączenia zasilania włącz urządzenie ponownie. Jeśli nie działa, wymień dolny kontroler.
E9	Awaria napędu tranzystora mocy (FET)	Po 2 minutach od odłączenia zasilania włącz urządzenie ponownie. Jeśli nie działa, wymień dolny kontroler.
E16	Błąd regulacji nachylenia	1. Czy kabel VR jest podłączony? Wykonaj ponowną regulację. 2. Dotknij lekko silnika nachylenia. Jeśli jest zbyt gorący, nie reguluj nachylenia. Odłącz urządzenie na 5 minut, a następnie włącz, gdy temperatura wróci do normy.
CALIBRATION FAILURE	Błąd kalibracji nachylenia	1. Czy kabel VR nachylenia jest podłączony? 2. Wykonaj ponowną kalibrację.
E21	Błąd EEPROM	1. Sprawdź, czy kabel między konsolą a kontrolerem jest luźny lub wypadł. 2. Po 2 minutach od odłączenia zasilania włącz urządzenie ponownie. Jeśli nie działa, wymień układ EEPROM IC.

PL Rozwiązywanie problemów

Kod błędu	Prawdopodobna przyczyna	Możliwe rozwiązania
E22	Błąd komunikacji między płytą pośredniczącą a kontrolerem	1. Czy kabel między konsolą a płytą pośredniczącą jest luźny lub wypadł? 2. Czy kabel między konsolą a kontrolerem jest luźny? 3. Czy linia segmentu jest dobrze podłączona do dolnej części konsoli? 4. Czy kontroler jest uszkodzony? 5. Czy konsola jest uszkodzona? 6. Po 2 minutach od odłączenia zasilania włącz urządzenie ponownie.
CONNECTION ERROR	Błąd komunikacji między konsolą a płytą pośredniczącą	1. Sprawdź, czy kabel między konsolą a płytą pośredniczącą jest luźny lub wypadł. 2. Sprawdź, czy kabel konsoli i kontrolera jest dobrze podłączony. 3. Sprawdź, czy linia segmentu jest dobrze podłączona do dolnej części konsoli. 4. Sprawdź, czy kontroler jest uszkodzony. 5. Sprawdź, czy konsola jest uszkodzona. 6. Po 2 minutach od odłączenia zasilania włącz urządzenie ponownie.

PL Parametry techniczne

Moc	Zgodnie z oznaczeniami na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniami na urządzeniu
Waga netto	113 kg
Zakres prędkości	1,0–22,0 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 produktu do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
3. Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
4. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

PL Ochrona środowiska

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

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

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 – 160 kg.

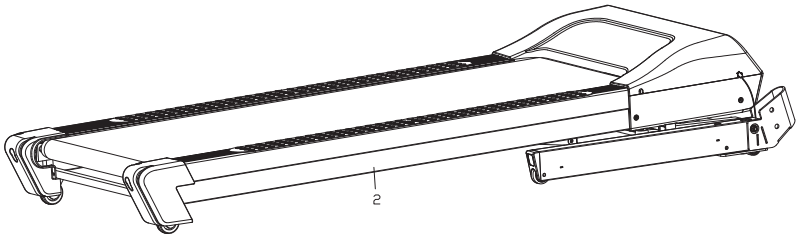
Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
1	Spodný rám	1
2	Hlavný rám	1
3L/R	Bočný stĺpik (L – ľavý, R – pravý)	1/1
4	Rám konzoly	1
5	Držiak počítača	1
6	Lakťová opierka	1
26L/R	Kryt spodného rámu (L – ľavý, R – pravý)	1/1
28	Kryt konzoly	1
29	Počítač	1
30	Kryt počítača	1
32	Držiak počítača	1
35L/R	Kryt lakťovej opierky (L – ľavý, R – pravý)	1/1
37L/R	Kryt bočného stĺpika (L – ľavý, R – pravý)	1/1
55	Skrutka M10×15	12
59	Skrutka M8×15	7
73	Skrutka ST4×16	9
80	Zúbkovaná podložka Ø10×1.2	12
81	Zúbkovaná podložka Ø8×1.2	4
92	Spodný kábel	1
93	Spodný predlžovací kábel	1
94	Horný predlžovací kábel	1

Návod na montáž

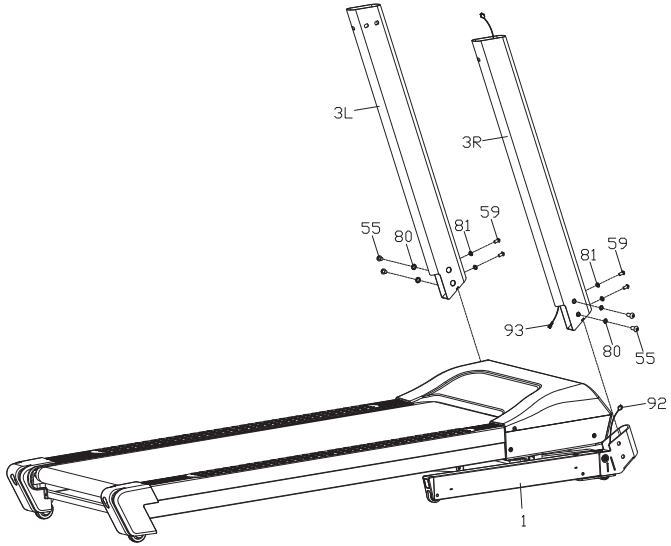
1/6

Otvorte balenie, vyberte všetky časti a umiestnite hlavný rám (2) na rovnú podložku.
UPOZORNENIE: Zatiaľ neodstrihávajte baliace pásky.



2/6

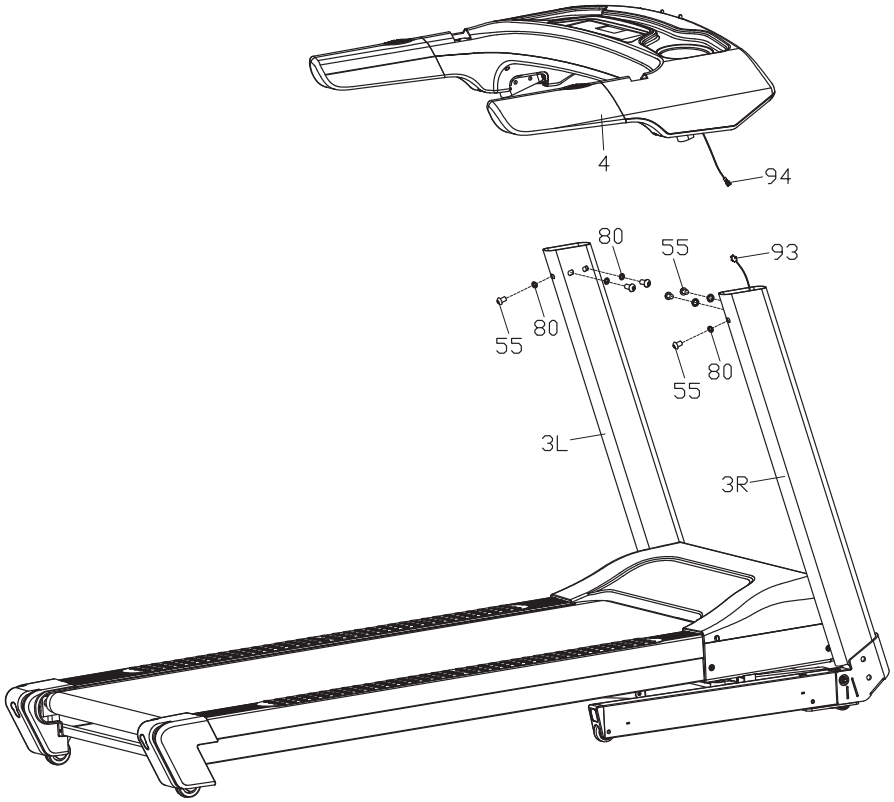
1. Prestrihnite pásky, keď je hlavný rám umiestnený na správnom mieste.
   UPOZORNENIE: Neposúvajte ho.
2. Spojte dolný kábel konzoly (92) s dolným predlžovacím káblom (93).
3. Zasuňte bočné stĺpiky (3 L/R) do otvorov v hlavnom ráme (1) pomocou skrutiek (55) a (59) a podložiek (80) a (81).
   UPOZORNENIE: Zatiaľ skrutky nedoťahujte.



SK Montáž

3/6

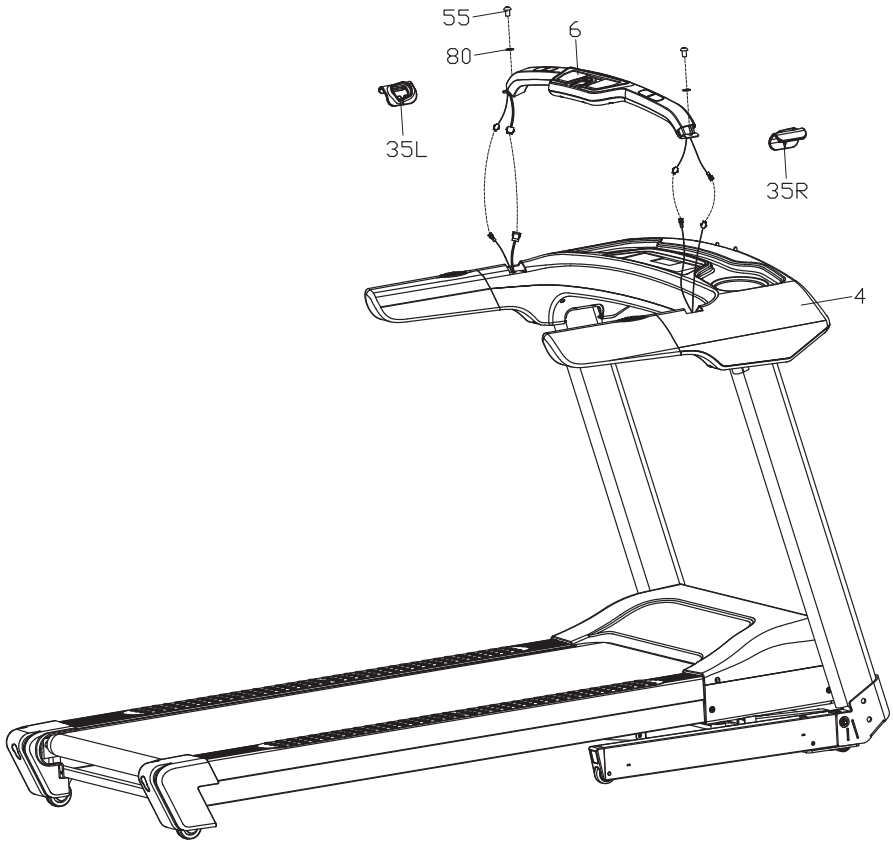
1. Spojte horný predlžovací kábel (94) s dolným predlžovacím káblom (93).
2. Pripevnite rám konzoly (4) k bočným stĺpikom (3L/R) pomocou skrutiek (55) a podložiek (80).
   UPOZORNENIE: Zatiaľ skrutky nedoťahujte.



SK Montáž

4/6

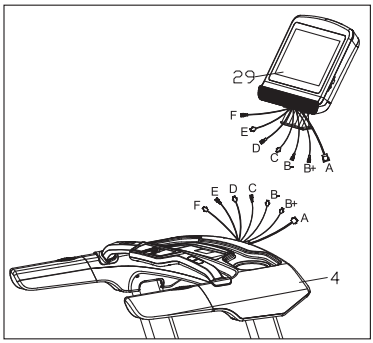
1. Spojte káble z podrúčky (6) s káblami rámu konzoly (4).
2. Pripevnite podrúčku (6) k rámu konzoly (4) pomocou skrutiek (55) a podložiek (80).
3. Otvorte dekoratívne kryty podrúčky (35L/R), potom ich pripevnite k spojeniu podrúčky (6) a rámu konzoly (4).
4. Dotiahnite všetky skrutky (55) a (59) uvedené v predchádzajúcich krokoch.

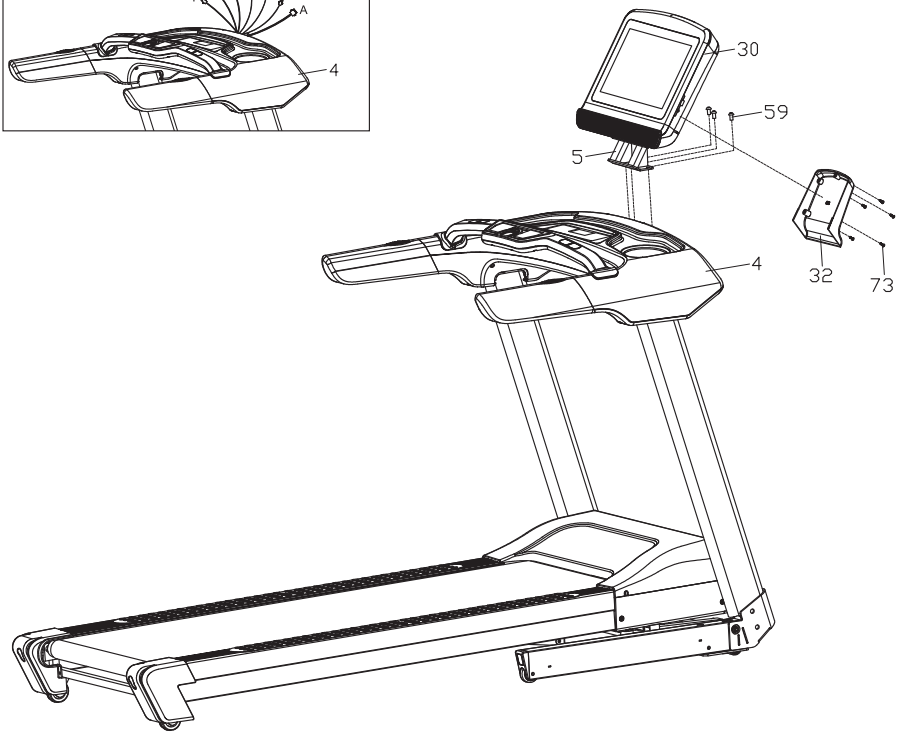


SK Montáž

5/6

1. Spojte káble z počítača (29) s káblami z rámu konzoly (4) podľa označení.
2. Pripevnite držiak počítača (5) k rámu konzoly (4) pomocou skrutiek (59).
3. Zarovnajte a pripevnite kryt držiaka počítača (32) k zadnému krytu počítača (30) pomocou skrutiek (73).

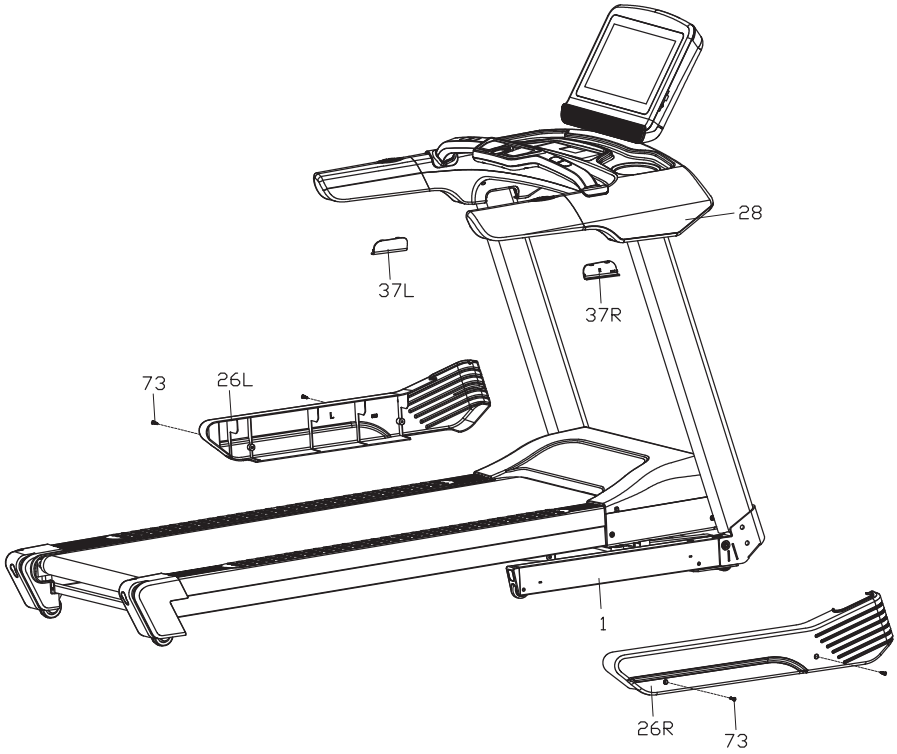




SK Montáž

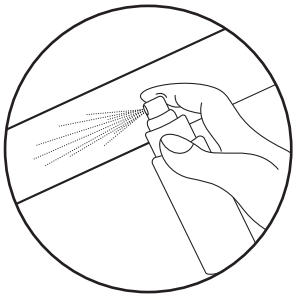
6/6

1. Pripevnite kryty dolného rámu (26L/R) k dolnému rámu (1) pomocou skrutiek (73).
2. Zarovnajte a pripevnite kryty (37L/R) do otvorov v spodnej časti krytu konzoly (28).

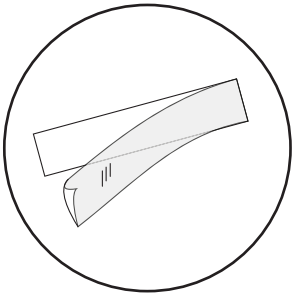


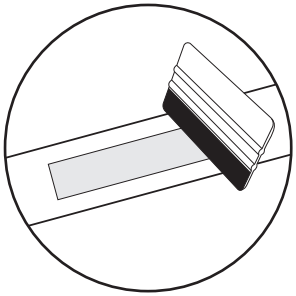
Prilepenie nálepky*

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



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

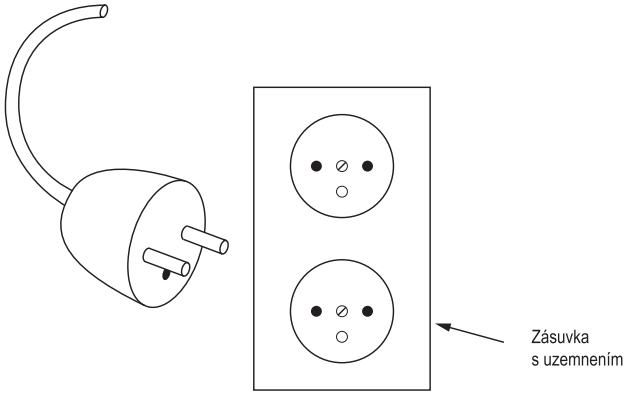




3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

*týka sa produktov s nálepkami v súprave

Metódy uzemnenia



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.

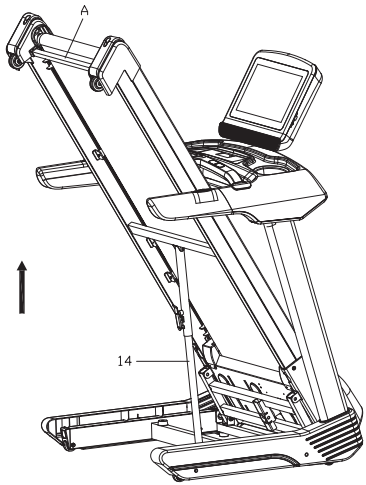
NEBEZPEČENSTVO! Nesprávne pripojenie uzemňovacieho prevodu môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je výrobok správne uzemnený, overte si to spolu s profesionálnym elektrikárom alebo so servisným technikom. Nemeňte zástrčku dodanú s výrobkom – ak nesedí so zásuvkou, obráťte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

Tento produkt je určený na použitie v nominálnom obvode 220 – 240V 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).

PL Skladanie a rozkladanie

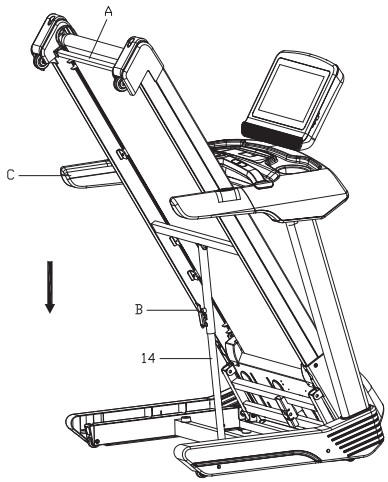
Skladanie

Pozor! Pred zložením bežeckého pásu je potrebné vytiahnuť napájací kábel zo zásuvky.
Položte ruky na označené miesto (A) a zdvihnite telo pásu, kým nepočujete zvuk signalizujúci uzamknutie podpery (14).



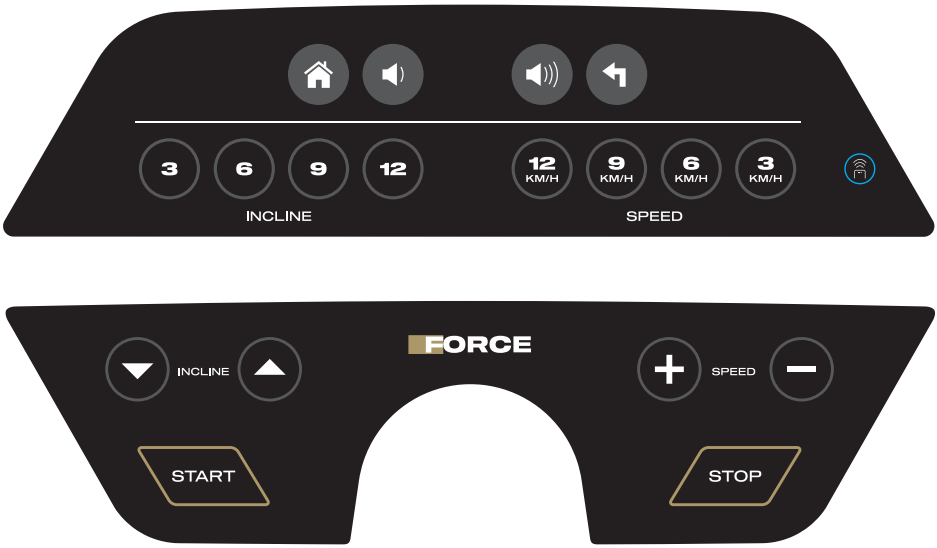
Rozkladanie

Uchopte pás jednou rukou na mieste (A) a jemne odblokujte podperu (14) nohou na mieste (B). Základňu pásu ťahajte dole do polohy (C). Po chvíli začne automaticky klesať. Pre bezpečnosť podopierajte základňu rukami.



SK Návod na použitie počítača

1. Pohľad na konzolu



2. Funkcie tlačidiel

	Stlačte jedno z tlačidiel pre rýchle nastavenie sklonu.
	Nastavenie sklonu. Stlačte pre zníženie alebo zvýšenie sklonu bežeckého pásu.
	Nastavenie rýchlosti. Stlačte pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti bežeckého pásu.
	Stlačte jedno z tlačidiel pre rýchle nastavenie rýchlosti.
	Stlačte toto tlačidlo pre návrat na hlavnú obrazovku.
	Stlačte toto tlačidlo pre návrat na predchádzajúce rozhranie.

	Stlačte pre spustenie zariadenia. Rýchly štart.
	Stlačte pre zastavenie zariadenia.
	Stlačte pre zníženie hlasitosti.
	Stlačte pre zvýšenie hlasitosti.

3. Manuálny program

Zapnite bežecký pás. Stlačte tlačidlo „START“, aby ste vybrali manuálny program. Displej zobrazí 3-sekundové odpočítavanie, zaznie zvuk a pás začne pracovať s minimálnou rýchlosťou 1 km/h.

4. Bezpečnostný kľúč

Ak chcete bežecký pás rýchlo zastaviť, vytiahnite bezpečnostný kľúč. Bežecký pás sa zastaví a všetky údaje sa vynulujú. Kým nevložíte bezpečnostný kľúč, všetky operácie budú zablokované.

5. Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou FitShow.

Po pripojení bežeckého pásu k mobilnému zariadeniu cez Bluetooth môžete ba telefóne sledovať parametru 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).

6. QR kód

Podrobné informácie o tréningových programoch a funkciách počítača získate naskenovaním QR kódu nižšie.

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.

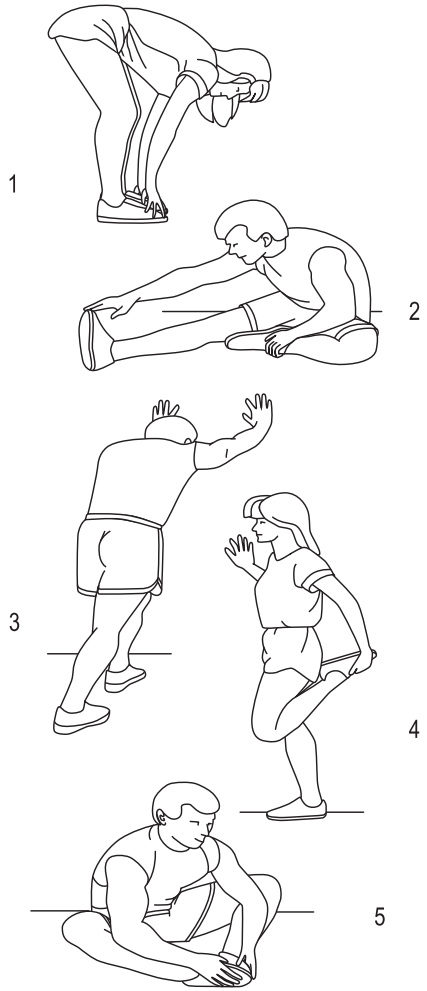
Oprite obe ruky o stenu, jednu nohu mierne zohnite v kolene – chodidlo postavte priamo v smere ku stene. Natiahnite druhú nohu dozadu – kolenný kĺb by mal byť vyrovnaný, chodidlo smerujúce k stene by sa mala dotýkať zeme celou svojou plochou. Vydržte v tejto pozícií 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. 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.
- 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 0,8 – 3,0 km/h (chôdza – veľmi pomalé tempo)
  - rýchlosť 3,0 – 4,5 km/h (chôdza – pomalé tempo)
  - rýchlosť 4,5 – 6,0 km/h (normálna rýchlosť chôdze)
  - rýchlosť 6,0 – 7,0 km/h (rýchla chôdza)
  - rýchlosť 7,0 – 8,0 km/h (jogging)
  - rýchlosť > 8,0 km/h (beh)

SK Čistenie a údržba

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

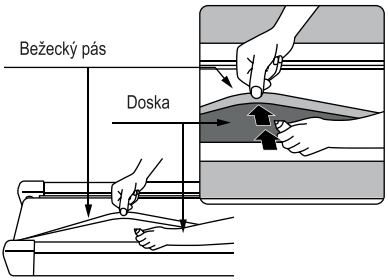
Čistenie

- 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

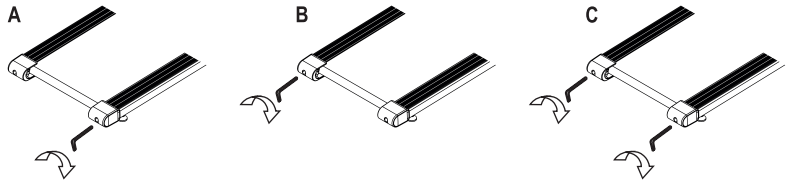
1. Tento model bežeckého pásu je vybavený vopred namazaným systémom. Trenie medzi bežeckou plochou a pásom hrá veľmi dôležitú úlohu pri výkone a životnosti bežeckého pásu, čo si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúčame pravidelnú kontrolu. Ak zistíte poškodenie plochy, musíte sa obrátiť na naše servisné 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	Možná príčina	Možné riešenie
E1	Preťaženie motora bežeckého pásu	1. Je zaťaženie príliš veľké? 2. Skontrolujte, či pás vyžaduje mazanie, či nie je vážne opotrebovaný a potrebuje výmenu, alebo či prenosový mechanizmus (napr. valec) funguje správne.
E2	Žiadny signál rýchlosti	Skontrolujte, či je kábel snímača rýchlosti správne pripojený.
E3	Skrat výkonového tranzistora (FET)	Po 2 minútach od odpojenia napájania zapnite zariadenie znova. Ak nefunguje, vymeňte spodný ovládač.
E4	Otvorený obvod motora	1. Sú káble a konektory pripojené ku kontroléru uvoľnené? 2. Je pripojenie správne?
E5	Príliš nízke sieťové napätie	1. Skontrolujte, či je vstupné napätie kontroléra správne. 2. Skontrolujte, či zástrčka napájania nie je uvoľnená.
E6	Príliš vysoké sieťové napätie	1. Skontrolujte, či je vstupné napätie kontroléra správne. 2. Skontrolujte, či zástrčka napájania nie je uvoľnená.
E7	Nesprávne napájacie napätie	1. Skontrolujte, či je vstupné napätie kontroléra správne. 2. Skontrolujte, či zástrčka napájania nie je uvoľnená.
E8	Porucha funkcie MCU	Po 2 minútach od odpojenia napájania zapnite zariadenie znova. Ak nefunguje, vymeňte spodný ovládač.
E9	Zlyhanie výkonového tranzistora (FET)	Po 2 minútach od odpojenia napájania zapnite zariadenie znova. Ak nefunguje, vymeňte spodný ovládač.
E16	Chyba nastavenia sklonu	1. Je kábel VR pripojený? Vykonajte nové nastavenie. 2. Jemne sa dotknite motora sklonu. Ak je príliš horúci, odpojte zariadenie na 5 minút a zapnite ho, keď vychladne.
CALIBRATION FAILURE	Chyba kalibrácie sklonu	1. Je kábel VR sklonu pripojený? 2. Vykonajte novú kalibráciu.
E21	Chyba EEPROM	1. Skontrolujte, či kábel medzi konzolou a kontrolérom nie je uvoľnený alebo odpojený. 2. Po 2 minútach odpojte napájanie a zapnite zariadenie znova. Ak nefunguje, vymeňte EEPROM IC.

SK Riešenie problémov

Kód chyby	Možná príčina	Možné riešenie
E22	Chyba komunikácie medzi medzidoskou a kontrolérom	1. Je kábel medzi konzolou a medzidoskou uvoľnený? 2. Skontrolujte kábel medzi konzolou a kontrolérom. 3. Je segmentový kábel správne pripojený k spodnej časti konzoly? 4. Je kontrolér poškodený? 5. Je konzola poškodená? 5. Po 2 minútach odpojte napájanie a zapnite zariadenie znova.
CONNECTION ERROR	Chyba komunikácie medzi konzolou a medzidoskou	1. Skontrolujte, či kábel medzi konzolou a medzidoskou nie je uvoľnený alebo odpojený. 2. Skontrolujte, či je kábel konzoly a kontroléra správne pripojený. 3. Je segmentový kábel správne pripojený k spodnej časti konzoly? 4. Skontrolujte, či nie je kontrolér poškodený. 5. Skontrolujte, či nie je konzola poškodená. 6. Po 2 minútach odpojte napájanie a zapnite zariadenie znova.

SK Technické údaje

Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkonn	V súlade s označením na zariadení
Hmotnosť	113 kg
Rozsah rýchlosti	1,0–22,0 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 produkt 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 – 160 кг.

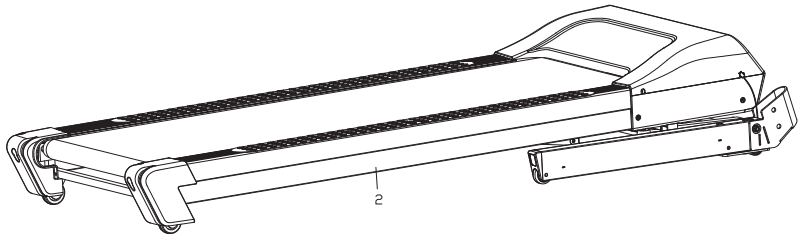
Список деталей

№	Назва	Шт.
1	Нижня рама	1
2	Основна рама	1
3L/R	Бічна стійка (Л – ліва, П – права)	1/1
4	Рама консолі	1
5	Підтримка комп'ютера	1
6	Підлокітник	1
26L/R	Кришка нижньої рами (Л – ліва, П – права)	1/1
28	Кришка консолі	1
29	Комп'ютер	1
30	Кришка комп'ютера	1
32	Підтримка комп'ютера	1
35L/R	Кришка підлокітника (Л – ліва, П – права)	1/1
37L/R	Кришка бічної стійки (Л – ліва, П – права)	1/1
55	Гвинт M10×15	12
59	Гвинт M8×15	7
73	Шуруп ST4×16	9
80	Зубчаста шайба Ø10×1.2	12
81	Зубчаста шайба Ø8×1.2	4
92	Нижній кабель	1
93	Нижній подовжувальний кабель	1
94	Верхній подовжувальний кабель	1

Схема монтажу

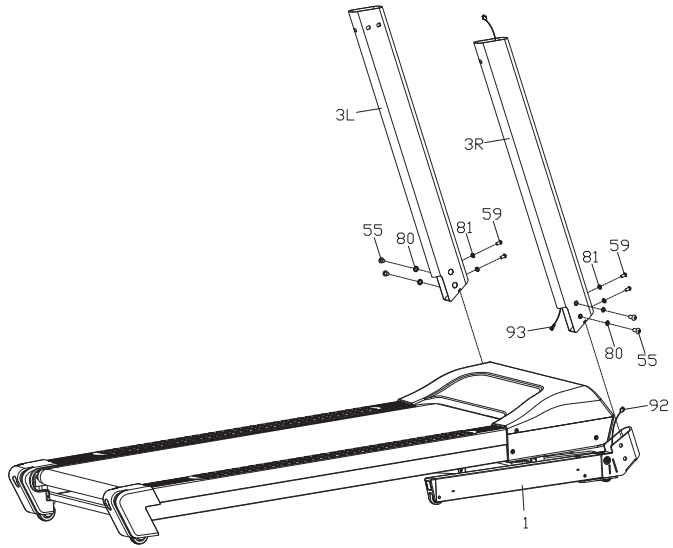
1/6

Відкрийте упаковку, дістаньте всі деталі та розмістіть головну раму (2) на рівній поверхні.
УВАГА: Поки що не відрізайте пакувальні стрічки.



2/6

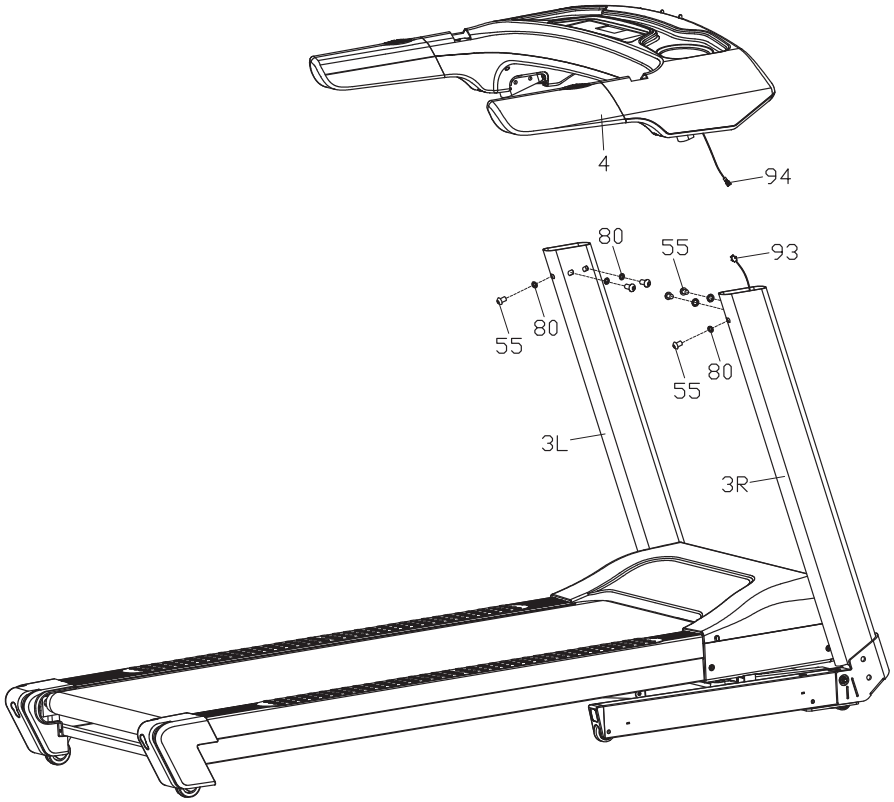
1. Переріжте стрічки, коли головна рама буде встановлена у правильному місці.
   УВАГА: Не пересувайте її.
2. Підключіть нижній дріт консолі (92) до нижнього подовжувального дроту (93).
3. Вставте бічні стійки (3 L/R) у отвори в головній рамі (1) за допомогою гвинтів (55) і (59) та шайб (80) і (81).
   УВАГА: Поки що не затягуйте гвинти.



UA Установка

3/6

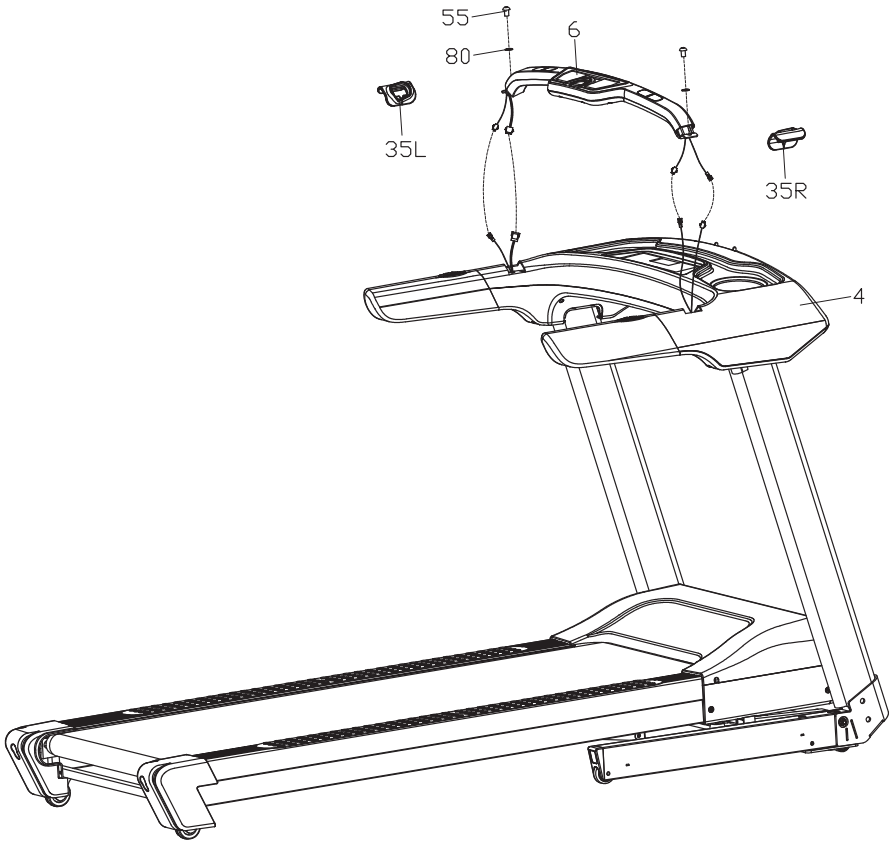
1. Підключіть верхній подовжувальний дріт (94) до нижнього подовжувального дроту (93).
2. Закріпіть раму консолі (4) на бічних стійках (3L/R) за допомогою гвинтів (55) та шайб (80).
   УВАГА: Поки що не затягуйте гвинти.



UA Установка

4/6

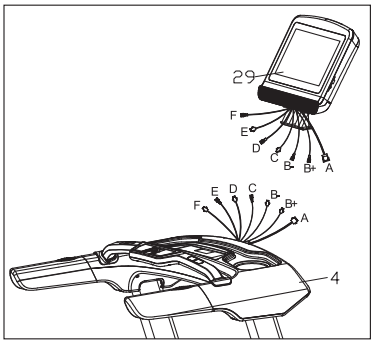
1. З'єднайте дроти з підлокітника (6) з дротами рами консолі (4).
2. Прикріпіть підлокітник (6) до рами консолі (4) за допомогою гвинтів (55) та шайб (80).
3. Відкрийте декоративні накладки підлокітника (35L/R), а потім закріпіть їх на з'єднанні підлокітника (6) і рами консолі (4).
4. Затягніть усі гвинти (55) і (59), згадані у попередніх кроках.

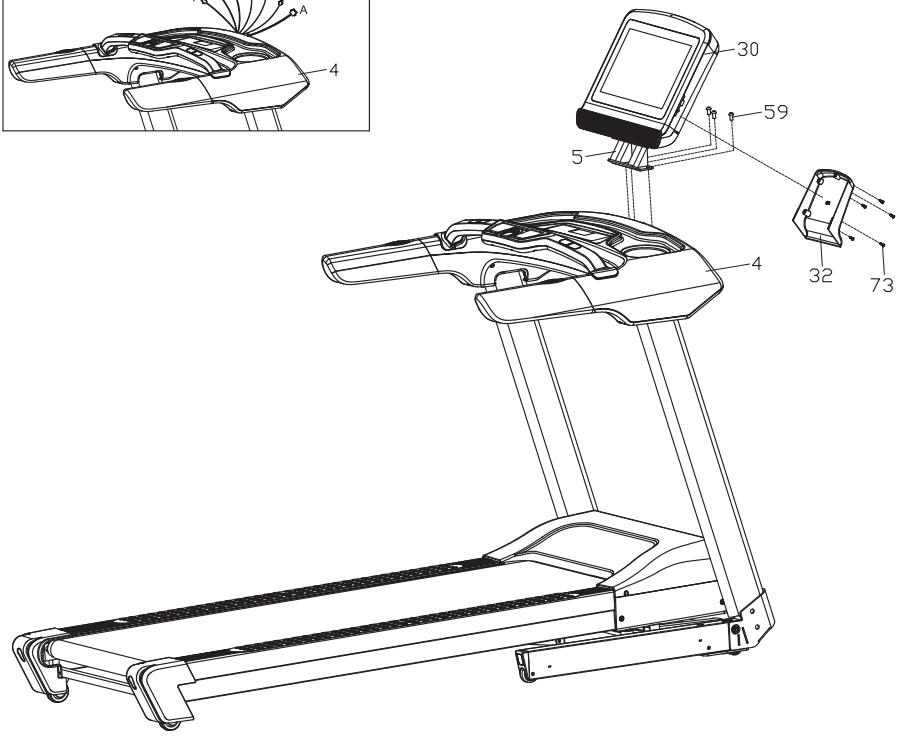


UA Установка

5/6

1. Підключіть дроти з комп'ютера (29) до дротів рами консолі (4) згідно з позначеннями.
2. Закріпіть кронштейн комп'ютера (5) на рамі консолі (4) за допомогою гвинтів (59).
3. Вирівняйте та закріпіть кришку кронштейна комп'ютера (32) до задньої кришки комп'ютера (30) за допомогою шурупів (73).

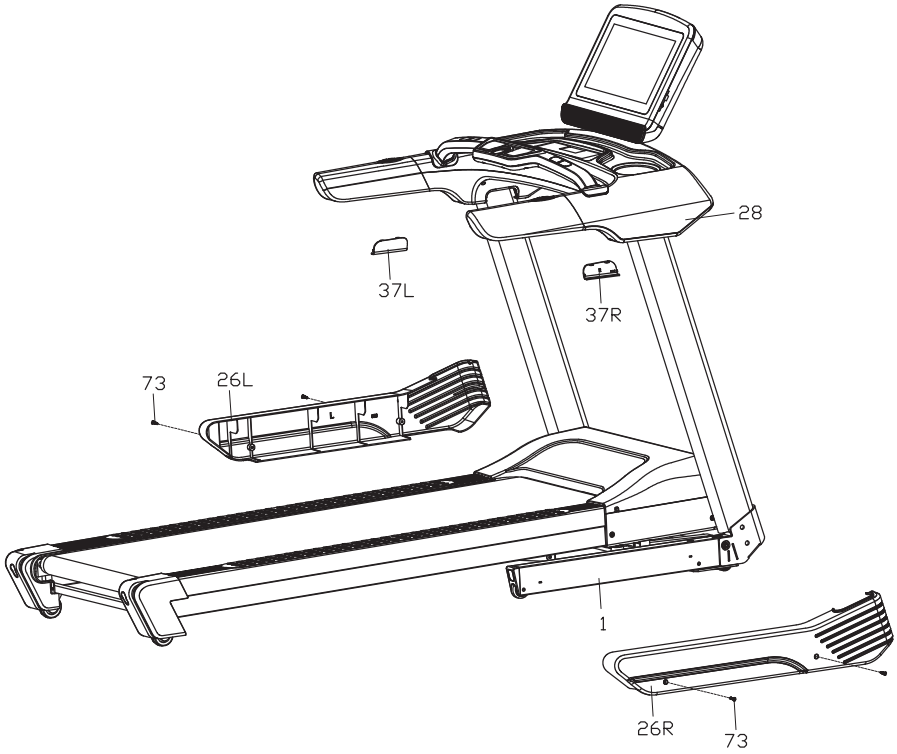




UA Установка

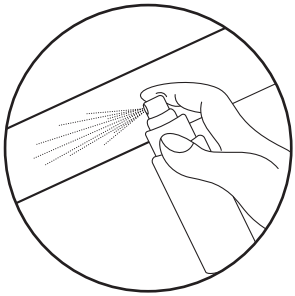
6/6

1. Закріпіть нижні накладки рами (26L/R) на нижній рамі (1) за допомогою шурупів (73).
2. Вирівняйте та закріпіть накладки (37L/R) у отворах на нижній частині накладки консолі (28).

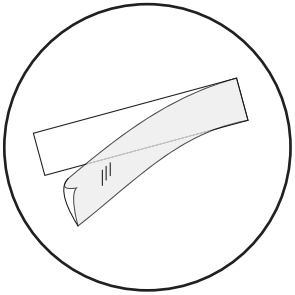


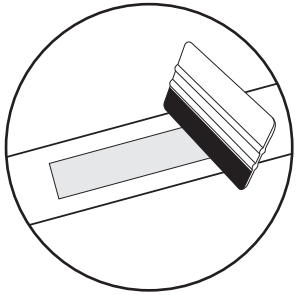
Інструкція наклеювання наліпки*

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



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

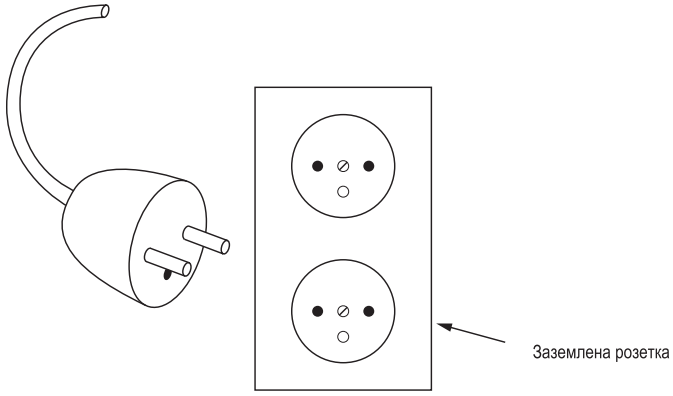




3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклейок.

*стосується продуктів з наклейками у комплекті

Методи заземлення



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

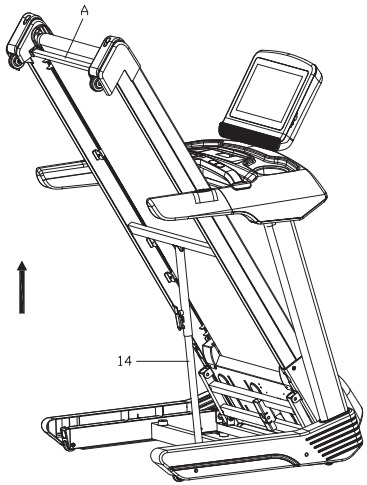
НЕБЕЗПЕКА! Неправильне підключення заземлюючого провідника пристрою може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо у Вас виникли сумніви, зверніться до кваліфікованого електрика або сервісного техніка, який оцінить, чи правильно заземлений виріб. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається 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 та розкладання

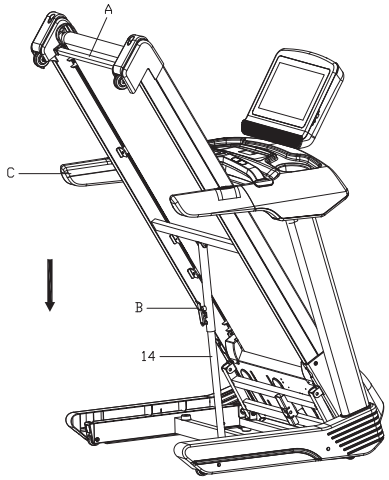
Складання

Увага! Перед складанням бігової доріжки відключіть кабель живлення від розетки.
Покладіть руки на позначене місце (A) і підніміть корпус доріжки, поки не почуєте звук, що вказує на блокування опори (14).



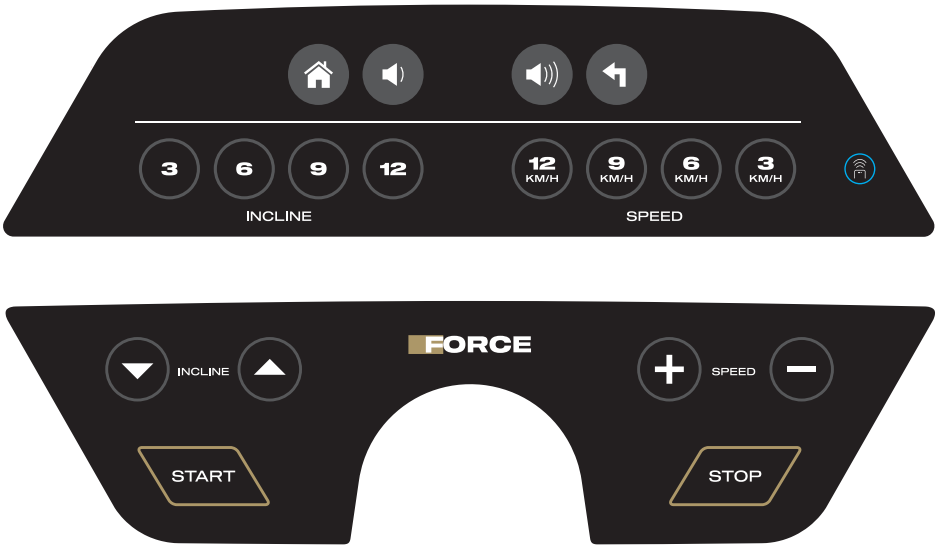
Розкладання

Ухопіть доріжку однією рукою в місці (A) та ногою обережно відімкніть опору (14) у місці (B). Потягніть основу доріжки вниз до позначеної позиції (C). Через мить вона почне автоматично опускатися. Для безпеки підтримуйте опускання руками.



UA Робота з комп’ютером

1. Вид консолі



2. Функції кнопок

	Натисніть одну з кнопок, щоб швидко налаштувати рівень нахилу.
	Налаштування нахилу. Натисніть, щоб зменшити або збільшити рівень нахилу бігової доріжки.
	Налаштування швидкості. Натисніть, щоб збільшити або зменшити швидкість бігової доріжки.
	Натисніть одну з кнопок, щоб швидко налаштувати швидкість.
	Натисніть цю кнопку, щоб повернутися до головного екрана.
	Натисніть цю кнопку, щоб повернутися до попереднього інтерфейсу.

	Натисніть, щоб запустити пристрій. Швидкий старт.
	Натисніть, щоб зупинити пристрій.
	Натисніть, щоб зменшити гучність.
	Натисніть, щоб збільшити гучність.No, muzyka i filmu

3. Мануальна програма

Увімкніть бігову доріжку. Натисніть кнопку «START», щоб вибрати ручну програму. На дисплеї з’явиться зворотний відлік 3 секунди, пролунає звук, і доріжка почне роботу з мінімальною швидкістю 1 км/год.

4. Ключ безпеки

Щоб швидко зупинити бігову доріжку, витягніть ключ безпеки. Бігова доріжка зупиниться, і всі дані буде скинуто до нуля. Доки ключ безпеки не буде вставлено, усі операції будуть заблоковані.

5. Підключення через Bluetooth / Тренування з додатком FitShow.

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).

6. QR-код

Докладну інформацію про тренувальні програми та функції комп'ютера можна отримати, скануючи наведений нижче QR-код.

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.

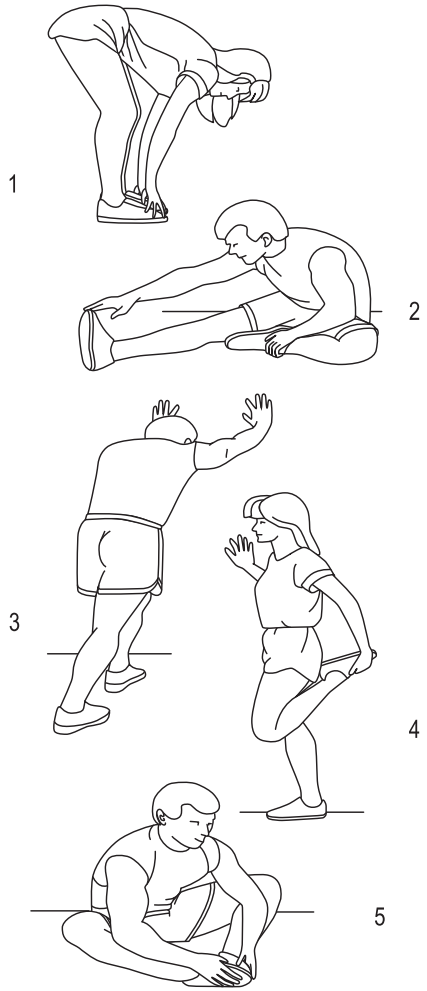
Обидві руки прикладіть до стіни чи дерева, одну ногу злегка зігніть у коліні – стопу покладіть прямо до стіни / дерева. Витягніть другу ногу назад – колінний суглоб повинен бути випрямлений, стопа, звернена до стіни, повинна торкатися землі всією поверхнею. Затримайтеся в такому положенні 10 – 15 секунд,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



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

Розминка

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

Початок тренування

- Перш ніж розпочати тренування, перевірте і навчіться регулювати швидкість і нахил бігового полотна.
- Пройдіть близько 1 км утримуючи стабільну швидкість і засічіть свій час, це має зайняти у вас близько 15-25 хвилин. Якщо ви 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 0,8 – 3,0 км/год (ходьба – дуже повільний темп)
  - швидкість 3,0 – 4,5 км/год (ходьба – повільний темп)
  - швидкість 4,5 – 6,0 км/год (звичайна хода)
  - швидкість 6,0 – 7,0 км/год (швидка ходьба)
  - швидкість 7,0 – 8,0 км/год (біг підтюпцем)
  - швидкість > 8,0 км/год (біг)

UA Чистка та обслуговування

ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Завжди відключайте живлення перед очищенням та ремонтом.

Очищення

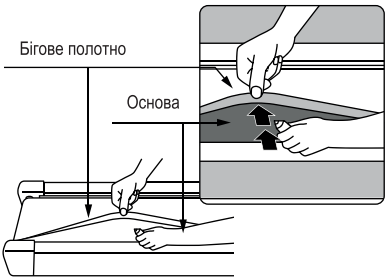
- Утримання бігової доріжки в чистоті значно продовжить термін її експлуатації.
- Зберігайте обладнання в чистоті, регулярно видаляючи з нього пил.
- Очистіть обидві сторони ходового полотна, а також бічні рейки.
- Для очищення обладнання використовуйте м'яку тканину, трохи змочену водою. Не використовуйте 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

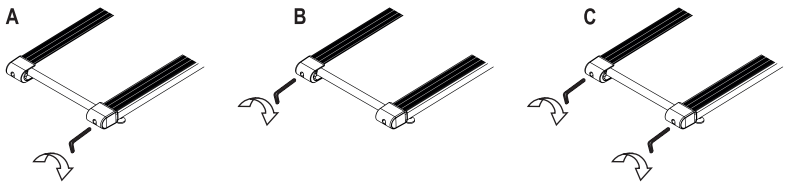
1. Ця модель бігової доріжки фабрично змащена. Тертя полотна об пластину може відігравати важливу роль в експлуатації та терміні експлуатації бігової доріжки, тому воно потребує періодичного змащування.
2. Рекомендується періодичний огляд основи. Якщо ви помітили пошкодження основи, зверніться до служби 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. A).
   - 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. B).
   - 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. C).



UA Вирішення проблем ?

Код помилки	Можлива причина	Можливі рішення
E1	Перевантаження двигуна бігової доріжки	1. Чи не надто велике навантаження? 2. Перевірте, чи потребує полотно змащування, чи воно сильно зношене і потребує заміни, а також чи правильно працює механізм приводу (наприклад, ролик).
E2	Відсутність сигналу швидкості	Перевірте, чи правильно підключено кабель датчика швидкості.
E3	Коротке замикання силового транзистора (FET)	Через 2 хвилини після відключення живлення увімкніть пристрій знову. Якщо він не працює, замініть нижній контролер.
E4	Відкритий контур двигуна	1. Чи роз'єми та кабелі, підключені до контролера, не ослаблені? 1. Чи правильне з'єднання?
E5	Занадто низька напруга живлення	1. Перевірте, чи правильна вхідна напруга контролера. 2. Перевірте, чи не ослаблена вилка розетки живлення.
E6	Занадто висока напруга живлення	1. Перевірте, чи правильна вхідна напруга контролера. 2. Перевірте, чи не ослаблена вилка розетки живлення.
E7	Неправильна напруга живлення	1. Перевірте, чи правильна вхідна напруга контролера. 2. Перевірте, чи не ослаблена вилка розетки живлення.
E8	Несправність MCU	Через 2 хвилини після відключення живлення увімкніть пристрій знову. Якщо він не працює, замініть нижній контролер.
E9	Збій силового транзистора (FET)	Через 2 хвилини після відключення живлення увімкніть пристрій знову. Якщо він не працює, замініть нижній контролер.
E16	Помилка регулювання нахилу	1. Чи підключено кабель VR? Виконайте повторне регулювання. 2. Легко доторкніться до двигуна нахилу. Якщо він занадто гарячий, вимкніть пристрій на 5 хвилин, а потім увімкніть після охолодження.
CALIBRATION FAILURE	Помилка калібрування нахилу	1. Чи підключено кабель VR нахилу? 2. Виконайте повторне калібрування.
E21	Помилка EEPROM	1. Перевірте, чи кабель між консоллю та контролером не ослаблений або не випав. 2. Через 2 хвилини увімкніть пристрій знову. Якщо він не працює, замініть мікросхему EEPROM.

UA Вирішення проблем

Код помилки	Можлива причина	Можливі рішення
E22	Помилка зв'язку між проміжною платою та контролером	1. Чи не ослаблений кабель між консоллю та проміжною платою? 2. Перевірте кабель між консоллю та контролером. 3. Чи правильно підключено сегментний кабель до нижньої частини консолі? 4. Чи не пошкоджений контролер? 5. Чи не пошкоджена консоль? 6. Через 2 хвилини увімкніть пристрій знову.
CONNECTION ERROR	Помилка зв'язку між консоллю та проміжною платою	1. Перевірте, чи кабель між консоллю та проміжною платою не ослаблений або не випав. 2. Перевірте, чи кабель консолі та контролера правильно підключено. 3. Чи правильно підключено сегментний кабель до нижньої частини консолі? 4. Перевірте, чи не пошкоджений контролер. 5. Перевірте, чи не пошкоджена консоль. 6. Через 2 хвилини увімкніть пристрій знову.

UA Технічна характеристика

Потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Максимальна потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Вага нетто	113 kg
Діапазон швидкості	1,0–22,0 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**
2. Дефекти або пошкодження товару, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки товару до сервісу. Якщо потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
3. Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
4. Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

UA Охорона навколишнього середовища

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

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

HOP-SPORT®

Hergestellt in China

DISTRIBUTION:

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

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

DE
Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg

IMPORTER:

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