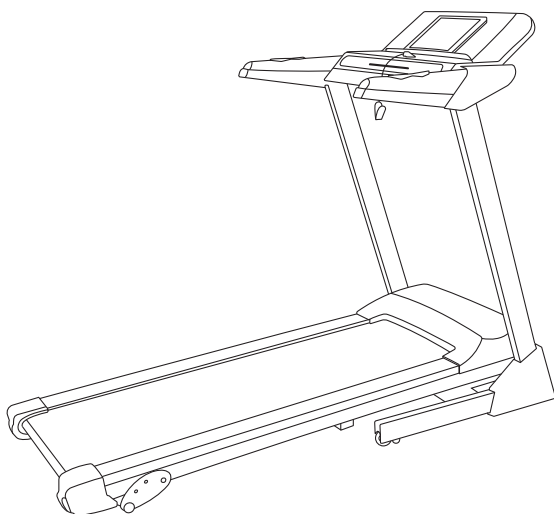




30'

BOLT ***HS-1400LB***

Běžecký pás elektrický

CZ

Elektrisches Laufband

DE

Tapis de course

FR

Electric treadmill

GB

Bieżnia elektryczna

PL

Bežecký pás

SK

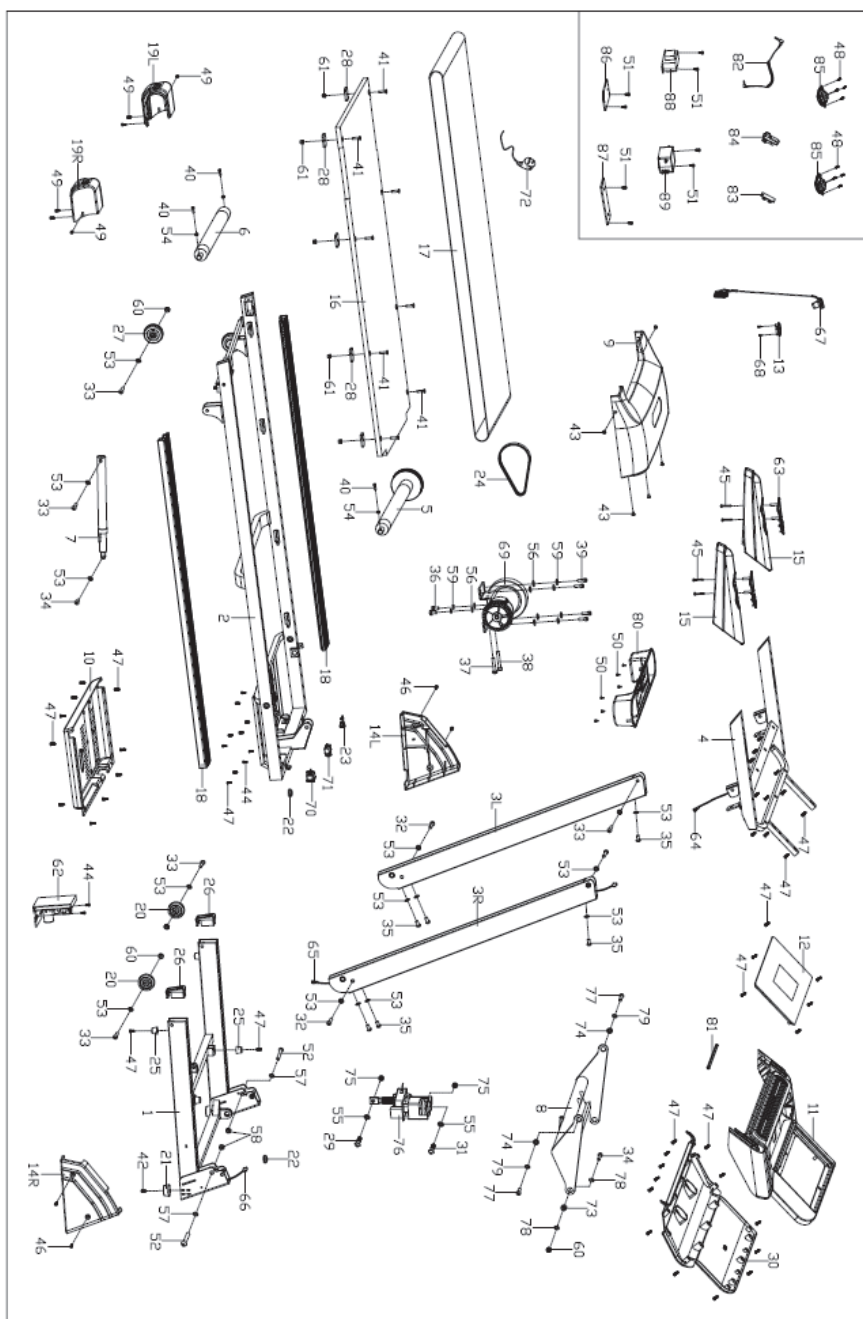
Електрична бігова доріжка

UA



Scan me
www.hop-sport.com

	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / SCHÉMA DÉMONTÉ / EXPLODED VIEW / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHLAD / 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





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

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

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

1. Běžecský pás je určen pouze pro domácí použití. Zařízení lze používat pouze k určenému účelu.
2. Zařízení je určeno k použití dospělými osobami. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
3. Běžecský pás položte na rovný a čistý povrch bez dalších předmětů. Běžecský pás nepokládejte na hrubý koberec, protože by to mohlo narušit správné větrání. Běžecský pás neumísťujte do blízkosti vody nebo venku.
4. Nikdy nezapínejte běžecský pás, když na něm stojíte. Když je zapnuto napájení a je nastavena rychlost, pás může dočasně zastavit, dokud se začne plynule pohybovat. Vždy stůjte na bočních kolejničích, dokud se pás nezačne pohybovat.
5. Před použitím běžícího pásu se ujistěte, že přezka s bezpečnostním klíčem je připevněna k oděvu.
6. Při cvičení na běžícím pásu noste vhodný oděv. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech. Vždy noste běžecskou obuv nebo obuv vhodnou na aerobik s gumovou podrážkou.
7. Nezačínajte cvičit dříve než 40 minut po jídle.
8. Během prvního tréninku se držte rukojeti zařízení, dokud se neseznámíte s obsluhou zařízení.
9. Během tréninku udržujte děti a domácí zvířata mimo zařízení.
10. Přestaňte okamžitě cvičit, pokud během cvičení cítíte těsnost nebo bolest v hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus, potíže s dýcháním, závraťe nebo jiné nepohodlí. Před návratem na cvičení se poraďte s lékařem nebo odborníkem.
11. Netahejte napájecí kabel ani neměňte zástrčku kabelu; Na kabel nepokládejte těžké předměty a neumísťujte jej do blízkosti zdroje tepla. Nepoužívejte zásuvku s několika otvory, protože by to mohlo způsobit požár nebo zranění v důsledku zásahu elektrickým proudem.
12. Pokud běžecský pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo neúmyslných změn rychlosti, stroj se zastaví po odpojení bezpečnostního klíče od konzoly.
13. Když se zařízení nepoužívá, odpojte napájení. Po přerušení napájení netahejte napájecí kabel, aby nedošlo k jeho poškození. Zasuňte zástrčku do zabezpečené zásuvky s uzemňovacím obvodem.
14. Do žádné části zařízení nekládejte předměty ani součásti, které by mohly zařízení poškodit.
15. Běžecský pás je zařízení určené pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní použití. Aby nedošlo k poškození, skladujte zařízení na suchém, rovném a čistém místě, mimo přímé sluneční světlo. Nepoužívejte produkt k jiným účelům než k tréninku.
16. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože by jej mohl poškodit nebo způsobit zkrat.
17. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
18. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
19. Bezpečnostní oblast kolem běžícího pásu: 1 000 x 2 000 mm.
20. Zařízení používejte pouze tehdy, když je to technicky správně. Pokud během užívání zjistíte vadné komponenty nebo slyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
21. Neprovádějte na zařízení žádné nastavení ani modifikace, než které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoli problémů se obraťte na servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
22. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximální přípustná hmotnost je 130 kg.

Seznam dílů

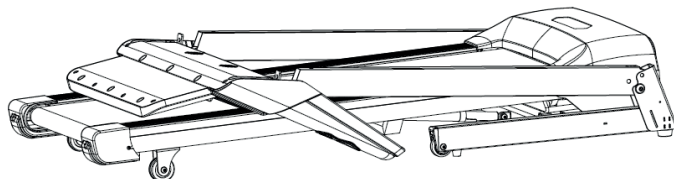
Č.	Popis	Ks.
1	Hlavní rám	1
3 L/R	Levý / pravý sloupek	1/1
4	Konzola počítače	1
7	Podpěra	1
14 L/R	Levý / pravý boční kryt	1/1
32	Imbusový šroub	2
35	Imbusový šroub	6
46	Křížový vrut	8
53	Pojistná podložka	4



Montážní návod

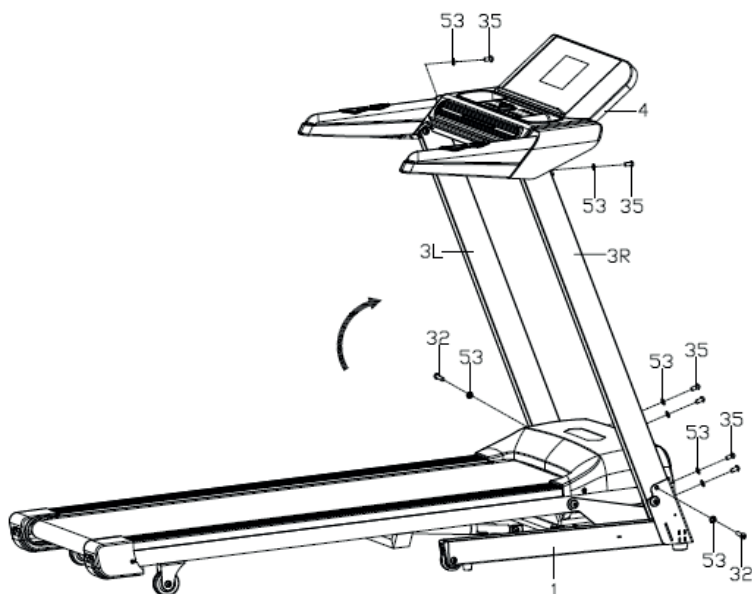
1

Otevřete krabici, vyjměte části, položte tělo běžecského pásu na rovný povrch.



2

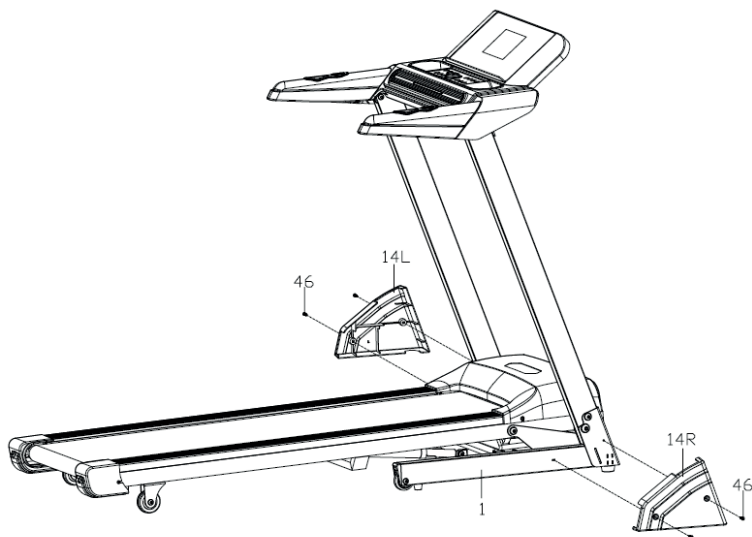
1. Rozřízněte zajišťovací pásy.
2. Zvedněte konzolu (4) a sloupky (3 L/R) ve směru šipky na obrázku.
3. Zajistěte svislé sloupky (3 L/R) na místě jejich připevnění k hlavnímu rámu (1) pomocí imbusového šroubu (32) a pojistné podložky (53).
- Pozor!** Šrouby ještě neutahujte.
4. Pomocí imbusového šroubu (35) a pojistné podložky (53) pevně zajistěte konzolu počítače (4) na sloupcích (3 L/R). Pevně utáhněte všechny šrouby.





3

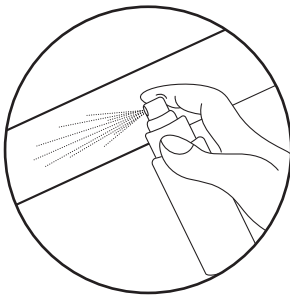
Připevněte boční kryt (14 L/R) k hlavnímu rámu (1) pomocí křížového vrutu (46).



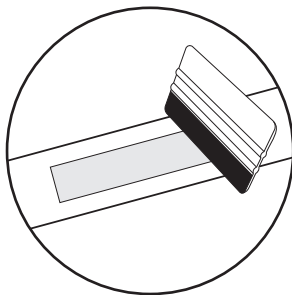
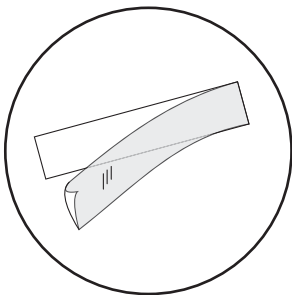


Přilepení nálepky*

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.

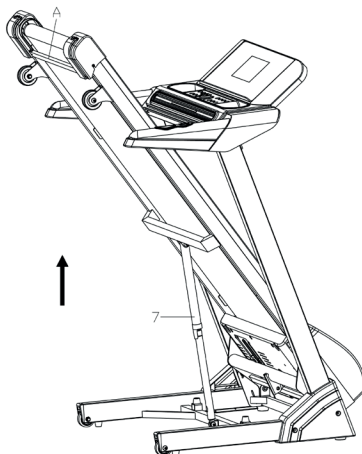
*týká se produktů s nálepkami v sadě

CZ Složení běžeckého pásu



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

Zvedněte základnu běžeckého pásu v místě označeném šipkou (A), dokud nebude v svisle poloze a neuslyšíte zvuk vycházející z podpěry (7). Podpěra (7) bude zablokována.

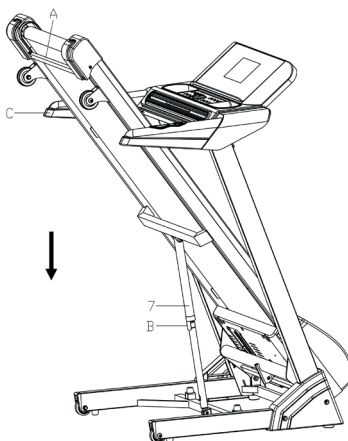


CZ Rozložení běžeckého pásu

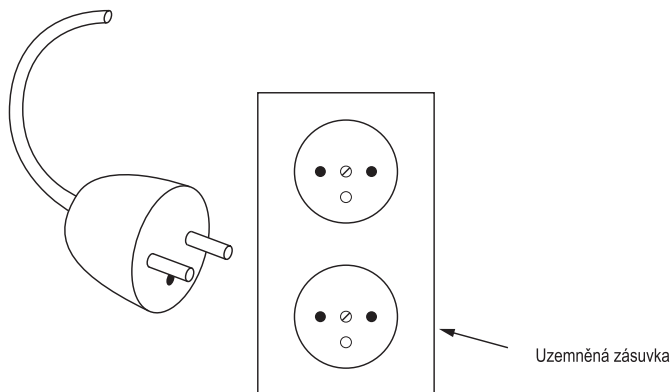


Pozor! Po rozložení běžeckého trenážeru se ujistěte, že se v blízkosti nenacházejí žádné osoby ani zvířata.

Uchopte základnu běžeckého pásu v místě označeném šipkou (A), nohou jemně zatlačte na podpěru (7) v místě šipky (B), dokud se neodblokuje. Vytáhněte základnu běžeckého trenážeru dolů do polohy označené C. Za chvíli se běžecký pás automaticky spustí. Z bezpečnostních důvodů zajistěte pád základny běžeckého trenážeru rukama.



Uzemnění



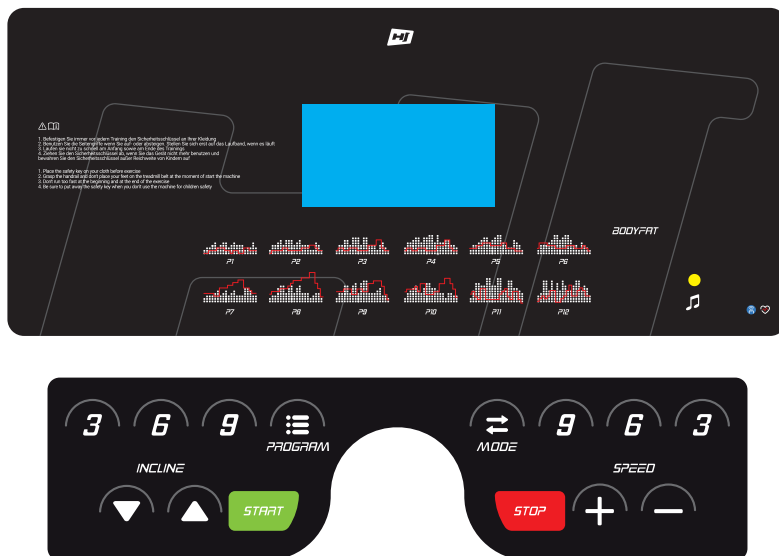
Běžeký pás musí být uzemněn. V případě poruchy uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektřinu, aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem. Produkt je vybaven uzemňovacím kabelem pro zařízení a uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné, řádně nainstalované zásuvky, uzemněné 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 neseďte se zásuvkou, obraťte se na elektrikáře, aby Vám namontoval vhodnou zásuvku.

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



1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

	Zobrazení času tréninku.
	Zobrazuje rychlost.
	Zobrazí aktuální počet provedených kroků. / Zobrazuje ujetou vzdálenost. / Zobrazuje spálené kalorie. / Chcete-li přepnout zobrazení zobrazených funkcí, stiskněte tlačítko MODE.
	Zobrazuje úroveň sklonu. / Zobrazí aktuální tep.
	Informuje o potřebě běžecký pás promazat.



3. Funkce tlačítek

	Stisknutím tohoto tlačítka spustíte zařízení. Po 3-sekundovém odpočítávání se spustí nejpomalejší rychlostí nebo rychlostí výchozího programu.
	Stisknutím tohoto tlačítka stroj zastavíte. Rychlost se bude snižovat, dokud se nezastaví.
	Stisknutím tohoto tlačítka vyberete jeden z programů: manuální režim od 0,0 do P1–P12, U1–U3, HRC1–HRC3, FAT.
	WV pohotovostním režimu stisknutím tohoto tlačítka vyberte režim: H-1 odpočítávání času, H-2 odpočítávání vzdálenosti, H-3 odpočítávání kalorií.
	• Přizpůsobení rychlosti. Stisknutím nebo nastavte rychlost běžeckého trenažéru před zahájením tréninku nebo rychlost změňte při běhu. • Nastavení parametrů.
	SPEED (na pravé straně panelu) Rychle upravte rychlost.
	Nastavení sklonu. Stiskněte nebo pro nastavení sklonu běžeckého trenažéru před zahájením tréninku, nebo pro jeho změnu při běhu.
	INCLINE (na levé straně panelu) Rychle změňte stupeň sklonu.

4. Hlavní funkce

Stiskněte vypínač, rozsvítí se všechna okna na displeji. Zařízení přejde do pohotovostního režimu.

4.1. Rychlý start

- Vložte bezpečnostní klíč a stiskněte . Za 3 sekundy se běžecký pás začne pohybovat nejpomalejší rychlostí.
- Pomocí / SPEED upravte rychlost podle svých představ nebo pomocí / nastavte stupeň sklonu.
- Pro zastavení běžeckého trenažéru stiskněte nebo vyjměte bezpečnostní klíč.

4.2. Ruční režim / Režim odpočítávání

- Stisknutím tlačítka vyberte manuální režim, režim odpočítávání, režim odpočítávání vzdálenosti, režim odpočítávání kalorií. Na displeji se zobrazí výchozí data a bude blikat. Současně stiskněte / pro nastavení hodnot dat (čas a rychlost – změna hodnoty +/- 1, kalorií – změna hodnoty +/- 10).
- Stiskněte START a běžecký pás se začne pohybovat nejpomalejší rychlostí.
- Rychlost můžete změnit pomocí / a sklon pomocí / .
- Když odpočítávání dosáhne nuly, běžecký pás se plynule zastaví a v okně se zobrazí END. Po 5 sekundách přejde zařízení do pohotovostního režimu.
- Pokud nejsou nastaveny parametry, běžecký pás se zastaví, když dosáhne horní hranice rozsahu zobrazení. V manuálním režimu se zastaví, když celková doba tréninku překročí 99,59 (tj. 100 minut).
- Můžete také stisknout nebo vyjmout bezpečnostní klíč a běžecký pás zastavit.



4.3. Předdefinované programy

- Stisknete  pro výběr jednoho z přednastavených programů: P1–P12. Když vyberete program, okno časové hodnoty zobrazí výchozí data a bude blikat.
- Potom můžete nastavit hodnotu času pomocí $\uparrow$ / $\downarrow$.
- Každý z připravených programů byl rozdělen do 20 částí. Čas každého cvičení = programový čas / 20.
- Stisknete  a stroj začne pracovat s úrovní rychlosti a stupně sklonu vyhrazenou pro první část vybraného programu.
- Po dokončení první části zařízení třikrát zapípá a automaticky přejde na další. Rychlost a sklon se automaticky změní na vyhrazené hodnoty pro další část.
- Po dokončení všech částí zvoleného programu se rychlost sníží, sklon se vrátí na úroveň 0 a běžecký pás se plynule zastaví. Zařízení pípne a v okně SPEED se zobrazí slovo: END. Po 5 sekundách přejde zařízení do pohotovostního režimu.
- Během tréninku můžete změnit rychlost běhu pomocí $\uparrow$ / $\downarrow$ a sklon pomocí  / . Když program přejde do další části tréninku, hodnoty rychlosti a sklonu se vrátí k vyhrazenému nastavení programu.
- Můžete také stisknout  nebo vyjmout bezpečnostní klíč a běžecký pás zastavit.

4.4. Tabulka dat

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



Čas Program		Nastavení času / 20 = časové intervaly (části programů)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P10	Rychlost	2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Rychlost	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Rychlost	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

4.5. Uživatelské programy

- Stiskněte pro výběr jednoho z uživatelských programů: U1, U2, U3 a výběr potvrďte tlačítkem .
- Nastavte parametry pro první část: rychlost pomocí / , sklon pomocí / . Stisknutím tlačítka MODE potvrďte každý výběr.
- Stejným způsobem nastavte hodnoty parametrů v ostatních částech.
- Všechny parametry v každé sekci budou trvale uloženy. Podle výše popsaných kroků je můžete kdykoli změnit.
- Pro zahájení tréninku s jedním z uživatelských programů stiskněte , vyberte jeden z uživatelských programů a stiskněte . Stroj začne pracovat s úrovní rychlosti a stupně sklonu vyhrazenou pro první část vybraného programu.
- Po dokončení první části zařízení třikrát zapípá a automaticky přejde na další. Rychlost a sklon se automaticky změní na vyhrazené hodnoty pro další část.
- Po dokončení všech částí zvoleného programu se rychlost sníží, sklon se vrátí na úroveň 0 a běžecký pás se plynule zastaví. Zařízení pípne a v okně SPEED se zobrazí slovo: END. Po 5 sekundách přejde zařízení do pohotovostního režimu.
- Během tréninku můžete změnit rychlost běhu pomocí / a sklon pomocí / . Kdy program přejde do další části tréninku, hodnoty rychlosti a sklonu se vrátí k vyhrazenému nastavení programu.
- Můžete také stisknout nebo vyjmout bezpečnostní klíč a běžecký pás zastavit.

5. Měření tělesného tuku – BODY TAT TEST

- Když je zařízení v pohotovostním režimu, stiskněte a vyberte program pro měření tělesného tuku – FAT.
- Stisknutím tlačítka nastavíte parametry měření: F-1 (pohlaví), F-2 (věk), F-3 (výška), F-4 (hmotnost). K tomu použijte tlačítka: / nebo / .
- Pro potvrzení zadaných údajů stiskněte .
- Po potvrzení nastavených parametrů se na displeji zobrazí F-5.
- Držte dotykové senzory oběma rukama. Asi po 5 sekundách se na displeji zobrazí výsledek měření.

5.1. Zobrazení dat a nastavení parametrů

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



5.2. Výsledek měření (F5)

BMI	Úroveň
< 19	Podváha
20 – 24	Správná hmotnost
25 – 29	Nadváha
> 30	Obezita

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

6. Měření pulsu

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

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

7. Trénink s programem HRC

- Když je zařízení v pohotovostním režimu, stiskněte a vyberte si jeden z programů: HRC1 (max. – 4 km/h), HRC2 (max. – 2 km/h), HRC3 (max.).
- Nastavení HRC: Po výběru programu stiskněte pro vstup do dalšího nastavení. S / můžete měnit rychlost a sklon.
 - Nastavení věku: 13-80, výchozí 30.
 - Cílový tep: $(220 \text{ minus věk}) * 0,6$.
 - Proměnný cílový tep: $0,45 - 0,75 (220 \text{ minus věk})$.
 - Maximální tep: (220 minus věk) .
- Změna rychlosti:
 - Změnit sekvenci: HRC kontroluje tep každých 30 sekund.
 - Pokud je tep uživatele nižší než cílový tep 30krát za minutu, rychlost se zvýší o 2 km/h.
 - Pokud je tep uživatele nižší než cílový tep o 1–29krát za minutu, rychlost se zvýší o 1 km/h.
 - Pokud je tep uživatele vyšší než cílový tep o 30 krát za minutu, rychlost se sníží o 2 km/h, a pokud je vyšší než cílový tep o 1 až 29 krát za minutu, rychlost se sníží o 1 km/h.

Dokud váš tep nedosáhne cílového tepu, bude změna rychlosti plynulá. Když tep dosáhne cílového tepu, běžecký pás začne snižovat rychlost až na 1 km/h. Bude pítat po dobu 15 sekund a poté se vypne.

8. Režim spánku

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

9. Bezpečnostní klíč

Chcete-li běžecký pás rychle zastavit, vytáhněte bezpečnostní klíč. Běžecký pás se pozastaví, všechna data se resetují, všechna okna zobrazí „---“ a stroj pípne. Dokud nebude vložen bezpečnostní klíč, budou všechny operace blokovány. Po vložení bezpečnostního klíče se displej na 2 sekundy zapne, poté počítač přejde do pohotovostního režimu a odblokuje činnost všech tlačítek.



10. Funkce MP3

Kdy běžecký pás je spuštěn, připojte přehrávač MP3 kabelem MP3 přes vstup umístěný na panelu.

11. Připojení přes *Bluetooth* / Trénink s aplikací FitShow

Po spojení běžeckého pásu s mobilním zařízením přes Bluetooth můžete sledovat tréninkové parametry v telefonu.

Chcete-li použít tuto funkci, stáhněte si aplikaci FitShow věnovanou tomuto běžeckému pásu. Aktuální verze jsou k dispozici v AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).

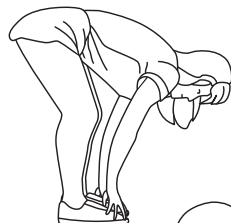
12. Zobrazení dat a rozsah nastavení

	Rozsah zobrazení	Výchozí nastavení	Rozsah nastavení
Rychlost (km/h)	1,0–20,0	–	–
Sklon (%)	0–15	–	0–15
Čas (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:59
Vzdálenost (km)	0,00–99,9	1,0	0,5–99,0
Kalorií (kcal)	0–999	50	10–990
Puls (bpm)	50–200	–	–

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

1.

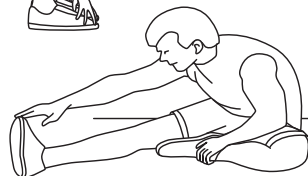
Mírně se ohněte kolena, pomalu se nakloňte dopředu, záda a uvolněné ruce, ruce se snaží dotýkat prstů na nohu. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a pak se narovnejte. Cvičení opakujte třikrát.



2.

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

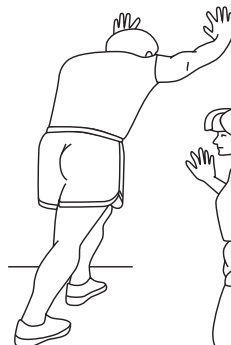
1



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



- 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 kolejničky 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 rozvíčku na běžeckém pásu při rychlosti 4,8 km/h okolo 2 minut, pak zvýšte rychlost na 5,3 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom zvýšte rychlost na 5,8 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom 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 rozvíčku na běžeckém pásu s rychlostí 4 až 4,8 km/h, pak každé 2 minuty pomalu zvyšujte rychlost o 0,3 km/h, dokud nedosáhnete stabilní a optimální rychlosti, při které můžete cvičit 45 minut. Pokud chcete zvýšit intenzitu, můžete si udržet rychlost během jednoho hodinového televizního programu, pak ji v průběhu každé reklamy zvýšit o 0,3 km/h a pak se vrátit na původní rychlost. Všimněte si nejlepší účinnosti spalování kalorií během reklam a zvýšení srdeční frekvence. Nakonec snižte rychlost krok za krokem na další 4 minuty.

Frekvence tréninků

- Naplánujte si tréninkový rozvrh nejen pro potěšení, ale také pro zvýšení efektivnosti tréninků. Doporučuje se provádět cvičení 3 až 5 krát týdně, v cyklech trvajících od 15 do 60 minut.
- Intenzitu běhu můžete ovládat nastavením rychlosti a sklonu běžeckého pásu. Doporučujeme, abyste původně nenastavovali sklon, protože změny sklonu jsou účinným způsobem, jak zvýšit intenzitu cvičení.
- Pokud máte zkušenosti s tréninkem na běžeckém pásu, můžete si zvolit normální rychlost chůze nebo joggingu. Pokud jste však nikdy nevykonávaly tréninky na zařízení tohoto typu, můžete postupovat podle pokynů uvedených níže:
 - rychlost 0,8–3,0 km/h (chůze – velmi pomalé tempo),
 - rychlost 3,0–4,5 km/h (chůze – pomalé tempo),
 - rychlost 4,5–6,0 km/h (normální rychlost chůze),
 - rychlost 6,0–7,5 km/h (rychlá chůze),
 - rychlost 7,0–9,0 km/h (jogging),
 - rychlost 9,0–12,0 km/h (běh),
 - rychlost > 12,0 km/h (běh pro středně pokročilé).



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

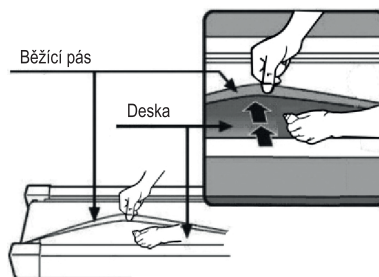
Čištění

- Udržování běžícího pásu v čistotě výrazně prodlouží jeho životnost.
- Běžecský pás udržujte čistý, pravidelně odstraňujte prach.
- Čistěte obě strany běžecského pásu, jakož i boční kolejnice.
- Na běžecském pásu vždy noste čistou běžecskou obuv, čímž se sníží hromadění nečistot pod pásem.

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

Mazání běžícího pásu a desky

1. Tento model běžecského pásu je mazán výrobcem. Tření mezi běžecskou plochou a pásem hraje velmi důležitou roli při provozu a životnosti běžecského 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 beztlukového maziva.

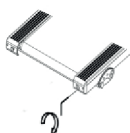


Poznámka! Jakékoli opravy běžecského pásu vyžadují profesionálního servisu.

Centrování běžecského pásu

1. Pro udržení dlouhé životnosti zařízení, doporučujeme po každém nepřetržitém dvouhodinovém tréninku odpojit běžecský 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. Běžecský pás položte na vodorovný povrch. Zapněte běžecský 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).
 - Napnutí běžecského 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).

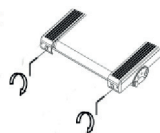
A



B



C



Po každých ujetých 300 km vám zařízení připomene o mazání pásu - zobrazí na obrazovce ikonu připomenutí  a vydá zvukový signál. Zprávu ukončíte stisknutím tlačítka STOP.

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



Výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Maximální výkon	Jak je uvedeno na zařízení
Čistá hmotnost	~53,00 kg
Rozsah rychlosti	0,8–14,0 km/h



Záruční podmínky

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

CZ Ochrana životního prostředí



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



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



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

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

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

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

1. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden.
2. Das Gerät ist für Erwachsene bestimmt. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen stehen.
3. Stellen Sie das Gerät nur auf einer sauberen, ebenen Oberfläche auf. Stellen Sie es nie auf einen dicken Teppich, da dieser die korrekte Belüftung beeinträchtigen könnte. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.
4. Starten Sie das Gerät nie, wenn Sie auf dem Laufband stehen. Nach dem Einschalten und Einstellen der Geschwindigkeit kann eine kurze Pause entstehen, bevor sich das Band in Bewegung setzt. Stellen Sie sich zuerst immer auf die seitlichen Teilen des Rahmens.
5. Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Laufbands, dass der Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt ist.
6. Tragen Sie beim Training auf dem Laufband angemessene Kleidung. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten. Tragen Sie immer Laufschuhe mit Gummisohlen.
7. Das Training erst 40 Minuten nach der letzten Mahlzeit starten.
8. Halten Sie sich während des ersten Trainings an den Griffen fest, bis Sie sich wohl fühlen und sich mit der Bedienung des Geräts vertraut gemacht haben.
9. Halten Sie Kinder und Haustiere während des Trainings vom Gerät fern.
10. Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie während des Trainings Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren. Konsultieren Sie vor der Rückkehr zum Training einen Arzt oder Spezialisten.
11. Das Kabel darf nicht verlängert und der Stecker darf nicht umgetauscht werden. Das Kabel kann nicht in der Nähe von Wärmequellen oder unter schweren Gegenständen platziert werden. Für Stromversorgung verwenden Sie keine Steckdosen mit mehreren Steckplätzen, da es zu einem Stromausfall, Brand oder zu Verletzungen führen kann.
12. Sollte das Band plötzlich schneller laufen, weil die Elektronik ausgefallen ist oder die Geschwindigkeit versehentlich erhöht wurde, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel. So kommt das Band sofort zum Stillstand.
13. Wird das Gerät nicht benutzt, sollte immer der Netzstecker aus der Steckdose gezogen werden. Stecken Sie das Netzkabel des Gerätes nur in eine geerdete Steckdose.
14. Stecken Sie keine Gegenstände oder Komponenten ein, die das Gerät beschädigen könnten.
15. Das Laufband ist ein Gerät für den Innenbereich und nicht für den Außenbereich. Um Schäden zu vermeiden, lagern Sie das Gerät an einem trockenen und sauberen Ort, fern von direkter Sonneneinstrahlung. Verwenden Sie das Produkt nicht für andere Zwecke als für Trainingszwecke.
16. Vermeiden Sie den Computer mit Wasser in Kontakt zu bringen, da dies ihn beschädigen oder einen Kurzschluss verursachen könnte.
17. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
18. Jeweils von nur einer Person kann das Gerät benutzt werden.
19. Der Sicherheitsbereich um das Laufband soll 1000 x 2000 mm betragen.
20. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, beenden Sie das Training. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
21. Nehmen Sie keine anderen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Kontaktinformationen finden Sie später im Handbuch).
22. Das Gerät wurde gemäß PN-EN 957-6+A1:2014-07 hergestellt.
23. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 130 kg.

Stückliste

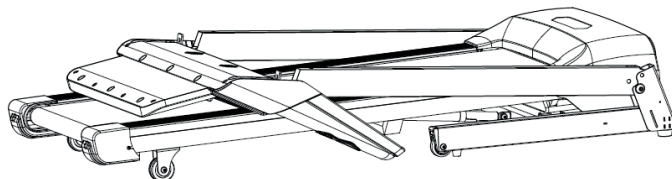
Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
3 L/R	Linke/rechte Säule	1/1
4	Computerkonsole	1
7	Halterung	1
14 L/R	Seitenabdeckung links / rechts	1/1
32	Inbusschraube	2
35	Inbusschraube	6
46	Kreuzschlitzschraube	8
53	Sicherungsscheibe	4



Montageanleitung

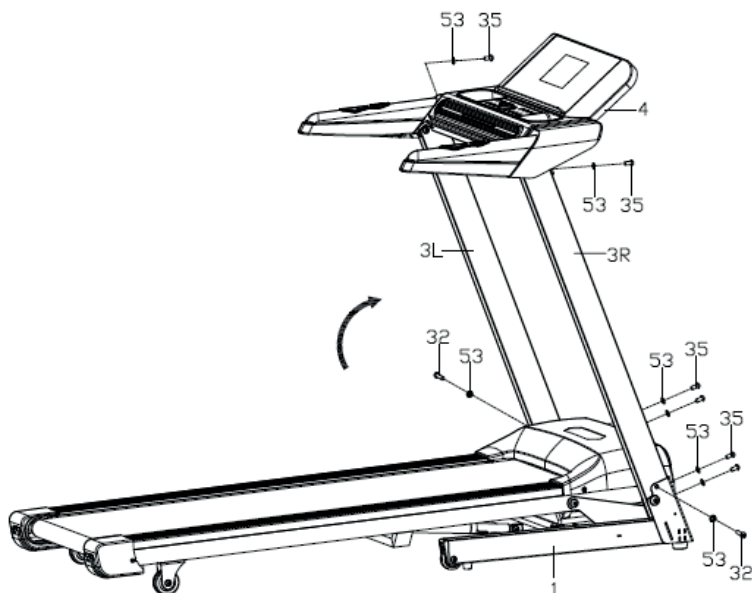
1

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



2

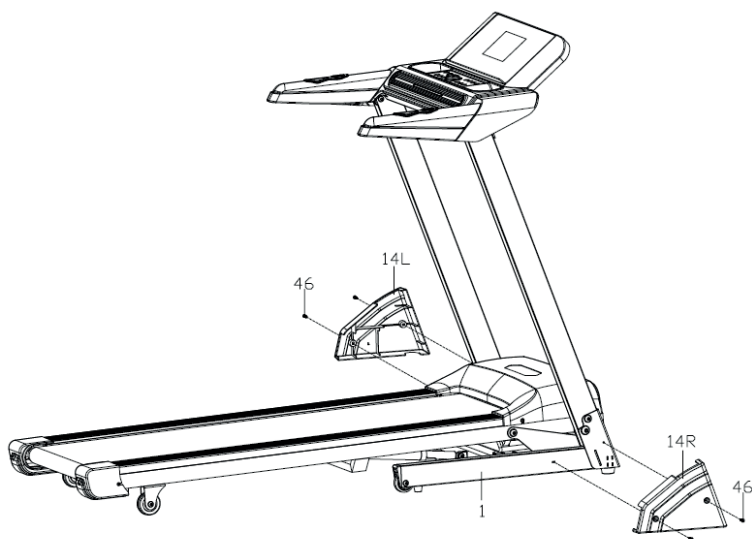
1. Schneiden Sie die Sicherungslaschen durch.
2. Heben Sie die Computerkonsole (4) und die Säulen (3L/R) wie mit dem Pfeil in der Abbildung angezeigt an.
3. Sichern Sie die Position der vertikalen Säulen (3L/R), indem Sie sie mit der Inbusschraube (32) und der Sicherungsscheibe (53) am Hauptrahmen (1) befestigen.
- Achtung!** Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.
4. Verriegeln Sie die Computerkonsole (4) mit der Inbusschraube (35) und der Sicherungsscheibe (53) fest an den Säulen (3L/R). Ziehen Sie alle Schrauben fest an.





3

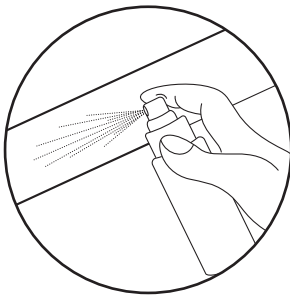
Befestigen Sie die Seitenabdeckung (14L / R) mit der Kreuzschlitzschraube (46) am Hauptrahmen (1).



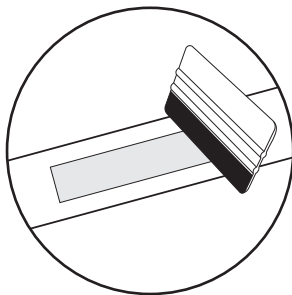
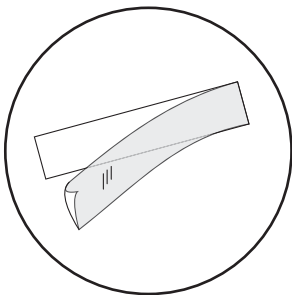


Anbringung des Aufklebers*

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.

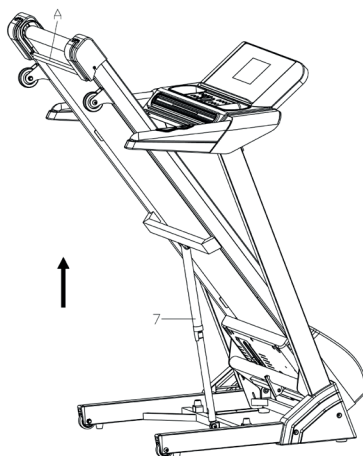
* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

DE Zusammenklappen



Hinweis! Bevor Sie das Laufband zusammenklappen, ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

Heben Sie das Laufbandunterteil an der mit dem Pfeil (A) gekennzeichneten Stelle an, bis es sich in einer aufrechten Position befindet und Sie ein Geräusch aus der Halterung (7) hören. Die Halterung (7) rastet ein.

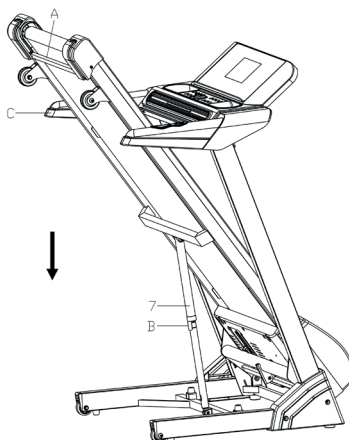


DE Aufklappen

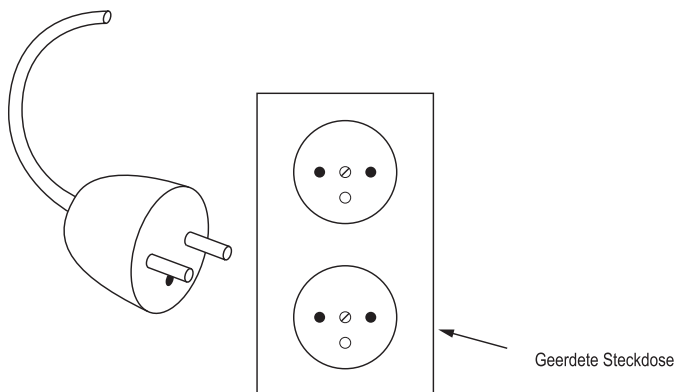


Achtung! Achten Sie darauf, dass sich keine Personen oder Tiere in der Nähe des Laufbandes befinden, wenn es ausgeklappt ist.

Fassen Sie das Laufband an der mit dem Pfeil (A) gekennzeichneten Stelle an und drücken Sie mit dem Fuß leicht auf die Stütze (7) an der mit dem Pfeil (B) gekennzeichneten Stelle, um sie zu entriegeln. Ziehen Sie das Laufband nach unten in die mit C markierte Position. Nach einem Moment beginnt er automatisch zu sinken. Sichern Sie aus Sicherheitsgründen seinen Sturz mit den Händen.



Geräteerdung



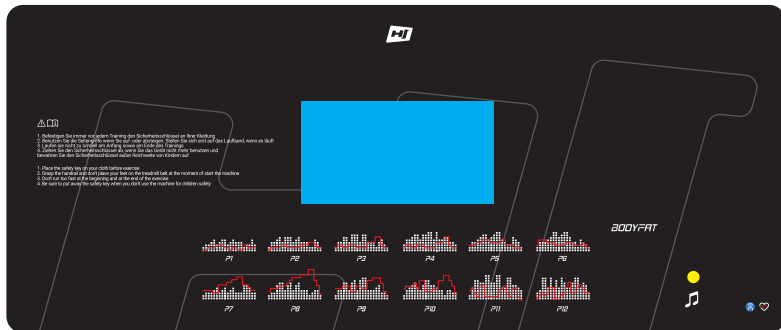
Dieses Gerät muss geerdet werden. Sollte es Funktionsstörungen aufweisen, vermindert Erdung das Risiko eines elektrischen Stromschlags. Das Gerät ist mit einem Kabel mit Erdungsstecker ausgerüstet. Der Stecker muss in einer dafür vorgesehenen geerdeten Steckdose angebracht werden.

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).



1. Display



2. Computer Anzeige

	Zeigt die Trainingszeit an.
	Zeigt Ihre Geschwindigkeit an.
	Zeigt die aktuelle Anzahl der Schritte an, die Sie gemacht haben. / Zeigt die zurückgelegte Strecke an. / Zeigt die verbrauchten Kalorien an. / Drücken Sie die MODE-Taste, um zwischen den angezeigten Funktionen zu wechseln.
	Anzeige der Steigungsstufe. / Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an.
	Zeigt an, dass der Gurt des Laufbands geschmiert werden muss.



3. Tasten

	Drücken Sie diese Taste, um das Gerät zu starten. Es startet mit der niedrigsten Drehzahl oder mit der Geschwindigkeit des Standardprogramms nach einem Countdown von 3 Sekunden.
	Drücken Sie diese Taste, um das Gerät zu anzuhalten. Die Geschwindigkeit nimmt ab, bis sie stoppt.
	Drücken Sie diese Taste, um eines der Programme auszuwählen: Manueller-Modus von 0,0 bis P1-P12, U1-U3, HRC1-HRC3, FAT.
	Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste, um den Modus auszuwählen: H-1 Zeit-Countdown, H-2 Distanz-Countdown, H-3 Kalorien-Countdown.
	- Speed adaptation. Press  /  to set the desired speed of the treadmill either before starting your workout or during training. - Parameter setting.
	SPEED (auf der rechten Seite des Bedienfelds) Schnelles Einstellen der Geschwindigkeit.
	Einstellen der Neigung. Drücken Sie  oder  , um die Neigung des Laufbandes vor dem Start des Trainings einzustellen oder während des Laufs zu ändern.
	INCLINE (linke Seite am Panel) Schnelles Ändern des Neigungsgrades.

4. Hauptfunktionen

Drücken Sie den Netzschalter, alle Fenster im Display leuchten auf. Das Gerät geht in den Standby-Modus.

4.1. Schnellstart

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein, drücken Sie . Innerhalb von 3 Sekunden beginnt das Laufband, sich mit der niedrigsten Geschwindigkeit an zu bewegen.
- Verwenden Sie  / , um die Geschwindigkeit an Ihre Bedürfnisse anzupassen oder  / , um die Neigung einzustellen.
- Drücken Sie  oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel raus, um das Laufband zu stoppen.

4.2. Manueller-Modus / Countdown-Betrieb

- Drücken Sie , um den manuellen Modus, den Countdown-Zeitmodus, den Countdown-Distanzmodus oder den Countdown-Kalorienmodus auszuwählen. Das Display zeigt die Standarddaten an und beginnt zu blinken. Drücken Sie gleichzeitig  / , um die Datenwerte einzustellen (Zeit und Geschwindigkeit - Wertänderung +/- 1, Kalorien - Wertänderung +/- 10).
- Drücken Sie , das Laufband beginnt sich mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu bewegen.
- Sie können die Geschwindigkeit mit  /  und die Neigung mit  /  ändern.
- Wenn der Countdown Null erreicht, stoppt das Laufband sanft und das Fenster zeigt END an. Nach 5 Sekunden geht das Gerät in den Standby-Modus.
- Wenn keine Parameter eingestellt sind, hält das Laufband an, wenn die obere Grenze des Anzeigebereichs erreicht ist. Im manuellen Modus stoppt es, wenn die Gesamttrainingszeit 99,59 (d.h. 100 Minuten) überschreitet.
- Sie können auch  drücken oder den Sicherheitsschlüssel abziehen und das Laufband anhalten.



4.3. Vorinstallierte Programme

- Drücken Sie , um eines der voreingestellten Programme auszuwählen: P1–P12. Wenn Sie ein Programm auswählen, zeigt das Zeitwertfenster die Standarddaten an und beginnt zu blinken.
- Sie können dann den Zeitwert mit $\oplus$ / $\ominus$ einstellen.
- Jedes der voreingestellten Programme ist in 20 Segmente unterteilt. Die Zeit jeder Übung = Programmzeit / 20.
- Drücken Sie  und das Gerät beginnt mit der Geschwindigkeits- und Neigungsstufe an zu arbeiten, die dem ersten Segment des gewählten Programms entspricht.
- Wenn das erste Segment vorbei ist, piept das Gerät dreimal und geht automatisch zum nächsten Segment über. Die Geschwindigkeit und die Neigung ändern sich automatisch auf die Werte, die für das nächste Segment vorgesehen sind.
- Wenn alle Segmente des gewählten Programms abgeschlossen sind, verringert sich die Geschwindigkeit, die Neigung kehrt auf 0 zurück, und das Laufband kommt sanft zum Stillstand. Das Gerät gibt einen Signalton aus und das Fenster SPEED wird angezeigt: ENDE. Nach 5 Sekunden geht das Gerät in den Standby-Modus.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit $\oplus$ / $\ominus$ und die Steigung mit ∇ / $\blacktriangle$ verändern. Wenn das Programm zum nächsten Segment des Trainings übergeht, kehren die Werte für Geschwindigkeit und Neigung zu den speziellen Programmeinstellungen zurück.
- Sie können auch  drücken oder den Sicherheitsschlüssel abziehen und das Laufband anhalten.

4.4. Aufstellung von Trainingsprogrammen

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



Program \ Zeit		Trainingszeit / 20 = Trainingszeit des einzelnen Trainingssegments																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P10	Geschwindigkeit	2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Neigung	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Geschwindigkeit	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Neigung	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Geschwindigkeit	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Neigung	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

4.5. Benutzerprogramm

- Drücken Sie , um eines der Anwenderprogramme auszuwählen: U1, U2, U3 und bestätigen Sie die Auswahl mit der .
- Stellen Sie die Parameter für den ersten Abschnitt ein: Geschwindigkeit mit / , Steigung mit / . Bestätigen Sie jede Auswahl mit der .
- Stellen Sie die Parameterwerte in den anderen Segmenten auf die gleiche Weise ein.
- Alle Parameter in jedem Segment werden dauerhaft gespeichert. Sie können jederzeit geändert werden, indem Sie die oben beschriebenen Schritte ausführen.
- Um das Training mit einem der Anwenderprogramme zu starten, drücken Sie wählen Sie eines der Anwenderprogramme und drücken Sie . Das Gerät startet mit der Geschwindigkeitsstufe und der Neigung, die für das erste Segment des gewählten Programms vorgesehen sind.
- Wenn das erste Segment vorbei ist, piept das Gerät dreimal und geht automatisch zum nächsten Segment über. Die Geschwindigkeit und die Steigung ändern sich automatisch auf die Werte, die für das nächste Segment vorgesehen sind.
- Wenn alle Segmente des gewählten Programms abgeschlossen sind, verringert sich die Geschwindigkeit, die Neigung kehrt auf 0 zurück, und das Laufband stoppt sanft. Das Gerät gibt ein Signalton aus und im Fenster SPEED wird angezeigt: END. Nach 5 Sekunden geht das Gerät in den Standby-Modus.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit / und die Neigung mit / verändern. Wenn das Programm zum nächsten Segment des Trainings übergeht, kehren die Werte für Geschwindigkeit und Neigung zu den speziellen Programmeinstellungen zurück.
- Sie können auch drücken oder den Sicherheitsschlüssel abziehen und das Laufband anhalten.

5. Körperfettmessung – BODY FAT

- Wenn sich das Gerät im Standby-Modus befindet, drücken Sie und wählen Sie das FAT-Messprogramm aus.
- Drücken Sie , um die Messparameter einzustellen: F-1 (Geschlecht), F-2 (Alter), F-3 (Größe), F-4 (Gewicht). Verwenden Sie dazu die Schaltflächen: / oder / .
- Um die eingegebenen Daten zu bestätigen, drücken Sie .
- Sobald die eingestellten Parameter bestätigt sind, erscheint F-5 auf dem Display.
- Halten Sie die Pulssensoren mit beiden Händen fest. Nach ca. 5 Sekunden zeigt das Display das Messergebnis an.

5.1. Datenanzeige und Parametereinstellung

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



5.2. Messergebnis (F5)

BMI	Obesity level
< 19	Untergewicht
20 – 24	Ideal Gewicht
25 – 29	Übergewicht
> 30	Fettleibigkeit

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

6. Herzfrequenzmessung

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

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

7. Training mit HRC-Programm

- Wenn sich das Gerät im Standby-Modus befindet, drücken Sie  und wählen Sie eines der Programme aus: HRC1 (max. – 4 km/h), HRC2 (max. – 2 km/h), HRC3 (max.).
- HRC-Einstellungen: Nachdem Sie das Programm ausgewählt haben, drücken Sie , um zur nächsten Einstellung zu gelangen. Mit  können Sie die Geschwindigkeit und die Neigung ändern.
 - A. Alterseinstellungen: 13-80, Voreinstellung 30.
 - B. Zielherzfrequenz: $(220 \text{ minus Alter}) \cdot 0,6$.
 - C. Variable Zielherzfrequenz: 0,45 -0,75 (220 minus Alter).
 - D. Maximale Herzfrequenz: (220 minus Alter).
- Änderung der Geschwindigkeit:
 - Sequenzänderung: HRC prüft Ihre Herzfrequenz alle 30 Sekunden.
 - Wenn die Herzfrequenz des Benutzers um 30 Mal/Minute unter der Zielherzfrequenz liegt, erhöht sich die Geschwindigkeit um 2 km/h.
 - Wenn Ihre Herzfrequenz um 1–29 mal/min unter der Zielherzfrequenz liegt, erhöht sich die Geschwindigkeit um 1 km/h.
 - Wenn die Herzfrequenz des Benutzers um das 30-fache / Minute über der Zielherzfrequenz liegt, verringert sich die Geschwindigkeit um 2 km/h, und wenn sie um das 1- bis 29-fache / Minute über der Zielherzfrequenz liegt, verringert sich die Geschwindigkeit um 1 km/h.

Solange Ihre Herzfrequenz den Zielwert noch nicht erreicht hat, wird die Geschwindigkeitsänderung reibungslos durchgeführt. Wenn die Herzfrequenz den Zielwert erreicht, beginnt das Laufband, die Geschwindigkeit bis auf 1 km/h zu verringern. Es piept 15 Sekunden lang und schaltet sich dann aus.

8. Schlafmodus

Wenn das Laufband länger als 10 Minuten nicht benutzt wird, geht es in den Ruhezustand über.

Um das Laufband wieder in Betrieb zu nehmen, drücken Sie eine beliebige Taste.

9. Sicherheitsschlüssel

Um das Laufband schnell zu stoppen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus. Das Laufband stoppt, alle Daten werden auf Null zurückgesetzt, in allen Fenstern wird „—“ angezeigt und das Gerät piept. Solange der Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt wird, sind alle Bedienvorgänge gesperrt. Nach dem Einstecken des Sicherheitsschlüssels läuft die Anzeige für 2 Sekunden, danach geht der Computer in den Standby-Modus und gibt die Bedienung aller Tasten frei.



10. MP3-Funktion

Wenn das Laufband läuft, schließen Sie Ihren MP3-Player mit dem MP3-Kabel über den Eingang an, der sich auf dem Bedienfeld befindet.

11. Verbindung über *Bluetooth* herstellen / Training mit der FitShow-APP

Sobald das Laufband über Bluetooth mit Ihrem mobilen Gerät verbunden ist, können Sie Ihre Trainingsparameter auf Ihrem Telefon verfolgen. Um diese Funktion zu nutzen, laden Sie die FitShow-App herunter, die speziell für dieses Laufband entwickelt wurde. Aktuelle Versionen sind im AppStore (iOS) und Google Play Store (Android) verfügbar.

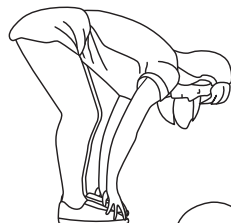
12. Datenanzeige und Einstellbereich

	Angezeigter Bereich	Voreingestellter Wert	Einstellbereich
Geschwindigkeit (km/h)	1,0–20,0	–	–
Neigung (%)	0–15	–	0–15
Zeit (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:59
Distanz (km)	0,00–99,9	1,0	0,5–99,0
Kalorien (kcal)	0–999	50	10–990
Puls (bpm)	50–200	–	–

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

1.

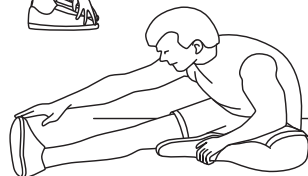
Beugen Sie Ihren Körper mit geraden Knie über die Hüfte nach vorne und versuchen Sie mit Ihren Fingerspitzen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.



2.

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

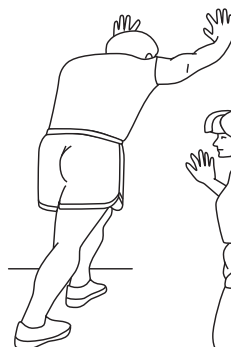
1



2

3.

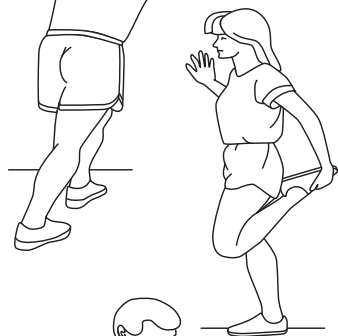
Beide Hände gegen eine Wand setzen, ein Bein leicht im Knie beugen und den Fuß gerade gegen die Wand richten. Strecken Sie das andere Bein nach hinten – das Kniegelenk sollte gestreckt sein, der zur Wand gerichtete Fuß sollte den Boden komplett berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden.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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Aufwärmphase

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

Trainingsphase

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

Trainingsintensität

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

Trainingshäufigkeit

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



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

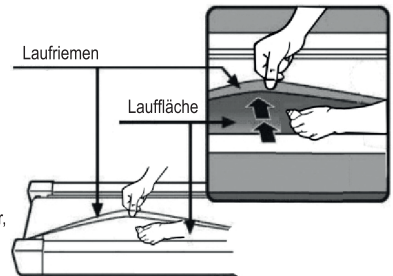
Reinigung

- 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.
- Tragen Sie immer saubere Laufschuhe auf dem Laufband. Dadurch wird die Ansammlung von Schmutz unter dem Laufbandgurt verringert.

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

Schmierung der Lauffläche

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

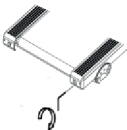


Achtung! Reparaturen am Laufriemen erfordern einen Besuch in einem professionellen Servicecenter.

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).
 - 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).

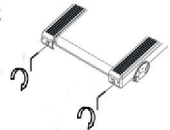
A



B



C



Nach jeweils 300 km erinnert Sie das Gerät daran, den Riemen zu schmieren - ein Erinnerungssymbol wird auf dem Bildschirm angezeigt und ein Signalton ertönt. Drücken Sie die STOP-Taste, um die Meldung zu beenden.



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



Motorleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nennleistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nettogewicht	~53,00 kg
Geschwindigkeit	0,8–14,0 km/h



Gewährleistungsbedingungen

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

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.



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 130 kg.

Liste de pièces

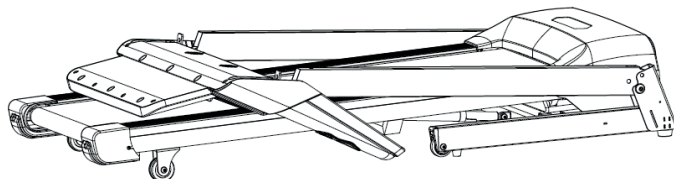
N°	Description	Pcs.
1	Cadre principal	1
3 L/R	Colonne gauche / droite	1/1
4	Console d'ordinateur	1
7	Support	1
14 L/R	Carénage latéral gauche / droit	1/1
32	Vis Allen	2
35	Vis Allen	6
46	Vis Phillips	8
53	Rondelle frein	4



Instruction d'installation

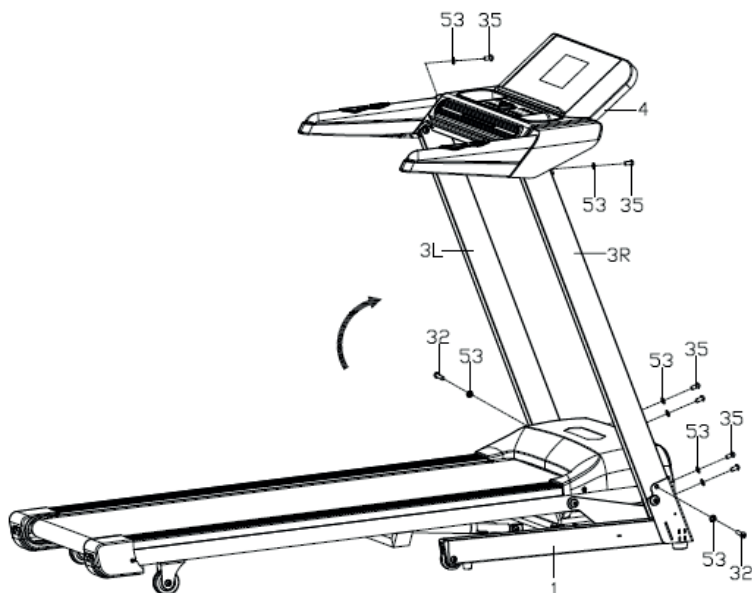
1

Ouvrez le carton, retirez les pièces, placez le cadre principal du tapis de course sur une surface plate.



2

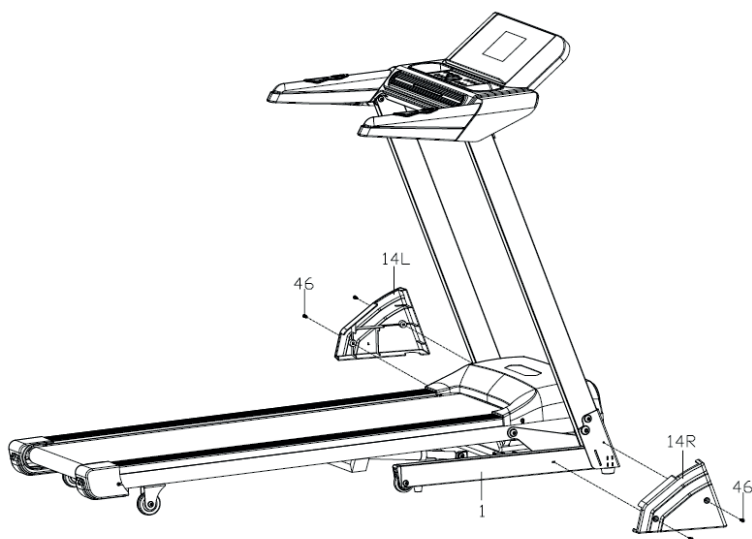
1. Coupez les sangles de sécurité.
 2. Soulevez la console (4) et les colonnes (3 L/R) dans le sens de la flèche sur l'image.
 3. Verrouillez les colonnes verticales (3 L/R) en position en les fixant au cadre principal (1) avec la vis Allen (32) et la rondelle de blocage (53).
- Attention!** Ne serrez pas encore les vis.
4. Verrouillez fermement la console de l'ordinateur (4) sur les colonnes (3 L/R) avec la vis Allen (35) et la rondelle de blocage (53). Serrez fermement toutes les vis.





3

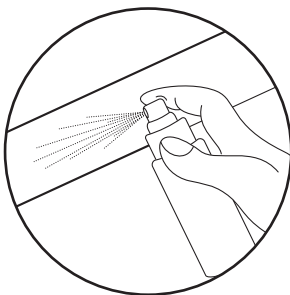
Fixez le carénage latéral (14 L/R) au cadre principal (1) à l'aide d'une vis cruciforme (46).



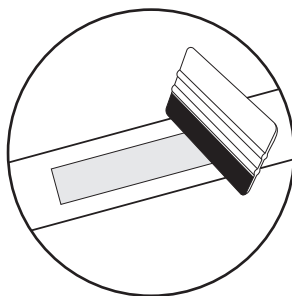
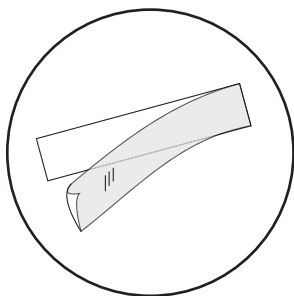


Application d'autocollant*

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.

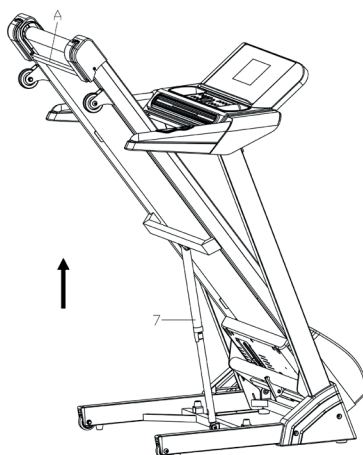
* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble

FR Pliage



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

Soulevez la base du tapis de course à l'emplacement indiqué par la flèche (A) jusqu'à ce qu'elle soit verticale et que vous entendiez un son provenant du support (7). Le support (7) se verrouille en place.

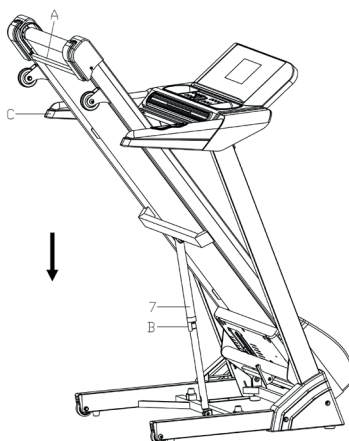


FR Déplie ment



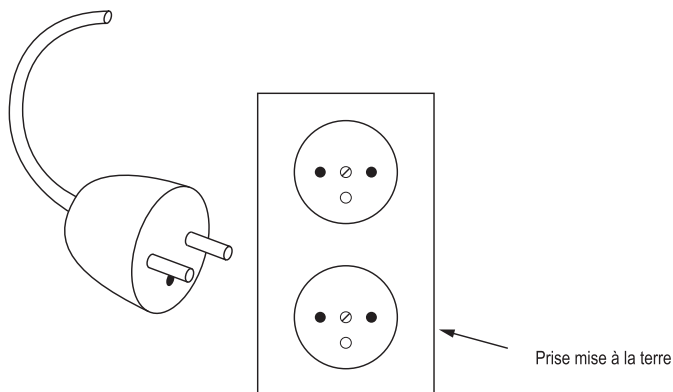
Attention! Assurez-vous qu'aucune personne ou animal ne se trouve à proximité lorsque vous déployez le tapis de course.

Saisissez la base du tapis de course à l'emplacement indiqué par la flèche (A), utilisez votre pied pour pousser doucement le support (7) à l'emplacement de la flèche (B) jusqu'à ce qu'il se déverrouille. Tirez la base du tapis de course vers le bas jusqu'à la position marquée C. Après un moment, le tapis de course commencera à s'abaisser automatiquement. Pour votre sécurité, tenez le tapis de course avec vos mains.





Méthodes de mise à la terre



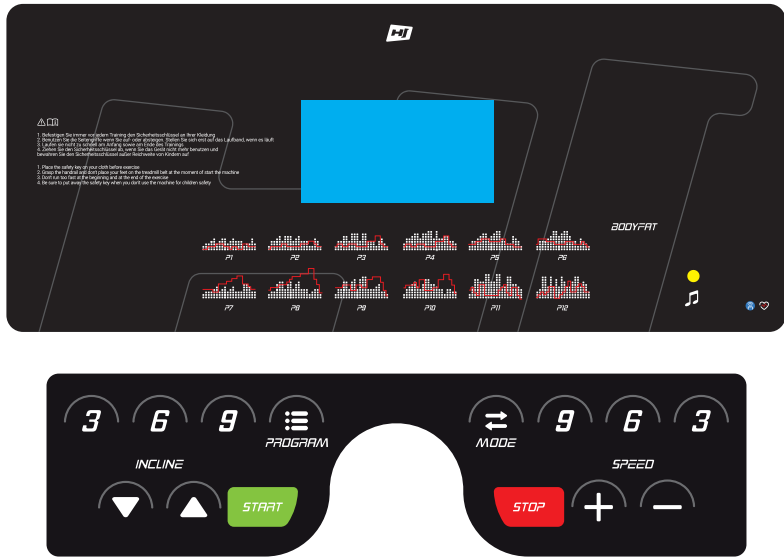
Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque de choc électrique. Le produit est équipé d'un câble de mise à la terre pour l'appareil et d'une prise de terre. La fiche doit être connectée à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



1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

	Affiche le temps d'entraînement.
	Affiche la vitesse.
	Affiche le nombre actuel de pas effectués. / Affiche la distance parcourue. / Affiche les calories brûlées. Pour passer aux fonctions affichées, appuyez sur le bouton MODE.
	Affiche le niveau de la pente. / Affiche la fréquence cardiaque actuelle.
	Informe de la nécessité de lubrifier la courroie mobile.



3. Fonctions des boutons

	Appuyez sur ce bouton pour démarrer l'appareil. Il commencera à fonctionner à la vitesse la plus basse ou à la vitesse du programme par défaut après un compte à rebours de 3 secondes.
	Appuyez sur ce bouton pour arrêter la machine. La vitesse diminuera jusqu'à ce qu'elle s'arrête.
	Appuyez sur ce bouton pour sélectionner l'un des programmes: mode manuel de 0,0 à P1-P12, U1-U3, HRC1-HRC3, FAT.
	En mode veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode: compte à rebours H-1, compte à rebours de distance H-2, compte à rebours de calories H-3.
	- Adaptation de la vitesse. Appuyez sur + ou - pour régler la vitesse du tapis de course avant de commencer un entraînement ou pour changer la vitesse pendant votre course. - Réglage des paramètres.
	SPEED (sur le côté droit du panneau). Ajustez rapidement la vitesse.
	Réglage de la pente. Appuyez sur ▼ ou ▲ pour régler l'inclinaison du tapis de course avant de commencer votre entraînement, ou pour la changer pendant la course.
	INCLINE (sur le côté gauche du panneau). Changez rapidement le degré d'inclinaison.

4. Caractéristiques principales

Appuyez sur l'interrupteur d'alimentation, toutes les fenêtres de l'écran s'allument. L'appareil passera en mode veille.

4.1. Démarrage rapide

- Insérez la clé de sécurité, appuyez sur . Au bout de 3 secondes, la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus lente.
- Utilisez  pour régler la vitesse à votre guise ou  pour régler le degré d'inclinaison.
- Appuyez sur  ou retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course.

4.2. Mode manuel / mode compte à rebours

- Appuyez sur  pour sélectionner le mode manuel, le mode de compte à rebours, le mode de compte à rebours de distance, le mode de compte à rebours de calories. L'écran affichera les données par défaut et clignotera. En même temps, appuyez sur  pour régler les valeurs de données (temps et vitesse - changement de valeur +/- 1, calories - changement de valeur +/- 10).
- Appuyez sur  et la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus lente.
- Vous pouvez changer la vitesse avec  et l'inclinaison avec .
- Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la courroie mobile s'arrête en douceur et la fenêtre affiche END. Après 5 secondes, l'appareil passera en mode veille.
- Lorsque les paramètres ne sont pas définis, le tapis de course s'arrête lorsque la limite supérieure de la plage d'affichage est atteinte. En mode manuel, il s'arrêtera lorsque le temps total d'entraînement dépasse 99,59 (soit 100 minutes).
- Vous pouvez également appuyer sur  ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis de course.



4.3. Programmes prédéfinis

- Appuyez sur Pour sélectionner l'un des programmes prédéfinis: P1 – P12. Lorsque vous sélectionnez un programme, la fenêtre de valeur de temps affiche les données par défaut et clignote.
- Vous pouvez ensuite régler la valeur de l'heure avec $\oplus$ / $\ominus$.
- Chacun des programmes prédéfinis a été divisé en 20 parties. Heure de chaque exercice = durée du programme / 20.
- Appuyez sur et la machine commencera à travailler avec le niveau de vitesse et le degré d'inclinaison dédiés à la première partie du programme sélectionné.
- Lorsque la première partie est terminée, l'appareil émet trois bips et passe automatiquement à la suivante. La vitesse et l'inclinaison changeront automatiquement aux valeurs dédiées pour la section suivante.
- Lorsque toutes les parties du programme sélectionné sont terminées, la vitesse diminue, l'inclinaison revient au niveau 0 et la courroie mobile s'arrête en douceur. L'appareil émettra un bip et le mot: END sera affiché dans la fenêtre SPEED. Après 5 secondes, l'appareil passera en mode veille.
- Pendant l'exercice, vous pouvez modifier la vitesse de course avec $\oplus$ / $\ominus$ et l'inclinaison avec $\blacktriangledown$ / $\blacktriangle$. Au fur et à mesure que le programme progresse vers la partie suivante de l'entraînement, les valeurs de vitesse et d'inclinaison reviendront aux réglages du programme dédié.
- Vous pouvez également appuyer sur ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis de course.

4.4. Tableau des programmes

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



Programme \ Temps		Réglages de l'heure / 20 = intervalles de temps (parties de programmes)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P10	Vitesse	2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Inclinaison	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Vitesse	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Inclinaison	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Vitesse	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Inclinaison	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

4.5. Programmes Utilisateur

- Appuyez sur pour sélectionner l'un des programmes utilisateur: U1, U2, U3 et confirmez en appuyant sur le bouton .
- Réglez les paramètres de la première section: vitesse avec / , inclinaison avec / . Appuyez sur le bouton pour confirmer chaque sélection.
- Réglez les valeurs des paramètres de la même manière pour les autres sections.
- Tous les paramètres de chaque section seront enregistrés en permanence. Vous pouvez les modifier à tout moment en suivant les étapes décrites ci-dessus.
- Pour commencer l'entraînement avec l'un des programmes utilisateur, appuyez sur , sélectionnez l'un des programmes utilisateur et appuyez sur . La machine commencera à travailler avec le niveau de vitesse et le degré d'inclinaison dédiés à la première partie du programme sélectionné.
- Lorsque la première partie est terminée, l'appareil émet trois bips et passe automatiquement à la suivante. La vitesse et l'inclinaison changeront automatiquement aux valeurs dédiées pour la section suivante.
- Lorsque toutes les parties du programme sélectionné sont terminées, la vitesse diminue, l'inclinaison revient au niveau 0 et la courroie mobile s'arrête en douceur. L'appareil émettra un bip et le mot: END sera affiché dans la fenêtre SPEED. Après 5 secondes, l'appareil passera en mode veille.
- Pendant l'exercice, vous pouvez modifier la vitesse de course avec / et l'inclinaison avec / . Au fur et à mesure que le programme progresse vers la partie suivante de l'entraînement, les valeurs de vitesse et d'inclinaison reviendront aux réglages du programme dédié.
- Vous pouvez également appuyer sur ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis de course.

5. Mesure de la graisse corporelle – BODY FAT TEST

- Lorsque l'appareil est en mode veille, appuyez sur et sélectionnez le programme de mesure de la graisse corporelle – FAT.
- Appuyez sur pour régler les paramètres de mesure: F-1 (sexe), F-2 (âge), F-3 (taille), F-4 (poids). Pour ce faire, utilisez les boutons: / ou / .
- Pour confirmer les données saisies, appuyez sur .
- Après avoir confirmé les paramètres réglés, l'écran affichera F-5.
- Tenez les capteurs tactiles à deux mains. Après environ 5 secondes, l'écran affichera le résultat de la mesure.

5.1. Affichage des données et réglage des paramètres

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



5.2. Résultats de la mesure (F5)

BMI	Niveau
< 19	Poids insuffisant
20 – 24	Poids correct
25 – 29	En surpoids
> 30	Obésité

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

6. Mesure de la fréquence cardiaque

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

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

7. Formation avec le programme HRC

- Lorsque l'appareil est en mode veille, appuyez sur  et choisissez l'un des programmes: HRC1 (max.– 4 km / h), HRC2 (max.– 2 km/h), HRC3 (max.).
- Paramètres HRC: Après avoir sélectionné un programme, appuyez sur MODE pour entrer les paramètres suivants. Avec  / , vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison.
 - Paramètres d'âge: 13-80, par défaut 30.
 - Fréquence cardiaque cible: $(220 \text{ moins l'âge}) * 0,6$.
 - Variables cibles de fréquence cardiaque: 0,45-0,75 (220 moins l'âge).
 - Fréquence cardiaque maximale: $(220 \text{ moins l'âge})$.
- Changement de vitesse:
 - Changer de séquence: le HRC vérifie la fréquence cardiaque toutes les 30 secondes.
 - Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur est inférieure à la fréquence cardiaque cible de 30 fois/minute, la vitesse augmente de 2 km/h.
 - Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur est inférieure à la fréquence cardiaque cible de 1 à 29 fois/minute, la vitesse augmente de 1 km/h.
 - Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure à la fréquence cardiaque cible de 30 fois/minute, la vitesse est réduite de 2 km/h, et si elle est supérieure à la fréquence cardiaque cible de 1 à 29 fois/minute, la vitesse est réduite de 1 km/h.

Jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne la fréquence cardiaque cible, le changement de vitesse se fera en douceur. Lorsque la fréquence cardiaque atteint la fréquence cardiaque cible, le tapis de course commence à diminuer sa vitesse jusqu'à 1 km/h. Il émettra un bip pendant 15 secondes, puis s'éteindra.

8. Mode veille

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

9. Clé de sécurité

Pour arrêter rapidement le tapis de course, retirez la clé de sécurité. Le tapis de course se mettra en pause, toutes les données seront réinitialisées, toutes les fenêtres afficheront «—» et la machine émettra un bip. Tant que la clé de sécurité n'est pas insérée, toutes les opérations seront bloquées. Après avoir inséré la clé de sécurité, l'écran s'allume pendant 2 secondes, après quoi l'ordinateur passe en mode veille et déverrouille tous les boutons.



10. Fonction MP3

Pendant que le tapis de course fonctionne, connectez le lecteur MP3 avec le câble MP3 via l'entrée située sur le panneau.

11. Connexion via *Bluetooth* / Entraînement avec l'application FitShoww

Après avoir connecté le tapis de course à un appareil mobile via Bluetooth, vous pouvez surveiller les paramètres d'entraînement sur votre téléphone.

Pour utiliser cette fonctionnalité, téléchargez l'application FitShoww dédiée à ce tapis de course. Les versions actuelles sont disponibles sur l'AppStore (iOS) et le Google Play Store (Android).

12. Affichage des données et plage de réglage

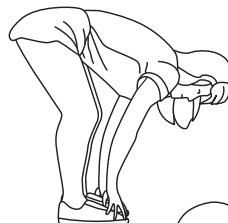
	Plage montrée	Paramètres par défaut	Gamme de paramètres
Vitesse (km/h)	1,0–20,0	–	–
Inclinaison (%)	0–15	–	0–15
Temps (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:59
Distance (km)	0,00–99,9	1,0	0,5–99,0
Calories (kcal)	0–999	50	10–990
Pouls (bmp)	50–200	–	–



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

1.

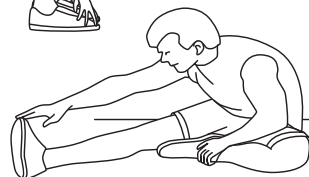
Pliez légèrement les genoux, penchez-vous lentement en avant, dos et bras détendus, les mains essayant de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.



1

2.

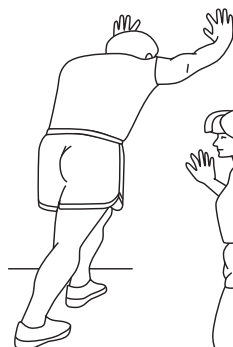
Assis sur le sol, placez une jambe droite, pliez l'autre jambe au genou, de sorte que tout le pied de la jambe pliée touche la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec votre jambe droite. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour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



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Début de la formation

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

Commencer la formation

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

Augmentation de l'intensité

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

Fréquence d'entraînement

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



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

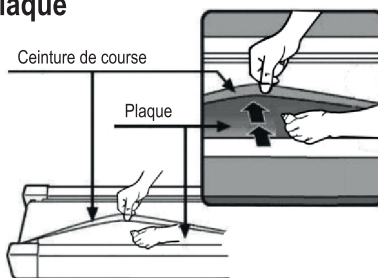
Nettoyage

- Garder le tapis de course propre prolongera considérablement sa durée de vie.
- Gardez le tapis de course propre et enlevez régulièrement la poussière.
- Nettoyez les deux côtés de la courroie mobile.
- 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).
 - 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).

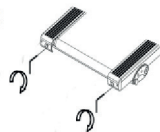
A



B



C



Après chaque 300 km parcourus, l'appareil vous rappellera de lubrifier la courroie – il affichera une icône de rappel à l'écran  et émettra un signal sonore. Pour terminer le message, appuyez sur le bouton STOP.

FR La résolution des problèmes



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

FR Paramètres techniques



Puissance	Comme indiqué sur l'appareil
Puissance maximale	Comme indiqué sur l'appareil
Poids net	~53,00 kg
Plage de vitesse	0,8–14,0 km/h



Politique de la 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.



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 130 kg.



List of parts

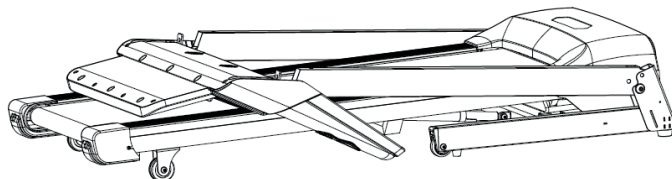
No.	Description	Pcs
1	Main frame	1
3 L/R	Left / right column	1/1
4	Computer console	1
7	Bracket	1
14 L/R	Left / right side cover	1/1
32	Allen screw	2
35	Allen screw	6
46	Phillips screw	8
53	Washer	4



Assembly instruction

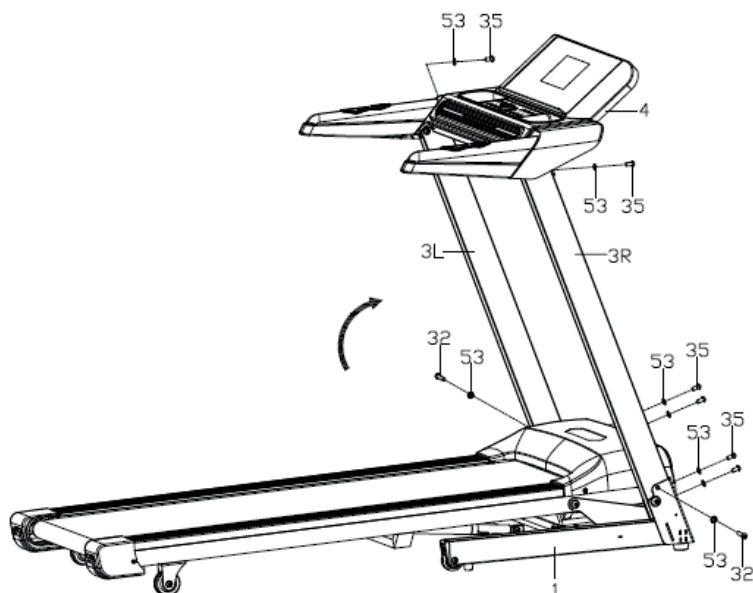
1

Open the box, take out the parts, place the treadmill corps on a flat surface.



2

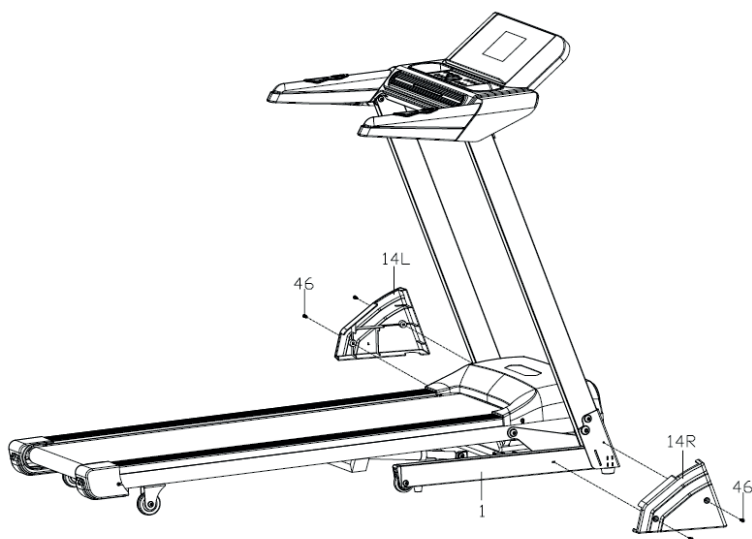
1. Cut open the safety straps.
2. Lift the computer console (4) and the columns (3 L/R) in the direction pointed by the arrow in the picture.
3. Lock the position of the vertical columns (3 L/R) by attaching them to the main frame (1) with the Allen screw (32) and washer (53)
- Attention!** Do not tighten the screws yet.
4. Lock the computer console (4) firmly on the columns (3 L/R) with the Allen screw (35) and washer (53). Now tighten all screws.





3

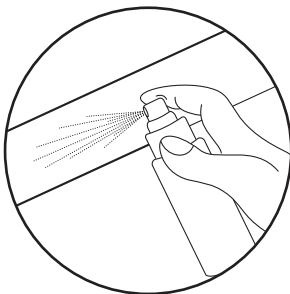
Attach the side cover (14L / R) to the main frame (1) with a Phillips screw (46).



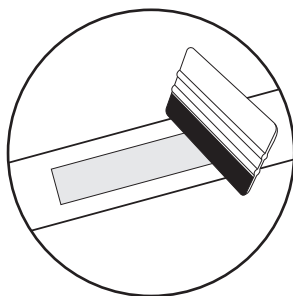
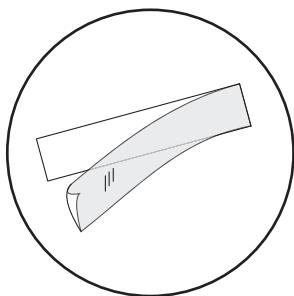


Applying a sticker*

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.

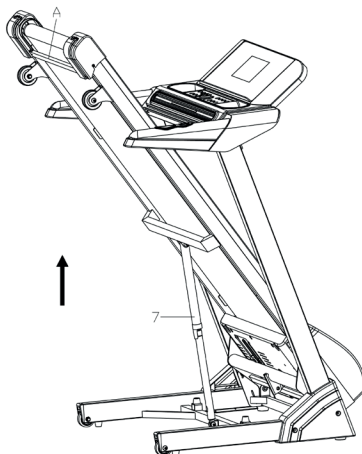
* applies to products with stickers in the set

GB Folding



Attention! Before you fold the treadmill, unplug the power cord from the electrical outlet.

Lift the treadmill base at the point indicated by the arrow (A) until it comes to the vertical position and you hear a sound coming from the bracket (7). The bracket(7) will be blocked.

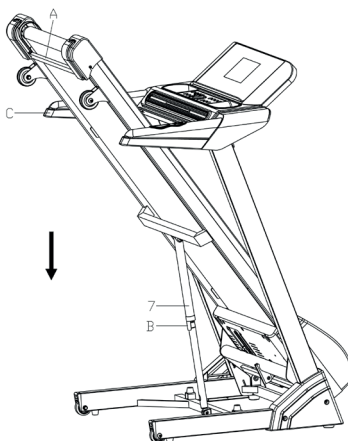


GB Unfolding



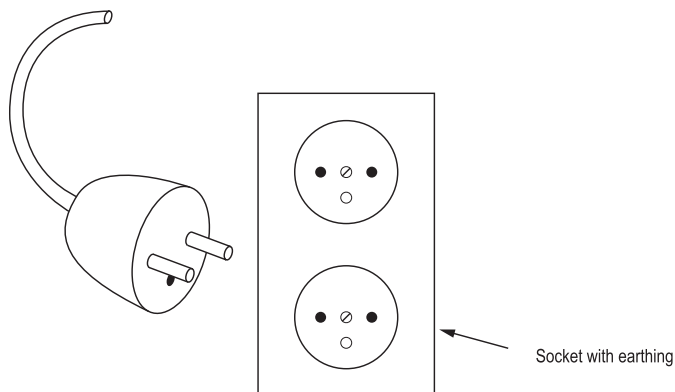
Attention! Make sure that no people or animals are around when you unfold the treadmill.

Grasp the treadmill base at the point indicated by the arrow (A), gently push the bracket with the foot (7) at the point indicated by the arrow (B) to unlock it. Pull the base of the treadmill down to the position marked C. After a moment, the treadmill will begin to lower automatically. For safety, secure the treadmill base with your hands.





Earthing



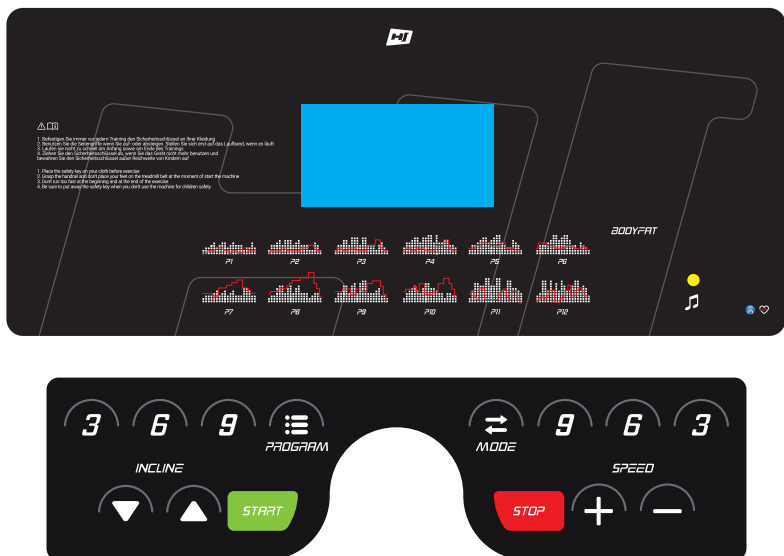
This product has to be earthed. In case of the accident the earthing provides the path of the lowest resistance for the electric current, to lower the risk of electrocution. The product is equipped with earthing cable and the earthing plug. The plug has to be connected to the correctly installed socket,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



1. Display view



2. Designations on the display

	Displays training time.
	Displays speed.
	Displays number of steps taken. Displays distance achieved. Displays calories burned. / To switch between these functions, press MODE button.
	Displays tilt angle. Displays current heart rate.
	Reminds you to lubricate the treadmill belt.



3. Button functions

	Press this button to start the device. It will start running at the lowest speed or at the speed of the default program after a 3 seconds countdown.
	Press this button to stop the device. The speed will decrease before it stops completely.
	Press this button to select one of the programs: manual mode from 0.0 to P1–P12, U1–U3, HRC1–HRC3, FAT.
	In standby mode, press this button to select the desired mode: H-1 time countdown, H-2 distance countdown, H-3 calorie countdown.
	- Speed adaptation. Press lub to set the desired speed of the treadmill either before starting your workout or during training. - Parameter setting.
	SPEED (on the right side of the panel). Quick speed adjustment.
	Tilt angle adjustment. Press lub to set the angle of the treadmill either before starting your workout or during training.
	INCLINE (on the left side of the panel). Quick tilt angle adjustment.

4. Main features

Press the power switch, all icons on the display will light up. The device will go into standby mode.

4.1. Quick start

- Insert security key, press . In 3 seconds the treadmill belt will begin to move at the slowest speed.
- Use / to adjust your desired speed or / to set the tilt angle.
- Press or remove the safety key to stop the treadmill.

4.2. Manual mode / Countdown mode

- Press to select manual mode, time countdown mode, distance countdown mode, calorie countdown mode. Results will be shown on the display and the screen will be flashing. Press / at the same time to set data values (time and speed – value change +/- 1, calories – value change +/- 10).
- Press and the treadmill belt will begin to move at the slowest speed.
- You can change the speed with / and the tilt angle with / .
- When the countdown reaches zero, the treadmill belt will smoothly stop and the computer will display: END. After 5 seconds, the device will go into standby mode.
- When the parameters aren't set, the treadmill stops when the upper limit of the display range is reached. In manual mode, it stops when the total training time exceeds 99.59 (i.e. 100 minutes).
- You can also press or remove the safety key and stop the treadmill.



4.3. Predefined programs

- Press . To select one of the preset programs: P1 – P12. When you select a program, the time value window will show the default data and will flash.
- You can then set the time value with $\uparrow / \downarrow$.
- Each of the predefined programs has been divided into 20 parts. Time of each exercise is equal to program time / 20.
- Press and the device will start working with the speed level and tilt angle dedicated to the first part of the selected program.
- When the first part is finished, the device beeps three times and automatically moves to the next part. The speed level and tilt angle will automatically change to the dedicated values for the next section.
- When all parts of the selected program are completed, the speed will decrease, the tilt angle will return to level 0, and the treadmill belt will stop smoothly. The device will give a sound signal and word: END will be displayed in the SPEED window. After 5 seconds, the device will go into standby mode.
- During training, you can change the speed with $\uparrow / \downarrow$ and the tilt angle with $\nabla / \blacktriangle$. As the program progresses to the next part of the workout, the speed and tilt angle values will revert to the dedicated program settings.
- You can also press or remove the safety key and stop the treadmill.

4.4. Program table

Time Program		Program time / 20 = time of each part																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Incline	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Incline	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Speed	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
	Incline	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Incline	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Incline	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Incline	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Incline	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Incline	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Incline	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2



Time Program		Program time / 20 = time of each part																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Incline	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Incline	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Speed	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Incline	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

4.5. User's programs

- Press to select one of the user programs: U1, U2, U3 and confirm with the .
- Set the parameters for the first section: speed with / , tilt angle with / . Press the to confirm.
- Set the values for the other sections in the same way.
- All parameters in each section will be saved. You can change them at any times by following the steps described above.
- To start training with one of the user programs, press , select one of the user programs and press . The machine will start working with the speed level and incline degree dedicated to the first part of the selected program.
- When the first part is finished, the device beeps three times and automatically moves to the next part. Speed and tilt angle will automatically change to the dedicated values for the next section.
- When all parts of the selected program are completed, the speed will decrease, the tilt angle will return to level 0 and the treadmill belt will stop smoothly. The device will give a sound signal and word: END will be displayed in the SPEED window. After 5 seconds, the device will go into standby mode.
- During training, you can change the speed with / and the tilt angle with / . As the program progresses to the next part of the workout, the speed and tilt angle values will revert to the dedicated program settings.
- You can also press or remove the safety key and stop the treadmill.

5. Body fat measurement – BODY FAT TEST

- When the device is in standby mode, press and select the body fat measurement program – FAT.
- Press to set program parameters: F-1 (gender), F-2 (age), F-3 (height), F-4 (weight). To do this, use the buttons: / or / .
- To confirm the entered data, press .
- After confirming the parameters, the computer will displayed F-5.
- Hold the pulse sensors with both hands. After about 5 seconds, the display will show the measurement results.

5.1. Data display and setting parameters

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



5.2. Measurement results (F5)

BMI	Level
< 19	Underweight
20 – 24	Normal weight
25 – 29	Overweight
> 30	Obesity

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

6. Pulse measurement

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

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

7. HRC training program

- When the device is in standby mode, press PROG. and choose one of the programs: HRC1 (max. – 4 km/h), HRC2 (max. – 2 km/h), HRC3 (max.).
- HRC Settings: After selecting a program, press MODE to enter the next settings. With / you can change speed and tilt angle.
 - Age settings: 13–80, default 30.
 - Target heart rate: $(220 \text{ minus age}) * 0.6$.
 - Variable target heart rate: $0.45\text{--}0.75 (220 \text{ minus age})$.
 - Maximum heart rate: (220 minus age) .
- Speed change:
 - Change sequence: HRC checks heart rate every 30 seconds.
 - If the user's heart rate is lower than the target heart rate by 30 times / minute, the speed increases by 2 km/h.
 - If the user's heart rate is lower than the target heart rate by 1–29 times / minute, the speed increases by 1 km/h.
 - If the user's heart rate is higher than the target heart rate by 30 times / minute, the speed is reduced by 2 km/h, and if it is higher than the target heart rate by 1–29 times / minute, the speed is reduced by 1 km/h.

Until your heart rate reaches the target heart rate, the speed change will be smooth. When the heart rate reaches the target heart rate, the treadmill will begin to decrease speed up to 1 km/h. It will make a sound signal for 15 seconds, then turn off.

8. Sleep mode

If the treadmill isn't used for more than 10 minutes, it goes into sleep mode. Press any button to restore treadmills operation.

9. Security key

To quickly stop the treadmill, pull out the safety key. The treadmill will stop, all data will be reset, all windows will display “— — —” and the machine will give a sound signal. Until the security key is inserted again, all operations will be blocked. After inserting the key, the display will turn on for 2 seconds and the computer will go into standby mode and unlock the operation of all buttons.

10. MP3 function

Connect the MP3 player with the MP3 cable through the input located on the panel, when the treadmill is running.



11. Connecting via *Bluetooth* / Training with FitShow app

After connecting the treadmill with a mobile device via Bluetooth, you can check training parameters on your phone.

To use this feature, download the FitShow app dedicated to this treadmill. The latest versions are available on the AppStore (iOS) and Google Play Store (Android).

12. Data display and settings range

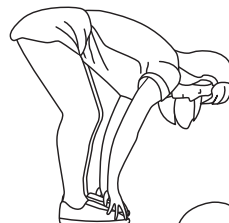
	Displayed range	Default settings	Settings range
Speed(km/h)	1,0–20,0	–	–
Incline (%)	0–15	–	0–15
Time(min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:59
Distance (km)	0,00–99,9	1,0	0,5–99,0
Calories (kcal)	0–999	50	10–990
Pulse (bmp)	50–200	–	–



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

1.

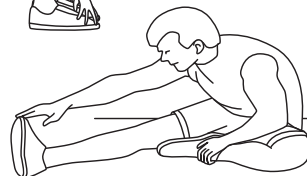
Bend the knees slightly, lean forward slowly, back and shoulders relaxed, try to touch the toes with your hands. Try to last in this position for 10 to 15 seconds and then straighten up. Repeat the exercise 3 times.



1

2.

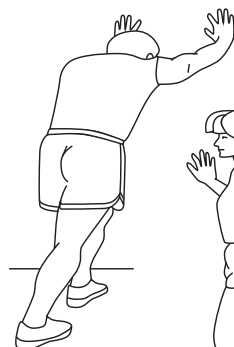
Sitting on the floor, put the one leg straight, bend the other leg in the knee so that the foot of the bended leg touches the straightened leg. Try to touch the toes of the straightened leg with your hand. Last 10 to 15 seconds in this position, then relax. Repeat the exercise 3 times for each leg.



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



- If you are over 35 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 6,0–7,5 km/h (fast march),
 - speed 7,5–9,0 km/h (trot),
 - speed 9,0–12,0 km/h (run),
 - speed > 12,0 km/h (run for intermediate).



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

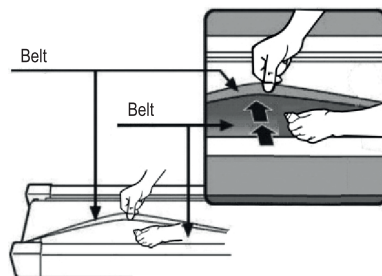
Cleaning

- Keeping the treadmill clean will extend its service life.
- Keep the device clean by removing dust regularly.
- Clean both sides of the treadmill belt as well as the side runners.
- Always put on clean running shoes, it will lower the amount of dirt under the treadmill belt.

WARNING! Always unplug the treadmill from the socket before removing engine lid. Remove the engine lid and vacuum the space under the lid at least once a year.

Lubricating treadmill belt and board

1. This model is greased factory. The friction of belt and board may be essential in treadmill functioning and service life, that's why it is necessary to lubricate it.
2. It is recommended to control the board regularly. If you notice that the board is damaged, contact the service.
3. Frequency of greasing depends on the exploitation conditions.
4. It is recommended to grease the board according to the schedule below:
 - Low exploitation intensity (less than 3 hours a week) – once a year,
 - Medium exploitation intensity (3-5 hours a week) – every six months,
 - High exploitation intensity (more than 5 hours a week) – every 3 months.
5. It is recommended to use non-grease lubricant.

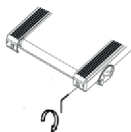


Warning! Each treadmill belt repair has to be reported to the professional service..

Centering treadmill belt

1. It is recommended to unplug the treadmill for 10 minutes after each continuous 2 hours of training.
2. Loose treadmill belt will be moving weakly during run and can cause user slipping. Too tight belt may cause drop in engine efficiency and higher friction between the roll and belt.
3. Set the treadmill on the horizontal ground. Start the treadmill with speed about 6-8 km/h.
 - If the belt moves towards the right side, take out the right rear plug, twist the adjustment screw on the right clockwise by $\frac{1}{4}$ of the spin. Then start to run until the belt is centered (Pic. A).
 - If the belt moves towards the left side, take out the left rear plug, twist the adjustment screw on the left clockwise by $\frac{1}{4}$ of the spin. Then start to run until the belt is centered (Pic. B).
 - Adjust the treadmill belt tension once in a while to prevent it from loosening due to training. Pull out the rear plugs, twist the left and right adjustment screws clockwise by $\frac{1}{4}$ of the spin. Then restart the treadmill. Check the belt tension until it is properly tensioned (Pic. C).

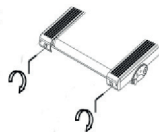
A



B



C



After every 300 km, the device will remind you to lubricate the treadmill belt - the reminder icon  will be displayed on the screen and a sound signal will start. To switch off this reminder, press the STOP button.

GB Troubleshooting



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

GB Technical parametres



Power	As indicated on the device
Maximum power	As indicated on the device
Netto weight	~53,00 kg
Speed range	0,8–14,0 km/h



Warranty rules

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

GB Environmental protection



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



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

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

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

1. Bieżnia tylko do użytku domowego. Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
2. Sprzęt jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
3. Ustaw bieżnię na poziomej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to zakłócać prawidłową wentylację. Nie stawiaj bieżni blisko wody lub na zewnątrz.
4. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie bieżniowym. Po włączeniu zasilania i ustawieniu prędkości może nastąpić przerwa, zanim pas bieżni zacznie się poruszać. Zawsze stawaj na bocznych szynach, dopóki pas nie zacznie się poruszać.
5. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni upewnij się, że klamra z kluczem bezpieczeństwa została przymocowana do ubrania.
6. Gdy ćwiczysz na bieżni, zakładaj odpowiednie ubranie. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia. Zawsze zakładaj buty do biegania lub aerobiku z gumowymi podeszwami.
7. Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 40 minut po posiłku.
8. Przy pierwszym treningu trzymaj się uchwytów, dopóki nie poczujesz się komfortowo i nie zaznajomisz się z działaniem urządzenia.
9. Podczas treningu, trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
10. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeżeli poczujesz: ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort podczas ćwiczeń. Zanim wrócisz do treningów, skonsultuj stan zdrowia z lekarzem lub specjalistą.
11. Nie podłączaj przewodu zasilającego do środka kabla; nie przedłużaj kabla ani nie zmieniaj jego wtyczki; nie kładź żadnych ciężkich przedmiotów na kablu ani nie zostawiaj go w pobliżu źródła ciepła; nie używaj gniazda z kilkoma otworami, może to wywołać pożar lub obrażenia spowodowane porażeniem prądem.
12. Jeżeli bieżnia gwałtownie zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki lub nieumyślnej zmiany prędkości, urządzenie zatrzyma się, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony od konsoli.
13. Odłącz zasilanie, gdy urządzenie nie jest używane. Po odcięciu zasilania, nie ciągnij za przewód zasilający, aby go nie uszkodzić. Włóż wtyczkę do bezpiecznego gniazda z obwodem uziemienia.
14. Nie wkładaj przedmiotów czy elementów, które mogłyby uszkodzić sprzęt, do jakiegokolwiek jego części.
15. Bieżnia jest urządzeniem przeznaczonym do użytkowania wewnątrz, a nie na zewnątrz. W celu uniknięcia uszkodzeń przechowuj sprzęt w suchym, płaskim i czystym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego. Nie używaj produktu w celu innym, niż do treningu.
16. Unikaj kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
17. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
18. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
19. Obszar bezpieczeństwa dookoła bieżni: 1000 × 2000 mm.
20. 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 130 kg.

Lista części

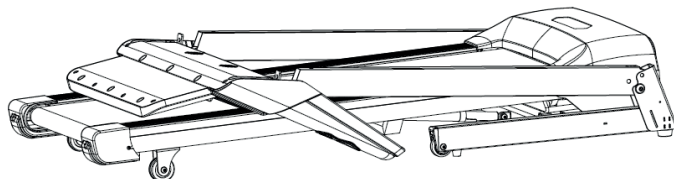
Nr	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
3 L/R	Kolumna lewa / prawa	1/1
4	Konsola komputera	1
7	Wspornik	1
14 L/R	Oslona boczna lewa / prawa	1/1
32	Śruba imbusowa	2
35	Śruba imbusowa	6
46	Wkręt krzyżakowy	8
53	Podkładka zabezpieczająca	4



Schemat montażu

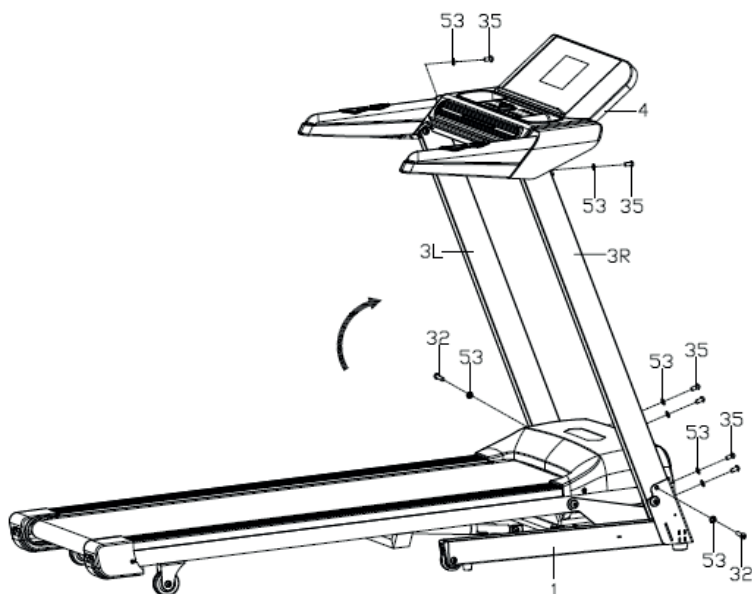
1

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



2

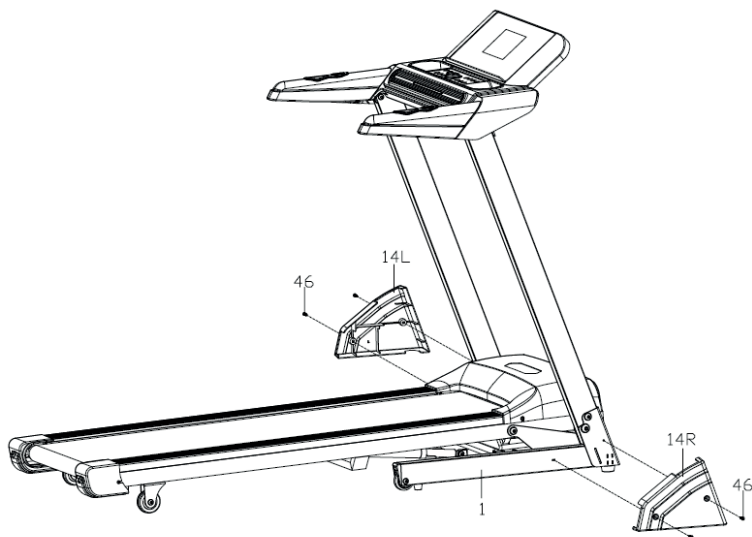
1. Rozetnij paski zabezpieczające.
2. Podnieś konsolę (4) oraz kolumny (3 L/R) zgodnie z kierunkiem wskazanym strzałką na rysunku.
3. Zablokuj pozycję pionowych kolumn (3 L/R) poprzez przymocowanie ich do ramy głównej (1) za pomocą śruby imbusowej (32) oraz podkładki zabezpieczającej (53).
4. Zablokuj konsolę komputera (4) mocno na kolumnach (3 L/R) za pomocą śruby imbusowej (35) oraz podkładki zabezpieczającej (53).
Uwaga! Nie dokręcaj jeszcze śrub.
4. Zablokuj konsolę komputera (4) mocno na kolumnach (3 L/R) za pomocą śruby imbusowej (35) oraz podkładki zabezpieczającej (53).
Dokręć mocno wszystkie śruby.





3

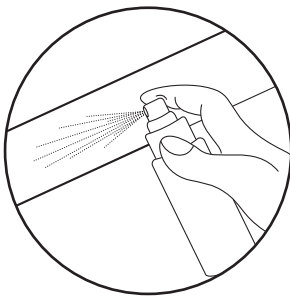
Przymocuj osłonę boczną (14 L/R) do ramy głównej (1) za pomocą wkrętu krzyżakowego (46).



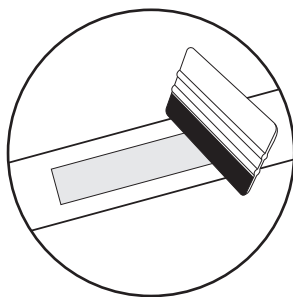
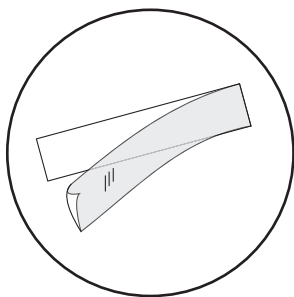


Aplikacja naklejki*

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.

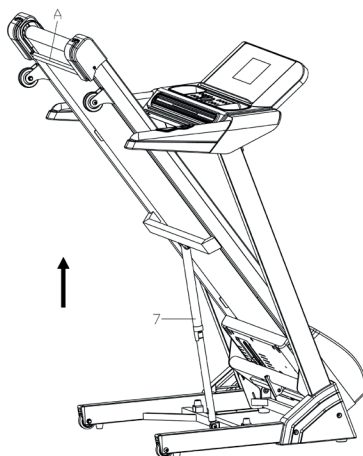
* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

PL Składanie



Uwaga! Przed składaniem bieżni należy wyciągnąć przewód zasilający z gniazdka elektrycznego.

Unoś podstawę bieżni w miejscu wskazanym przez strzałkę (A), aż znajdzie się w pozycji pionowej i usłyszysz dźwięk dochodzący z wspornika (7). Wspornik (7) zostanie zablokowany.

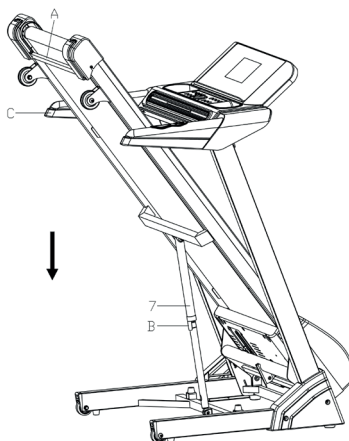


PL Rozkładanie

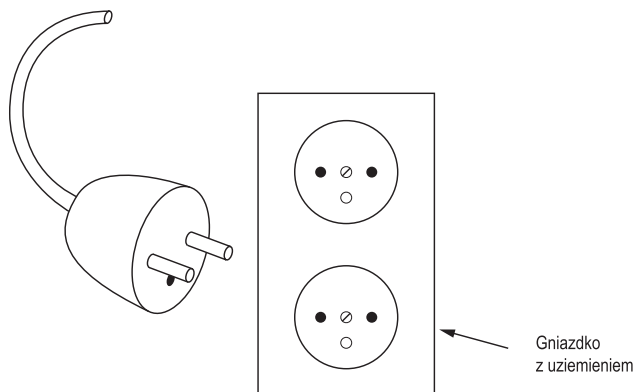


Uwaga! Upewnij się, że podczas rozkładania bieżni, w pobliżu nie znajdują się żadne osoby, ani zwierzęta.

Chwyc podstawę bieżni w miejscu wskazanym przez strzałkę (A), stopą delikatnie popchnij wspornik (7) w miejscu wskazanym przez strzałkę (B), aby się odblokował. Pociągnij podstawę bieżni w dół, aż do pozycji oznaczonej C. Po chwili zacznie ona opadać automatycznie. Dla bezpieczeństwa, asekuruj opadanie podstawy bieżni rękoma.



Uziemienie



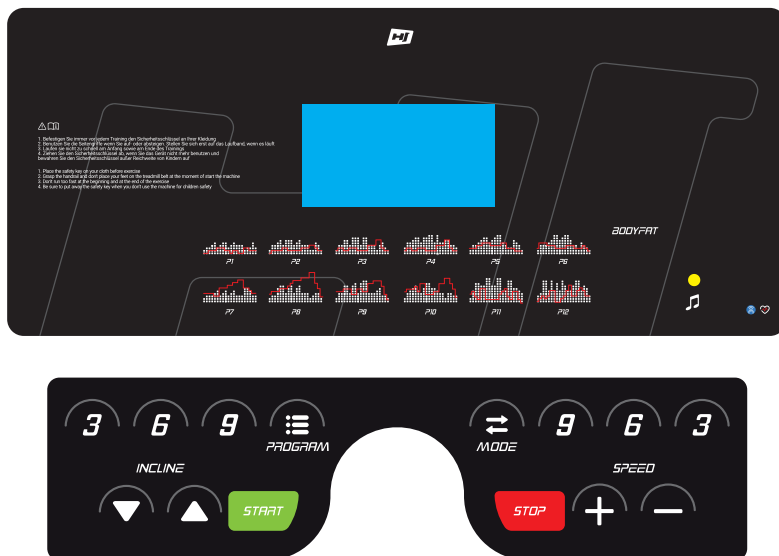
Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Produkt jest wyposażony w przewód uziemiający urządzenie i wtyczkę uziemiającą. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego, prawidłowo 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).



1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

	Wyświetla czas treningu.
	Wyświetla prędkość.
	Wyświetla aktualną liczbę wykonanych kroków. / Wyświetla pokonany dystans. / Wyświetla spalone kalorie. Aby przełączyć widok wyświetlanych funkcji naciśnij przycisk MODE.
	Wyświetla poziom nachylenia. / Wyświetla aktualny puls.
	Informuje o konieczności nasmarowania pasa bieżni.



3. Funkcje przycisków

	Naciśnij ten przycisk, aby uruchomić urządzenie. Zacznie działać z najniższą prędkością lub z prędkością domyślnego programu po 3 sekundach odliczania.
	Naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać urządzenie. Prędkość będzie się zmniejszała, aż do zatrzymania.
	Naciśnij ten przycisk, aby wybrać jeden z programów: tryb ręczny od 0,0 do P1–P12, U1–U3, HRC1–HRC3, FAT.
	W trybie gotowości, naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb: H-1 odliczanie czasu, H-2 odliczanie odległości, H-3 odliczanie kalorii.
	- Dostosowanie prędkości. Naciśnij lub , aby ustawić prędkość biegni przed rozpoczęciem treningu lub zmieniać ją podczas biegu. - Ustawianie parametrów.
	SPEED (po prawej stronie na panelu). Szybko dostosuj prędkość.
	Dostosowanie nachylenia. Naciśnij lub aby ustawić stopień nachylenia biegni przed rozpoczęciem treningu lub zmieniać go podczas biegu.
	INCLINE (po lewej stronie na panelu) Szybko zmień stopień nachylenia.

4. Główne funkcje komputera

Naciśnij włącznik zasilania, wszystkie okna na wyświetlaczu zaświecą się. Urządzenie przejdzie w tryb gotowości.

4.1. Szybki start

- Włóż klucz bezpieczeństwa, naciśnij . W ciągu 3 sekund pas biegni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Użyj / , aby dostosować prędkość do swoich potrzeb lub / , aby ustawić stopień nachylenia.
- Naciśnij lub wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać biegnię.

4.2. Tryb ręczny / Tryb odliczania

- Naciśnij , aby wybrać tryb ręczny, tryb odliczania czasu, tryb odliczania odległości, tryb odliczania kalorii. Na wyświetlaczu zostaną pokazane domyślne dane i zacznie on migać. W tym samym czasie naciśnij / , aby ustawić wartości danych (czas i prędkość – zmiana wartości +/- 1, kalorie – zmiana wartości +/- 10).
- Naciśnij , pas biegni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Możesz zmieniać prędkość za pomocą / oraz stopień nachylenia za pomocą / .
- Kiedy odliczanie dobiegnie do zera, pas biegni płynnie zatrzyma się, a okno wyświetli END. Po 5 sekundach, urządzenie przejdzie w stan gotowości.
- Gdy parametry nie zostaną ustawione, biegni zatrzyma się po osiągnięciu górnej granicy zakresu wyświetlania. W trybie ręcznym zatrzyma się, gdy łączny czas treningu przekroczy 99,59 (tj. 100 minut).
- Możesz również nacisnąć albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać biegnię.



4.3. Programy predefiniowane

- Naciśnij , aby wybrać jeden z gotowych programów: P1–P12. Kiedy wybierzesz program, okno z wartością czasu pokaże domyślne dane i zacznie migać.
- Możesz wtedy ustawić wartość czasu za pomocą $\oplus / \ominus$.
- Każdy z gotowych programów został podzielony na 20 części. Czas każdego ćwiczenia = czas programu / 20.
- Naciśnij , a urządzenie zacznie pracować z poziomem prędkości i stopniem nachylenia, dedykowanymi do pierwszej części wybranego programu.
- Gdy pierwsza część się skończy, urządzenie nada trzykrotnie sygnał dźwiękowy i automatycznie przejdzie do następnej. Prędkość i nachylenie automatycznie zmienia wartości na dedykowane do następnej części.
- Po zakończeniu wszystkich części wybranego programu, prędkość będzie się zmniejszać, nachylenie wróci do poziomu 0, a pas bieżni zatrzyma się płynnie. Urządzenie nada sygnał dźwiękowy, a w oknie SPEED wyświetli się napis: END. Po 5 sekundach, urządzenie przejdzie w stan gotowości.
- Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą $\oplus / \ominus$ oraz nachylenie za pomocą $\nabla / \blacktriangle$. Gdy program przejdzie do następnej części treningu, wartości prędkości i nachylenia wrócą do ustawień dedykowanych dla programu.
- Możesz również nacisnąć  albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

4.4. Tabela programów

Czas		Ustawienia czasu / 20 = interwały czasowe (części programów)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Prędkość	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Nachylenie	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Prędkość	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Nachylenie	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Prędkość	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
	Nachylenie	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	Prędkość	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Nachylenie	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Prędkość	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Nachylenie	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Prędkość	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Nachylenie	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Prędkość	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Nachylenie	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Prędkość	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Nachylenie	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Prędkość	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Nachylenie	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2



Czas Program		Ustawienia czasu / 20 = interwały czasowe (części programów)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P10	Prędkość	2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Nachylenie	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Prędkość	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Nachylenie	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Prędkość	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Nachylenie	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

4.5. Programy użytkownika

- Naciśnij , aby wybrać jeden z programów użytkownika: U1, U2, U3 i zatwierdź wybór przyciskiem .
- Ustaw parametry dla pierwszej sekcji: prędkość za pomocą  / , nachylenie, za pomocą  / . Przyciskiem  zatwierdź każdy wybór.
- W ten sam sposób ustaw wartości parametrów w pozostałych sekcjach.
- Wszystkie parametry w każdej sekcji zostaną trwale zapisane. W każdym momencie można je zmienić, postępując wg kroków opisanych powyżej.
- Aby rozpocząć trening z jednym z programem użytkownika, naciśnij , wybierz jeden z programów użytkownika i naciśnij . Urządzenie zacznie pracować z poziomem prędkości i stopniem nachylenia, dedykowanymi do pierwszej części wybranego programu.
- Gdy pierwsza część się skończy, urządzenie nada trzykrotnie sygnał dźwiękowy i automatycznie przejdzie do następnej. Prędkość i nachylenie automatycznie zmienia wartości na dedykowane do następnej części.
- Po zakończeniu wszystkich części wybranego programu, prędkość będzie się zmniejszać, nachylenie wróci do poziomu 0, a pas bieżni zatrzyma się płynnie. Urządzenie nada sygnał dźwiękowy, a w oknie SPEED wyświetli się napis: END. Po 5 sekundach, urządzenie przejdzie w stan gotowości.
- Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą  /  oraz nachylenie za pomocą  / . Gdy program przejdzie do następnej części treningu, wartości prędkości i nachylenia wrócą do ustawień dedykowanych dla programu.
- Możesz również nacisnąć  albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

5. Pomiar tkanki tłuszczowej – BODY FAT TEST

- Gdy urządzenie jest w trybie gotowości, naciśnij , i wybierz program pomiaru tkanki tłuszczowej – FAT.
- Naciśnij , aby ustalić parametry pomiaru: F-1 (płeć), F-2 (wiek), F-3 (wzrost), F-4 (waga). W tym celu użyj przycisków:  /  lub  / .
- Aby zatwierdzić wprowadzone dane, naciśnij .
- Po zatwierdzeniu ustawionych parametrów, na wyświetlaczu pojawi się F-5.
- Przytrzymaj obiema dłońmi sensory dotykowe. Po około 5 sekundach, na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.

5.1. Wyświetlanie danych i ustawianie parametrów

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



5.2. Wynik pomiaru (F5)

BMI	Poziom
< 19	Niedowaga
20 – 24	Waga prawidłowa
25 – 29	Nadwaga
> 30	Otyłość

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

6. Pomiar pulsu

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

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

7. Trening z programem HRC

- Gdy urządzenie jest w trybie gotowości, naciśnij i wybierz jeden z programów: HRC1 (max. – 4 km/h), HRC2 (max. – 2 km/h), HRC3 (max.).
- Ustawienia HRC: Po wybraniu programu, naciśnij , aby przejść do kolejnych ustawień. Za pomocą / możesz zmieniać prędkość i nachylenie.
 - A. Ustawienia wieku: 13–80, domyślnie 30.
 - B. Docelowe tętno: $(220 \text{ minus wiek}) * 0,6$.
 - C. Zmienne docelowe tętno: 0,45–0,75 (220 minus wiek).
 - D. Maksymalne tętno: (220 minus wiek).
- Zmiana prędkości:
 - Zmiana sekwencji: HRC sprawdza tętno co 30 sekund.
 - Jeśli tętno użytkownika jest niższe niż tętno docelowe o 30 razy / minutę, prędkość zwiększa się o 2 km/h.
 - Jeśli tętno użytkownika jest niższe niż tętno docelowe o 1–29 razy / minutę, prędkość zwiększa się o 1 km/h.
 - Jeśli tętno użytkownika jest wyższe niż tętno docelowe o 30 razy / minutę, prędkość zmniejsza się o 2 km/h, a jeśli jest wyższe niż tętno docelowe o 1–29 razy / minutę, prędkość zmniejsza się o 1 km/h.

Dopóki tętno nie osiągnie docelowej wartości, zmiana prędkości będzie dokonywana płynnie. Gdy tętno osiągnie docelową wartość bieżnia zacznie zmniejszać prędkość aż do 1 km/h. Przez 15 sekund będzie nadawać sygnał dźwiękowy, a następnie wyłączy się.

8. Tryb uśpienia

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

9. Klucz bezpieczeństwa

Aby szybko zatrzymać bieżnię, wyciągnij klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zatrzyma się, wszystkie dane wyzerują się, wszystkie okna wyświetlają „— — —”, a urządzenie będzie nadawać sygnał dźwiękowy. Dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie włożony, wszystkie operacje będą zablokowane. Po wsadzeniu klucza bezpieczeństwa, wyświetlacz uruchomi się na 2 sekundy, po których komputer przejdzie w stan czuwania i odblokuje działanie wszystkich przycisków.



10. Funkcja MP3

Gdy bieżnia jest uruchomiona, podłącz odtwarzacz MP3 za pomocą kabla MP3 poprzez wejście zlokalizowane na panelu.

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

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

12. Wyświetlanie danych i zakres ustawień

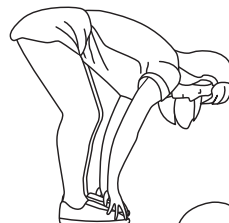
	Wyświetlany zakres	Ustawienia domyślne	Zakres ustawień
Prędkość (km/h)	0,8–14,0	–	–
Nachylenie (%)	0–15	–	0–15
Czas (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Dystans (km)	0,00–99,9	1,0	1,0–99,0
Kalorie (kcal)	0–999	50	20–999
Puls (bmp)	50–200	–	–



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

1.

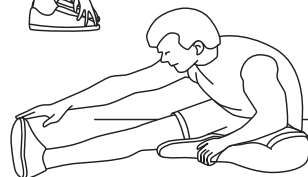
Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie staraj się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



1

2.

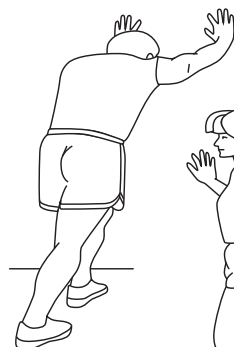
Siedząc na podłodze, połóż jedną nogę prosto, drugą nogę ugnij w kolanie tak, aby cała stopa ugiętej nogi dotykała nogi wyprostowanej. Próbuj dotknąć ręką palców stopy wyprostowanej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



- Jeśli masz ponad 35 lat lub cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Może on pomóc Ci w opracowaniu odpowiedniego harmonogramu ćwiczeń, dostosowanego do Twojego wieku i stanu zdrowia, określić prędkość ruchu oraz intensywność ćwiczeń.
- 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 poruszając się pas bieżni jedną stopą.
- Po sprawdzeniu prędkości, możesz wejść na bieżnię, zacząć biec i zwiększyć prędkość od 3 do 5 km/h. Utrzymuj tę prędkość około 10 minut, a następnie zatrzymaj urządzenie.

Rozpoczęcie treningu

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

Zwiększanie intensywności

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

Częstotliwość treningów

- Zaplanuj swój harmonogram ćwiczeń, nie tylko dla przyjemności, ale także po to, aby zwiększyć skuteczność treningów. Zaleca się wykonywać ćwiczenia od 3 do 5 razy w tygodniu, w cyklach trwających od 15-60 minut.
- Możesz kontrolować intensywność biegu, dostosowując prędkość i nachylenie bieżni. Sugerujemy, aby początkowo nie ustawiać nachyleń, ponieważ zmiany nachyleń są skutecznym sposobem na zwiększenie intensywności ćwiczeń.
- Jeśli masz doświadczenie w treningach na bieżni, możesz wybrać normalną prędkość chodzenia lub truchtu. Jeśli natomiast nigdy nie ćwiczyłeś na tego rodzaju urządzeniu, możesz skorzystać z planu przedstawionego poniżej:
 - prędkość 0,8–3,0 km/h (chód – bardzo wolne tempo),
 - prędkość 3,0–4,5 km/h (chód – wolne tempo),
 - prędkość 4,5–6,0 km/h (normalny chód),
 - prędkość 6,0–7,5 km/h (szybki marsz),
 - prędkość 7,5–9,0 km/h (trucht),
 - prędkość 9,0–12,0 km/h (bieg),
 - prędkość > 12,0 km/h (bieg dla średnio zaawansowanych).



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

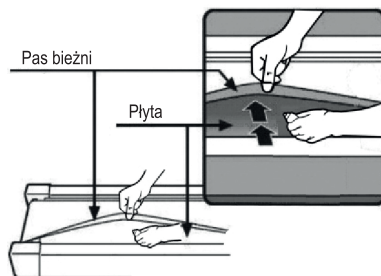
Czyszczenie

- Utrzymywanie bieżni w czystości znacznie wydłuży jej żywotność.
- Zadbaj o czystość sprzętu, regularnie usuwając z niego kurz.
- Oczyszczaj obie strony pasa bieżni, a także boczne szyny.
- Zawsze zakładaj czyste buty do biegania na bieżni, zmniejszy to gromadzenie się zanieczyszczeń pod pasem bieżni.

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

Smarowanie pasa biegowego i płyty

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

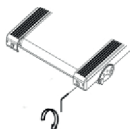


Uwaga! Każda naprawa pasa bieżni wymaga zgłoszenia się do profesjonalnego serwisu.

Wyśrodkowanie pasa bieżni

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

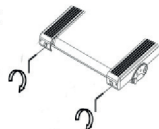
A



B



C



Po każdym pokonanych 300 km, urządzenie przypomni o konieczności nasmarowania pasa – wyświetli na ekranie ikonę przypomnienia  i nada sygnał dźwiękowy. Aby zakończyć komunikat naciśnij przycisk STOP.

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



Moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Waga netto	~53,00 kg
Zakres prędkości	0,8 – 14,0 km/h



Zasady 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.



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

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

1. Bežecký pás je určený iba na domáce použitie. Zariadenie sa môže používať iba na určený účel.
2. Zariadenie je určené na použitie dospelými osobami. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
3. Bežecký pás položte na rovný a čistý povrch. Bežecký pás nekladte na hrubý koberec, pretože by to mohlo narušiť správne vetranie. Bežecký pás neumiestňujte do blízkosti vody alebo vonku.
4. Nikdy nezapínajte bežecký pás, keď na ňom stojíte. Keď je zapnuté napájanie a je nastavená rýchlosť, pás sa môže dočasne zastaviť, kým sa začne plynule pohybovať. Vždy stojte na bočných koľajniciach, až kým sa pás nezačne pohybovať.
5. Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že pracka s bezpečnostným kľúčom je pripravená k odevu.
6. Pri cvičení na bežeckom páse noste vhodný odev. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach. Vždy noste bežeckú obuv alebo obuv vhodnú na aerobik s gumenou podrážkou.
7. Nezačínajte cvičiť skôr ako 40 minút po jedle.
8. Počas prvého tréningu sa držte rukovätí zariadenia, až kým sa neoboznámate s obsluhou zariadenia.
9. Počas tréningu dávajte pozor na deti a domáce zvieratá, ktoré by sa mali nachádzať mimo zariadenia.
10. Ak pocítite bolesť hrudníka alebo nepravidelný pulz, ťažkosť s dýchaním, závraty alebo iné ťažkosti, okamžite prestaňte cvičiť. Pred ďalším tréningom sa poraďte s lekárom alebo odborníkom.
11. Neťahajte napájací kábel ani nemeňte zástrčku kábla; Na kábel nekladte ťažké predmety a neumiestňujte ho do blízkosti zdroja tepla. Nepoužívajte zásuvku s niekoľkými otvormi, keďže by to mohlo spôsobiť požiar alebo zranenie v dôsledku zásahu elektrickým prúdom.
12. Ak bežecký pás náhle zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo neúmyselných zmien rýchlosti, stroj sa zastaví po odpojení bezpečnostného kľúča od konzoly.
13. Keď sa zariadenie nepoužíva, odpojte napájanie. Po prerušení napájania neťahajte napájací kábel, aby nedošlo k jeho poškodeniu. Zasuňte zástrčku do zabezpečenej zásuvky s uzemňovacím obvodom.
14. Do žiadnej časti zariadenia nekladajte predmety ani súčasti, ktoré by mohli zariadenie poškodiť.
15. Bežecký pás je zariadenie určené na vnútorné a nie na vonkajšie použitie. Aby ste predišli poškodeniu, skladujte zariadenie na suchom, rovnom a čistom mieste mimo dosahu priameho slnečného žiarenia. Tento produkt nepoužívajte na iné účely ako na cvičenie.
16. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože by sa mohol poškodiť alebo by to mohlo spôsobiť skrat.
17. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
18. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
19. Bezpečnostná oblasť okolo bežeckého pásu: 1 000 x 2 000 mm
20. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je technicky v poriadku. Ak počas používania zistíte, že niektoré komponenty sú chybné alebo ak budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
21. Nevýkonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tomto návode. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v návode).
22. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximálna povolená hmotnosť – 130 kg.

Zoznam dielov

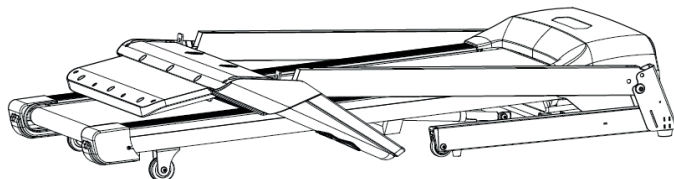
Č.	Popis	Ks.
1	Hlavný rám	1
3 L/R	Ľavý / pravý stípec	1/1
4	Počítačová konzola	1
7	Podpera	1
14 L/R	Ľavý / pravý bočný kryt	1/1
32	Imbusová skrutka	2
35	Imbusová skrutka	6
46	Krížová skrutka	8
53	Bezpečnostná podložka	4



Návod na montáž

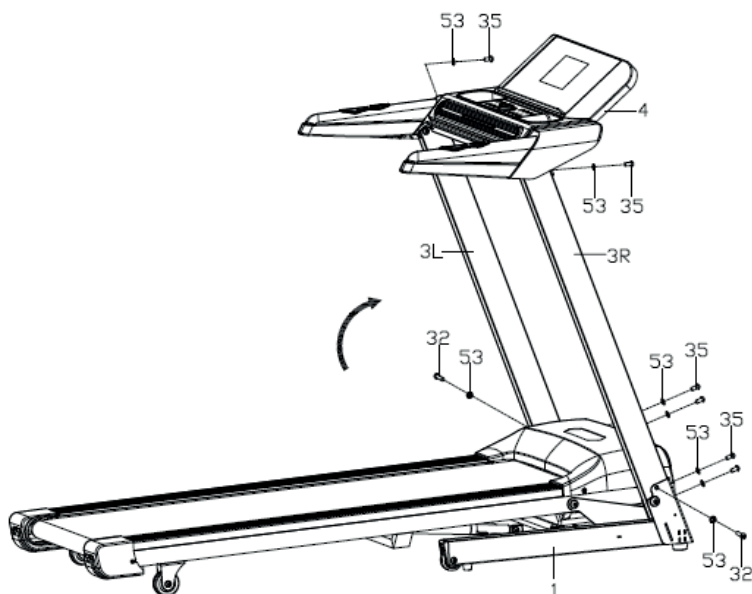
1

Otvorte krabicu, vyberte časti a položte bežecký pás na rovný povrch.



2

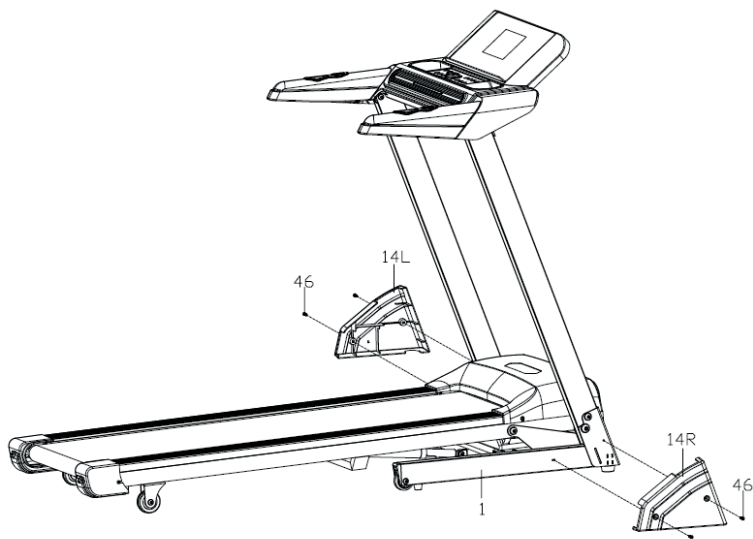
1. Odstrihnite bezpečnostné pásy.
 2. Nadvihnite konzolu (4) a stĺpiky (3 L/R) v smere šípky na obrázku.
 3. Zablokujte polohu vertikálnych stĺpikov (3 L/R) pripavením k hlavnému rámu (1) pomocou imbusovej skrutky (32) a bezpečnostnej podložky (53).
- Pozor!** Skrutky ešte neutiahajte.
4. Pevne zaistíte Konzolu počítača (4) pomocou skrutiek s vnútorným šesťhranom (35) a zaistovacej podložky (53) na stĺpkoch (3 L/R). Všetky skrutky pevne utiahnite.





3

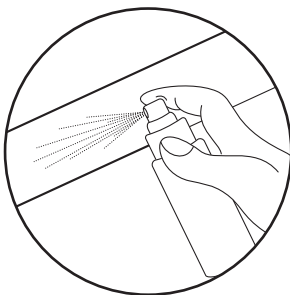
Pripevnite bočný kryt (14 L/R) k hlavnému rámu (1) pomocou križovej skrutky (46).



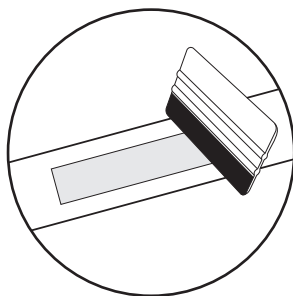
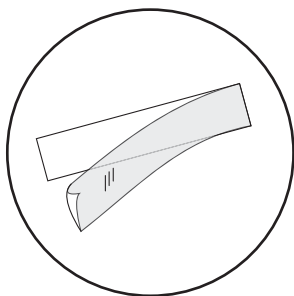


Prilepenie nálepky*

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.

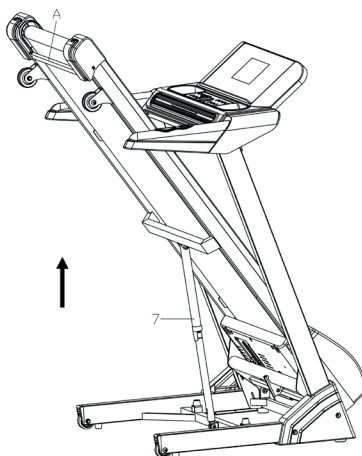
* týka sa produktov s nálepkami v súprave

SK Zloženie bežeckého pásu



Pozor! Pred zostavením bežeckého pásu odpojte napájací kábel z elektrickej zásuvky.

Nadvihnite základňu bežeckého pásu v mieste označenom šípkou (A), až kým nebude vo zvislej polohe a nebudete počuť zvuk prichádzajúci z podpery (7). Podpera (7) zostane zablokovaná.

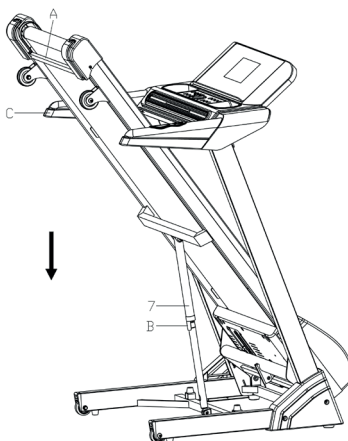


SK Rozloženie bežeckého pásu

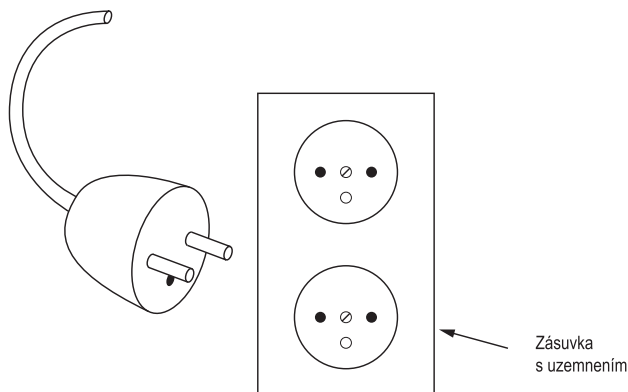


Pozor! Počas rozkladania bežeckého pásu sa uistite, že sa v blízkosti nenachádzajú žiadne osoby ani zvieratá.

Uchopte základňu bežeckého pásu v mieste označenom šípkou (A), nohou jemne zatlačte podperu (7) v mieste označenom šípkou (B), aby sa odblokovala. Potiahnite základňu bežeckého pásu smerom dole do polohy označenej C. Bežecký pás sa za chvíľu začne automaticky znižovať. Vzhľadom na bezpečnosť istite klesanie základne bežeckého pásu rukami.



Metódy uzemnenia



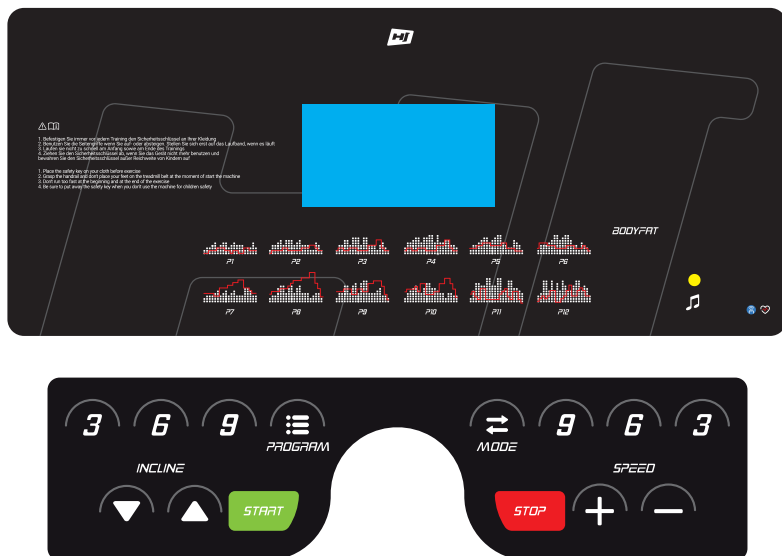
Bežecý pás musí byť uzemnený. Ak dôjde k náhlej poruche alebo poruche kábla, uzemnenie je zárukou ochrany pred úrazom spôsobeným elektrickým prúdom, keďže poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrinu. Tento produkt je vybavený vhodným káblom, ktorý zahŕňa uzemňovací prevod. Zástrčka musí byť zapojená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

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

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



1. Displej



2. Údaje zobrazené na displeji

	Zobrazenie času tréningu.
	Zobrazuje rýchlosť.
	Zobrazí aktuálny počet vykonaných krokov. / Zobrazuje prejdenu vzdialenosť. / Zobrazuje spálené kalórie. Ak chcete prepnúť zobrazovanie funkcií, stlačte tlačidlo MODE.
	Zobrazuje úroveň sklonu. / Zobrazí aktuálnu srdcovú frekvenciu.
	Informuje vás o potrebe namazania bežeckého pásu.



3. Funkcie tlačidiel

	Stlačením tohto tlačidla spustíte zariadenie. Začne pracovať pri najnižšej rýchlosti alebo rýchlosťou predvoleného programu po odpočítavaní 3 sekúnd.
	Stlačením tohto tlačidla zastavíte zariadenie. Rýchlosť sa bude znižovať, kým sa nezastaví.
	Stlačením tohto tlačidla vyberte jeden z programov: manuálny režim od 0,0 do P1–P12, U1–U3, HRC1–HRC3, FAT..
	V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo a vyberte režim: odpočítavanie času H-1, odpočítavanie vzdialenosti H-2, odpočítavanie kalórií H-3.
	- Prispôsobenie rýchlosti. Stlačením alebo , nastavíte rýchlosť bežeckého pásu pred začatím tréningu alebo zmeníte rýchlosť počas behu. - Nastavenie parametrov.
	SPEED (na pravej strane panelu) Rýchlo upravte rýchlosť.
	Úprava sklonu. Stlačením alebo nastavíte sklon bežeckého pásu pred zahájením tréningu alebo zmeníte sklon počas behu.
	INCLINE (na ľavej strane panelu) Rýchlo zmeníte stupeň sklonu.

4. Hlavné funkcie

Stlačte vypínač, na displeji rozsvietia sa všetky okná. Zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

4.1. Rýchly štart

- Vložte bezpečnostný kľúč a stlačte . Bežecký pás sa začne o 3 sekundy pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Pomocou / upravte rýchlosť podľa svojich predstáv alebo pomocou / nastavte stupeň sklonu.
- Pre pozastavenie bežeckého pásu stlačte alebo vytiahnite bezpečnostný kľúč.

4.2. Ručný režim / Režim odpočítavania

- Stlačením tlačidla vyberte manuálny režim, režim odpočítavania, režim odpočítavania vzdialenosti, režim odpočítavania kalórií. Na displeji sa zobrazia predvolené údaje a začne blikať. Súčasne stlačte / pre nastavenie hodnôt údajov (čas a rýchlosť – zmena hodnoty +/- 1, kalórie – zmena hodnoty +/- 10).
- Stlačte a bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Rýchlosť môžete zmeniť pomocou / a sklon pomocou / .
- Keď odpočítavanie dosiahne nulu, bežecký pás sa plynule zastaví a v okne sa zobrazí END. Po 5 sekundách prejde zariadenie do pohotovostného režimu.
- Ak nie sú nastavené parametre, bežecký pás sa zastaví, keď dosiahne hornú hranicu rozsahu zobrazenia. V manuálnom režime sa zastaví, keď celkový čas tréningu prekročí 99,59 (tj. 100 minút).
- Môžete tiež stlačiť alebo vytiahnuť bezpečnostný kľúč a bežecký pás zastaviť.



4.3. Preddefinované programy

- Stlačte pre výber jedného z prednastavených programov: P1–P12.
- Keď vyberiete program, okno časovej hodnoty zobrazí predvolené hodnoty a bude blikať.
- Potom môžete nastaviť hodnotu času pomocou $\uparrow$ / $\downarrow$.
- Každý z predvolených programov bol rozdelený do 20 častí. Čas každého cvičenia = programový čas / 20.
- Stlačte a stroj začne pracovať s úrovňou rýchlosti a stupňa sklonu vyhradenou pre prvú časť vybraného programu.
- Po dokončení prvej časti zariadenia trikrát zapípa a automaticky prejde na ďalšiu. Rýchlosť a sklon sa automaticky zmenia na predvolené hodnoty pre ďalšiu časť.
- Po dokončení všetkých častí zvoleného programu sa rýchlosť zníži, sklon sa vráti na úroveň 0 a bežecký pás sa plynule zastaví. Zariadenie zapípa a v okne SPEED sa zobrazí nápis: END. Po 5 sekundách prejde zariadenie do pohotovostného režimu.
- Počas tréningu môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou $\uparrow$ / $\downarrow$ a sklon pomocou ∇ / $\triangle$. Keď program prejde do ďalšej časti tréningu, hodnoty rýchlosti a sklonu sa vrátia k predvolenému nastaveniu programu.
- Môžete tiež stlačiť alebo vytiahnuť bezpečnostný kľúč a bežecký pás zastaviť.

4.4. Tabuľka programov

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



Čas Program		Nastavenie času / 20 = časové intervaly (časti programov)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P10	Rýchlosť	2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Rýchlosť	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Rýchlosť	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

4.5. Uživatelské programy

- Stlačte pre výber jedného z uživatelských programov: U1, U2, U3 a výber potvrdíte tlačidlom .
- Nastavte parametre pre prvú časť: rýchlosť pomocou / sklon pomocou / . Stlačením tlačidla potvrdíte každý výber.
- Rovnakým spôsobom nastavte hodnoty parametrov v ostatných častiach.
- Všetky parametre v každej sekcii budú trvalo uložené. Podľa vyššie popísaných krokov ich môžete kedykoľvek zmeniť.
- Pre zahájenie tréningu s jedným z uživatelských programov stlačte . Vyberte jeden z uživatelských programov a stlačte . Stroj začne pracovať s úrovňou rýchlosti a stupňa sklonu predvolených pre prvú časť vybraného programu.
- Po dokončení prvej časti zariadenia trikrát zapípa a automaticky prejde na ďalšiu. Rýchlosť a sklon sa automaticky zmení na predvolené hodnoty pre ďalšiu časť.
- Po dokončení všetkých častí zvoleného programu sa rýchlosť zníži, sklon sa vráti na úroveň 0 a bežecký pás sa plynule zastaví. Zariadenie zapípa a v okne SPEED sa zobrazí nápis: END. Po 5 sekundách prejde zariadenie do pohotovostného režimu.
- Počas tréningu môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou / a sklon pomocou / . Kedy program prejde do ďalšej časti tréningu, hodnoty rýchlosti a sklonu sa vrátia k predvolenému nastaveniu programu.
- Môžete tiež stlačiť alebo vytiahnuť bezpečnostný kľúč a bežecký pás zastaviť.

5. Meranie telesného tuku – BODY FAT TEST

- Keď je zariadenie v pohotovostnom režime, stlačte a vyberte program pre meranie telesného tuku – FAT.
- Stlačením tlačidla nastavíte parametre merania: F-1 (pohlavie), F-2 (vek), F-3 (výška), F-4 (hmotnosť). Na to použijete tlačidlá: / alebo / .
- Pre potvrdenie zadáných údajov stlačte .
- Po potvrdení nastavených parametrov sa na displeji zobrazí F-5.
- Držte dotykové senzory oboma rukami. Asi po 5 sekundách sa na displeji zobrazí výsledok merania.

5.1. Zobrazenie údajov a nastavenie parametrov

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



5.2. Výsledky merania (F5)

BMI	Úroveň
< 19	Podváha
20 – 24	Správna hmotnosť
25 – 29	Nadváha
> 30	Obezita

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

6. Meranie pulzu

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

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

7. Tréning s programom HRC

- Keď je zariadenie v pohotovostnom režime, stlačte a vyberte si jeden z programov: HRC1 (max. – 4 km/h), HRC2 (max. – 2 km/h), HRC3 (max.).
- Nastavenie HRC: Po výbere programu stlačte pre vstup do ďalšieho nastavenia. Pomocou / môžete meniť rýchlosť a sklon.
 - Nastavenie veku: 13-80, predvolené 30.
 - Cieľový tep: $(220 \text{ minus vek}) * 0,6$.
 - remenný cieľový tep: $0,45 - 0,75 (220 \text{ minus vek})$.
 - Maximálna tep: (220 minus vek) .
- Zmena rýchlosti:
 - Zmeniť sekvenciu: HRC kontroluje tep každých 30 sekúnd.
 - Ak je tep užívateľa nižší ako cieľový tep 30krát za minútu, rýchlosť sa zvýši o 2 km/h.
 - Ak je tep užívateľa nižší ako cieľový tep o 1-29 krát za minútu, rýchlosť sa zvýši o 1 km/h.
 - Ak je tep užívateľa vyšší ako cieľový tep o 30 krát za minútu, rýchlosť sa zníži o 2 km/h, a ak je vyšší ako cieľový tep o 1 až 29 krát za minútu, rýchlosť sa zníži o 1 km/h.

Pokiaľ váš tep nedosiahne cieľovú hodnotu, zmena rýchlosti bude plynulá. Keď tep dosiahne cieľovú hodnotu, bežeký pás začne znižovať rýchlosť až na 1 km/h. Po dobu 15 sekúnd vydá zvukový signál a potom sa vypne.

8. Režim spánku

Ak sa bežeký pás nepoužíva dlhšie ako 10 minút, prejde do režimu spánku. Stlačením ľubovoľného tlačidla obnovíte prevádzku bežekého pásu.

9. Bezpečnostný kľúč

Ak chcete bežeký pás rýchlo zastaviť, vytiahnite bezpečnostný kľúč. Bežeký pás sa pozastaví, všetky údaje sa zresetujú, všetky okná zobrazia „---“ a stroj vydá zvukový signál. Kým nebude vložený bezpečnostný kľúč, budú všetky operácie zablokované. Po vložení bezpečnostného kľúča sa displej zapne na 2 sekundy, potom počítač prejde do pohotovostného režimu a odblokuje činnosť všetkých tlačidiel.

10. Funkcia MP3

Keď je bežeký pás spustený, pripojte prehrávač MP3 pomocou káble MP3 cez vstup umiestnený na paneli.



11. Pripojenie cez *Bluetooth* / tréning pomocou aplikácie FitShow

Po spojení bežeckého pásu s mobilným zariadením cez Bluetooth môžete sledovať tréningové parametre v telefóne.

Ak chcete použiť túto funkciu, stiahnite si aplikáciu FitShow určenú pre tento bežecký pás. Aktuálne verzie sú k dispozícii v AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).

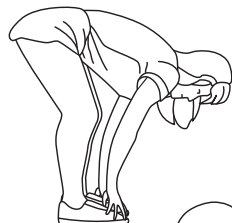
12. Zobrazenie údajov a rozsah nastavenia

	Zobrazovaný rozsah	Predvolené nastavenie	Rozsah nastavení
Rýchlosť(km/h)	1,0–20,0	–	–
Sklon (%)	0–15	–	0–15
Čas (min:s)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:59
Vzdialenosť (km)	0,00–99,9	1,0	0,5–99,0
Kalórie (kcal)	0–999	50	10–990
Pulz (bmp)	50–200	–	–

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

1.

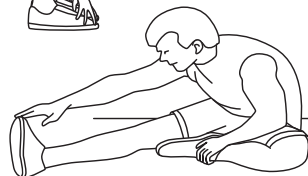
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajte. Cvičenie zopakujte trikrát.



2.

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

1

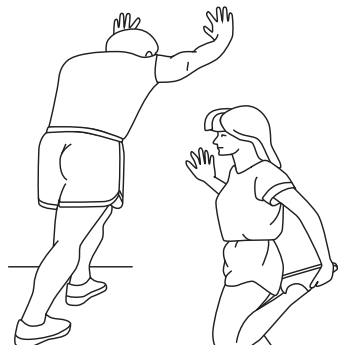


2

3.

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

3



4

4.

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



5

5.

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



- Ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte akýmkoľvek zdravotnými ťažkosťami / chronickými chorobami, alebo ak ide o prvý tréning na zariadení tohto typu, pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom alebo odborníkom. Môže Vám pomôcť vytvoriť vhodný rozvrh cvičenia prispôbený Vášmu veku a zdravotnému stavu, určiť rýchlosť pohybu a intenzitu cvičenia.
- 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 rukoväť 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 bežecom páse asi 1 km rovnakou rýchlosťou a uložte svoj čas, bude to trvať asi 15-25 minút. Ak sa budete pohybovať rýchlosťou 4,8 km/h, prejdienie 1 km bude trvať asi 12 minút.
- Ak sa cítite pohodlne pri konštantnej rýchlosti, môžete zvýšiť rýchlosť aj sklon. Aby ste nepociťovali nepohodlie, nezvyšujte vo veľkom rozsahu rýchlosť a sklon bežeckého pásu v tejto fáze.

Zvyšovanie intenzity

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

Frekvencia tréningov

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



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

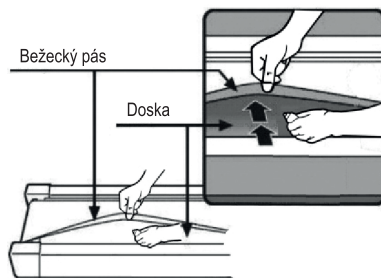
Čistenie

- Udržiavanie bežeckého pásu v čistote výrazne predlži jeho životnosť.
- Udržujte svoje zariadenie v čistote pravidelným odstraňovaním prachu.
- Čistite obe strany bežeckého pásu, ako aj bočné kofajnice.
- 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 povysávajúce priestor motora.

Mazanie

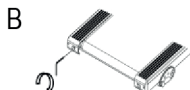
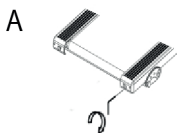
1. Tento model bežeckého pásu je vybavený vopred namazaným systémom. Trenie medzi bežeckou plochou a pásom hrá veľmi dôležitú úlohu pri výkone a životnosti bežeckého pásu, čo si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúčame pravidelnú kontrolu. Ak zistíte poškodenie plochy, musíte sa obrátiť na naše servisné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



Poznámka! Každá oprava bežeckého pásu si vyžaduje odborný servis.

Centrovanie bežeckého pásu

1. Pre udržanie dlhej životnosti zariadenia, odporúčame po každých 2 hodinách cvičenia prerušiť napájanie na 10 minút.
2. Aby sa predišlo pošmyknutiu počas behu, pás musí byť poriadne napnutý, aby sa Vám dalo dobre pohybovať. Príliš veľké napnutie môže spôsobiť zníženie výkonu motora a mohol by tým byť vyvíjaný nadmerný tlak na ložiská valcov.
3. Bežecký pás položte na vodorovný povrch. Zapnite bežecký pás s rýchlosťou asi 6 – 8 km/h.
 - Ak je pás posunutý smerom doprava, vytiahnite pravý zadný koncový kryt, otáčajte nastavovacou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a potom bežte, kým sa pás nevycentruje (obr. A).
 - Ak je pás posunutý smerom doľava, vytiahnite ľavý zadný koncový kryt, otáčajte nastavovacou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a potom bežte, kým sa pás nevycentruje (obr. B).
 - 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).



Po každých prejdenej 300 km vám zariadenie pripomenie, aby ste namažali pás - na obrazovke zobrazí ikonu upozornenia  a vydá zvukový signál. Správu ukončíte stlačením tlačidla STOP.

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



Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Čistá hmotnosť	~53,00 kg
Rozsah rýchlosti	0,8 – 14,0 km/h



Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
 - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/info/zaruka-a-servis/>
 - písomne na adresu
Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailom: info@hop-sport.sk
2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo 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 triedte podľa ich typu.



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



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

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

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

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

1. Бігова доріжка тільки для домашнього використання. Пристрій може використовуватися лише за призначенням.
2. Обладнання призначене для використання дорослими. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
3. Поставте бігову доріжку на рівну, плоску, чисту і вільну від сторонніх предметів поверхню. Не ставте бігову доріжку на товстий килим, оскільки це може заважати правильній вентиляції. Не ставте бігову доріжку біля води або на вулиці.
4. Ніколи не запускайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Коли ввімкнено живлення та встановлено швидкість, воно може призупинитися, перш ніж бігове полотно почне рухатися. Завжди стійте на бічних рейках, поки бігове полотно не почне рухатися.
5. Перш ніж користуватися біговою доріжкою, переконайтеся, що пряжка ключа безпеки прикріплена до одягу.
6. Носіть відповідний одяг під час занять на біговій доріжці. Не носіть довгий вільний одяг, який міг би потрапити в рухомі частини. Завжди носіть кросівки або балетки з гумовою 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 електроніки або несподівано змінювати швидкість, тренажер зупиниться, якщо відключити ключ безпеки від консолі.
13. Відключайте тренажер від живлення, коли обладнання не використовується. Після відключення живлення не тягніть за шнур живлення, щоб не пошкодити його. Вставте вилку в надійну розетку із заземлюванням.
14. Не вставляйте предмети або елементи, які можуть пошкодити обладнання або його частини.
15. Бігова доріжка – це пристрій, призначений для використання в приміщенні. Щоб уникнути пошкоджень, зберігайте обладнання в сухому, рівному та чистому місці, подалі від прямих сонячних променів. Не використовуйте продукт для інших цілей, тільки для тренувань.
16. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або створити коротке замикання.
17. Тренажер не підходить для реабілітаційних цілей.
18. Тільки одна людина може використовувати обладнання.
19. Зона безпеки навколо бігової доріжки: 1000 x 2000 мм.
20. 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 – 130 кг.

Список деталей

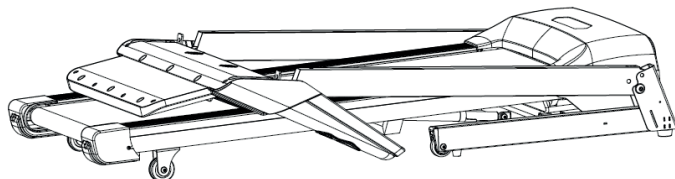
Nr	Opis	Szt.
1	Основна рама	1
3 L/R	Стійка ліва\права	1/1
4	Консоль комп'ютера	1
7	Кронштейн	1
14 L/R	Бокова кришка ліва\права	1/1
32	Болт шестигранний	2
35	Болт шестигранний	6
46	Гвинт з хрестоподібним шліцом	8
53	Шайба стопорна	4



Схема монтажу

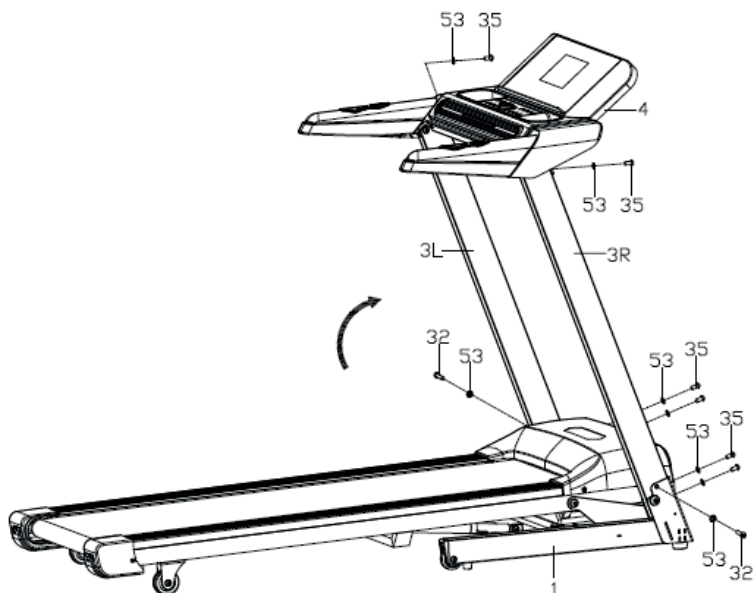
1

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



2

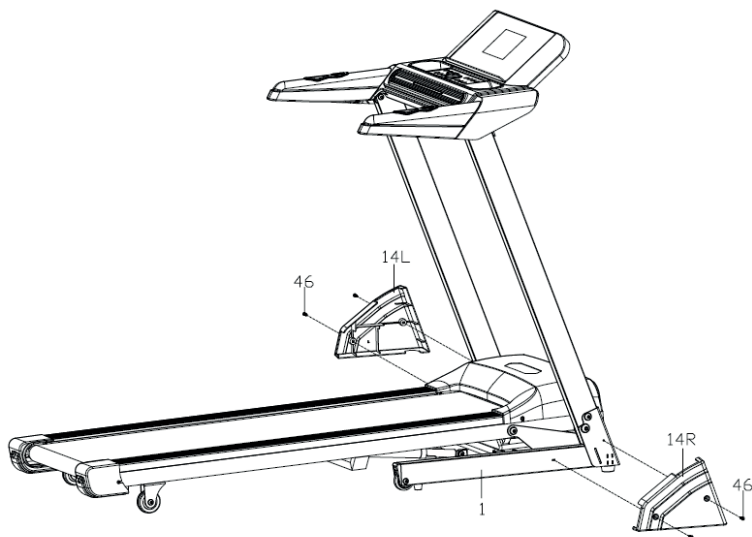
1. Розріжте запобіжні ремінці.
 2. Підніміть консоль (4) і стійки (3 L/R) у напрямку стрілки на малюнку.
 3. Зафіксуйте вертикальні стійки (3 L/R) у своєму положенні, прикріпивши їх до основної рами (1) за допомогою шестигранного болта (32) та стопорної шайби (53)
- Увага!** Поки не затягнете болти.
4. Надійно зафіксуйте комп'ютерну консоль (4) на стійках (3 L/R) за допомогою шестигранного гвинта (35) та стопорної шайби (53). Міцно затягніть усі болти.





3

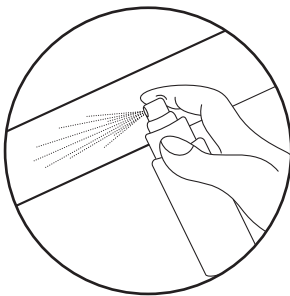
Прикріпіть бокову кришку (14 L/R) до основної рами (1) гвинтом з хрестоподібним шліцом (46).



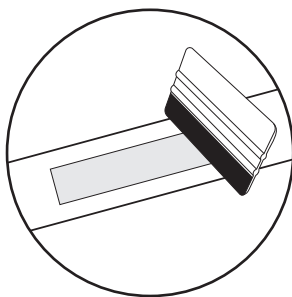
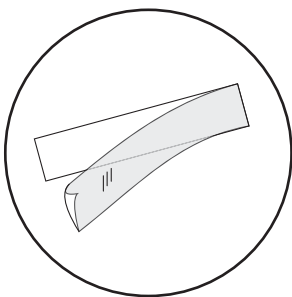


Інструкція наклеювання наліпки*

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



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



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

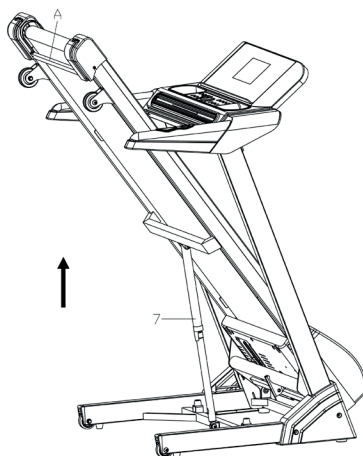
* стосується продуктів з наклейками у комплекті

UA Складання бігової доріжки



Увага! Перш ніж збирати бігову доріжку, від'єднайте шнур живлення від розетки.

Підніміть основу бігової доріжки в місці, позначеному стрілкою (А), доки вона не стане вертикально, і ви не почуєте звук від кронштейну (7). Кронштейн (7) зафіксується на своєму місці.

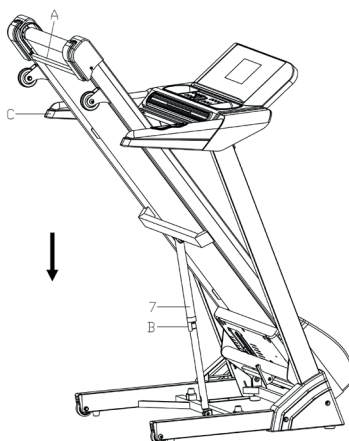


UA Розкладання бігової доріжки



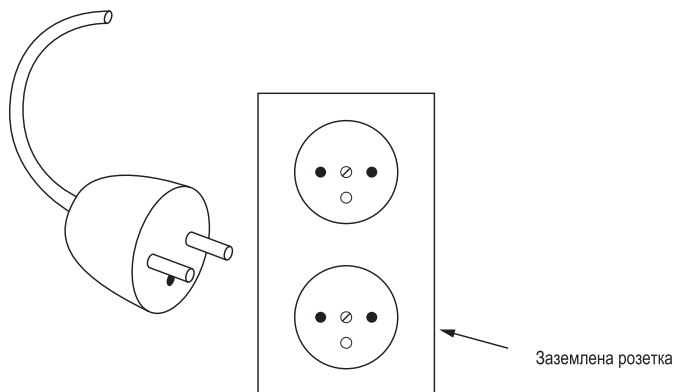
Увага! Переконайтесь, що під час розкладання бігової доріжки поруч немає людей чи тварин.

Візьміться за основу бігової доріжки у місці, позначеному стрілкою (А), обережно натискайте на кронштейн (7) у місці розташування стрілки (В), доки він не розблокується. Потягніть основу бігової доріжки до положення, позначеного С. Через деякий час бігова доріжка почне автоматично опускатися. З міркувань безпеки притримуйте основу бігової доріжки, щоб вона не впала.





Методи заземлення



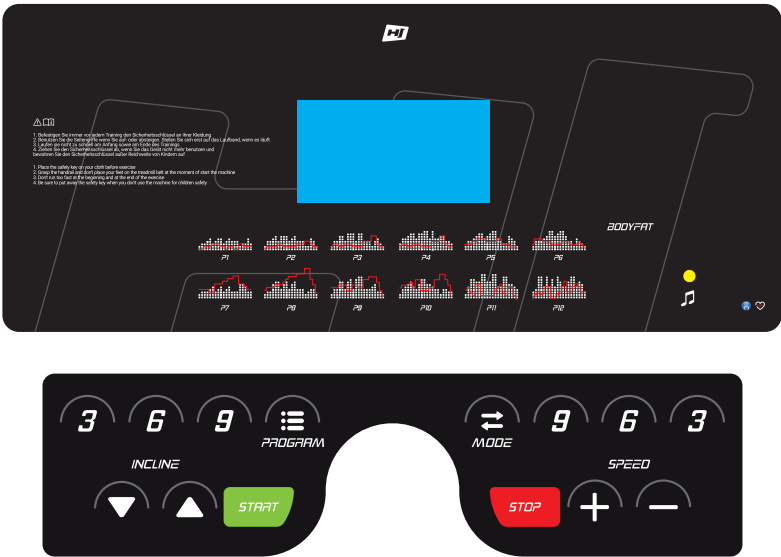
Цей продукт повинен бути заземлений. У разі несправності заземлення забезпечує шлях найменшого опору електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Виріб оснащений заземлюючим дродотом для пристрою та заземлювальною пробкою. Вилку слід підключити до відповідної, правильно встановленої 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).



1. Дисплей



2. Відображення дисплея

	Відображає час навчання.
	Відображає швидкість.
	Відображає поточну кількість виконаних кроків. / Відображає пройдену відстань. / Відображає спалені калорії. Щоб переключити режим відображення функцій, натисніть кнопку MODE.
	Відображає рівень нахилу. / Відображає поточний пульс.
	Інформує про необхідність змащування бігового полотна.



3. Функції кнопок

	Натисніть цю кнопку, щоб запустити пристрій. Він почне працювати після зворотного відліку 3 секунди на найменшій швидкості або на швидкості програми за замовчуванням.
	Натисніть цю кнопку, щоб зупинити тренажер. Швидкість буде зменшуватися до повної зупинки.
	Натисніть цю кнопку, щоб вибрати одну з програм: ручний режим від 0,0 до P1-P12, U1-U3, HRC1-HRC3, FAT.
	У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати режим: H-1 відлік часу, H-2 відлік відстані, H-3 відлік калорій.
	- Налаштування швидкості. Натискайте lub , щоб встановити швидкість бігової доріжки перед початком тренування або змінити швидкість під час бігу. - Налаштування параметрів.
	SPEED (з правого боку панелі). Швидко регулюйте швидкість.
	Регулювання нахилу. Натисніть lub , щоб встановити нахил бігової доріжки перед початком тренування або змінити його під час бігу.
	INCLINE (з лівого боку панелі). Швидко змінійте ступінь нахилу.

4. Основні функції комп'ютера

Натисніть перемикач живлення, і всі вікна на дисплеї засвітяться. Пристрій перейде в режим очікування.

4.1. Швидкий старт

- Вставте ключ безпеки, натисніть . Через 3 секунди бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Використовуйте / для регулювання швидкості на свій смак або / для встановлення ступеня нахилу.
- Щоб зупинити бігову доріжку, натисніть або вийміть запобіжний ключ.

4.2. Режим зворотного відліку

- Натисніть , щоб вибрати ручний режим, режим відліку часу, режим відліку відстані, режим відліку калорій. На дисплеї відобразяться дані за замовчуванням та почнуть блимати. Одночасно натисніть / , щоб встановити значення даних (для часу і швидкості - зміна значення +/- 1, для калорій - зміна значення +/- 10).
- Натисніть , і бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Ви можете змінити швидкість за допомогою / , а нахил за допомогою / .
- Коли зворотний відлік досягне нуля, бігове полотно плавно зупиниться, і на екрані відобразиться END. Через 5 секунд пристрій перейде в режим очікування.
- Коли параметри не встановлені, бігова доріжка зупиниться, коли буде досягнуто верхньої межі діапазону відображення. У ручному режимі вона зупиниться, коли загальний час тренування перевищить 99,59 (тобто 100 хвилин).
- Ви також можете натиснути або вийняти ключ безпеки та зупинити бігову доріжку.



4.3. Програми за замовчуванням

- Натисніть , щоб вибрати одну з попередньо встановлених програм: P1–P12. Коли ви вибираєте програму, у вікні значення часу відобразяться і почнуть блимати дані за замовчуванням.
- Після цього ви можете встановити значення часу за допомогою $\oplus / \ominus$.
- Кожна з готових програм розділена на 20 частин. Час кожної вправи = час програми / 20.
- Натисніть , і прилад почне працювати з рівнем швидкості і кутом нахилу, заданими для першої частини обраної програми.
- Коли перша частина закінчена, пристрій подає три звукові сигнали та автоматично переходить до наступної частини. Швидкість та нахил автоматично зміняться відповідно до значень для наступної частини тренування.
- Коли всі частини обраної програми завершені, швидкість зменшиться, нахил повернеться до рівня 0, а бігове полотно плавно зупиниться. Пристрій подасть звуковий сигнал, а у вікні SPEED відобразиться слово: END. Через 5 секунд пристрій перейде в режим очікування.
- Під час вправи ви можете змінити швидкість бігу за допомогою $\oplus / \ominus$, а нахил за допомогою $\nabla / \blacktriangle$. Коли програма переходить до наступної частини тренування, значення швидкості та нахилу повертаються до спеціальних налаштувань програми.
- Ви можете натиснути  або вийняти ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку.

4.4. Таблиця даних

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



Програма \ Час		Налаштування часу / 20 = інтервали часу (частини програм)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P10	Швидкість	2	4	5	6	7	5	4	5	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Нахил	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Швидкість	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Нахил	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Швидкість	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Нахил	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

4.5. Програма користувача

- Натисніть для вибору однієї з програм користувача: U1, U2, U3 та підтвердіть кнопкою .
- Встановіть параметри для першого розділу: швидкість за допомогою / , нахил за допомогою / . Натисніть кнопку , щоб підтвердити вибір.
- Таким же чином встановіть значення параметрів для інших розділів.
- Усі параметри в кожному розділі будуть постійно збережені. Ви можете змінити їх у будь-який час, виконавши описані вище дії.
- Щоб розпочати навчання за однією з програм користувача, натисніть , виберіть одну з програм користувача та натисніть . Обладнання почне працювати з рівнем швидкості та нахилом, встановленими для першої частини обраної програми.
- Коли перша частина закінчена, пристрій подасть три звукові сигнали та автоматично перейде до наступної частини. Швидкість та нахил автоматично зміняться відповідно до значень для наступної частини.
- Коли всі частини обраної програми завершені, швидкість зменшиться, нахил повернеться до рівня 0, а бігове полотно плавно зупиниться. Пристрій подасть звуковий сигнал, а у вікні SPEED відобразиться слово: END. Через 5 секунд пристрій перейде в режим очікування.
- Під час вправи ви можете змінити швидкість бігу за допомогою / , а нахил за допомогою / . Коли програма переходить до наступної частини тренування, значення швидкості та нахилу повертаються до спеціальних налаштувань програми.
- Ви також можете натиснути або вийняти ключ безпеки та зупинити бігову доріжку.

5. Вимірювання відсотку жиру в організмі – BODY FAT TEST

- Коли пристрій перебуває в режимі очікування, натисніть , і виберіть програму вимірювання жиру в організмі – FAT.
- Натисніть , щоб встановити параметри вимірювання: F-1 (стать), F-2 (вік), F-3 (зріст), F-4 (вага). Для цього використовуйте кнопки / або / .
- Щоб підтвердити введені дані, натисніть .
- Після підтвердження встановлених параметрів на дисплеї з'явиться F-5.
- Тримайте двома руками сенсорні датчики. Приблизно через 5 секунд на дисплеї відобразиться результат вимірювання.

5.1. Відображення даних та налаштування параметрів

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



5.2. Результат вимірювання (F5)

BMI	Значення
< 19	Недостатня вага
20–24	Нормальна вага
25–29	Понаднормова вага
> 30	Ожиріння

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

6. Вимірювання пульсу

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

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

7. Тренування за програмою HRC

- Коли пристрій перебуває в режимі очікування, натисніть і виберіть одну з програм: HRC1 (макс. – 4 км/год.), HRC2 (макс. – 2 км/год.), HRC3 (макс.).
- Налаштування HRC: Після вибору програми натисніть , щоб ввести наступні налаштування. За допомогою / ви можете змінювати швидкість та нахил.
 - A. Налаштування віку: 13–80, за замовчуванням 30.
 - B. Цільова частота пульсу: $(220 \text{ мінус вік}) \cdot 0,6$.
 - C. Цільова частота серцевих скорочень: 0,45–0,75 (220 мінус вік).
 - D. Максимальний пульс: (220 мінус вік).
- Зміна швидкості:
 - Зміна послідовності: HRC перевіряє пульс кожні 30 секунд.
 - Якщо частота серцевих скорочень користувача нижча за цільову частоту серцевих скорочень у 30 разів / хвилину, швидкість збільшується на 2 км/год.
 - Якщо частота серцевих скорочень користувача нижча від цільової в 1–29 разів / хвилину, швидкість збільшується на 1 км/год.
 - Якщо частота серцевих скорочень користувача перевищує цільову частоту серцевих скорочень в 30 разів / хвилину, швидкість зменшується на 2 км/год, а якщо вона перевищує цільову частоту серцевих скорочень на 1–29 разів / хвилину, швидкість зменшується на 1 км/год.

Поки ваш пульс не досягне цільового значення, швидкість буде плавно змінюватись. Коли ЧСС досягне цільової ЧСС, бігова доріжка почне зменшувати швидкість до 1 км/год. Вона подаватиме звуковий сигнал протягом 15 секунд, а потім вимкнеться.

8. Режим сну

Якщо бігову доріжку не використовувати більше 10 хвилин, вона перейде у стан сну.

Натисніть будь-яку кнопку, щоб відновити роботу бігової доріжки.

9. Ключ безпеки

Щоб швидко зупинити бігову доріжку, витягніть ключ безпеки. Бігова доріжка зупиниться, усі дані скинуться, у всіх вікнах відобразиться “— — —”, і доріжка подасть звуковий сигнал. Поки не буде вставлений ключ безпеки, всі операції будуть заблоковані. Після вставлення ключа безпеки дисплей увімкнеться на 2 секунди, після чого комп'ютер перейде в режим очікування і розблокує роботу всіх кнопок.



10. Функція MP3

Коли бігова доріжка запущена, підключіть MP3-плеєр за допомогою кабелю MP3 через вхід, розташований на панелі.

11. Підключення через *Bluetooth* / Тренування за допомогою програми FitShow

Після підключення бігової доріжки до мобільного пристрою через Bluetooth ви можете контролювати параметри тренувань на своєму телефоні.

Щоб скористатися цією функцією, завантажте програму FitShow, призначену для цієї бігової доріжки. Поточні версії доступні в AppStore (iOS) та Google Play Store (Android).

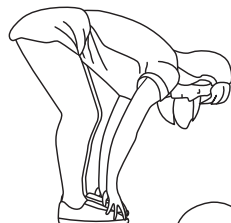
12. Wyświetlanie danych i zakres ustawień

	Діапазон відображення	Налаштування за замовчуванням	Діапазон налаштування
Швидкість (км / год)	0,8–14,0	–	–
Кут нахилу (%)	0–15	–	0–15
Час (хв: с)	0:00–99:59	30:00	5:00–99:00
Відстань (км)	0,00–99,9	1,0	1,0–99,0
Калорії (ккал)	0–999	50	20–999
Пультс (вмп)	50–200	–	–

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

1.

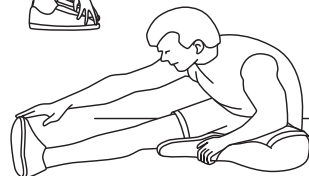
Злегка зігніть коліна, повільно нахиліться вперед, спина і руки розслаблені, руки намагаються торкнутися пальців ніг. Затримайтесь в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу три рази.



2.

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

1

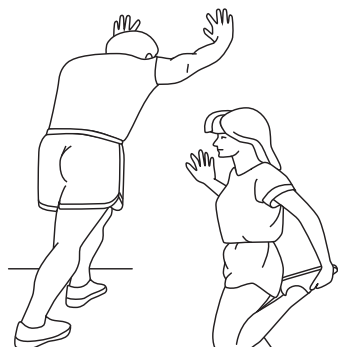


2

3.

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

3



4.

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

4

5.

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



5



- 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 односторонньої телевізійної програми, потім збільшувати її на 0,3 км/год протягом кожного рекламного блоку, а потім повертатися до початкової швидкості. Ви відзначите найкращу ефективність спалювання калорій під час рекламних роликів та збільшення частоти серцевих скорочень. Під кінець, зменшуйте швидкість поетапно протягом наступних 4 хвилин.

Частота тренувань

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



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Завжди відключайте живлення перед очищенням та ремонтом.

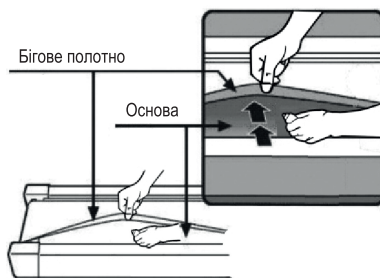
Очищення

- 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 бігу завжди надягайте чисте взуття, це зменшить скупчення бруду під біговою доріжкою.

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

Змащування бігового полотна та основи

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

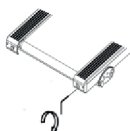


Примітка: Кожен ремонт бігового полотна вимагає професійного обслуговування.

Відцентруйте ходове полотно

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

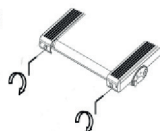
А



Б



С



Після кожних пройдених 300 км пристрій нагадуватиме вам про змащення ремня – на екрані відобразиться значок нагадування  та видаватиметься звуковий сигнал. Щоб закінчити повідомлення, натисніть кнопку STOP.

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



Потужність	Як зазначено на пристрої
Максимальна потужність	Як зазначено на пристрої
Вага нетто	~53,00 кг
Діапазон швидкостей	0,8–14,0 км/год



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



Hergestellt in China

DISTRIBUTION:



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



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



Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg

IMPORTER:

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