



30'

# ***RUNAIR HS-3500LB***

Běžecý pás elektrycký **CZ**

Elektrisches laufband **DE**

Treadmill **EN**

Cinta de correr **ES**

Tapis de course **FR**

Tapis roulant **IT**

Loopband **NL**

Bieżnia elektryczna **PL**

Bežecý pás **SK**

Електрична бігова доріжка **UA**



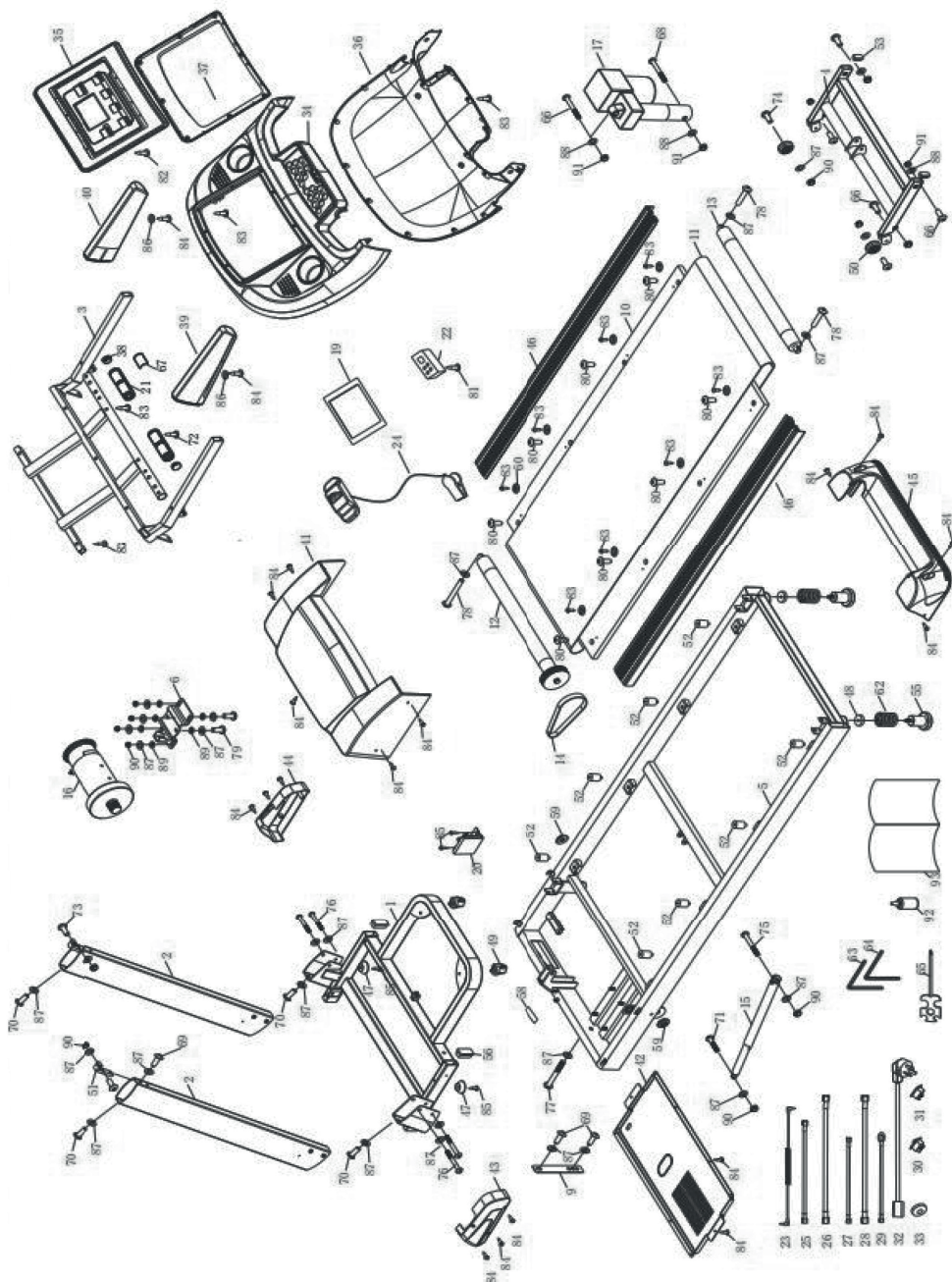
Scan me  
[www.hop-sport.com](http://www.hop-sport.com)





|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|    | ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA /<br>SCHÉMA DÉMONTÉ / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY /<br>ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН . . . . . | 1   |
|    | NÁVOD K POUŽITÍ. . . . .                                                                                                                                                                                   | 3   |
|    | BEDIENUNGSANLEITUNG . . . . .                                                                                                                                                                              | 21  |
|    | INSTRUCTION . . . . .                                                                                                                                                                                      | 39  |
|    | MANUAL DE INSTRUCCIONES . . . . .                                                                                                                                                                          | 57  |
|    | INSTRUCTIONS D'UTILISATION . . . . .                                                                                                                                                                       | 75  |
|    | MANUALE DI ISTRUZIONI. . . . .                                                                                                                                                                             | 93  |
|    | GEBRUIKSAANWIJZING. . . . .                                                                                                                                                                                | 111 |
|   | INSTRUKCJA OBSŁUGI . . . . .                                                                                                                                                                               | 129 |
|  | NÁVOD NA POUŽITIE . . . . .                                                                                                                                                                                | 147 |
|  | ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ . . . . .                                                                                                                                                                        | 165 |









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

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

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

## Seznam dílů

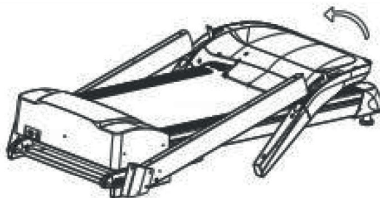
| Č. | Popis               | Ks. |
|----|---------------------|-----|
| 23 | Kabel MP3           | 1   |
| 24 | Bezpečnostní klíč   | 1   |
| 32 | Napájecí kabel      | 1   |
| 43 | Levý kryt základny  | 1   |
| 44 | Pravý kryt základny | 1   |
| 63 | Imbusový klíč 5 mm  | 1   |
| 64 | Imbusový klíč 6 mm  | 1   |
| 65 | Šroubovák           | 1   |
| 69 | Šroub M8x15         | 4   |
| 70 | Šroub M8x20         | 4   |
| 76 | Šroub M8x65         | 4   |
| 84 | Šroub ST 4,2x16     | 6   |
| 87 | Podložka M8         | 8   |
| 92 | Mazivo              | 1   |



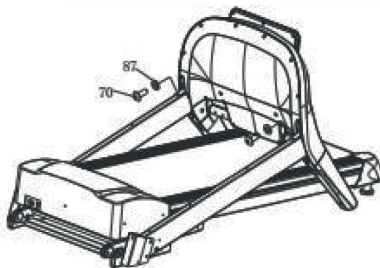
## Montážní návod

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

- 1 Otevřete balení a vytáhněte všechny díly. Postavte rám běžeckého pásu na rovnou a plochou podlahu. Zvedněte konzolu (35) mírně ve směru šipky na obrázku.

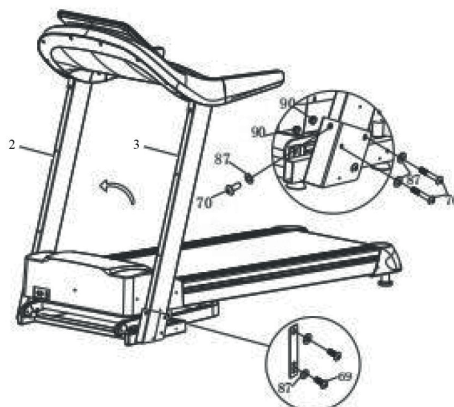


- 2 Pomocí šroubů (70) a podložek (87) připevněte konzolu ke svislým sloupkům.



- 3 Zvedněte sloupky a umístěte je do polohy uvedené na obrázku. Pomocí šroubů (69, 70, 76) a podložek (87) přišroubujte sloupky k základně běžeckého pásu na jeho vnějších stranách (viz obrázek).

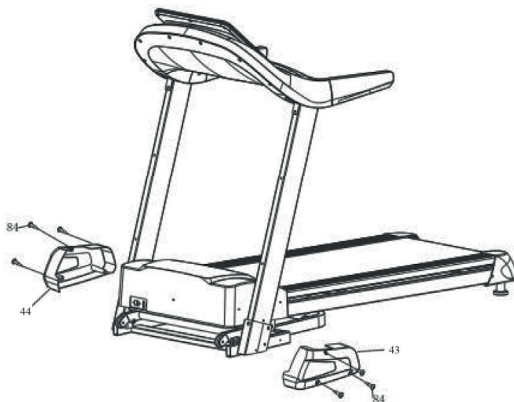
Pozor! Během montáže držte konzolu a sloupky, dokud nebudou pevně připevněny k základně zařízení, abyste předešli zranění nebo poškození zařízení.





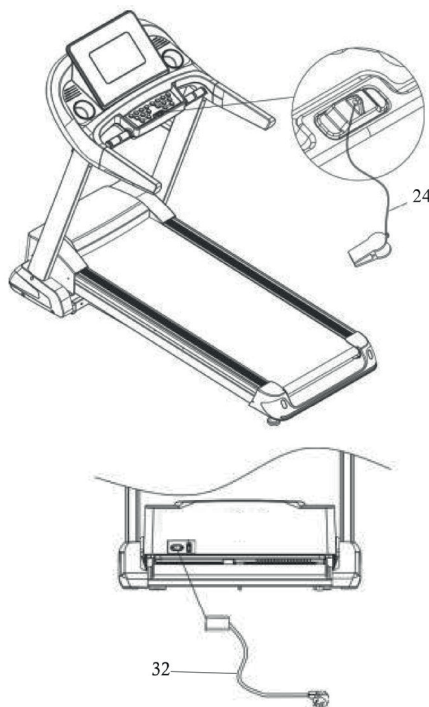
4

Zašroubujte levé a pravé kryty základny běžeckého pásu (43 a 44) na sloupky pomocí šroubů (84).



5

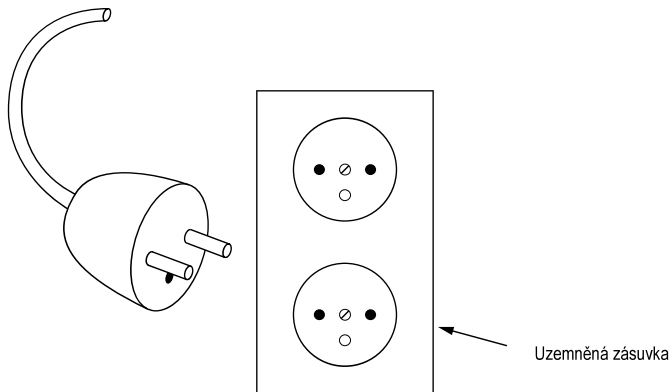
Vložte bezpečnostní klíč (24) do žlutého prostoru označeného na konzole (35). Připojte napájecí kabel (32) k zařízení.



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



## Uzemnění



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

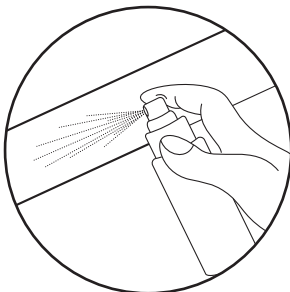
**NEBEZPEČÍ!** Nesprávné připojení uzemňovacího převodu může způsobit úraz elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, zda je výrobek správně uzemněn, ověřte si to spolu s profesionálním elektrikářem nebo se servisním technikem. Neměňte zástrčku dodanou s výrobkem – pokud nesesedí se zásuvkou,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

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

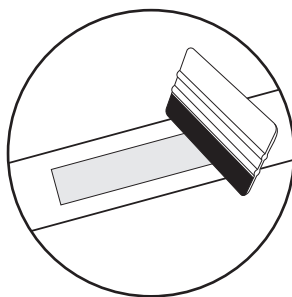
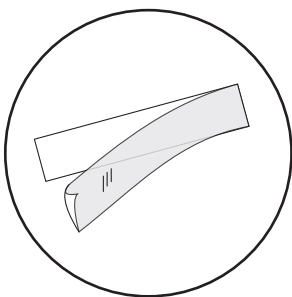


## Přilepení nálepky\*

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.

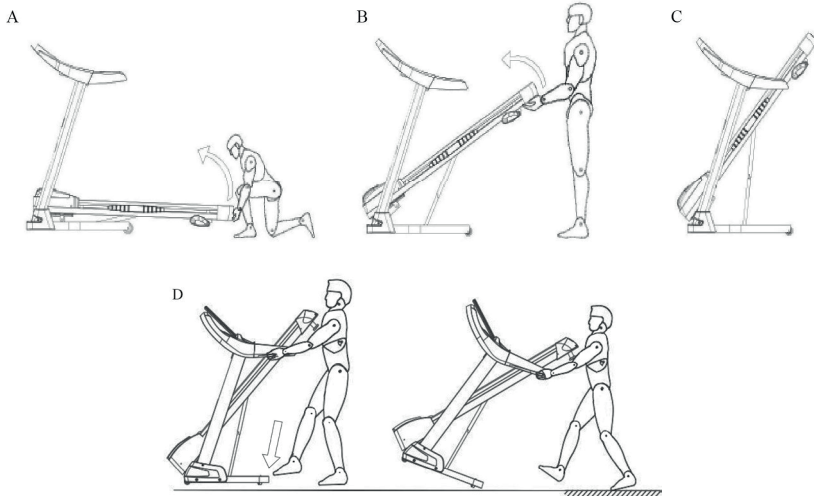
\*týká se produktů s nálepkami v sadě

## CZ Složení běžeckého pásu



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

1. Držte základnu běžeckého pásu na místě znázorněném na obrázku (A).
2. Zvedněte jej ve směru znázorněném na obrázku (B), dokud neuslyšíte zvuk podpěry.
3. Běžící pás bude zablokován ve svislé poloze (jako na obrázku C).
4. Po složení běžeckého pásu jej můžete přepřavit na bezpečné místo mimo dosah dětí.



## CZ Rozložení běžeckého pásu



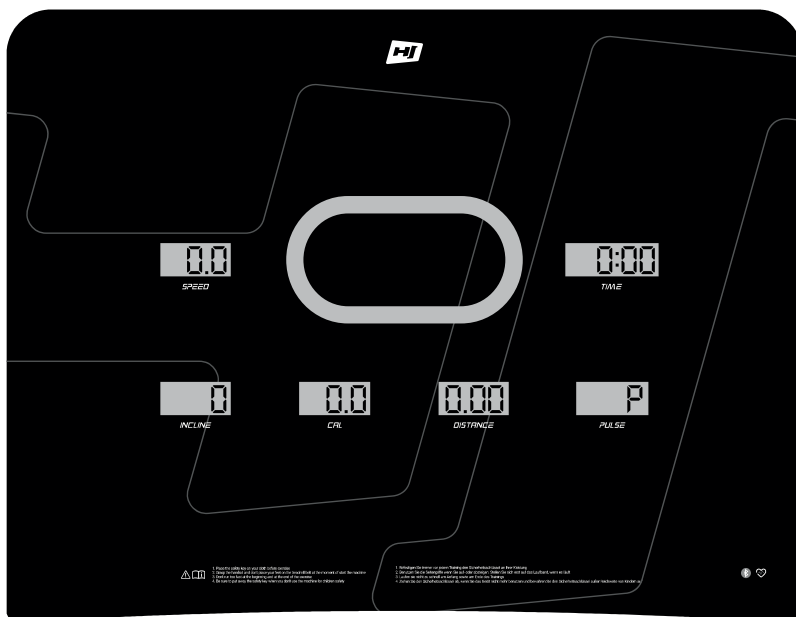
Pozor! Při rozložení běžeckého pásu se ujistěte, že v blízkosti nejsou žádní lidé ani zvířata.

1. Držte základnu běžeckého pásu na místě znázorněném na obrázku šipkou (A).
2. Pomocí nohy jemně odemkněte podpěru na místě označeném ve zvětšení (viz obrázek A).
3. Běžecý pás začne automaticky klesat ve směru znázorněném na obrázku B až do vodorovné polohy (jako na obrázku C). Z bezpečnostních důvodů zajistěte jeho pád rukama.





## 1. Displej



## 2. Údaje zobrazené na displeji

|                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| <b><i>SPEED</i></b>    | Zobrazuje rychlost.          |
| <b><i>TIME</i></b>     | Zobrazuje čas tréninku.      |
| <b><i>INCLINE</i></b>  | Zobrazuje úhel sklonu.       |
| <b><i>CAL</i></b>      | Zobrazuje spálené kalorie.   |
| <b><i>DISTANCE</i></b> | Zobrazuje ujetou vzdálenost. |
| <b><i>PULSE</i></b>    | Zobrazuje aktuální puls.     |



### 3. Funkce tlačítek



|                   |                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Stisknutím tohoto tlačítka spustíte zařízení – spustí se s nejnižší rychlostí nebo s výchozí rychlostí programu po 5 sekundách odpočítávání.                                                                   |
|                   | Stisknutím tohoto tlačítka zastavíte zařízení, rychlost se sníží, dokud se nezastaví. Zařízení smaže dosažené výsledky a přejde do pohotovostního režimu.                                                      |
|                   | Stisknutím tohoto tlačítka vyberete jeden z programů: P1 – P12, FAT.                                                                                                                                           |
|                   | Když je zařízení v pohotovostním režimu, stisknutím tlačítka vyberte režim: odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti, odpočítávání kalorií. V programu FAT stiskněte toto tlačítko pro nastavení parametrů. |
|                   | Nastavení sklonu. Stisknutím tlačítka  nebo  nastavte sklon běžeckého pásu během tréninku. Stisknutím tlačítka  nebo  nastavte parametry.                                                                      |
| <b>12   8   4</b> | Stisknutím tohoto tlačítka můžete rychle změnit stupeň sklonu. (Na levé straně konzoly).                                                                                                                       |
| <b>4   8   12</b> | Stisknutím tohoto tlačítka můžete rychle změnit rychlost. (Na pravé straně konzoly).                                                                                                                           |
|                   | Nastavení rychlosti. Stisknutím tlačítka  nebo  nastavte rychlost během tréninku.                                                                                                                              |
|                   | Po připojení flešky s hudbou vyberte skladbu.                                                                                                                                                                  |
|                   | Po připojení flešky s hudbou upravte hlasitost.                                                                                                                                                                |



## 4. Hlavní funkce

Zapojte napájecí kabel do zásuvky. Stiskněte vypínač, kontrolka se rozsvítí červeně. Všechna okna na displeji se rozsvítí. Zařízení přejde do pohotovostního režimu.

### 4.1. Rychlý start

- Vložte bezpečnostní klíč, stiskněte tlačítko , během 5 sekund se běžecký pás začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Stisknutím tlačítka  /  nastavíte rychlost.
- Běžecký pás zastavíte stisknutím tlačítka  nebo odstraněním bezpečnostního klíče.

### 4.2. Režim odpočítávání

- Stisknutím tlačítka  vyberte režim odpočítávání, režim odpočítávání vzdálenosti, režim odpočítávání kalorií a v okně se zobrazí výchozí údaje a začne blikat. Současně stisknete  /  pro nastavení hodnoty dat.
- Stisknete , během 5 sekund se běžecký pás začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Když odpočítávání dosáhne nuly, zařízení se plynule zastaví.
- Můžete také stisknout  během tréninku nebo odstranit bezpečnostní klíč, abyste zastavili běžecký pás.

### 4.3. Režim přednastavených programů

- Stisknete , abyste vybrali jeden z předvolených programů: P1 – P12.
- Po výběru programu se v okně hodnoty času zobrazí výchozí údaje a začne blikat.
- Potom můžete nastavit čas pomocí  /  nebo  / .
- Každý z přednastavených programů byl rozdělen do 16 částí. Čas každého cvičení = čas programu / 16.
- Stisknete  a zařízení začne pracovat s úrovní rychlosti a úrovní sklonu určenou pro první část zvoleného programu.
- Když skončí první část, zařízení automaticky přejde na následující a rychlost a sklon se automaticky změní na hodnotu určenou pro další část.
- Po dokončení všech částí zvoleného programu se rychlost sníží, sklon se vrátí na úroveň 0 a běžecký pás se plynule zastaví.
- Během tréninku můžete změnit rychlost běhu pomocí  /  a sklon pomocí  / .
- Když program přejde na další část tréninku, hodnoty rychlosti a sklonu se vrátí na nastavení specifické pro daný program.
- Na konci tréninkového programu budou všechny parametry resetovány a běžecký pás přejde do pohotovostního režimu.
- Můžete také stisknout  nebo odstranit bezpečnostní klíč a zastavit běžecký pás.

### 4.4. Tabela programů

| Čas<br>Program |          | Nastavení času / 16 = časové intervaly (části programu) |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----------|---------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                |          | 1                                                       | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P01            | Rychlost | 4                                                       | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                | Sklon    | 0                                                       | 0 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P02            | Rychlost | 2                                                       | 2 | 8 | 2 | 2  | 8  | 8  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|                | Sklon    | 0                                                       | 2 | 2 | 2 | 6  | 6  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P03            | Rychlost | 2                                                       | 4 | 8 | 8 | 4  | 4  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 4  | 4  | 8  | 4  | 4  |
|                | Sklon    | 0                                                       | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 4  | 6  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P04            | Rychlost | 4                                                       | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  |
|                | Sklon    | 0                                                       | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |



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

## 5. 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.

## 6. Měření tělesného tuku

- Když je zařízení v pohotovostním režimu, stiskněte tlačítko  a vyberte program měření tuku (FAT). Stisknutím tlačítka  potvrďte.
- Pomocí tlačítek  /  nastavte parametry měření: F-1 (pohlaví), F-2 (věk), F-3 (výška), F-4 (hmotnost).
- Zadané hodnoty potvrďte opětovným stisknutím tlačítka .
- Po potvrzení nastavených parametrů se na displeji zobrazí „F-5“ a „---“.
- Dotykové senzory držte oběma rukama. Po přibližně 5 sekundách se na displeji zobrazí výsledek měření.



## 6.1. Zobrazování údajů a rozsah nastavení

| Parametre                           | Výchozí nastavení | Rozsah  |
|-------------------------------------|-------------------|---------|
| F1 – Pohlavie<br>1 = muž / 2 = žena | 1                 | 1–2     |
| F2 – Vek                            | 25                | 10–99   |
| F3 – Výška (cm)                     | 170               | 100–220 |
| F4 – Váha (kg)                      | 70                | 20–160  |

## 6.2. Výsledek měření

| BMI   | Hladina          |
|-------|------------------|
| 19–26 | Správná hmotnosť |
| 26–30 | Nadváha          |
| > 30  | Obezita          |

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

## 7. Režim spánku

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

## 8. Bezpečnostní klíč

Chcete-li rychle zastavit běžecký pás, vytáhněte bezpečnostní klíč. Běžecký pás se zastaví, všechna data budou vynulována, v hlavním okně se objeví „– – –“. Dokud nebude vložen bezpečnostní klíč, budou všechny operace blokovány.

## 9. Funkcia USB

Pokud je běžecký pás spuštěn, připojte zařízení pomocí vstupu USB (na boku panelu), abyste jej nabili nebo přehrávali hudbu (je to možné, pokud není připojeno žádné zařízení MP3).

## 10. Funkcia MP3

Když je běžecký pás spuštěný, propojte přehrávač MP3 pomocí kabelu MP3 (26) prostřednictvím vstupu umístěného na boku panelu.





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

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

## 12. Zobrazení údajů a rozsah nastavení

|                 | Rozsah zobrazení | Výchozí nastavení | Rozsah nastavení |
|-----------------|------------------|-------------------|------------------|
| Rychlost (km/h) | 0,8–20,0         | –                 | –                |
| Sklon (%)       | 15               | –                 | 0–15             |
| Čas (min:s)     | 0:00–99:59       | 30:00             | 8:00–99:00       |
| Vzdálenost (km) | 0,00–99,9        | 1,0               | 1–99             |
| Kalorií (kcal)  | 0–999            | 50                | 20–990           |

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

## 1.

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

## 2.

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

## 3.

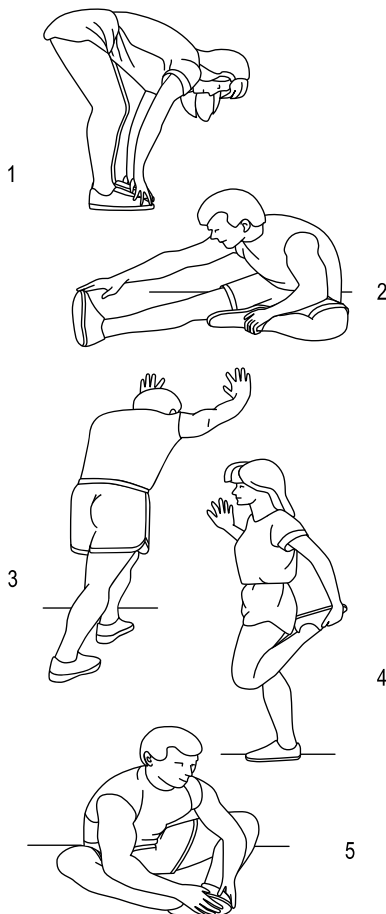
Položte obě ruce na zeď, mírně ohněte jednu nohu na koleno a položte nohu přímo ke zdi. Vysuňte druhou nohu dozadu, kolenní kloub by měl být narovnaný, noha směřující ke zdi by se měla dotýkat země celou plochou. V této poloze držte 10 až 15 sekund a poté uvolněte. Cvičení opakujte třikrát pro každou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

## 4.

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

## 5.

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



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

## Rozcvička

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

## Hlavní trénink

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

## Zvýšení intenzity

- Proveďte 2-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu při rychlosti 4,8 km/h okolo 2 minut, pak zvýšte rychlost na 5,3 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom zvýste rychlost na 5,8 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom přidávejte 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud nebudete cítit, že váš dech je rychlejší (ale stále se budete cítit dobře).
- Proveďte 5-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu s rychlostí 4 až 4,8 km/h, pak každé 2 minuty pomalu zvyšujte rychlost o 0,3 km/h, dokud nedosáhnete stabilní a optimální 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 12,0–14,5 km/h (běh pro středně pokročilé),
  - rychlost > 14,5 km/h (běh pro pokročilé).



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

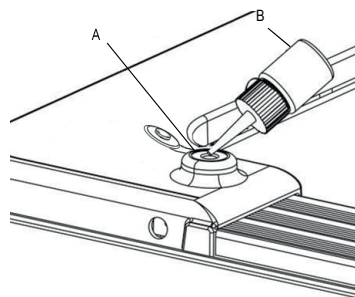
## Čištění

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

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

## Mazání běžícího pásu a desky

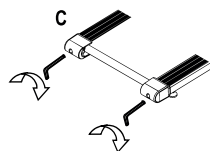
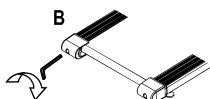
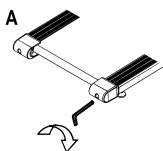
1. Tento model běžecského pásu je mazán výrobcem. Tření mezi běžecskou plochou a pásem hraje velmi důležitou roli při provozu a životnosti běžecského pásu, což vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelná kontrola desky. Pokud zjistíte poškození desky, musíte se obrátit na naše servisní oddělení.
3. Frekvence mazání závisí na provozních podmínkách.
4. Plochu doporučujeme namazat podle následujícího harmonogramu:
  - provoz s nízkou intenzitou (méně než 3 hodiny týdně) – jednou za pět měsíců,
  - středně intenzivní provoz (4–7 hodin týdně) – jednou za dva měsíce,
  - velmi intenzivní používání (více než 8 hodin týdně) – jednou měsíčně.
5. Doporučuje se použití beztlukového maziva.
6. Před mazáním zkontrolujte, zda je stroj vypnutý. Otevřete nádrž (A), vložte špičku nádoby s olejem hluboko do otvoru (B). Po zavedení mazadla do nádrže, uzavřete otvor nádrže zátkou, a zapněte běžecský pás rychlostí 1 km/h, takže mazadlo je rozmístěné po celé desce běžícího pásu.



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. Použijte imbusový klíč 6 mm (58).
  - Pokud je pás posunut směrem doprava, vytáhněte pravý zadní koncový kryt, otočte seřizovacím šroubem na pravé straně o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a potom běžte, dokud pás není vystředěn (obr. A).
  - Pokud je pás posunut směrem doleva, vytáhněte levý zadní koncový kryt, otočte seřizovacím šroubem na levé straně o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a potom běžte, dokud pás není vystředěn (obr. B).
  - Pokud byl běžící pás vystředěn, zvýšte rychlost na 16 km/h a sledujte, zda se pás pohybuje na jednu stranu.
  - Pokud pás stále není vystředěn, opakujte výše uvedené kroky, dokud pás není vystředěn.
  - 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).



| Kód chyby | Možná příčina                                                                                                                      | Možná řešení                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01       | Chyba komunikace. Kabely z počítače a spodní řídicí desky nejsou správně připojeny.                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zkontrolujte, zda jsou kabely počítače a spodní řídicí desky pevně připojeny.</li> <li>2. Ujistěte se, že IC ve spodní ovládací desce je správně zasunutý. Pokud ne, vyjměte jej a znovu vložte.</li> <li>3. Pokud je napájení spodní řídicí desky nesprávné, vyměňte ji za novou.</li> </ol>                                                                                                 |
| E02       | Ochrana proti nárazu. Hodnota vstupního napětí je nižší, než je požadováno.                                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zkontrolujte, zda je napájení správné. Pokud je nižší, změňte napětí na potřebné pro provoz běžeckého pásu a resetujte zařízení.</li> <li>2. Zkontrolujte zapojení kabelů k motoru.</li> <li>3. Zkontrolujte ovládací panel a v případě potřeby jej vyměňte.</li> </ol>                                                                                                                       |
| E03       | Signál snímače rychlosti není přijímán ovládacím panelem.                                                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pokud snímač rychlosti nepracuje, zkontrolujte, zda svítí signální světlo senzoru. Pokud ne, může to znamenat poruchu snímače. Vyměňte ho za nový.</li> <li>2. Zkontrolujte, zda je zástrčka snímače rychlosti správně připojena. Pokud ne, odpojte ji a znovu se připojte.</li> <li>3. Zkontrolujte poškození magnetického senzoru. Pokud zjistíte poškození, nahraďte jej novým.</li> </ol> |
| E04       | Mechanismus sklonu běžeckého pásu nefunguje.<br>Mechanismus sklonu je poškozen nebo kabel není správně připojen nebo byl poškozen. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zkontrolujte, zda je kabel motoru pohánějící sklon správně připojen. Připojení by mělo odpovídat značce na ovládací desce.</li> <li>2. Zkontrolujte, zda není poškozen nebo zlomen žádný kabel.</li> <li>3. Poškozený kabel nebo podpěru sklonu vyměňte za nové.</li> </ol>                                                                                                                   |
| E05       | Ochrana vůči přetížení.<br>Napětí je příliš nízké nebo vysoké.<br>Řídicí modul je poškozen.                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zkontrolujte napětí. Změna na běžící pás potřebný k provozu.</li> <li>2. Pás se setkává s velkým odporem. Namažte ho podle pokynů v této příručce.</li> <li>3. Zkontrolujte fungování motoru, pokud je poškozen, vyměňte ho.</li> </ol>                                                                                                                                                       |
| E07       | Počítač nezobrazuje data.                                                                                                          | Vyměňte ovládací desku.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| Výkon            | Jak je uvedeno na zařízení |
| Maximální výkon  | Jak je uvedeno na zařízení |
| Čistá hmotnost   | ~95 kg                     |
| Rozsah rychlosti | 0,8–22,0 km/h              |



## Záruční podmínky

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
  - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/servis/>
  - písemně na adresu:  
**Hegen Česko s.r.o.**  
**Stavbařů 2201/36**  
**734 01 Karviná-Mizerov**  
**Česká republika**
  - e-mailem: [info@hop-sport.cz](mailto: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.



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



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



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

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

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

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

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

## Stückliste

| Teil-Nr. | Bezeichnung              | Stk. |
|----------|--------------------------|------|
| 23       | Kabel MP3                | 1    |
| 24       | Sicherheitsschlüssel     | 1    |
| 32       | Netzkabel                | 1    |
| 43       | Linke Laufbandabdeckung  | 1    |
| 44       | Rechte Laufbandabdeckung | 1    |
| 63       | 5 mm Inbusschlüssel      | 1    |
| 64       | 6 mm Inbusschlüssel      | 1    |
| 65       | Schraubendreher          | 1    |
| 69       | Einstellschraube M8x15   | 4    |
| 70       | Einstellschraube M8x20   | 4    |
| 76       | Einstellschraube M8x65   | 4    |
| 84       | Schraube ST 4,2x16       | 6    |
| 87       | Unterlegscheibe M8       | 8    |
| 92       | Ölbehälter               | 1    |

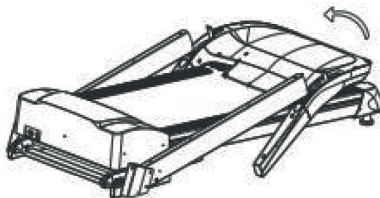




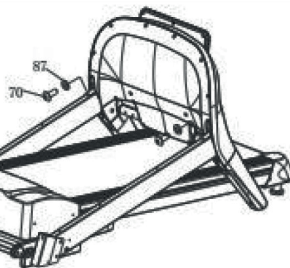
## Montageanleitung

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

- 1 Öffnen Sie den Karton, nehmen Sie alle Bauteile raus und legen Sie den Grundrahmen auf eine gerade Oberfläche. Heben Sie die Säule leicht in Pfeilrichtung wie in der Abbildung an

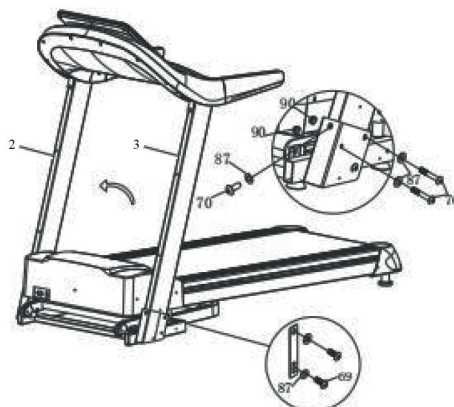


- 2 Befestigen Sie die Konsole mit den Schrauben (70) und Unterlegscheiben (87) an den vertikalen Säulen.



- 3 Heben Sie die Säulen an und stellen Sie sie an die in der Abbildung angegebene Position. Schrauben Sie die Säulen mit Schrauben (69, 70, 76) und Unterlegscheiben (87) an den Außenseiten des Laufbandes fest (wie abgebildet).

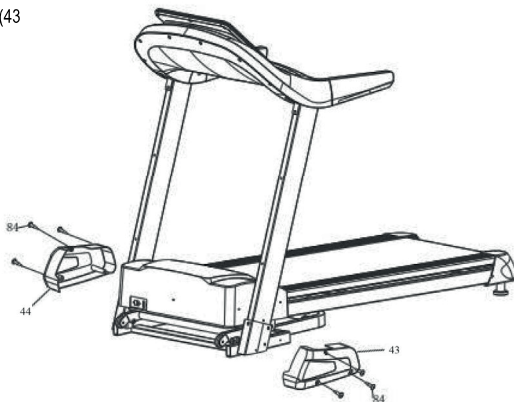
Achtung! Um Verletzungen oder Schäden am Laufband zu vermeiden, halten Sie die Konsole und die Säulen während der Montage aufrecht, bis sie fest am Laufband befestigt sind.





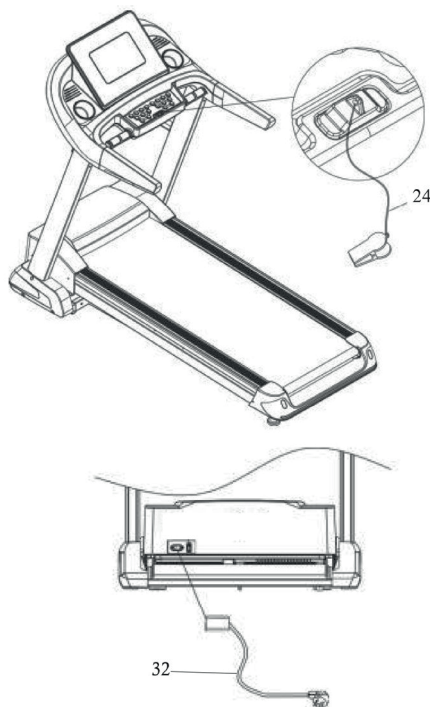
4

Schrauben Sie die linke und rechte Laufbandabdeckung (43 und 44) mit den Schrauben (84) an die Säulen.



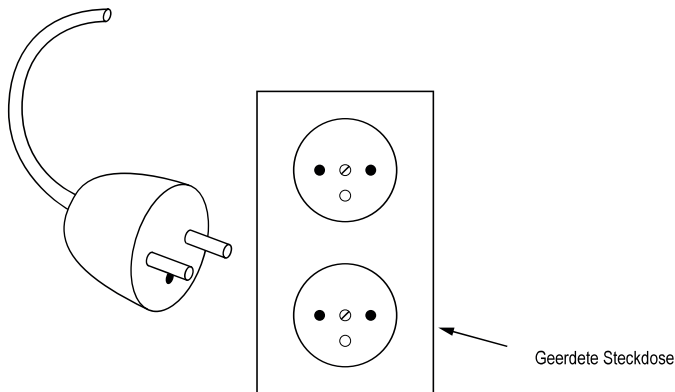
5

Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (24) in das gelbe Feld auf der Konsole.  
Schließen Sie das Netzkabel (32) an das Gerät an.



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

## 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.

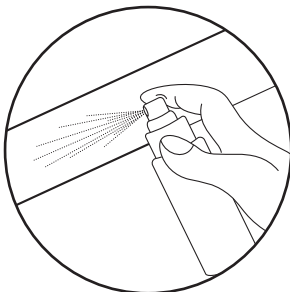
**ACHTUNG!** Der unsachgemäße Anschluss des Erdungsleiters kann eine Stromschlaggefahr zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Wartungstechniker, falls Sie im Zweifel darüber sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet wurde. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät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

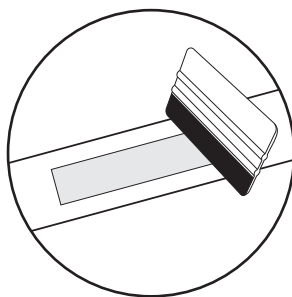
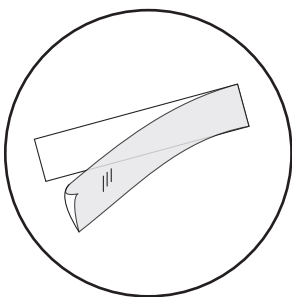


## Anbringung des Aufklebers\*

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.

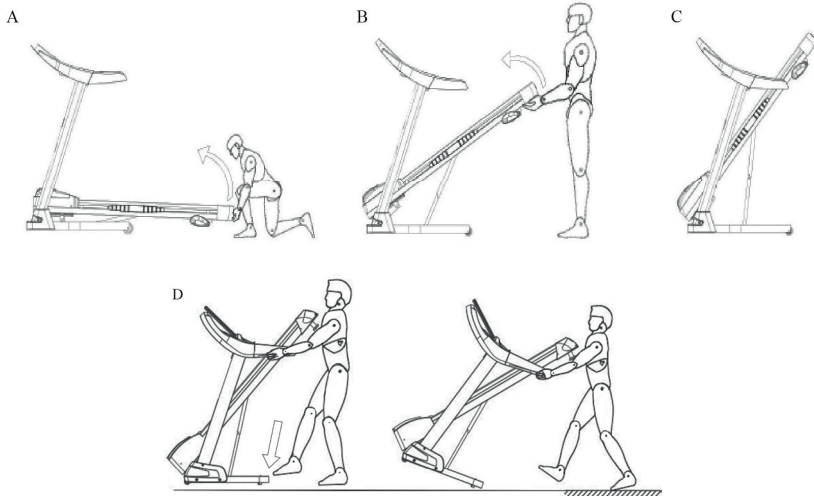
\* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

## DE Zusammenklappen



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

1. Halten Sie den Laufbandrahmen an der in Abbildung (A) gezeigten Stelle.
2. Heben Sie sie in Richtung der Abbildung (B) an, bis Sie einen Ton der Halterung hören.
3. Der Laufgurt wird in aufrechter Position verriegelt (wie in Abbildung C).
4. Nachdem Sie das Laufband zusammengeklappt haben, können Sie es an einen sicheren Ort außerhalb der Reichweite von Kindern transportieren.



## DE Aufklappen



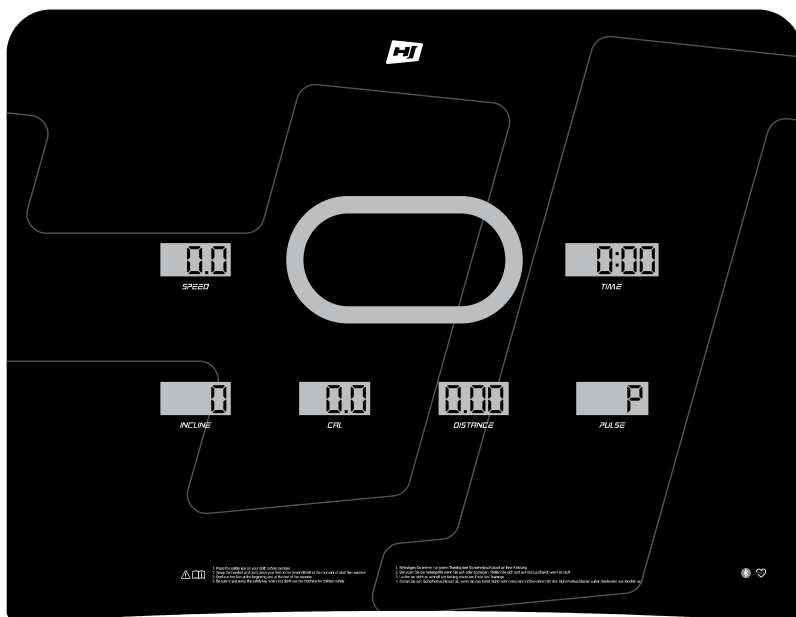
Achtung! Stellen Sie sicher, dass sich keine Personen oder Tiere in der Nähe befinden, wenn Sie das Laufband ausklappen.

1. Fassen Sie das Laufband an der im Pfeil (A) gezeigten Stelle an.
2. Entriegeln Sie die Halterung mit Ihrem Fuß vorsichtig an der in der Nahaufnahme angegebenen Stelle (siehe Abbildung A).
3. Der Laufgurt beginnt automatisch in Richtung von Abbildung B in die horizontale Position zu fallen (wie in Abbildung C). Sichern Sie aus Sicherheitsgründen seinen Sturz mit Ihren Händen.





## 1. Display



## 2. Computer Anzeige

|                        |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| <b><i>SPEED</i></b>    | Zeigt die Geschwindigkeit an.       |
| <b><i>TIME</i></b>     | Zeigt die Trainingszeit an.         |
| <b><i>INCLINE</i></b>  | Zeigt den Neigungswinkel an.        |
| <b><i>CAL</i></b>      | Zeigt die verbrannten Kalorien an.  |
| <b><i>DISTANCE</i></b> | Zeigt die zurückgelegte Strecke an. |
| <b><i>PULSE</i></b>    | Zeigt die Herzfrequenz an.          |



## 3. Tasten



|                   |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Drücken Sie die Taste um mit dem Training zu starten. Das Band läuft mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder nach 5 Sekunden mit einer voreingestellten Geschwindigkeit.                                                |
|                   | Drücken Sie diese Taste, um das Gerät anzuhalten. Die Geschwindigkeit nimmt ab, bis es anhält. Das Gerät löscht die erzielten Ergebnisse und wechselt in den Standby-Modus.                                              |
|                   | Drücken Sie diese Taste, um eines der Programme auszuwählen: P1 – P12, FAT.                                                                                                                                              |
|                   | Wenn das Laufband eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste um einen Countdown zu wählen: Countdown, Entfernungs-Countdown, Kalorien-Countdown. Drücken Sie im FAT-Programm diese Taste, um die Parameter einzustellen. |
|                   | Neigungsverstellung. Drücken Sie  oder , um die Neigung des Laufbandes während des Laufens zu ändern. Drücken Sie die  oder  Taste, um die Parameter einzustellen.                                                       |
| <b>12   8   4</b> | Ändern Sie schnell die Neigung des Laufbands. (Auf der linken Seite der Konsole).                                                                                                                                        |
| <b>4   8   12</b> | Passen Sie die Geschwindigkeit schnell an. (Auf der rechten Seite der Konsole).                                                                                                                                          |
|                   | Geschwindigkeitsanpassung. Drücken Sie  oder , um die Laufbandgeschwindigkeit während des Trainings einzustellen. Drücken Sie diese Tasten, um die Parameter einzustellen.                                               |
|                   | Nachdem Sie einen USB-Stick verbunden haben, wählen Sie einen Titel aus.                                                                                                                                                 |
|                   | Nachdem Sie den USB-Stick verbunden haben, stellen Sie die Lautstärke ein.                                                                                                                                               |



## 4. Trainingsprogramme Und Funktionen

Stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose. Drücken Sie den Netzschalter, die Lampe leuchtet rot. Alle Fenster auf dem Display leuchten auf. Das Gerät wechselt in den Standby-Modus.

### 4.1. Quick Start

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie . Innerhalb von 5 Sekunden beginnt sich der Laufgurt mit der niedrigsten Geschwindigkeit an zu bewegen.
- Verwenden Sie / , um die Geschwindigkeit anzupassen.
- Drücken Sie die Taste: oder entfernen Sie den Schlüssel um das Laufband zu stoppen.

### 4.2. Countdown Modus

- Drücken Sie um den Countdown Modus zu wählen – Countdown von: Zeit, verbrannten Kalorien oder Distanz. Auf dem Display werden voreingestellte Werte angezeigt und es fängt an zu blinken. Stellen Sie dann die gewünschten Werte mit den / Tasten ein.
- Drücken Sie , innerhalb von 5 Sekunden beginnt sich der Laufgurt mit der niedrigsten
- Nachdem der Countdown–Timer Null erreicht hat, wird das Laufband gestoppt.
- Sie können es auch mit der Taste anhalten, oder indem Sie den Sicherheitsschlüssel herausnehmen.

### 4.3. Vorinstallierte Programme

- Drücken Sie Taste um eins von 12 vorinstallierten Programmen zu wählen: P1 – P12.
- Nachdem Sie ein Trainingsprogramm ausgewählt haben, fängt die Zeitanzeige zu blinken und zeigt die voreingestellte Zeit an.
- Sie können den Zeitwert dann mit / oder / einstellen.
- Jedes einzelne Trainingsprogramm ist in 16 Segmente geteilt. Die Trainingszeit von einem Segment entspricht der voreingestellten Trainingszeit/16.
- Drücken Sie , und das Gerät beginnt mit der Geschwindigkeitsmessung und dem Neigungsgrad, die dem ersten Teil des ausgewählten Programms gewidmet ist.
- Wenn das erste Segment beendet ist, wechselt das Gerät automatisch zum nächsten und die Geschwindigkeit und Neigung ändern sich automatisch auf den Wert, der dem nächsten Segment zugeordnet ist.
- Wenn alle Segmente des ausgewählten Programms beendet sind, nimmt die Geschwindigkeit ab, die Steigung kehrt auf Stufe 0 zurück und der Laufband stoppt reibungslos.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit / und die Steigung mit / .
- Wenn das Programm zum nächsten Segment des Trainings übergeht, kehren die Geschwindigkeits – und Neigungswerte zu den programmspezifischen Einstellungen zurück.
- Na konci tréningového programu budú všetky parametry resetovány a běžecký pás přejde do pohotovostního režimu.
- Sie können das Training jederzeit beenden indem Sie Taste drücken oder den Sicherheitsschlüssel herausziehen.

### 4.4. Aufstellung von Trainingsprogrammen

| Zeit<br>Program |                 | Trainingszeit / 16 = Trainingszeit des einzelnen Trainingssegments |   |   |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                 |                 | 1                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P01             | Geschwindigkeit | 4                                                                  | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 6 | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                 | Neigung         | 0                                                                  | 0 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2 | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P02             | Geschwindigkeit | 2                                                                  | 2 | 8 | 2 | 2  | 8  | 8 | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|                 | Neigung         | 0                                                                  | 2 | 2 | 2 | 6  | 6  | 2 | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P03             | Geschwindigkeit | 2                                                                  | 4 | 8 | 8 | 4  | 4  | 8 | 8  | 10 | 10 | 12 | 4  | 4  | 8  | 4  | 4  |
|                 | Neigung         | 0                                                                  | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 4 | 6  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |





| <div> <div>Zeit</div> <div>Program</div> </div> |                 | Trainingszeit / 16 = Trainingszeit des einzelnen Trainingssegments |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                 |                 | 1                                                                  | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P04                                             | Geschwindigkeit | 4                                                                  | 6 | 6 | 6  | 12 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  |
|                                                 | Neigung         | 0                                                                  | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P05                                             | Geschwindigkeit | 2                                                                  | 4 | 6 | 12 | 12 | 12 | 4  | 4  | 4  | 4  | 12 | 12 | 12 | 6  | 4  | 2  |
|                                                 | Neigung         | 0                                                                  | 2 | 4 | 6  | 4  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 0  |
| P06                                             | Geschwindigkeit | 4                                                                  | 4 | 6 | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4  |
|                                                 | Neigung         | 0                                                                  | 2 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P07                                             | Geschwindigkeit | 4                                                                  | 8 | 8 | 8  | 8  | 4  | 4  | 12 | 12 | 4  | 4  | 8  | 8  | 4  | 4  | 2  |
|                                                 | Neigung         | 0                                                                  | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P08                                             | Geschwindigkeit | 2                                                                  | 2 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                                                 | Neigung         | 0                                                                  | 2 | 2 | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P09                                             | Geschwindigkeit | 2                                                                  | 4 | 8 | 10 | 2  | 4  | 8  | 10 | 2  | 4  | 10 | 2  | 4  | 10 | 4  | 2  |
|                                                 | Neigung         | 0                                                                  | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P10                                             | Geschwindigkeit | 4                                                                  | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4  | 4  |
|                                                 | Neigung         | 0                                                                  | 2 | 2 | 2  | 4  | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P11                                             | Geschwindigkeit | 4                                                                  | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 8  | 6  | 10 | 6  | 10 | 8  | 4  |
|                                                 | Neigung         | 0                                                                  | 2 | 2 | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 0  |
| P12                                             | Geschwindigkeit | 4                                                                  | 6 | 8 | 10 | 8  | 6  | 4  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 8  | 12 | 12 | 6  |
|                                                 | Neigung         | 0                                                                  | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |

## 5. 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.

## 6. Körperfettmessung

- Wenn das Laufband eingeschaltet ist, drücken Sie  Taste um FAT auszuwählen. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste .
- Verwenden Sie die  /  Tasten, um die Messparameter einzustellen: F-1 (Geschlecht), F-2 (Alter), F-3 (Größe), F-4 (Gewicht).
- Um die Eingabe zu bestätigen, drücken Sie .



- Nach Bestätigung der eingestellten Parameter zeigt das Display „F–5“ und „– – –“ an.
- Halten Sie die Berührungssensoren mit beiden Händen fest. Nach ca. 5 Sekunden zeigt das Display das Messergebnis an.

## 6.1. Datenanzeige und Einstellbereich

| Bezeichnung                                   | Voreingestellte Werte | Bereich |
|-----------------------------------------------|-----------------------|---------|
| <b>F1 – Geschlecht</b><br>1 = mann / 2 = frau | 1                     | 1–2     |
| <b>F2 – Alter</b>                             | 25                    | 10–99   |
| <b>F3 – Körpergröße (cm)</b>                  | 170                   | 100–220 |
| <b>F4 – Gewicht (kg)</b>                      | 70                    | 20–150  |

## 6.2. Messergebnis

| BMI   | Obesity level     |
|-------|-------------------|
| 19–26 | Richtiges Gewicht |
| 26–30 | Übergewicht       |
| > 30  | Fettleibigkeit    |

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

## 7. Schlafmodus

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

## 8. Sicherheitsschlüssel

Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus, um das Laufband schnell anzuhalten. Das Laufband stoppt, alle Daten werden auf Null gesetzt, „– – –“ erscheint im Hauptfenster. Bis zum Einstecken des Sicherheitsschlüssels werden alle Vorgänge blockiert.

## 9. USB Funktion

Wenn das Laufband läuft, schließen Sie das Gerät über den USB-Eingang (an der Seite des Panels) an, um es aufzuladen oder Musik abzuspielen (Option möglich, wenn kein MP3-Gerät angeschlossen ist).

## 10. MP3 Funktion

Wenn das Laufband in Betrieb ist, verbinden Sie den MP3-Player mit dem MP3-Kabel (26) über den Eingang an der Seite des Bedienfeldes.



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

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

## 12. Datenanzeige und Einstellbereich

|                               | Angezeigter Bereich | Voreingestellter Wert | Einstellbereich |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------|
| <b>Geschwindigkeit (km/h)</b> | 0,8–20,0            | –                     | –               |
| <b>Neigung (%)</b>            | 15                  | –                     | 0–15            |
| <b>Zeit (min:s)</b>           | 0:00–99:59          | 30:00                 | 8:00–99:00      |
| <b>Distanz (km)</b>           | 0,00–99,9           | 1,0                   | 1–99            |
| <b>Kalorien (kcal)</b>        | 0–999               | 50                    | 20–990          |

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

## 1.

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

## 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.

## 3.

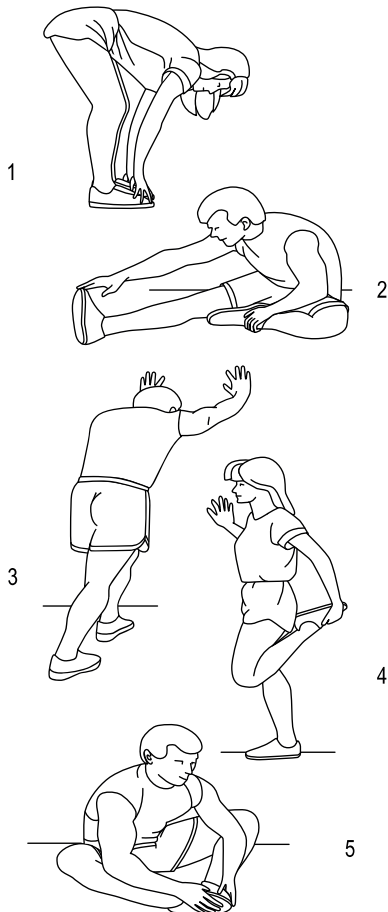
Beide Hände gegen eine Wand setzen, ein Bein leicht im Knie beugen und den Fuß gerade gegen die Wand richten. Strecken Sie das andere Bein nach hinten – das Kniegelenk sollte gestreckt sein, der zur Wand gerichtete Fuß sollte den Boden komplett berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden.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

## 4.

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

## 5.

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





- Wenn Sie über 35 Jahre alt sind, an gesundheitlichen Beschwerden/chronischen Krankheiten leiden oder wenn dies das erste Training für diese Art von Geräten ist, konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder Spezialisten. Es kann Ihnen helfen, einen geeigneten Trainingsplan zu entwickeln, der an Ihr Alter und Ihren Gesundheitszustand angepasst ist und um die Bewegungsgeschwindigkeit und die Intensität des Trainings zu bestimmen.
- Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie Folgendes spüren: Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden während des Trainings. Konsultieren Sie vor der Rückkehr zum Training einen Arzt oder Spezialisten.
- Bevor Sie das Laufband 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 12,0–14,5 km/h (Laufen für Mittel-Fortgeschrittene),
  - Geschwindigkeit > 14,5 km/h (Laufen für Fortgeschrittene).



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

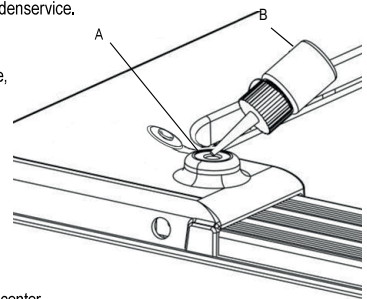
## Reinigung

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

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

## Schmierung der Lauffläche

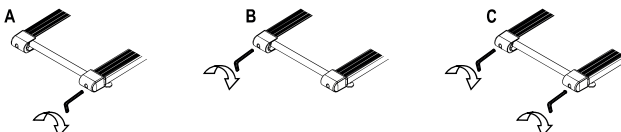
1. Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbandes hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, daß Ihr Laufband einwandfrei funktioniert.
2. Sollten Sie feststellen, dass die Lauffläche beschädigt ist, kontaktieren Sie unseren Kundenservice.
3. Die Häufigkeit der Schmierung hängt von den Betriebsbedingungen ab.
4. Es wird empfohlen, die Lauffläche nach folgendem Schema zu schmieren:
  - geringe Nutzungsintensität (weniger als 3 Stunden pro Woche) – einmal alle fünf Monate,
  - mittelintensiver Betrieb (4–7 Stunden pro Woche) – einmal alle zwei Monate,
  - sehr intensiver Betrieb (über 8 Stunden pro Woche) – einmal im Monat.
5. Die Verwendung eines nicht fettenden Schmiermittels wird empfohlen.
6. Überprüfen Sie vor dem Schmieren, ob die Maschine ausgeschaltet ist. Öffnen Sie den Behälter (A) und setzen Sie die Spitze des Ölbehälters tief in das Loch (B). Verschließen Sie nach Befüllen des Schmiermittels in den Behälter die Tanköffnung mit dem Stopfen und starten Sie das Laufband mit 1 km/h, damit sich das Schmiermittel auf der gesamten Laufbandplatte verteilt.



**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 glatte Fläche. Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6-8 km/h laufen. Verwenden Sie einen 6-mm-Inbusschlüssel (58).
  - Wenn sich der Laufriemen nach rechts bewegt, drehen Sie die Einstellschraube rechts im Uhrzeigersinn um eine Vierteldrehung oder die Einstellschraube links gegen den Uhrzeigersinn und laufen Sie weiter, bis der Laufriemen zentriert ist (Abb. A).
  - Wenn sich der Laufriemen nach links bewegt, drehen Sie die Einstellschraube links um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn oder die Einstellschraube rechts gegen den Uhrzeigersinn und laufen Sie weiter, bis der Laufriemen zentriert ist (Abb. B).
  - Wenn der Laufriemen zentriert wurde, erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 16 km/h und beobachten Sie, ob sich der Laufriemen nicht zur Seite bewegt.
  - Wenn der Laufriemen immer noch nicht zentriert ist, wiederholen Sie die obigen Schritte, bis der Laufriemen zentriert ist.
  - Passen Sie die Spannung des Laufriemens von Zeit zu Zeit an, um zu verhindern, dass er sich durch das Training löst. Ziehen Sie die hinteren Endkappen heraus, drehen Sie die linken und rechten Einstellschrauben um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie sie neu. Überprüfen Sie die Riemenspannung, bis sie richtig gespannt ist (Abb. C).



| Fehler Code | Wahrscheinliche Ursache                                                                                                                                                              | Lösungsvorschläge                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01         | Keine Kommunikation zwischen dem Computer und der unteren Steuerkarte.                                                                                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>Überprüfen Sie, ob die Kabel des Computers und der unteren Steuerplatine richtig angeschlossen sind.</li> <li>Stellen Sie sicher, dass der IC in der unteren Steuerplatine richtig eingesetzt ist. Wenn nicht, entfernen Sie es und setzen Sie es erneut ein.</li> <li>Wenn die Stromversorgung der unteren Steuerplatine nicht korrekt ist, ersetzen Sie sie durch eine neue.</li> </ol>                                                                                                        |
| E02         | Aufprallschutz. Die Eingangsspannung ist niedriger als erforderlich.                                                                                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Überprüfen Sie die Verkabelung zum Motor. Überprüfen Sie das Bedienfeld und ersetzen Sie es gegebenenfalls.</li> </ol>                                                                                                                                                                       |
| E03         | Geschwindigkeitssignal wird nicht empfangen.                                                                                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>Wenn der Geschwindigkeitssensor nicht funktioniert, prüfen Sie ob Sensordiode leuchtet. Falls nicht, kann das bedeuten, dass der Sensor beschädigt ist und muss ersetzt werden.</li> <li>Prüfen Sie ob der Stecker des Sensors richtig angeschlossen wurde. Falls nicht, versuchen Sie ihn erneut anzuschließen.</li> <li>Prüfen Sie ob der Magnetsensor nicht beschädigt ist. Sollten Sie irgendwelche Beschädigungen feststellen, tauschen Sie ihn unbedingt gegen einen neuen aus.</li> </ol> |
| E04         | Der Neigungsmechanismus des Laufbandes funktioniert nicht. Der Neigungsmotor ist beschädigt oder das Kabel des Neigungsmotors ist nicht richtig angeschlossen oder wurde beschädigt. | <ol style="list-style-type: none"> <li>Vergewissern Sie sich, dass das Kabel des Motors richtig angeschlossen ist. Der Anschluss muss gemäß der Markierung auf der Steuerplatine erfolgen.</li> <li>Stellen Sie sicher, dass kein Kabel beschädigt oder gebrochen ist.</li> <li>Beschädigte Kabel – oder Rampenstütze durch neue ersetzen.</li> </ol>                                                                                                                                                                                   |
| E05         | Überlastschutz. Ist die Spannung zu niedrig oder zu hoch. Ist das Steuergerät beschädigt.                                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>Überprüfen Sie die Spannung. Wechseln Sie in die Spannung, die für den Betrieb erforderlich ist.</li> <li>Der Riemen stößt auf großen Widerstand. Schmieren Sie es gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch.</li> <li>Den Motor auf Funktion prüfen und bei Beschädigung austauschen.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                 |
| E07         | Trainingsdaten werden nicht angezeigt.                                                                                                                                               | Tauschen Sie die Steuerplatine aus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



|                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| <b>Motorleistung</b>   | Wie auf dem Gerät angegeben |
| <b>Nennleistung</b>    | Wie auf dem Gerät angegeben |
| <b>Nettogewicht</b>    | ~95 kg                      |
| <b>Geschwindigkeit</b> | 0,8–22,0 km/h               |



## Gewährleistungsbedingungen

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

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

**Hegen Deutschland GmbH**  
**Papenreye 53**  
**22453 Hamburg**  
**Deutschland**

- via E-Mail

|    | Reklamationsformular                                                             | E-mail                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| DE | <a href="http://www.hop-sport.de/reklamation/">www.hop-sport.de/reklamation/</a> | <a href="mailto:service@hop-sport.de">service@hop-sport.de</a>   |
| AT | <a href="http://www.hop-sport.at/reklamation/">www.hop-sport.at/reklamation/</a> | <a href="mailto:service@hop-sport.com">service@hop-sport.com</a> |

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

## DE Umweltschutz



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



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



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





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

Full safety and efficiency of use can be achieved, on condition that the product will be assembled and used according to the instruction. Treadmill should be assembled carefully, engine covered with lid. Device should be plugged properly.

Remember to inform the users of the product about all of the warnings and precautions. We are not responsible for problems or injuries caused by use contrary to the instruction.

Before you start to exercise, consult the doctor or specialist. It is especially important for people after age of 35 or for people having health problems.

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



## List of parts

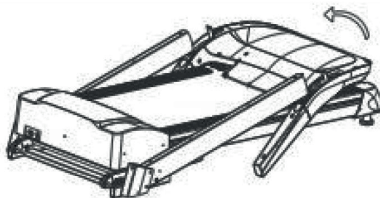
| No. | Description                   | Pcs |
|-----|-------------------------------|-----|
| 23  | MP3 cable                     | 1   |
| 24  | Safety key                    | 1   |
| 32  | Power cord                    | 1   |
| 43  | Left cover of treadmill base  | 1   |
| 44  | Right cover of treadmill base | 1   |
| 63  | Hex key 5 mm                  | 1   |
| 64  | Hex key 6 mm                  | 1   |
| 65  | Screwdriver                   | 1   |
| 69  | Screw M8x15                   | 4   |
| 70  | Screw M8x20                   | 4   |
| 76  | Screw M8x65                   | 4   |
| 84  | Screw ST 4,2x16               | 6   |
| 87  | Washer M8                     | 8   |
| 92  | Container with oil            | 1   |



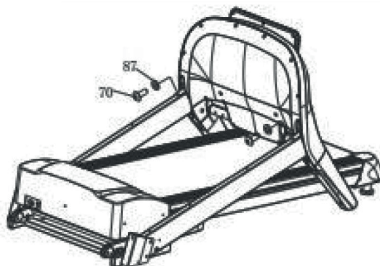
## Assembly instruction

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

- 1** Open the box, take out the parts, put the treadmill body on flat surface. Softly lift the console in direction indicated by arrow in the picture.

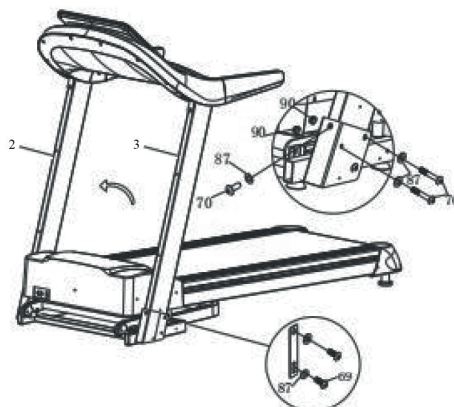


- 2** Using screws (70) and washers (87), attach console to the vertical columns.



- 3** Lift columns and set them in position shown in the picture. Using screws (69, 70, 76) and washers (87), screw columns to the treadmill base on its outer sides (as in the picture).

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





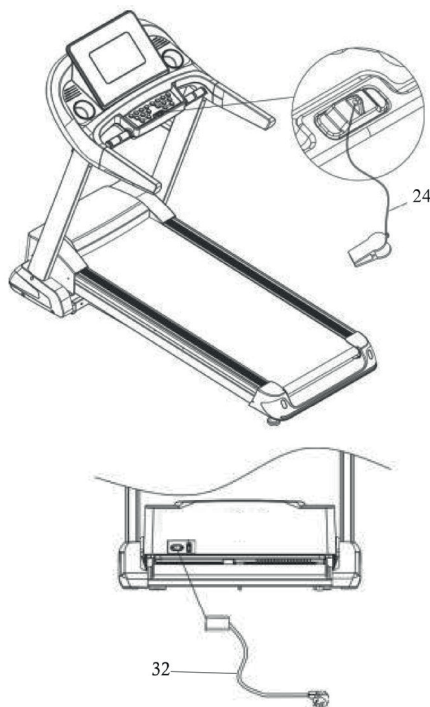
4

Using screws (84), screw left and right treadmill base covers (43 and 44) to the columns.



5

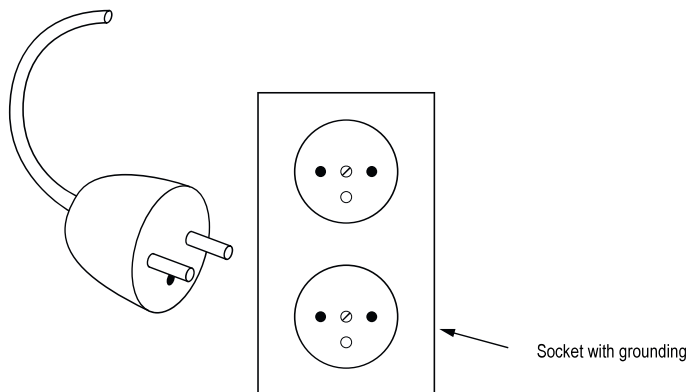
Put safety key (24) in yellow place indicated on console. Plug power cord (32) to device.



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



## Earthing



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

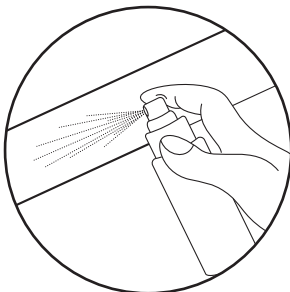
**DANGER!** Incorrectly plugged earthing wire can cause a risk of electrocution. In case of doubt, consult with qualified electrician or repairman, who can estimate if the product is earthed correctly. Do not modify the plug included in the set, if it doesn't fit to the socket, qualified electrician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

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

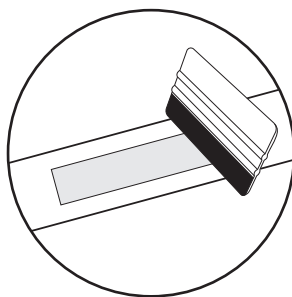
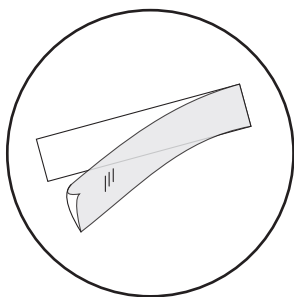


## Applying a sticker\*

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.

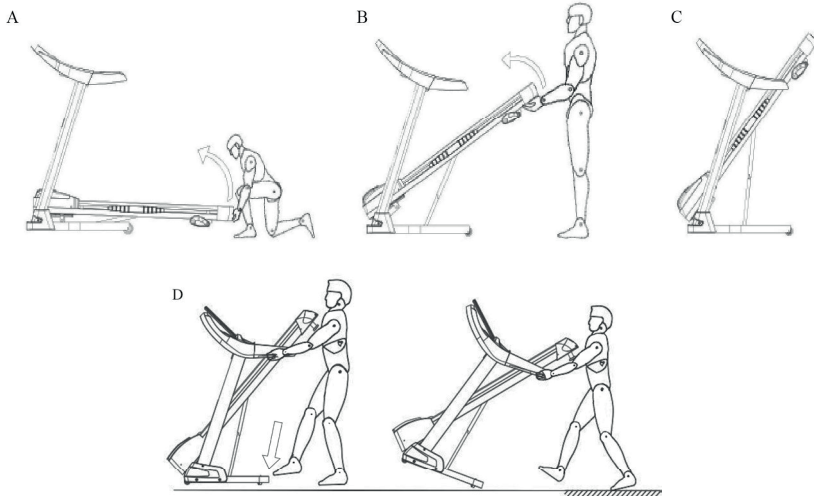
\*applies to products with stickers in the set

## EN Folding



Warning! Make sure that there are no children or pets around, while folding the treadmill

1. Grab the treadmill base in place indicated in the picture (A).
2. Lift it in direction indicated in picture (B) until you hear a sound.
3. Treadmill belt will be blocked in vertical position (as in the picture C).
4. When you fold the treadmill, you can take it to safe place, out of reach of children.

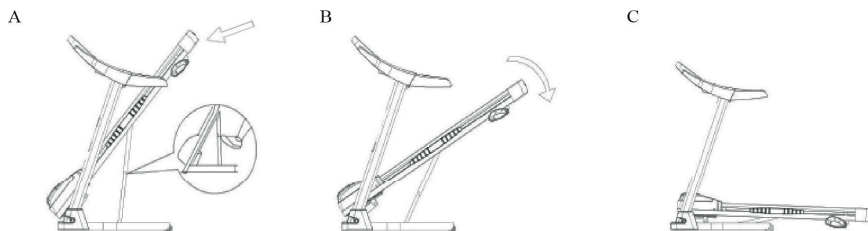


## EN Unfolding



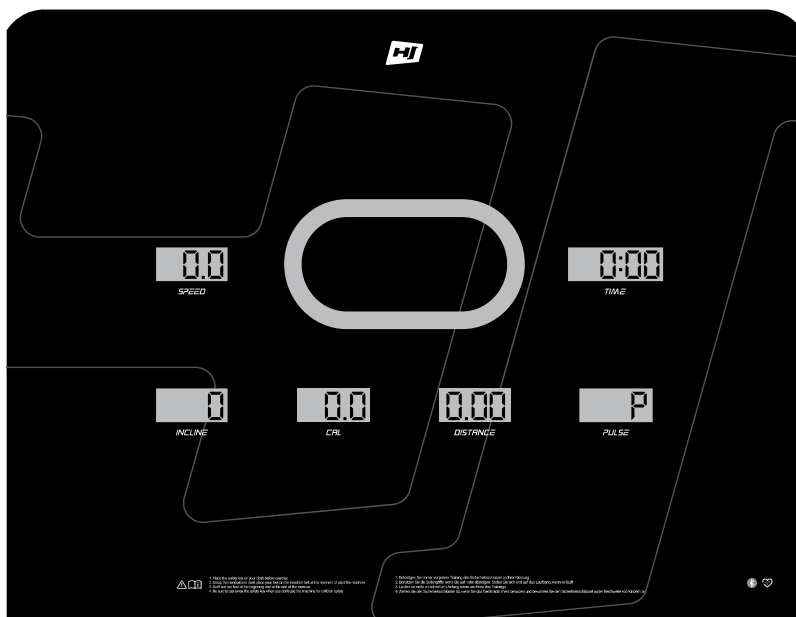
Warning! Make sure that during unfolding the treadmill, there is no children or pets around.

1. Grab the treadmill base in place indicated in the picture (A).
2. Softly unlock the bracket with your foot, in place indicated in close-up (look picture A).
3. Treadmill belt will start to fall automatically in direction indicated in picture B, until it reaches vertical position (as in the picture C). Be lay falling belt with your hands for safety.





## 1. Display view



## 2. Designations on the display

|                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| <b><i>SPEED</i></b>    | Displays the speed.        |
| <b><i>TIME</i></b>     | Displays time of training. |
| <b><i>INCLINE</i></b>  | Displays the rake angle.   |
| <b><i>CAL</i></b>      | Displays burnt calories.   |
| <b><i>PULSE</i></b>    | Displays current pulse.    |
| <b><i>DISTANCE</i></b> | Displays covered distance. |





## 3. Button functions



|                   |                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Press this button to start the device. It will start with the lowest speed or with the speed of default program after 5 seconds of countdown.                           |
|                   | Press this button to stop the device, speed will decrease until the device stops. Device will delete achieved results and will switch to standby mode.                  |
|                   | Press this button to choose one of the manual: P1 – P12, FAT.                                                                                                           |
|                   | In standby mode, press this button to select the mode: time countdown, distance countdown, calories countdown. In FAT program, press this button to set the parameters. |
|                   | Press  or  to set the treadmill incline during training. Press  or  button to set the parameters.                                                                       |
| <b>12   8   4</b> | Adjust the incline level quickly. (On left side of panel).                                                                                                              |
| <b>4   8   12</b> | Adjust the speed quickly. (on right side of panel).                                                                                                                     |
|                   | Speed adjustment. Press  or  button to set the treadmill speed during running.                                                                                          |
|                   | When you connect USB memory with music, select track.                                                                                                                   |
|                   | When you connect USB memory with music, adjust the volume.                                                                                                              |



## 4. Main computer functions

Connect power cord to the socket. Press power switch, the light will turn red. All of the windows on display will light up. The device will switch to standby mode.

### 4.1. Quick start

- Put the safety key and press , in 5 seconds the treadmill belt will start to move with the lowest speed.
- Press / to set the speed.
- Press or take out the safety key to stop the treadmill.

### 4.2. Countdown mode

- Press to set the time countdown mode, distance countdown mode, calories countdown mode. There will be default data on display and it will start to flash. In the same moment press / to set the data values.
- Press , within 5 seconds treadmill belt will start to move with lowest speed.
- When the countdown reaches zero, treadmill belt will stop smoothly.
- You can also press or take out the safety key and stop the treadmill.

### 4.3. Predefined programs

- Press to choose one of the prepared programs: P1 – P12.
- When you choose the program, the screen with time value will show default data and start to flash.
- You can set the time value with / or / .
- Each of the predefined programs was divided into 16 parts. Time of each exercise=time of program/16.
- Press and the device will start with the speed and gradient level dedicated to the first part of selected program.
- When the first part ends, the device will automatically switch to the next one, the speed and gradient will automatically change their values for the ones dedicated for the next part.
- When all of the parts of selected program end, the speed will decrease, gradient will go back to 0 level and treadmill belt will stop smoothly.
- You can change the speed with / and gradient with / during training.
- When program goes to the next part of training, speed value and gradient level will go back to the settings dedicated to the program.
- When you finish training program, parameters will reset and treadmill will switch to standby mode.
- You can also press or take out the safety key and stop the treadmill.

### 4.4. Program table

| <div>Time</div> <div>Program</div> |         | Time settings / 16 = time interval (programs' parts) |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------|---------|------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                    |         | 1                                                    | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P01                                | Speed   | 4                                                    | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                                    | Incline | 0                                                    | 0 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P02                                | Speed   | 2                                                    | 2 | 8 | 2 | 2  | 8  | 8  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|                                    | Incline | 0                                                    | 2 | 2 | 2 | 6  | 6  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P03                                | Speed   | 2                                                    | 4 | 8 | 8 | 4  | 4  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 4  | 4  | 8  | 4  | 4  |
|                                    | Incline | 0                                                    | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 4  | 6  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P04                                | Speed   | 4                                                    | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  |
|                                    | Incline | 0                                                    | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |



| Program \ Time |         | Time settings / 16 = time interval (programs' parts) |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------|---------|------------------------------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                |         | 1                                                    | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P05            | Speed   | 2                                                    | 4 | 6 | 12 | 12 | 12 | 4  | 4  | 4  | 4  | 12 | 12 | 12 | 6  | 4  | 2  |
|                | Incline | 0                                                    | 2 | 4 | 6  | 4  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 0  |
| P06            | Speed   | 4                                                    | 4 | 6 | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4  |
|                | Incline | 0                                                    | 2 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P07            | Speed   | 4                                                    | 8 | 8 | 8  | 8  | 4  | 4  | 12 | 12 | 4  | 4  | 8  | 8  | 4  | 4  | 2  |
|                | Incline | 0                                                    | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P08            | Speed   | 2                                                    | 2 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                | Incline | 0                                                    | 2 | 2 | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P09            | Speed   | 2                                                    | 4 | 8 | 10 | 2  | 4  | 8  | 10 | 2  | 4  | 10 | 2  | 4  | 10 | 4  | 2  |
|                | Incline | 0                                                    | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P10            | Speed   | 4                                                    | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4  | 4  |
|                | Incline | 0                                                    | 2 | 2 | 2  | 4  | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P11            | Speed   | 4                                                    | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 8  | 6  | 10 | 6  | 10 | 8  | 4  |
|                | Incline | 0                                                    | 2 | 2 | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 0  |
| P12            | Speed   | 4                                                    | 6 | 8 | 10 | 8  | 6  | 4  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 8  | 12 | 12 | 6  |
|                | Incline | 0                                                    | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |

## 5. 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.

## 6. Body fat measurement

- When the device is in standby mode, press , and select the fat measurement program – FAT. Press  button to confirm.
- With  /  buttons, set the parameters of measurement: F-1 (sex), F-2 (age), F-3 (height), F-4 (weight).
- To confirm the entered data, press .
- When you confirm the data, there will appear "F-5" and "—" on the display.
- Hold the haptic sensors with both hands. After about 5 seconds, there will be a measurement result on the display.



## 6.1. Data display and settings range

| Parameters                        | Default settings | Range   |
|-----------------------------------|------------------|---------|
| F1 – Sex<br>1 = male / 2 = female | 1                | 1–2     |
| F2 – Age                          | 25               | 10–99   |
| F3 – Height (cm)                  | 170              | 100–220 |
| F4 – Weight (kg)                  | 70               | 20–150  |

## 6.2. Measurement results

| BMI   | Level          |
|-------|----------------|
| 19–26 | Correct weight |
| 26–30 | Overweight     |
| > 30  | Obesity        |

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

## 7. Sleep mode

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

## 8. Safety key

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

## 9. USB feature

When the treadmill is on, connect the device via USB port (on the side of panel) to charge it or to play music (feature available, when none MP3 device is connected).

## 10. MP3 feature

When treadmill is on, plug in MP3 player with MP3 cable (26) through port located on the side of panel.



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

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

## 12. Data display and settings range

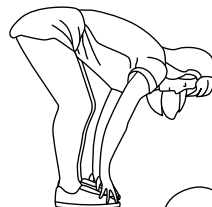
|                 | Displayed range | Default settings | Settings range |
|-----------------|-----------------|------------------|----------------|
| Speed (km/h)    | 0,8–20,0        | –                | –              |
| Incline (%)     | 15              | –                | 0–15           |
| Time (min:s)    | 0:00–99:59      | 30:00            | 8:00–99:00     |
| Distance (km)   | 0,00–99,9       | 1,0              | 1–99           |
| Calories (kcal) | 0–999           | 50               | 20–990         |



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

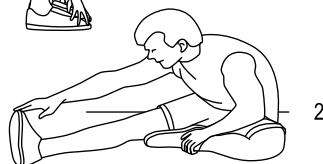
## 1.

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



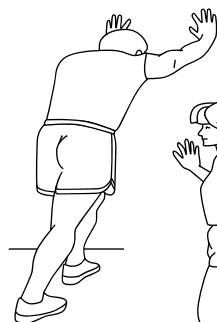
## 2.

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



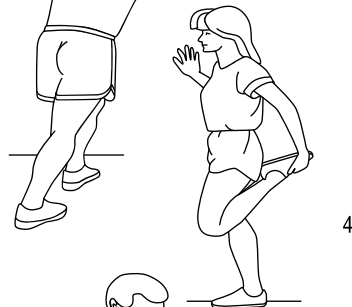
## 3.

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



## 4.

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



## 5.

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





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

## Warm-up

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

## Starting the training

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

## Increasing intensity

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

## Training frequency

- Plan your training schedule, not only for the pleasure, but also in order to increase the efficiency of trainings. It is recommended to exercise from 3 to 5 times a week in cycles lasting from 15 to 60 minutes.
- You can control the intensity of run by adjusting speed and incline of treadmill. We recommend to not set incline at the beginning, because incline adjustment is an effective way to increase the intensity of training.
- If you have experience in treadmill exercising, you can choose normal speed of walking or trot. If you have never exercised on this type of device, you can use the schedule below:
  - speed 0,8-3,0 km/h (walking – very slow tempo),
  - speed 3,0-4,5 km/h (walking – slow tempo),
  - speed 4,5-6,0 km/h (walking – normal walk),
  - speed 6,0-7,5 km/h (fast march),
  - speed 7,5-9,0 km/h (trot),
  - speed 9,0-12,0 km/h (run),
  - speed 12,0-14,5 km/h (run for the intermediate),
  - speed > 14,5 km/h (running for advanced).



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

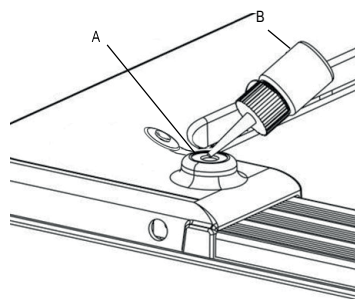
## Cleaning

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

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

## Treadmill belt and plate lubrication

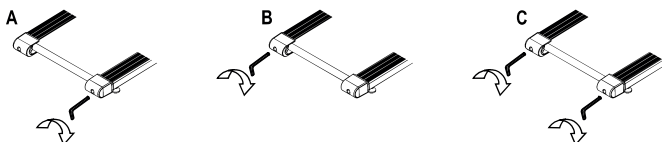
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be essential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it needs to be periodically lubed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of lubrication depends on the exploitation conditions.
4. It is recommended to lubricate the plate in accordance to the schedule below:
  - low intensity of exploitation (less than 3 hours a week) – once in five months,
  - medium intensity of exploitation (4-7 hours a week) – once in two months,
  - very intense exploitation (over 8 hours a week) – once a month.
5. It is recommended to use non-fat lubricant.
6. Before you start to lube, check if the device is unplugged from power supply. Open the container (A), put the end of container with oil deep in the hole (B). When you put the lubricant to the container, close the container opening with plug and start the treadmill with speed of 1 km/h so that the lubricant is distributed over the entire plate of treadmill belt.



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

## Treadmill belt centering

1. It is recommended to unplug the treadmill from the power source for 10 minutes after each 2 hours of continuous training.
2. Loose treadmill belt will move with difficulty during running and may cause slipping or falling of the user during exercising. Too much stretched (tense) treadmill belt may cause a decrease in engine efficiency and create bigger friction between roll and belt.
3. Set the treadmill on the horizontal ground. Start the treadmill with speed of 6-8 km/h. Use hex key 6 mm (58).
  - If the treadmill belt moves towards right, take out the right rear plug, twist the adjustment screw on the right side clockwise by 1/4 of spin, then start to run until the belt is centered (Pic. A).
  - If the treadmill belt moves towards left, take out the left rear plug, twist the adjustment screw on the left side clockwise by 1/4 of spin, then start to run until the belt is centered (Pic. B).
  - If the belt was placed in the middle, increase the speed to 16 km/h and watch if belt does not move to one of the sides.
  - If the belt still isn't in the middle, repeat above actions until the belt is centered.
  - Once in a while regulate the tension of the belt to prevent it from loosening caused by exercising. Take out the rear plugs, twist the left and right adjustment screws by 1/4 spin clockwise then start the treadmill. Check the belt tension until it is stretched correctly (Pic. C).





## EN Troubleshooting



| Error Code | Probable cause                                                                                                                           | Possible solution                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01        | Communication error. Computer wires and lower control plate wires don't connect correctly.                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check if the computer wires and lower control plate wires are connected correctly.</li> <li>2. Make sure that IC in lower control plate was put correctly. If not, take it out and put in again.</li> <li>3. If the power of lower control plate is incorrect, change it for a new one.</li> </ol>                                                                                          |
| E02        | Anti-bumper protection. Input voltage value is lower than needed.                                                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Check the wires connection to the engine.</li> <li>3. Check the control panel, in case of need replace it.</li> </ol>                                                                                                               |
| E03        | Speed sensor signal is not received by control panel.                                                                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Check if the speed sensor plug is plugged correctly. If not, unplug it and plug it again.</li> <li>3. Check if the magnetic sensor is not damaged. If you think that there is any damage, replace it with a new one.</li> </ol> |
| E04        | Treadmill gradient mechanism does not work.<br>Gradient engine is damaged or gradient engine wire isn't plugged correctly or is damaged. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check if the gradient engine wire is plugged correctly. Connection should be in accordance to the symbol on control plate.</li> <li>2. Check if any wire is damaged or broken.</li> <li>3. Damaged gradient wire or bracket should be replaced with a new one.</li> </ol>                                                                                                                   |
| E05        | Overload protection. Voltage is too low or too high.<br>Control module is damaged.                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check the voltage. Change for the required one for treadmill to work.</li> <li>2. The belt encounter resistance. Lube it in accordance with the guidance in the present instruction.</li> <li>3. Check the engine work, in case of damage – replace it.</li> </ol>                                                                                                                          |
| E07        | Computer does not display the data.                                                                                                      | Replace the control panel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## EN Technical parameters



|                      |                                           |
|----------------------|-------------------------------------------|
| <b>Power</b>         | According to the indication on device     |
| <b>Maximum power</b> | According to the indication on the device |
| <b>Netto weight</b>  | ~95 kg                                    |
| <b>Speed range</b>   | 0,8–20,0 km/h                             |



## Warranty conditions

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

## EN Environmental protection



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



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



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



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

La seguridad plena y la eficiencia solo pueden lograrse si el producto se ensambla y se utiliza de acuerdo con las instrucciones. La cinta debe ensamblarse cuidadosamente, con el motor cubierto con la tapa. El dispositivo debe conectarse correctamente.

Recuerde familiarizarse con todas las advertencias y precauciones relacionadas con el uso del producto. No nos hacemos responsables de lesiones causadas por un uso contrario a las instrucciones.

Antes de comenzar a hacer ejercicio, consulte a su médico o especialista. Es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud.

1. La cinta está destinada únicamente para uso doméstico. El dispositivo solo debe utilizarse para el propósito previsto.
2. El dispositivo está destinado para uso por adultos. Los menores deben estar bajo la supervisión de un adulto durante el entrenamiento.
3. Coloque la cinta sobre una superficie horizontal, limpia y libre de objetos. No coloque la cinta sobre una alfombra gruesa, ya que puede dificultar la ventilación. No coloque la cinta cerca del agua ni en exteriores.
4. No inicie la cinta mientras esté de pie sobre la banda. Al encender el dispositivo y establecer la velocidad, puede haber una pausa antes de que la cinta comience a moverse. Siempre colóquese en los laterales hasta que la banda comience a desplazarse.
5. Antes de comenzar a usar la cinta, asegúrese de que la pinza con la llave de seguridad esté bien sujeta a la ropa.
6. Use ropa adecuada durante el ejercicio. No use ropa suelta ni larga que pueda enredarse con las partes móviles del dispositivo. Use siempre zapatillas deportivas o zapatos aeróbicos con suelas de goma.
7. No comience el ejercicio hasta 40 minutos después de la comida.
8. En la primera sesión, no se sujete del manillar hasta que se sienta cómodo y sepa cómo funciona el dispositivo.
9. Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo durante el entrenamiento.
10. Detenga inmediatamente el ejercicio si siente: presión o dolor en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos o malestar. Antes de continuar, consulte a su médico o especialista.
11. No conecte el cable de alimentación al medio de la regleta; no extienda el cable ni cambie el enchufe; no coloque objetos pesados sobre el cable ni lo deje cerca de fuentes de calor; no utilice enchufes múltiples, ya que puede provocar incendio o descarga eléctrica.
12. Si la cinta se detiene bruscamente debido a una falla electrónica o cambio accidental de velocidad, el dispositivo se detendrá cuando la llave de seguridad sea retirada de la consola.
13. Desconecte el dispositivo si no lo va a utilizar. Al desenchufarlo, no tire del cable para evitar dañarlo. Tire de la clavija desde una toma con conexión a tierra.
14. No coloque objetos o líquidos que puedan dañar el dispositivo, en ninguna parte del mismo.
15. El dispositivo está destinado solo para uso en interiores. Para evitar daños, guárdelo en un lugar seco, limpio y plano. No lo utilice con fines diferentes al entrenamiento.
16. Evite el contacto con agua, ya que puede provocar daños en el dispositivo o cortocircuito.
17. El dispositivo no está destinado para fines de rehabilitación.
18. Solo una persona puede usar el dispositivo a la vez.
19. Zona de seguridad alrededor del dispositivo: 1000 x 2000 mm.
20. Use el dispositivo solo cuando esté técnicamente en buen estado. Si nota elementos sueltos o ruidos inusuales, deje de usarlo inmediatamente. No use el dispositivo hasta que se resuelva el problema.
21. No infrinja ninguna norma ni modificación de los dispositivos, excepto las que se describen en este manual. En caso de problemas, contacte con el servicio (los datos de contacto se proporcionan más adelante en las instrucciones).
22. El dispositivo fue fabricado conforme a la norma EN ISO 20957-1:2014-07.
23. El peso máximo del usuario es de 150 kg.

## Lista de piezas

| Nº | Descripción                               | Uds. |
|----|-------------------------------------------|------|
| 23 | Cable MP3                                 | 1    |
| 24 | Llave de seguridad                        | 1    |
| 32 | Cable de alimentación                     | 1    |
| 43 | Cubierta izquierda de la base de la cinta | 1    |
| 44 | Cubierta derecha de la base de la cinta   | 1    |
| 63 | Llave hexagonal 5 mm                      | 1    |
| 64 | Llave hexagonal 6 mm                      | 1    |
| 65 | Destornillador                            | 1    |
| 69 | Tornillo M8 × 15                          | 4    |
| 70 | Tornillo M8 × 20                          | 4    |
| 76 | Tornillo M8 × 65                          | 4    |
| 84 | Tornillo ST 4,2 × 16                      | 6    |
| 87 | Arandela M8                               | 8    |
| 92 | Recipiente con aceite                     | 1    |



## Instrucciones de montaje

¡Advertencia! No conecte el dispositivo hasta que haya montado completamente la cinta. Para montar el dispositivo, utilice las herramientas incluidas en el conjunto.

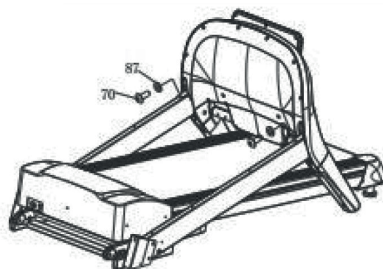
1

Abra la caja, saque las piezas y coloque el cuerpo principal de la cinta sobre una superficie plana. Levante suavemente la cinta en la dirección indicada por la flecha en la imagen.



2

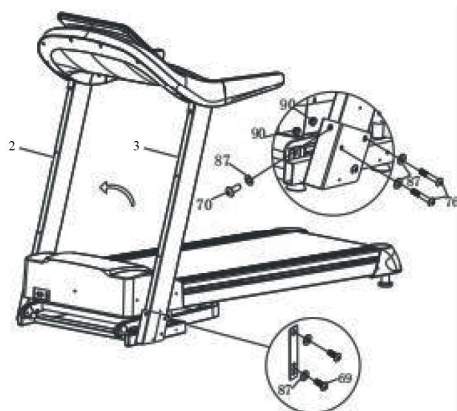
Utilizando tornillos (70) y arandelas (87), fije la consola a las columnas verticales.



3

Levante las columnas y colóquelas en la posición mostrada en la imagen. Utilizando tornillos (69, 70, 76) y arandelas (87), atornille las columnas a la base de la cinta en sus lados exteriores (como en la imagen).

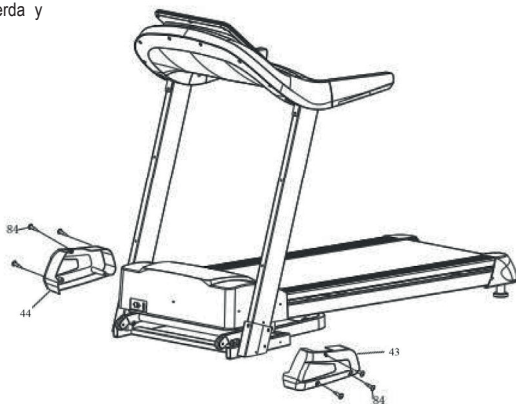
¡Advertencia! Para evitar lesiones o daños al dispositivo, sostenga la consola y las columnas durante el montaje hasta asegurarse de que estén firmemente instaladas en el cuerpo principal de la cinta.





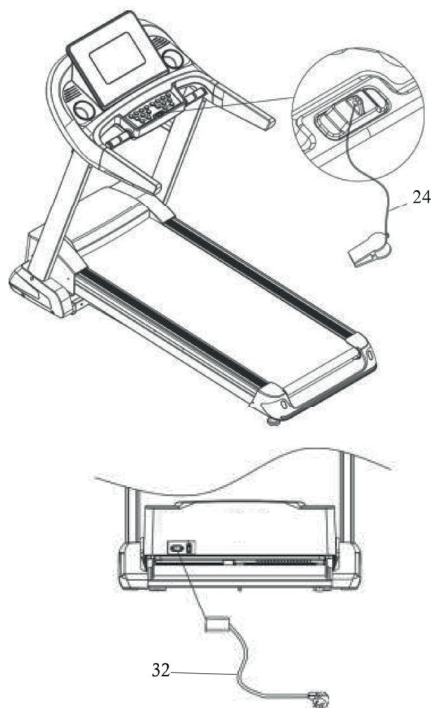
4

Utilizando tornillos (84), atornille las cubiertas izquierda y derecha de la base de la cinta (43 y 44) a las columnas.



5

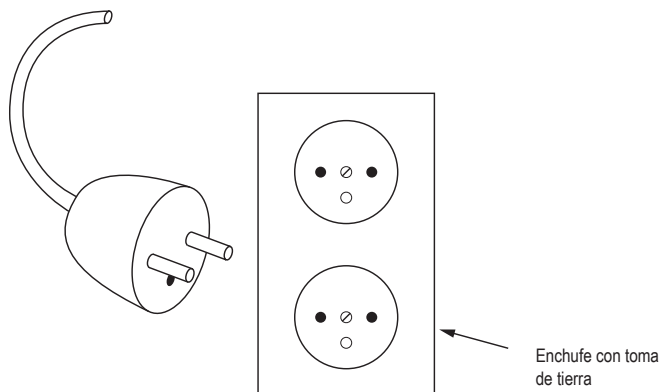
Coloque la llave de seguridad (24) en la posición indicada en la consola.  
Conecte el cable de alimentación (32) al dispositivo.



¡Advertencia! Monte el dispositivo de acuerdo con las instrucciones anteriores y apriete bien todos los tornillos. Al finalizar el montaje, antes de empezar a usar la cinta, verifique que todo esté correctamente instalado.



## Conexión a tierra



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

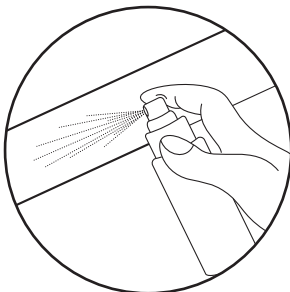
**PELIGRO:** Una conexión incorrecta del cable de tierra puede provocar una descarga eléctrica. Si tiene dudas, consulte a un electricista o técnico cualificado que verifique que el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto. Si no se adapta a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

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

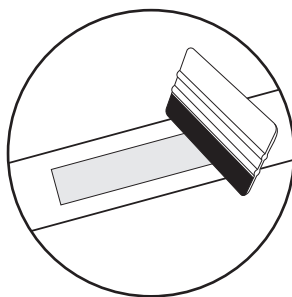
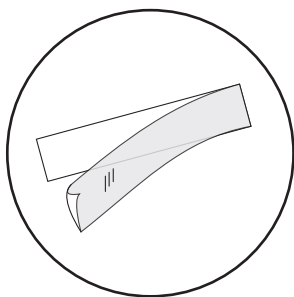


## Aplicar una pegatina\*

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



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



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

\*se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto

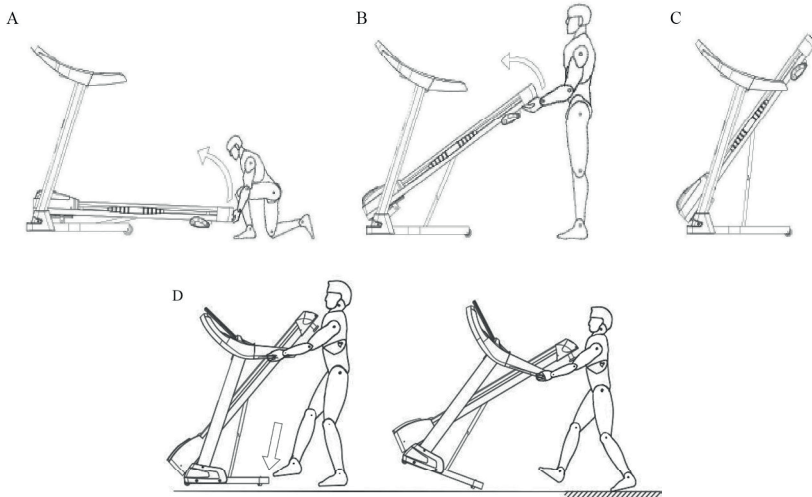


## ES Plegado



¡Advertencia! Asegúrese de que no haya niños ni mascotas cerca al momento de plegar la cinta.

1. Sujete la base de la cinta en el lugar indicado en la imagen (A).
2. Levántela en la dirección indicada en la imagen (B) hasta que escuche un sonido.
3. La cinta quedará bloqueada en posición vertical (como en la imagen C).
4. Una vez plegada la cinta, puede trasladarla a un lugar seguro, fuera del alcance de los niños.

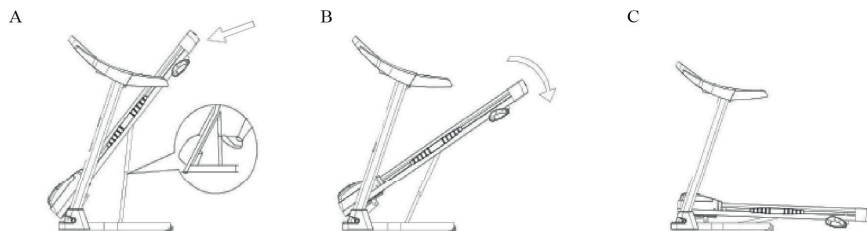


## ES Desplegado



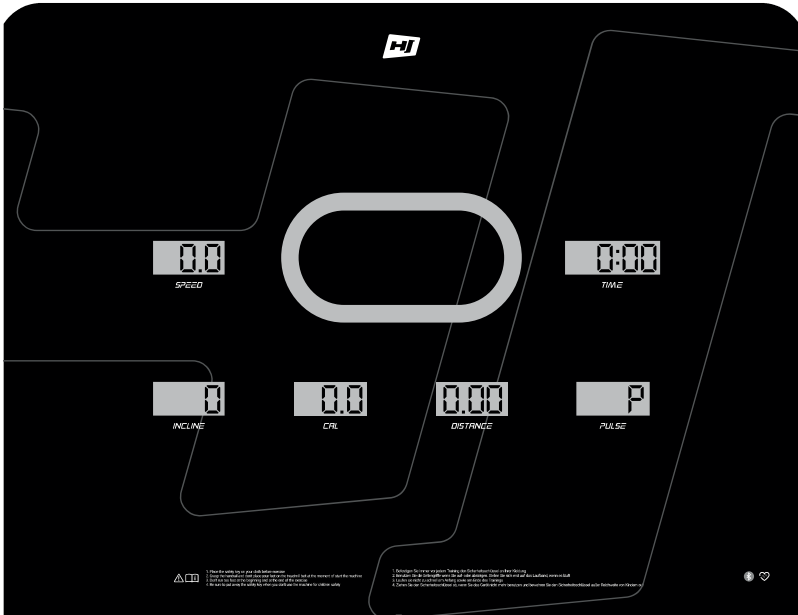
¡Advertencia! Asegúrese de que no haya niños ni mascotas cerca al momento de desplegar la cinta.

1. Sujete la base de la cinta en el lugar indicado en la imagen (A).
2. Suavemente desbloquee el soporte con el pie, en el lugar indicado en el primer plano de la imagen A.
3. La cinta comenzará a descender automáticamente en la dirección indicada en la imagen B, hasta alcanzar la posición horizontal (como en la imagen C). Sujete la cinta con las manos para mayor seguridad.





## 1. Vista del visor



## 2. Indicaciones en la pantalla

|                        |                                        |
|------------------------|----------------------------------------|
| <b><i>SPEED</i></b>    | Muestra la velocidad.                  |
| <b><i>TIME</i></b>     | Muestra el tiempo de entrenamiento.    |
| <b><i>INCLINE</i></b>  | Muestra el ángulo de inclinación.      |
| <b><i>CAL</i></b>      | Muestra las calorías quemadas.         |
| <b><i>PULSE</i></b>    | Muestra la frecuencia cardíaca actual. |
| <b><i>DISTANCE</i></b> | Muestra la distancia recorrida.        |



## 3. Funciones de los botones



|                   |                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Pulse este botón para encender el dispositivo. Comenzará con la velocidad más baja o con la velocidad del programa predeterminado tras 5 segundos de cuenta regresiva.                                     |
|                   | Pulse este botón para detener el dispositivo. La velocidad disminuirá hasta detenerse. El dispositivo mostrará los resultados obtenidos y pasará al modo de espera.                                        |
|                   | Pulse este botón para seleccionar uno de los modos manuales: P1–P12, FAT.                                                                                                                                  |
|                   | En modo de espera, pulse este botón para seleccionar el modo de tiempo, cuenta regresiva de distancia o cuenta regresiva de calorías. En el programa FAT, pulse este botón para establecer los parámetros. |
|                   | Pulse  /  para ajustar la inclinación durante el entrenamiento. Pulse  /  para establecer los parámetros.                                                                                                  |
| <b>12   8   4</b> | Ajuste rápido del nivel de inclinación (en el lado izquierdo del panel).                                                                                                                                   |
| <b>4   8   12</b> | Ajuste rápido de velocidad (en el lado derecho del panel).                                                                                                                                                 |
|                   | Ajuste de velocidad. Pulse  /  para establecer la velocidad durante la carrera.                                                                                                                            |
|                   | Cuando conecte una memoria USB con música, seleccione la pista.                                                                                                                                            |
|                   | Cuando conecte una memoria USB con música, ajuste el volumen.                                                                                                                                              |



## 4. Funciones principales del ordenador

Conecte el cable de alimentación a la toma de corriente. Pulse el interruptor de encendido: la luz se volverá roja. Todos los indicadores de la pantalla se iluminarán. El dispositivo pasará al modo de espera.

### 4.1. Inicio rápido

- Coloque la llave de seguridad y pulse , en 5 segundos la cinta comenzará a moverse con la velocidad más baja.
- Pulse  /  para ajustar la velocidad.
- Pulse  o retire la llave de seguridad para detener la cinta.

### 4.2. Modo de cuenta regresiva

- Pulse  para seleccionar el modo de cuenta regresiva de tiempo, de distancia o de calorías. Aparecerán valores predeterminados en la pantalla y comenzarán a parpadear. Al mismo tiempo, pulse  /  para establecer los valores.
- Pulse , en 5 segundos la cinta comenzará a moverse con la velocidad más baja.
- Cuando la cuenta regresiva llegue a cero, la cinta se detendrá automáticamente.
- También puede pulsar  o retirar la llave de seguridad para detener la cinta.

### 4.3. Programas predefinidos

- Pulse  para elegir uno de los programas predefinidos: P1 – P12.
- Al seleccionar un programa, el valor del tiempo predeterminado aparecerá en la pantalla y comenzará a parpadear.
- Puede ajustar el valor de tiempo con  /  o  / .
- Cada programa predefinido se divide en 16 partes. El tiempo de cada ejercicio = duración del programa / 16.
- Pulse , y el dispositivo arrancará con la velocidad e inclinación correspondiente a la primera parte del programa seleccionado.
- Cuando finalice la primera parte, el dispositivo pasará automáticamente a la siguiente; la velocidad e inclinación cambiarán de forma automática según los valores definidos para la parte siguiente.
- Cuando todas las partes del programa seleccionado finalicen, la velocidad disminuirá, la inclinación volverá a 0 y la cinta se detendrá suavemente.
- Durante el entrenamiento, puede cambiar la velocidad con  /  y la inclinación con  / .
- Cuando el programa pase a la siguiente parte del entrenamiento, la velocidad y la inclinación volverán a los valores definidos para esa parte del programa.
- Al finalizar el programa de entrenamiento, los parámetros se restablecerán y la cinta pasará al modo de espera.
- También puede pulsar  o retirar la llave de seguridad para detener la cinta.

### 4.4. Tabla de programas

| Programa \ Tiempo |             | Configuración de tiempo / 16 = intervalo de tiempo (partes del programa) |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                   |             | 1                                                                        | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P01               | Velocidad   | 4                                                                        | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                   | Inclinación | 0                                                                        | 0 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P02               | Velocidad   | 2                                                                        | 2 | 8 | 2 | 2  | 8  | 8  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|                   | Inclinación | 0                                                                        | 2 | 2 | 2 | 6  | 6  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P03               | Velocidad   | 2                                                                        | 4 | 8 | 8 | 4  | 4  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 4  | 4  | 8  | 4  | 4  |
|                   | Inclinación | 0                                                                        | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 4  | 6  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P04               | Velocidad   | 4                                                                        | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  |
|                   | Inclinación | 0                                                                        | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |



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

## 5. Frecuencia cardíaca

- Para medir la frecuencia cardíaca, sujete los sensores hápticos con ambas manos durante 5 segundos. El resultado se mostrará en la pantalla.
  - Para obtener una medición más precisa, detenga la cinta y sujete los sensores hápticos con ambas manos durante al menos 30 segundos.
- ¡Advertencia! La medición de la frecuencia cardíaca es una estimación y no puede utilizarse con fines médicos.

## 6. Medición de la grasa corporal

- Cuando el dispositivo esté en modo de espera, pulse  y seleccione el programa de medición de grasa – FAT. Pulse  para confirmar.
- Con los botones  /  o  / , establezca los parámetros de medición: F-1 (sexo), F-2 (edad), F-3 (estatura), F-4 (peso).
- Para confirmar los datos introducidos, pulse .
- Al confirmar los datos, aparecerán «F-5» y «---» en la pantalla.
- Sujete los sensores hápticos con ambas manos. Después de aproximadamente 5 segundos, el resultado se mostrará en la pantalla.



## 6.1. Funciones principales del ordenador

| Parámetro                           | Configuración por defecto | Rango     |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------|
| F1 – Sexo<br>1 = hombre / 2 = mujer | 1                         | 1 – 2     |
| F2 – Edad                           | 25                        | 10 – 99   |
| F3 – Estatura (cm)                  | 170                       | 100 – 220 |
| F4 – Peso (kg)                      | 70                        | 20 – 150  |

## 6.2. Resultado de la medición

| IMC     | Nivel         |
|---------|---------------|
| 19 – 26 | Peso correcto |
| 26 – 30 | Sobrepeso     |
| > 30    | Obesidad      |

¡Advertencia! La medición de la grasa corporal es estimativa, no puede utilizarse con fines médicos.

## 7. Modo de suspensión

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

## 8. Llave de seguridad

Para detener rápidamente la cinta, retire la llave de seguridad. La cinta se detendrá, los datos se restablecerán y en la pantalla aparecerá «\_ \_ \_». Hasta que la llave no se inserte nuevamente, todas las funciones estarán bloqueadas.

## 9. Función USB

Cuando la cinta esté encendida, conecte un dispositivo mediante el puerto USB (en el lateral del panel) para cargarlo o reproducir música (la función está disponible cuando no hay ningún dispositivo MP3 conectado).

## 10. Función MP3

Cuando la cinta esté encendida, conecte un reproductor MP3 mediante el cable MP3 (26) en el puerto situado en el lateral del panel.



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

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

## 12. Visualización de datos y rango de configuración

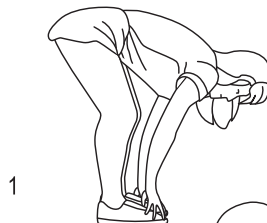
|                  | Rango mostrado | Configuración por defecto | Rango de configuración |
|------------------|----------------|---------------------------|------------------------|
| Velocidad (km/h) | 0,8–20,0       | –                         | –                      |
| Inclinación (%)  | 15             | –                         | 0–15                   |
| Tiempo (min:s)   | 0:00–99:59     | 30:00                     | 8:00 – 99:00           |
| Distancia (km)   | 0,00–99,9      | 1,0                       | 1–99                   |
| Calorías (kcal)  | 0–999          | 50                        | 20–990                 |



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

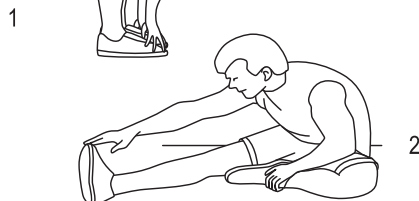
1.

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



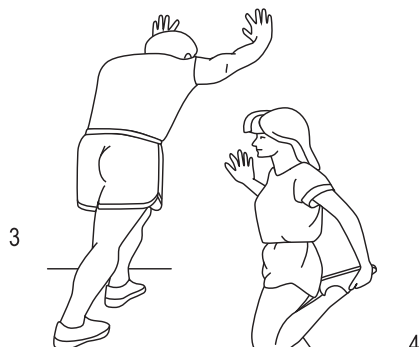
2.

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



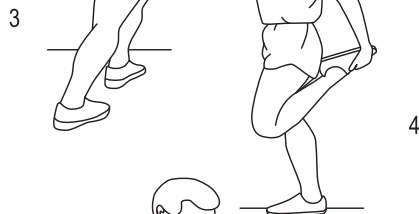
3.

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



4.

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



5.

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







- Si tienes más de 35 años o padeces alguna enfermedad crónica, o si es tu primera vez usando este tipo de equipo, consulta con un médico antes de comenzar el entrenamiento. El especialista puede ayudarte a establecer un plan adecuado según tu edad y condición física, así como determinar la velocidad e intensidad apropiadas.
- Antes de utilizar la cinta motorizada, aprende a manejar el dispositivo: cómo encenderlo, detenerlo, ajustar la velocidad, etc. No subas a la cinta sin familiarizarte con estas funciones. Solo después de hacerlo, podrás empezar tu entrenamiento.

## Calentamiento

- Colócate en los bordes antideslizantes a ambos lados y sujeta los pasamanos con ambas manos. Mantén el equilibrio. Establece una velocidad baja, entre 1,6 y 3,2 km/h, y prueba moverte con un pie sobre la cinta.
- Cuando estés seguro de la velocidad, sube completamente a la cinta, comienza a correr y aumenta la velocidad entre 3 y 5 km/h. Mantén ese ritmo durante unos 10 minutos y luego detén el dispositivo.

## Comenzar el entrenamiento

- Antes de comenzar, asegúrate de saber cómo ajustar la velocidad y la inclinación de la cinta.
- Recorrer 1 km a velocidad constante te tomará entre 15 y 25 minutos. A una velocidad de 4,8 km/h, te llevará unos 12 minutos.
- Si te sientes cómodo con una velocidad constante, puedes aumentar gradualmente tanto la velocidad como la inclinación, pero evita hacerlo al mismo tiempo para no generar molestias.

## Aumento de intensidad

- Realice un calentamiento de 2 minutos en la cinta con una velocidad de 4,8 km/h, luego aumente a 5,3 km/h y mantenga durante los siguientes 2 minutos. Aumente la velocidad en 0,3 km/h cada 2 minutos, hasta que sienta que su respiración se acelera (pero aún debe sentirse cómodo).
- Realice un calentamiento de 5 minutos a una velocidad de 4–4,8 km/h, luego aumente progresivamente 0,3 km/h cada 2 minutos, hasta alcanzar una velocidad estable y óptima con la que pueda entrenar durante 45 minutos. Para intensificar el movimiento, puede mantener esa velocidad mientras ve un programa de televisión de 1 hora, y aumentar brevemente la velocidad en 0,3 km/h durante cada pausa publicitaria, regresando después a la velocidad anterior. Notará la mayor eficiencia en la quema de calorías durante las pausas comerciales y el aumento del ritmo cardíaco. Al final, reduzca la velocidad paso a paso durante los últimos 4 minutos.

## Frecuencia del entrenamiento

- Planifique su rutina de entrenamiento no solo por placer, sino también para aumentar la eficacia. Se recomienda entrenar entre 3 y 5 veces por semana en ciclos de 15 a 60 minutos.
- Puede controlar la intensidad del ejercicio ajustando la velocidad y la inclinación de la cinta. Recomendamos no usar inclinación al principio, ya que ajustarla es una forma eficaz de aumentar la intensidad.
- Si tiene experiencia en el uso de cinta, puede elegir una velocidad normal de marcha o trote. Si nunca ha usado este tipo de dispositivo, puede seguir la siguiente tabla orientativa:
  - velocidad 0,8–3,0 km/h (marcha – ritmo muy lento),
  - velocidad 3,0–4,5 km/h (marcha – ritmo lento),
  - velocidad 4,5–6,0 km/h (marcha – ritmo normal),
  - velocidad 6,0–7,5 km/h (marcha rápida),
  - velocidad 7,5–9,0 km/h (trote),
  - velocidad 9,0–12,0 km/h (carrera),
  - velocidad 12,0–14,5 km/h (carrera – nivel intermedio),
  - velocidad > 14,5 km/h (carrera – nivel avanzado).



¡ADVERTENCIA! Desenchufe siempre la cinta de correr del enchufe antes de limpiarla o repararla.

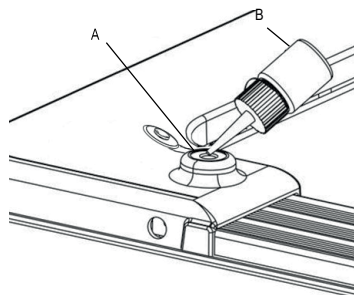
## Limpieza

- Mantener limpia la cinta de correr prolongará su vida útil.
- Cuide los elementos del dispositivo limpiándolos regularmente.
- Limpie ambas caras de la correa de la cinta y los rieles laterales.
- Para limpiar el dispositivo, utilice un paño suave y seco. No utilice detergentes fuertes ni productos químicos abrasivos, ya que pueden dañar la superficie.
- Después de cada uso del dispositivo, elimine el sudor y otras manchas visibles.
- Utilice siempre zapatos de correr limpios en la cinta; esto reducirá la cantidad de suciedad introducida en la cinta.

¡ADVERTENCIA! Desenchufe siempre la cinta de correr del enchufe antes de retirar la tapa del motor. Al menos una vez al año, retire la tapa del motor y aspire el polvo dentro del dispositivo.

## Lubricación de la cinta y la placa de la cinta

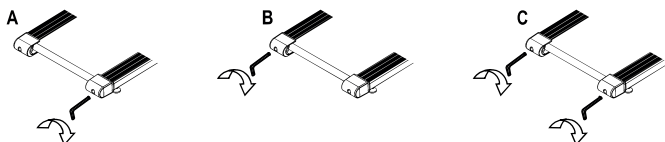
1. Este modelo tiene lubricación de fábrica. La fricción de la cinta y la placa puede ser esencial para la vida útil y eficiencia de la cinta. Por eso, es necesario lubricarla periódicamente.
2. Se recomienda comprobar la placa periódicamente. Si nota daños en la placa, contacte con el servicio técnico.
3. La frecuencia de lubricación depende de las condiciones de uso.
4. Se recomienda lubricar la cinta según la siguiente tabla:
  - bajo uso (menos de 3 horas por semana) – una vez cada seis meses,
  - uso moderado (4–7 horas por semana) – una vez cada dos meses,
  - uso intensivo (más de 8 horas por semana) – una vez al mes.
5. Se recomienda utilizar solo lubricante 4F.
6. Antes de aplicar el lubricante, asegúrese de que el dispositivo esté desenchufado de la fuente de alimentación. Abra el recipiente (A), el extremo del recipiente se coloca en el orificio (B). Cuando vea que el lubricante sale del recipiente, cierre la abertura, enchufe el dispositivo y arranque la cinta a una velocidad de 1 km/h para distribuir el lubricante de manera uniforme por toda la superficie de la cinta.



¡Advertencia! Cada reparación de la cinta debe realizarla un servicio profesional.

## Centrado de la cinta de correr

1. Se recomienda desconectar la cinta de correr de la fuente de alimentación durante 10 minutos después de cada 2 horas de entrenamiento continuo.
2. Una cinta de correr floja se moverá con dificultad al correr y puede causar resbalones o caídas del usuario durante el ejercicio. Una cinta demasiado tensa puede reducir la eficiencia energética y crear una mayor fricción entre la cinta y la plataforma.
3. Pruebe la cinta sobre una superficie horizontal. Inicie la cinta con una velocidad de 6–8 km/h. Use una llave hexagonal de 6 mm (58).
  - Si la cinta se desplaza hacia la derecha, retire el tapón trasero derecho, gire el tornillo de ajuste del lado derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego encienda la cinta hasta que quede centrada (Fig. A).
  - Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, retire el tapón trasero izquierdo, gire el tornillo de ajuste del lado izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego encienda la cinta hasta que quede centrada (Fig. B).
  - Si la cinta queda centrada, aumente la velocidad a 16 km/h y compruebe si no se desplaza hacia ninguno de los lados.
  - Si la cinta aún no está centrada, repita los pasos anteriores hasta que lo esté.
  - De vez en cuando, regule la tensión de la cinta para evitar que se afloje por el uso. Retire los tapones traseros, gire los tornillos de ajuste izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego encienda la cinta. Verifique la tensión de la cinta hasta que esté correctamente tensada (Fig. C).



## ES Solución de problemas



| Código de error | Causa probable                                                                                                           | Solución posible                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01             | Error de comunicación. Los cables del ordenador y de la placa de control inferior no están conectados correctamente.     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique si los cables del ordenador y de la placa inferior están conectados correctamente.</li> <li>2. Asegúrese de que el circuito integrado (CI) en la placa esté correctamente colocado. Si no, retírelo y vuelva a instalarlo.</li> <li>3. Si la placa de control está defectuosa, sustitúyala por una nueva.</li> </ol>                                                                                               |
| E02             | Protección anti-sobretensión. El voltaje de entrada es inferior al necesario.                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique si el voltaje de entrada es adecuado. Si es inferior, ajústelo al valor necesario para iniciar la cinta y reinicie el dispositivo.</li> <li>2. Compruebe la conexión de los cables al motor.</li> <li>3. Verifique la placa de control. En caso de defecto, sustitúyala.</li> </ol>                                                                                                                                |
| E03             | El panel de control no recibe la señal del sensor de velocidad.                                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si el sensor de velocidad no funciona, compruebe si el testigo luminoso está encendido. Si no lo está, el sensor podría estar dañado. Sustitúyalo por uno nuevo.</li> <li>2. Verifique si el conector del sensor está correctamente enchufado. Si no, desenchúfelo y vuelva a conectarlo.</li> <li>3. Compruebe si el sensor magnético está en buen estado. Si sospecha de algún daño, sustitúyalo por uno nuevo.</li> </ol> |
| E04             | El mecanismo de inclinación no funciona. El motor de inclinación está dañado o su cable no está correctamente conectado. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compruebe si el cable del motor de inclinación está correctamente enchufado. La conexión debe coincidir con el símbolo de la placa de control.</li> <li>2. Verifique si hay algún cable dañado o roto.</li> <li>3. El cable o soporte del motor de inclinación dañado debe sustituirse por uno nuevo.</li> </ol>                                                                                                             |
| E05             | Protección contra sobrecarga. El voltaje es demasiado bajo o alto.<br>El módulo de control está dañado.                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique el voltaje. Ajústelo al nivel requerido para el funcionamiento de la cinta.</li> <li>2. Verifique la resistencia al deslizamiento de la cinta. Lubríquela de acuerdo con las instrucciones de este manual.</li> <li>3. Compruebe el funcionamiento del motor. En caso de defecto, sustitúyalo.</li> </ol>                                                                                                          |
| E07             | El ordenador no muestra los datos.                                                                                       | Sustituya el panel de control.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## ES Parámetros técnicos



|                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| Potencia           | Según la indicación en el dispositivo |
| Potencia máxima    | Según la indicación en el dispositivo |
| Peso neto          | ~95 kg                                |
| Rango de velocidad | 0,8–20,0 km/h                         |



## Condiciones de la garantía

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

## ES Protección del medio ambiente



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



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



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



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

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

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

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

## Liste des pièces

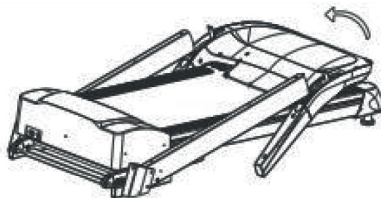
| N° | Description           | Pcs. |
|----|-----------------------|------|
| 23 | Câble MP3             | 1    |
| 24 | Clé de sécurité       | 1    |
| 32 | Cordon d'alimentation | 1    |
| 43 | Cachet gauche de base | 1    |
| 44 | Cachet droit de base  | 1    |
| 63 | Clé Allen 5 mm        | 1    |
| 64 | Clé Allen 6 mm        | 1    |
| 65 | Tournevis             | 1    |
| 69 | Vis M8x15             | 4    |
| 70 | Vis M8x20             | 4    |
| 76 | Vis M8x65             | 4    |
| 84 | Vis ST 4,2x16         | 6    |
| 87 | Rondelle M8           | 8    |
| 92 | Conteneur d'huile     | 1    |



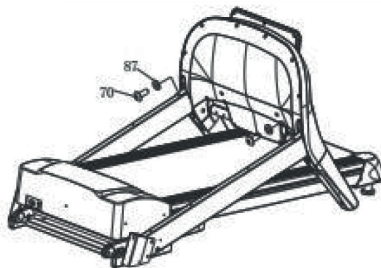
## Instruction d'installation

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

- 1 Ouvrez le carton, retirez les pièces, placez le corps du tapis de course sur une surface plane. Soulevez légèrement la console dans le sens de la flèche sur l'image.

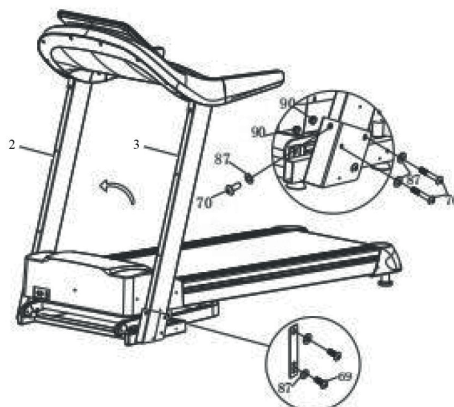


- 2 Utilisez les vis (70) et les rondelles (87) pour fixer la console aux colonnes verticales.



- 3 Soulevez les colonnes et placez-les dans la position indiquée sur l'image. À l'aide de vis (69, 70, 76) et de rondelles (87), vissez les colonnes à la base du tapis de course sur ses côtés extérieurs (comme illustré).

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





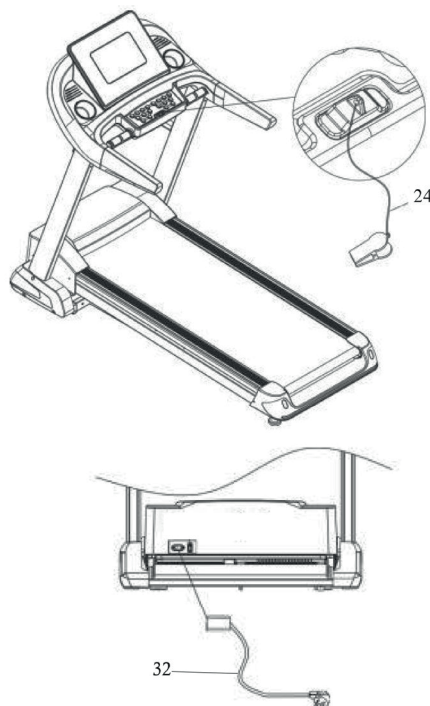
**4**

Vissez les couvercles de base gauche et droit du tapis de course (43 et 44) aux colonnes à l'aide des vis (84).



**5**

Insérez la clé de sécurité (24) dans l'espace jaune marqué sur la console.  
Connectez le cordon d'alimentation (32) à l'appareil.

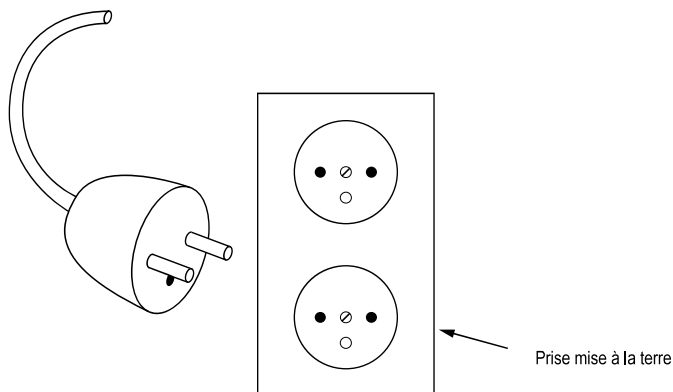


Remarque! Effectuez le montage selon les instructions ci-dessus et serrez bien les vis. Après avoir terminé l'assemblage et avant d'utiliser le tapis de course, vérifiez que tout est en bon état.





## 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.

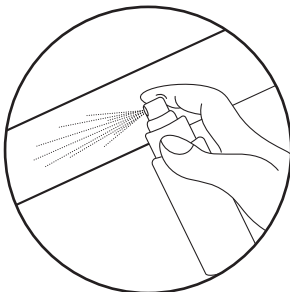
**DANGER!** Une connexion incorrecte du câble de mise à la terre de l'appareil peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute, contactez un électricien qualifié ou un technicien de maintenance qui évaluera si le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec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

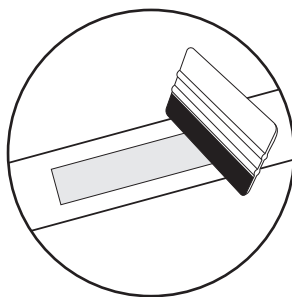
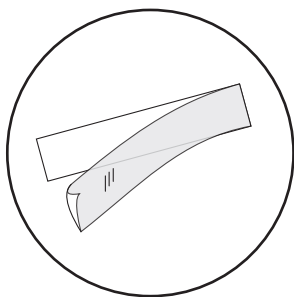


## Application d'autocollant\*

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.

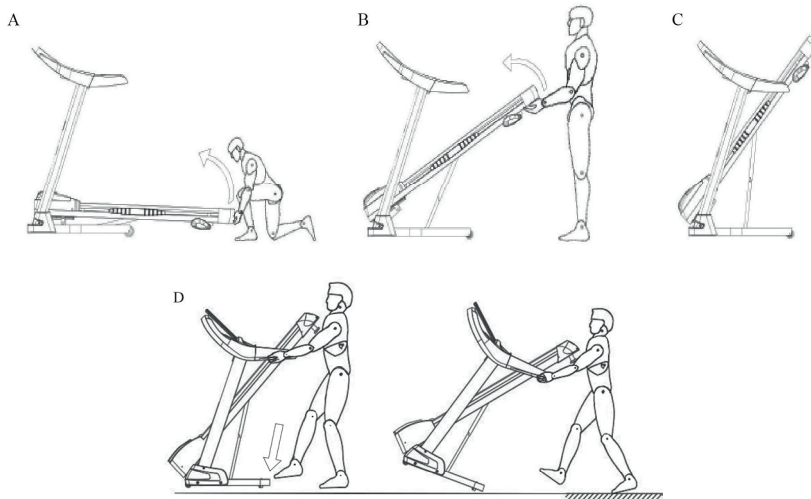
\* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble

## FR Pliage



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

1. Tenez la base du tapis de course à l'emplacement indiqué sur l'image (A).
2. Soulevez-le comme sur l'image (B) jusqu'à ce que vous entendiez le click.
3. La courroie mobile sera verrouillée en position verticale (comme sur l'image C).
4. Après avoir plié le tapis de course, vous pouvez le transporter dans un endroit sûr, loin des enfants.



## FR Déplie ment



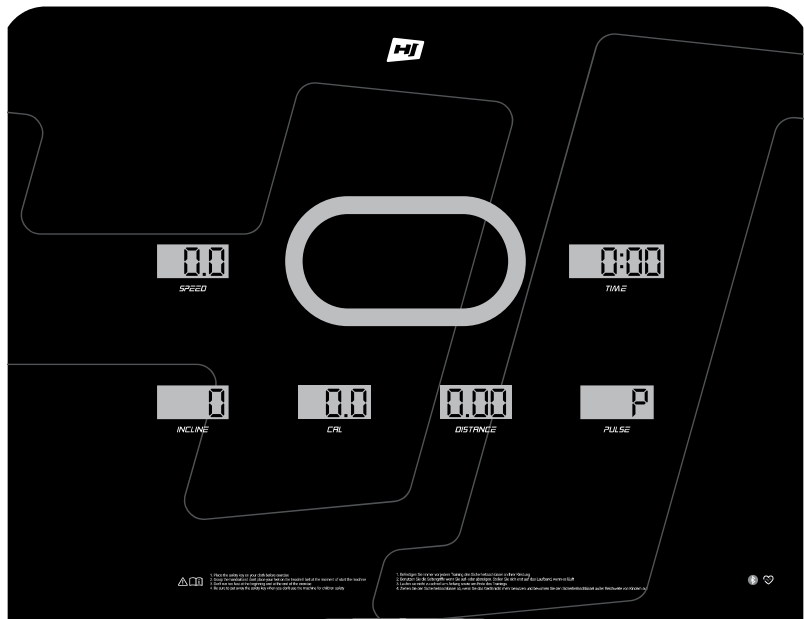
Attention! Assurez-vous qu'il n'y a personne ou animal à proximité lors du dépliage du tapis de course.

1. Tenez la base du tapis de course à l'emplacement indiqué sur l'image (A).
2. Utilisez votre pied pour déverrouiller doucement le support à l'emplacement indiqué en gros plan (voir l'image A).
3. La courroie mobile commencera à tomber automatiquement comme sur l'image B, en position horizontale (image C). Sécurisez sa chute avec vos mains.





1. Affichage



2. Marques sur l'affichage

|                        |                                          |
|------------------------|------------------------------------------|
| <i><b>SPEED</b></i>    | Affiche la vitesse.                      |
| <i><b>TIME</b></i>     | Affiche le temps d'entraînement.         |
| <i><b>INCLINE</b></i>  | Affiche l'inclinaison.                   |
| <i><b>CAL</b></i>      | Affiche les calories brûlées.            |
| <i><b>DISTANCE</b></i> | Affiche la distance parcourue.           |
| <i><b>PULSE</b></i>    | Affiche la fréquence cardiaque actuelle. |



### 3. Fonctions des boutons



|                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Appuyez sur ce bouton pour démarrer l'appareil. Il démarrera à la vitesse la plus basse ou à la vitesse par défaut du programme après 5 secondes de compte à rebours.                                                                           |
|                   | Appuyez sur ce bouton pour arrêter l'appareil, la vitesse diminuera jusqu'à ce qu'il s'arrête. L'appareil supprimera les résultats obtenus et passera en mode veille.                                                                           |
|                   | Appuyez sur ce bouton pour sélectionner l'un des programmes: P1 – P12, FAT.                                                                                                                                                                     |
|                   | Lorsque l'appareil est en mode veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode: compte à rebours, compte à rebours de distance, compte à rebours de calories. Dans le programme FAT, appuyez sur ce bouton pour définir les paramètres. |
|                   | Réglage de l'inclinaison, Appuyez sur  ou  pour régler l'inclinaison du tapis de course pendant l'entraînement. Appuyez sur le bouton  ou  pour définir les paramètres.                                                                         |
| <b>12   8   4</b> | Changez rapidement le grade. (Sur le côté gauche de la console).                                                                                                                                                                                |
| <b>4   8   12</b> | Modifiez la vitesse rapidement. (Sur le côté droit de la console).                                                                                                                                                                              |
|                   | Réglage de la vitesse. Appuyez sur  ou  pour régler la vitesse du tapis de course pendant la course.                                                                                                                                            |
|                   | Après avoir connecté une clé USB à de la musique, sélectionnez la chanson.                                                                                                                                                                      |
|                   | Après avoir connecté la clé USB avec de la musique, réglez le volume.                                                                                                                                                                           |



## 4. Fonctions principales

Branchez le cordon d'alimentation dans la prise. Appuyez sur l'interrupteur d'alimentation, la lampe s'allumera en rouge. Toutes les fenêtres de l'écran s'allument. L'appareil passe en mode veille.

### 4.1. Démarrage rapide

- Insérez la clé de sécurité, appuyez sur la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus basse dans les 5 secondes.
- Appuyez sur / pour régler la vitesse.
- Appuyez sur ou retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course.

### 4.2. Mode compte à rebours

- Appuyez sur pour sélectionner le mode de compte à rebours, le mode de compte à rebours de distance, le mode de compte à rebours de calories. Les données par défaut s'affichent à l'écran et clignotent. En même temps, appuyez sur / pour définir les valeurs des données.
- Appuyez sur la courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse la plus basse dans les 5 secondes.
- Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la courroie mobile s'arrête en douceur.
- Vous pouvez également appuyer sur ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis de course.

### 4.3. Programmes prédéfinis

- Appuyez sur Pour sélectionner l'un des programmes prédéfinis: P1 – P12.
- Lorsque vous sélectionnez le programme, la fenêtre de valeur de temps affichera les données par défaut et commencera à clignoter.
- Vous pouvez ensuite régler la valeur de l'heure avec / ou / .
- Chacun des programmes prêts à être divisé en 16 parties. Temps pour chaque exercice = durée du programme / 16.
- Appuyez sur et l'appareil commencera à travailler avec le niveau de vitesse et le niveau de pente, dédié à la première partie du programme sélectionné.
- Lorsque la première partie se termine, la machine passe automatiquement à la suivante, et la vitesse et l'inclinaison passeront automatiquement aux valeurs dédiées pour la section suivante.
- Lorsque toutes les parties du programme sélectionné sont terminées, la vitesse diminue, l'inclinaison revient au niveau 0 et la courroie mobile s'arrête en douceur.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier la vitesse de course avec / et l'inclinaison avec / .
- Lorsque le programme passe à la partie suivante de l'entraînement, les valeurs de vitesse et d'inclinaison reviennent aux réglages spécifiques au programme.
- Après le programme d'entraînement, tous les paramètres seront réinitialisés et le tapis de course se mettra en mode veille.
- Vous pouvez également appuyer sur ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis de course.

### 4.4. Tableau des programmes

| Programme \ Temps |             | Réglages de l'heure / 16 = intervalles de temps (parties de programmes) |   |   |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                   |             | 1                                                                       | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P01               | Vitesse     | 4                                                                       | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 6 | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                   | Inclinaison | 0                                                                       | 0 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2 | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P02               | Vitesse     | 2                                                                       | 2 | 8 | 2 | 2  | 8  | 8 | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|                   | Inclinaison | 0                                                                       | 2 | 2 | 2 | 6  | 6  | 2 | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P03               | Vitesse     | 2                                                                       | 4 | 8 | 8 | 4  | 4  | 8 | 8  | 10 | 10 | 12 | 4  | 4  | 8  | 4  | 4  |
|                   | Inclinaison | 0                                                                       | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 4 | 6  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |



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

## 5. 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.

## 6. Mesure de la graisse corporelle

- Lorsque l'appareil est en mode veille, appuyez sur  et choisissez le programme de mesure des graisses – FAT. Appuyez sur le bouton  pour confirmer.



- Utilisez les boutons  $\curvearrowright$  /  $\curvearrowleft$  pour régler les paramètres de mesure: F-1 (sexe), F-2 (âge), F-3 (taille), F-4 (poids).
- Pour confirmer l'entrée, appuyez sur  $\Rightarrow$ .
- Après avoir confirmé les paramètres définis, l'écran affichera „F-5” et „- - -”.
- Tenez les capteurs tactiles avec les deux mains. Après environ 5 secondes, l'écran affichera le résultat de la mesure.

## 6.1. Affichage des données et paramétrage

| Paramètres                         | Paramètres par défaut | Plages  |
|------------------------------------|-----------------------|---------|
| F1 – Sexe<br>1 = homme / 2 = femme | 1                     | 1–2     |
| F2 – Age                           | 25                    | 10–99   |
| F3 – Taille (cm)                   | 170                   | 100–220 |
| F4 – Poids (kg)                    | 70                    | 20–150  |

## 6.2. Résultat de mesure

| BMI   | Niveau            |
|-------|-------------------|
| 19–26 | Poids correct     |
| 26–30 | Excédent de poids |
| > 30  | Obésité           |

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

## 7. Fonction de sommeil

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

## 8. Clé de sécurité

Pour arrêter rapidement le tapis de course, retirez la clé de sécurité. Le tapis de course s'arrêtera, toutes les données seront mises à zéro, „- - -” apparaîtra dans la fenêtre principale. Jusqu'à ce que la clé de sécurité soit insérée, toutes les opérations seront bloquées.

## 9. Fonction USB

Lorsque le tapis de course est en marche, connectez l'appareil via l'entrée USB (sur le côté du panneau) pour le charger ou pour lire de la musique (option possible si aucun appareil MP3 n'est connecté).





## 10. Fonction MP3

Lorsque le tapis de course est en marche, connectez le lecteur MP3 avec le câble MP3 (26) via l'entrée située sur le côté du panneau.

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

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

## 12. Affichage des données et plage de paramètres

|                 | Plage montrée | Paramètres par défaut | Gamme de paramètres |
|-----------------|---------------|-----------------------|---------------------|
| Vitesse (km/h)  | 0,8–20,0      | –                     | –                   |
| Inclinaison (%) | 15            | –                     | 0–15                |
| Temps (min:s)   | 0:00–99:59    | 30:00                 | 8:00–99:00          |
| Distance (km)   | 0,00–99,9     | 1,0                   | 1–99                |
| Calories (kcal) | 0–999         | 50                    | 20–990              |



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

**1.**

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

**2.**

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

**3.**

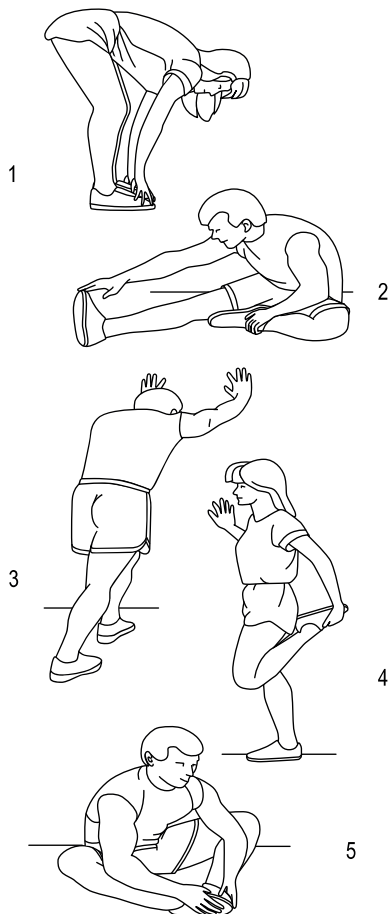
Placez vos deux mains contre le mur, une jambe légèrement pliée au genou – placez le pied droit vers le mur. Étendez l'autre jambe en arrière – l'articulation du genou doit être redressée, le pied face au mur doit toucher le sol avec toute la surface. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes,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

**4.**

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

**5.**

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





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

## Début de la formation

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

## Commencer la formation

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

## Augmentation de l'intensité

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

## Fréquence d'entraînement

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



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

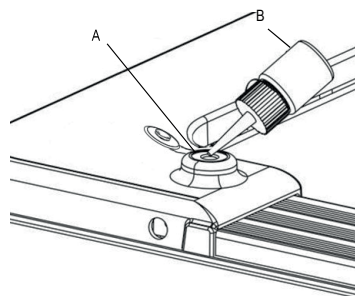
## Nettoyage

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

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

## Lubrification de la ceinture de course et de la plaque

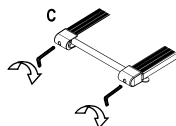
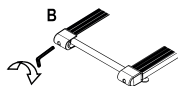
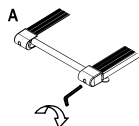
1. Ce modèle de tapis de course est lubrifié en usine. Le frottement de la courroie contre la plaque peut jouer un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course, il nécessite donc une lubrification périodique.
2. Une inspection périodique du disque est recommandée. Si vous constatez des dommages sur le disque, contactez le service.
3. La fréquence de lubrification dépend des conditions de fonctionnement.
4. Il est recommandé de lubrifier la plaque selon le programme suivant:
  - faible intensité d'utilisation (moins de 3 heures par semaine) – une fois tous les cinq mois,
  - moyen intensité d'utilisation (4–7 heures par semaine) – une fois tous les deux mois,
  - utilisation très intensive (plus de 8 heures par semaine) – une fois par mois.
5. L'utilisation d'un lubrifiant non gras est recommandée.
6. Avant de lubrifier, vérifiez que l'appareil est éteint. Ouvrez le réservoir (A), placez l'extrémité du réservoir d'huile profondément dans le trou (B). Après avoir introduit le lubrifiant dans le réservoir, fermez le réservoir avec le bouchon et démarrez le tapis de course à 1 km/h afin que le lubrifiant soit réparti sur toute la plaque de la courroie mobile.



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

## Centrage de la courroie mobile

1. Il est recommandé de déconnecter le tapis de course de la source d'alimentation pendant 10 minutes après chaque entraînement ininterrompu de deux heures.
2. Une courroie de course mal fixée glissera difficilement pendant la course et peut faire glisser l'utilisateur pendant l'exercice. Une tension trop élevée de la courroie mobile peut entraîner une diminution des performances du moteur et créer une plus grande friction entre le rouleau et la courroie.
3. Placez le tapis de course sur une surface horizontale. Faites fonctionner le tapis roulant à une vitesse d'environ 6-8 km/h. Utilisez une clé Allen de 6 mm (58).
  - Si la courroie se déplace vers la droite, tournez la vis de réglage à 1/4 dans le sens horaire ou la vis de réglage à gauche dans le sens antihoraire, puis commencez à courir jusqu'à ce que la courroie soit centrée (Img. A).
  - Si la courroie se déplace vers la gauche, tournez la vis de réglage à 1/4 dans le sens horaire ou la vis de réglage à droite dans le sens antihoraire, puis commencez à courir jusqu'à ce que la courroie soit centrée (Img. B).
  - Si la voie a été centrée, augmentez la vitesse à 16 km/h et regardez si la voie ne bouge pas d'un côté.
  - Si la courroie n'est toujours pas centrée, répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit centrée.
  - Réglez de temps en temps la tension de la courroie du tapis de course pour éviter qu'elle ne se desserre à cause de l'entraînement. Tirez les capuchons d'extrémité arrière, tournez les boulons de réglage gauche et droit dans le sens horaire d'un quart de tour, puis redémarrez. Vérifiez la tension de la courroie jusqu'à ce qu'elle soit correctement tendue (Img. C).



| Code d'erreur | Problème                                                                                                                                                                                          | Résolution                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01           | Le fil de l'ordinateur au tableau de commande inférieur n'était pas bien connecté.                                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vérifiez si les câbles de l'ordinateur et de le tableau de commande inférieure sont correctement connectés.</li> <li>2. Assurez-vous que le CI de le tableau de commande inférieure est correctement inséré. Sinon, retirez-le et réinsérez-le.</li> <li>3. Si l'alimentation de tableau de commande inférieure est incorrecte, remplacez-la par une nouvelle.</li> </ol>                                                                                  |
| E02           | Protection contre les chocs, La tension d'entrée est inférieure à celle requise.                                                                                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Vérifiez le câblage du moteur.</li> <li>3. Vérifiez le panneau de commande, remplacez-le si nécessaire.</li> </ol>                                                                                                                                                 |
| E03           | Le signal du capteur de vitesse n'est pas reçu par le panneau de commande.                                                                                                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Vérifiez si la fiche du capteur de vitesse est correctement connectée, sinon, déconnectez-la et reconnectez-la.</li> <li>3. Vérifiez que le capteur magnétique n'est pas endommagé. Si vous constatez des dommages, remplacez-le par un neuf.</li> </ol> |
| E04           | Le mécanisme d'inclinaison du tapis de course ne fonctionne pas.<br>Le moteur d'inclinaison est endommagé ou le câble du moteur d'inclinaison n'est pas correctement connecté ou a été endommagé. | <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Vérifiez qu'aucun câble n'est endommagé ou cassé.</li> <li>3. Câble ou support de pente endommagé, remplacez-le par un neuf.</li> </ol>                                                                                                                                                              |
| E05           | Protection contre les surcharges,<br>La tension est trop basse ou trop élevée.<br>Le module de commande est endommagé.                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vérifiez la tension, Changement de tapis de course requis pour le fonctionnement.</li> <li>2. La ceinture rencontre une grande résistance. Lubrifiez-le conformément aux instructions de ce manuel.</li> <li>3. Vérifiez le fonctionnement du moteur, remplacez-le s'il est endommagé.</li> </ol>                                                                                                                                                          |
| E07           | L'ordinateur n'affiche pas de données.                                                                                                                                                            | Changez le tableau de commande.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



|                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| <b>Puissance</b>          | Comme indiqué sur l'appareil |
| <b>Puissance maximale</b> | Comme indiqué sur l'appareil |
| <b>Poids net</b>          | ~95 kg                       |
| <b>Plage de vitesse</b>   | 0,8–22,0 km/h                |



## Conditions de garantie

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

## FR Protection de l'environnement



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



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



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



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

L'uso sicuro ed efficiente può essere garantito solo se il prodotto viene assemblato e utilizzato secondo le istruzioni. Il tapis roulant deve essere montato con cura e coperto con il coperchio del motore. Il dispositivo deve essere collegato alla presa di corrente.

Ricordare di informare gli utenti del prodotto su tutti gli avvisi e le precauzioni indicate. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni o lesioni causati da un uso contrario alle istruzioni.

Prima di iniziare l'esercizio, consultare il medico o uno specialista. È particolarmente importante per le persone di età superiore a 35 anni o per chi ha problemi cardiaci.

1. Il tapis roulant è destinato all'uso domestico. Il dispositivo deve essere utilizzato solo per lo scopo previsto.
2. Il dispositivo è destinato solo ad adulti. I minori devono essere sorvegliati da un adulto durante l'uso.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie orizzontale, piana, pulita e lontana da altri oggetti. Non posizionare il tapis roulant su moquette spessa, poiché può interferire con la ventilazione. Non utilizzare il tapis roulant all'esterno o in prossimità di liquidi.
4. Non avviare mai il tapis roulant mentre si è già sopra il nastro. Dopo aver acceso l'alimentazione e impostato la velocità, ci sarà una breve pausa prima dell'avvio del nastro. Posizionarsi sempre ai lati del nastro finché non inizia a muoversi.
5. Prima di utilizzare il tapis roulant, assicurarsi che il morsetto con la chiave di sicurezza sia ben fissato all'abbigliamento.
6. Indossare abbigliamento adatto all'attività fisica. Non indossare abiti lunghi o larghi, che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento. Indossare sempre scarpe sportive con suola in gomma.
7. Non allenarsi per più di 40 minuti consecutivi.
8. Durante il primo allenamento, tenersi ai manici finché non ci si sente a proprio agio e non si conosce il funzionamento del dispositivo.
9. Tenere bambini e animali domestici lontani dal dispositivo durante l'uso.
10. Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte dolore al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, vertigini o malessere. Prima di riprendere l'attività fisica, consultare il medico o uno specialista.
11. Non collegare la spina al centro della presa di corrente; non utilizzare prolunghe o spine modificate; non posizionare oggetti pesanti sul cavo; non posizionare il dispositivo vicino a fonti di calore; non utilizzare prese con molteplici attacchi, potrebbe causare incendio o folgorazione.
12. Se il tapis roulant accelera improvvisamente per guasto elettronico o velocità accidentale, il dispositivo si arresterà quando la chiave di sicurezza sarà scollegata dalla console.
13. Scollegare l'alimentazione se il dispositivo non viene utilizzato. Durante lo scollegamento, non tirare il cavo dalla spina ma afferrarlo dalla presa con contatto di terra.
14. Non posizionare oggetti o sostanze che possono danneggiare il dispositivo su o vicino ad esso.
15. Il tapis roulant è progettato solo per uso interno. Per conservarlo, posizionarlo in un luogo asciutto, piatto e pulito. Non utilizzare il dispositivo per scopi diversi da quelli indicati.
16. Evitare l'uso del computer in caso di danni, poiché può provocare cortocircuiti o altri malfunzionamenti.
17. Il dispositivo non è adatto alla riabilitazione.
18. Solo una persona alla volta può utilizzare il dispositivo.
19. Le aree di sicurezza del tapis roulant sono: 1 000 × 2 000 mm.
20. Utilizzare il dispositivo solo se è pienamente funzionale. Se si rilevano rumori insoliti o odori di bruciato, interrompere l'uso e contattare il servizio tecnico.
21. Non utilizzare il dispositivo finché il problema non è stato risolto. Il dispositivo è coperto da garanzia secondo le condizioni descritte nel documento. In caso di problemi, contattare il centro assistenza (i dettagli si trovano nel manuale).
22. Il dispositivo è conforme alla norma EN 957-6+A1:2014-07.
23. Il peso massimo dell'utente è 150 kg.

## Elenco delle parti

| N. | Descrizione                                     | Pz. |
|----|-------------------------------------------------|-----|
| 23 | Cavo MP3                                        | 1   |
| 24 | Chiave di sicurezza                             | 1   |
| 32 | Cavo di alimentazione                           | 1   |
| 43 | Copertura sinistra della base del tapis roulant | 1   |
| 44 | Copertura destra della base del tapis roulant   | 1   |
| 63 | Chiave esagonale 5 mm                           | 1   |
| 64 | Chiave esagonale 6 mm                           | 1   |
| 65 | Cacciavite                                      | 1   |
| 69 | Vite M6 × 15                                    | 4   |
| 70 | Vite M8 × 20                                    | 4   |
| 76 | Vite M8 × 65                                    | 4   |
| 84 | Vite ST 4,2 × 16                                | 6   |
| 87 | Rondella M8                                     | 8   |
| 92 | Contenitore con olio                            | 1   |





## Istruzioni di montaggio

Attenzione! Non collegare l'alimentazione finché il tapis roulant non è completamente assemblato. Per il montaggio, utilizzare gli attrezzi inclusi nel set.

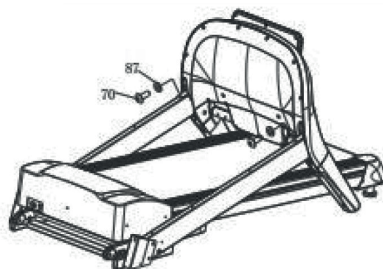
1

Aprire la scatola, estrarre le parti e posizionare il corpo principale del tapis roulant su una superficie piana. Sollevare delicatamente la console nella direzione indicata dalla freccia nell'immagine.



2

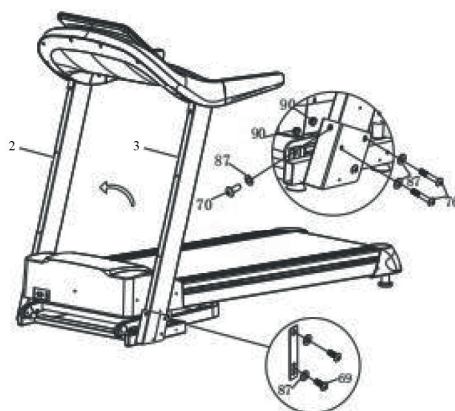
Utilizzando viti (70) e rondelle (87), fissare la console alle colonne verticali.



3

Sollevare le colonne e posizionarle come mostrato nell'immagine. Utilizzando viti (69, 70, 76) e rondelle (87), fissare le colonne alla base del tapis roulant sul lato esterno (come mostrato nell'immagine).

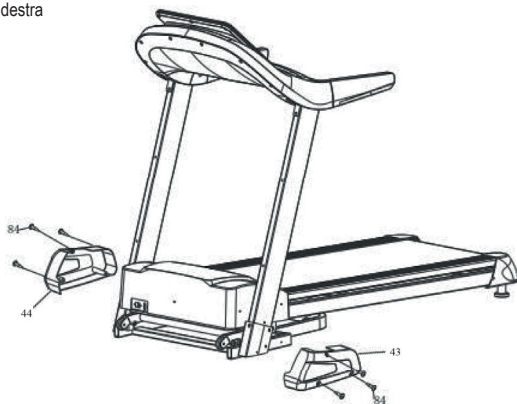
**Avvertenza:** Per evitare lesioni o danni al dispositivo, sostenere correttamente la console e le colonne durante il montaggio, assicurandosi che siano saldamente fissate al corpo del tapis roulant.





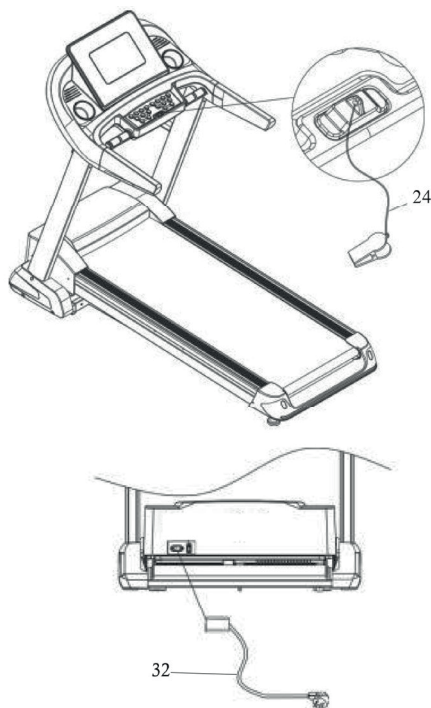
4

Utilizzando le viti (84), avvitare le coperture sinistra e destra della base del tapis roulant (43 e 44) alle colonne.



5

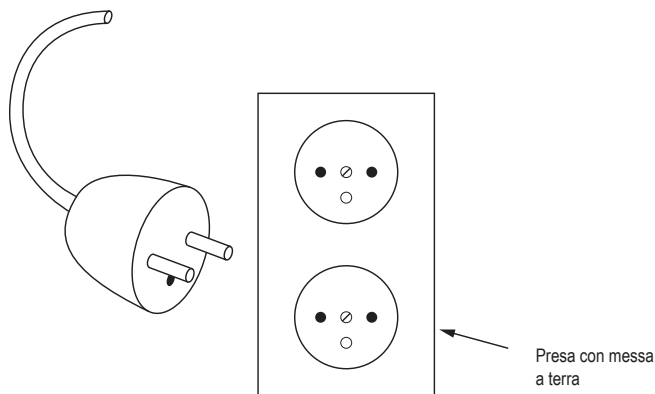
Inserire la chiave di sicurezza (24) nel punto giallo indicato sulla console. Collegare il cavo di alimentazione (32) al dispositivo.



**Avvertenza:** Assemblare il dispositivo secondo le istruzioni sopra riportate e serrare saldamente le viti. Dopo aver completato il montaggio, prima di utilizzare il tapis roulant, verificare che tutto sia correttamente installato.



## Messa a terra



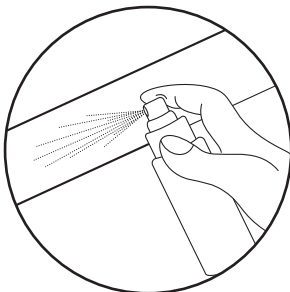
Questo prodotto deve essere messo a terra. In caso di guasto, la messa a terra fornisce un percorso a bassa resistenza per la corrente elettrica, riducendo così il rischio di scosse. Il prodotto è dotato di un cavo di messa a terra e di una spina con contatto di terra. La spina deve essere collegata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

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

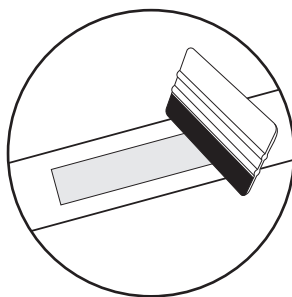
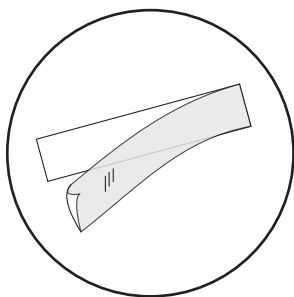
Questo prodotto è destinato all'uso in un circuito con tensione nominale di 220–240 V ed è dotato di una spina con messa a terra, simile a quella mostrata nello schema sopra. Assicurarsi che la spina sia collegata a una presa con la stessa configurazione. Non utilizzare adattatori (lo schema è solo a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

## Applicazione dell'etichetta\*

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



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



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

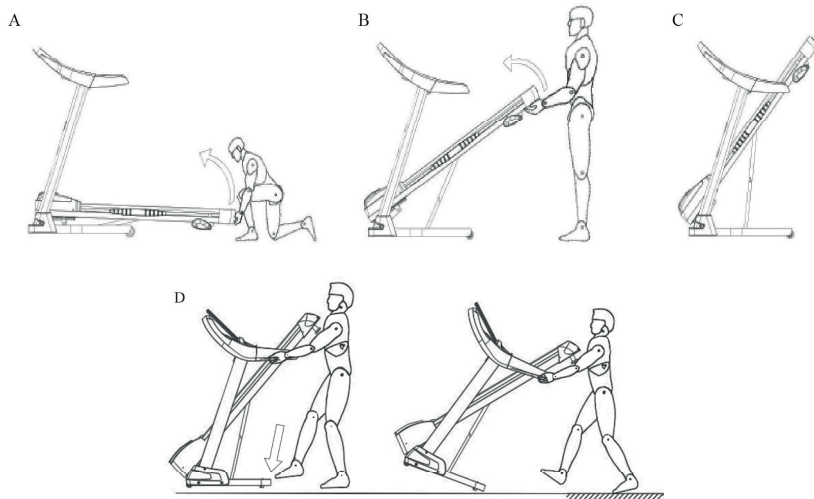
\* si applica ai prodotti che includono etichette nel set

## IT Chiusura



Avvertenza! Assicurarsi che non vi siano bambini o animali domestici nelle vicinanze durante la chiusura del tapis roulant.

1. Afferrare la base del tapis roulant nel punto indicato nell'immagine (A).
2. Sollevare nella direzione indicata nell'immagine (B) fino a udire un clic.
3. Il nastro del tapis roulant sarà bloccato in posizione verticale (come nell'immagine C).
4. Una volta chiuso il tapis roulant, spostarlo in un luogo sicuro, fuori dalla portata dei bambini.



## IT Apertura



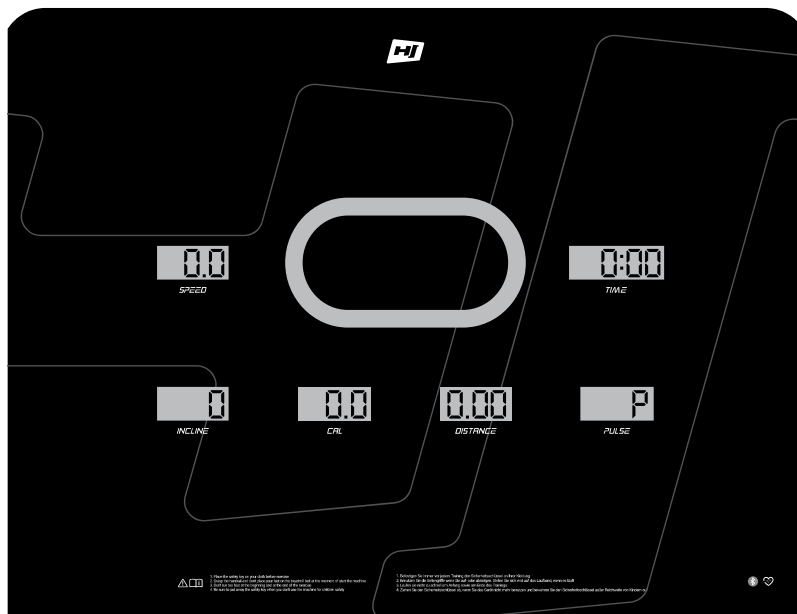
Avvertenza! Assicurarsi che durante l'apertura del tapis roulant non vi siano bambini o animali domestici nelle vicinanze.

1. Afferrare la base del tapis roulant nel punto indicato nell'immagine (A).
2. Premere delicatamente il fermo con il piede, nel punto indicato nel dettaglio (blocca A).
3. Il nastro del tapis roulant inizierà a scendere automaticamente nella direzione indicata nell'immagine B, fino a raggiungere la posizione orizzontale (come nell'immagine C). Durante la discesa del nastro, accompagnarlo con le mani per maggiore sicurezza.





## 1. Vista del display



## 2. Indicazioni sul display

|                        |                                           |
|------------------------|-------------------------------------------|
| <b><i>SPEED</i></b>    | Visualizza la velocità.                   |
| <b><i>TIME</i></b>     | Visualizza il tempo di allenamento.       |
| <b><i>INCLINE</i></b>  | Visualizza l'angolo di inclinazione.      |
| <b><i>CAL</i></b>      | Visualizza le calorie bruciate.           |
| <b><i>PULSE</i></b>    | Visualizza la frequenza cardiaca attuale. |
| <b><i>DISTANCE</i></b> | Visualizza la distanza percorsa.          |



### 3. Funzioni dei pulsanti



|                   |                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Premere questo pulsante per avviare il dispositivo. L'avvio sarà alla velocità minima o con la velocità del programma predefinito, dopo un conto alla rovescia di 5 secondi.                   |
|                   | Premere questo pulsante per arrestare il dispositivo. La velocità diminuirà fino all'arresto. Il dispositivo cancellerà i dati e passerà in modalità standby.                                  |
|                   | Premere questo pulsante per scegliere uno dei programmi manuali: P1–P12, FAT.                                                                                                                  |
|                   | In modalità standby, premere questo pulsante per selezionare la modalità: conto alla rovescia del tempo, della distanza o delle calorie. Nel programma FAT, premere per impostare i parametri. |
|                   | Premere  /  per regolare l'inclinazione durante l'allenamento. Premere  /  per impostare i parametri.                                                                                          |
| <b>12   8   4</b> | Ajuste rápido del nivel de inclinación (en el lado izquierdo del panel).                                                                                                                       |
| <b>4   8   12</b> | Ajuste rápido de velocidad (en el lado derecho del panel).                                                                                                                                     |
|                   | Regolazione manuale della velocità. Premere  /  per impostare la velocità durante l'allenamento.                                                                                               |
|                   | Quando si collega una memoria USB con musica, seleziona la traccia.                                                                                                                            |
|                   | Quando si collega una memoria USB con musica, regola il volume.                                                                                                                                |



## 4. Funzioni principali del computer

Collegare il cavo di alimentazione alla presa. Premere l'interruttore di alimentazione: si accenderanno tutte le finestre del display. Il dispositivo passerà in modalità standby.

### 4.1. Avvio rapido

- Premere , dopo 5 secondi il tapis roulant si avvierà alla velocità minima.
- Premere  para ajustar la velocidad.
- Premere  oppure togliere la chiave di sicurezza per arrestare il tapis roulant.

### 4.2. Modalità conto alla rovescia

- Premere  per impostare la modalità conto alla rovescia: tempo, distanza, calorie. Sul display apparirà il valore predefinito e inizierà a lampeggiare. Nello stesso momento, premere  per impostare i valori.
- Premere , dopo 5 secondi il tapis roulant inizierà a muoversi alla velocità minima.
- Quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero, il tapis roulant si arresterà automaticamente.
- È inoltre possibile premere  oppure togliere la chiave di sicurezza per arrestare il tapis roulant.

### 4.3. Programmi predefiniti

- Premere  per scegliere uno dei programmi preimpostati: P1 – P12.
- Quando si seleziona il programma, il valore del tempo lampeggerà sullo schermo.
- È possibile impostare il tempo con  o .
- Ogni programma predefinito è suddiviso in 16 parti. Il tempo totale dell'allenamento = tempo del programma / 16.
- Premere , il dispositivo inizierà con velocità e inclinazione del primo intervallo del programma selezionato.
- Quando si passa alla parte successiva, il dispositivo aggiornerà automaticamente velocità e inclinazione in base ai valori predefiniti.
- Quando tutte le parti del programma sono state eseguite, velocità e inclinazione torneranno a 0 e il tapis roulant si arresterà gradualmente.
- È possibile modificare la velocità con  e l'inclinazione con  durante l'allenamento.
- Quando il programma passa alla parte successiva, i valori torneranno a quelli predefiniti del programma.
- Al termine dell'allenamento, i parametri verranno reimpostati e il tapis roulant passerà alla modalità standby.
- È inoltre possibile premere  oppure togliere la chiave di sicurezza per arrestare il tapis roulant.

### 4.4. Tabella dei programmi

| Programma \ Tempo |              | Impostazione del tempo / 16 = intervallo di tempo (parti del programma) |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                   |              | 1                                                                       | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P01               | Velocità     | 4                                                                       | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                   | Inclinazione | 0                                                                       | 0 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P02               | Velocità     | 2                                                                       | 2 | 8 | 2 | 2  | 8  | 8  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|                   | Inclinazione | 0                                                                       | 2 | 2 | 2 | 6  | 6  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P03               | Velocità     | 2                                                                       | 4 | 8 | 8 | 4  | 4  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 4  | 4  | 8  | 4  | 4  |
|                   | Inclinazione | 0                                                                       | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 4  | 6  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P04               | Velocità     | 4                                                                       | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  |
|                   | Inclinazione | 0                                                                       | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |





| Programma \ Tempo |              | Impostazione del tempo / 16 = intervallo di tempo (parti del programma) |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                   |              | 1                                                                       | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P05               | Velocità     | 2                                                                       | 4 | 6 | 12 | 12 | 12 | 4  | 4  | 4  | 4  | 12 | 12 | 12 | 6  | 4  | 2  |
|                   | Inclinazione | 0                                                                       | 2 | 4 | 6  | 4  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 0  |
| P06               | Velocità     | 4                                                                       | 4 | 6 | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4  |
|                   | Inclinazione | 0                                                                       | 2 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P07               | Velocità     | 4                                                                       | 8 | 8 | 8  | 8  | 4  | 4  | 12 | 12 | 4  | 4  | 8  | 8  | 4  | 4  | 2  |
|                   | Inclinazione | 0                                                                       | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P08               | Velocità     | 2                                                                       | 2 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                   | Inclinazione | 0                                                                       | 2 | 2 | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P09               | Velocità     | 2                                                                       | 4 | 8 | 10 | 2  | 4  | 8  | 10 | 2  | 4  | 10 | 2  | 4  | 10 | 4  | 2  |
|                   | Inclinazione | 0                                                                       | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P10               | Velocità     | 4                                                                       | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4  | 4  |
|                   | Inclinazione | 0                                                                       | 2 | 2 | 2  | 4  | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P11               | Velocità     | 4                                                                       | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 8  | 6  | 10 | 6  | 10 | 8  | 4  |
|                   | Inclinazione | 0                                                                       | 2 | 2 | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 0  |
| P12               | Velocità     | 4                                                                       | 6 | 8 | 10 | 8  | 6  | 4  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 8  | 12 | 12 | 6  |
|                   | Inclinazione | 0                                                                       | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |

## 5. Misurazione della frequenza cardiaca

- Per misurare il battito cardiaco, tenere entrambi i sensori palmari per 5 secondi. Sul display apparirà il risultato della misurazione.
- Per una misurazione più accurata, fermare il tapis roulant e tenere i sensori palmari per almeno 30 secondi.

Avvertenza: la misurazione della frequenza cardiaca è solo indicativa e non può essere utilizzata a fini medici.

## 6. Misurazione del tessuto adiposo

- Quando il dispositivo è in modalità standby, premere e selezionare il programma FAT. Premere per confermare.
- Con i tasti / o / , impostare i parametri della misurazione: F-1 (sesso), F-2 (età), F-3 (altezza), F-4 (peso).
- Per confermare i dati inseriti, premere .
- Dopo la conferma dei dati, sul display appariranno «F-5» e «--».
- Tenere i sensori palmari con entrambe le mani. Dopo circa 5 secondi, sul display apparirà il risultato della misurazione.



## 6.1. Parametri

| Parametri                          | Valori predefiniti | Intervallo |
|------------------------------------|--------------------|------------|
| F1 – Sesso<br>1 = uomo / 2 = donna | 1                  | 1 – 2      |
| F2 – Età                           | 25                 | 10 – 99    |
| F3 – Altezza (cm)                  | 170                | 100 – 220  |
| F4 – Peso (kg)                     | 70                 | 20 – 150   |

## 6.2. Risultato di una misurazione

| BMI     | Livello       |
|---------|---------------|
| 19 – 26 | Peso corretto |
| 26 – 30 | Sovrappeso    |
| > 30    | Obesità       |

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

## 7. Modo di sospensione

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

## 8. Chiave di sicurezza

Per arrestare rapidamente il tapis roulant, rimuovere la chiave di sicurezza. Il dispositivo si fermerà, i dati verranno azzerati e ogni finestra mostrerà « \_\_\_\_ ». Fino a quando la chiave di sicurezza non sarà reinserita, tutte le funzioni saranno bloccate.

## 9. Funzione USB

Quando il tapis roulant è acceso, è possibile collegare un dispositivo alla porta USB (sul lato del pannello) per ricaricarlo o per riprodurre musica. (Funzione disponibile solo quando non è collegato un altro dispositivo MP3.)

## 10. Funzione MP3

Quando il tapis roulant è acceso, collegare un lettore MP3 tramite cavo MP3 (26) alla presa sul lato del pannello.



## 11. Collegamento via Bluetooth / Allenamento con le App FitShow e Kinomap

Dopo aver collegato il tapis roulant al dispositivo mobile tramite Bluetooth, è possibile visualizzare i parametri dell'allenamento sul telefono. Per utilizzare questa funzione, scaricare l'app dedicata FitShow o Kinomap per questo tapis roulant. Le versioni più recenti sono disponibili su App Store (iOS) e Google Play Store (Android).

## 12. Visualizzazione dei dati e intervalli impostabili

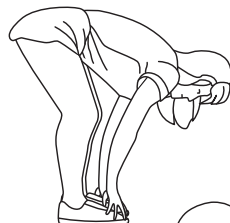
|                         | Intervallo visualizzato | Valore predefinito | Intervallo impostabile |
|-------------------------|-------------------------|--------------------|------------------------|
| <b>Velocità (km/h)</b>  | 0,8–20,0                | –                  | –                      |
| <b>Inclinazione (%)</b> | 15                      | –                  | 0–15                   |
| <b>Tempo (min:s)</b>    | 0:00–99:59              | 30:00              | 8:00 – 99:00           |
| <b>Distanza (km)</b>    | 0,00–99,9               | 1,0                | 1–99                   |
| <b>Calorie (kcal)</b>   | 0–999                   | 50                 | 20–990                 |



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

**1.**

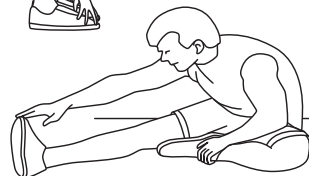
Piega leggermente le ginocchia, inclina il busto in avanti mantenendo la schiena e le spalle rilassate e cerca di toccare le punte dei piedi con le mani. Mantieni la posizione per 10–15 secondi, poi torna in posizione eretta. Ripeti l'esercizio tre volte.



1

**2.**

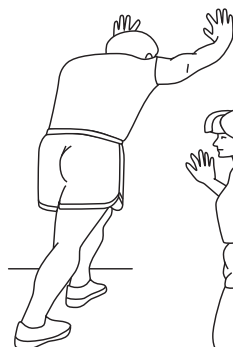
Seduto sul pavimento, distendi una gamba e piega l'altra in modo che la pianta del piede tocchi la coscia opposta. Cerca di toccare le dita del piede disteso con la mano. Mantieni per 10–15 secondi, poi rilassati. Ripeti l'esercizio tre volte per ogni gamba.



2

**3.**

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



3

**4.**

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



4

**5.**

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



5



- Se hai più di 35 anni o soffri di malattie croniche, o se è il tuo primo allenamento con questo tipo di attrezzatura, consulta un medico prima di iniziare. Potrà aiutarti a creare un programma di esercizi adatto alla tua età e condizione, e determinare velocità e intensità corrette.
- Prima di usare il tapis roulant motorizzato, assicurati di sapere come si accende, si ferma, si regola la velocità, ecc. Non salire sul tappeto prima di aver imparato tutto. Solo allora potrai iniziare l'allenamento.

## Riscaldamento

- Stai sui bordi antiscivolo ai lati e tieni i manigioni con entrambe le mani. Cerca di mantenere l'equilibrio. Imposta una bassa velocità (circa 1,6–3,2 km/h) e inizia a camminare con un piede.
- Dopo aver controllato la velocità, sali completamente e inizia a correre, aumentando la velocità a 3–5 km/h. Mantieni questo ritmo per 10 minuti, poi ferma il dispositivo.

## Avvio dell'allenamento

- Prima di iniziare l'allenamento, controllare e imparare a regolare velocità e inclinazione del nastro.
- Camminare per circa 1 km a velocità costante e annotare il tempo: impiegherai circa 15–25 minuti. Se cammini a 4,8 km/h impiegherai circa 12 minuti per ogni chilometro.
- Se ti senti a tuo agio a velocità costante, puoi aumentare la velocità e l'inclinazione. In questa fase non aumentare bruscamente, per evitare fastidi.

## Aumento dell'intensità

- Fare 2 minuti di riscaldamento sul tapis roulant a 4,8 km/h, poi aumentare a 5,3 km/h e proseguire per altri 2 minuti. Aumentare quindi la velocità di 0,3 km/h ogni 2 minuti, fino a sentire che il respiro si fa veloce (dovresti comunque sentirti a tuo agio).
- Fare 5 minuti di riscaldamento a 4–4,8 km/h, poi aumentare gradualmente di 0,3 km/h ogni 2 minuti fino a raggiungere una velocità stabile e ottimale, alla quale è possibile allenarsi per 45 minuti. Per migliorare il movimento, è possibile mantenere questa velocità durante un programma di 1 ora e aumentarla di 0,3 km/h durante ogni pausa pubblicitaria, per poi tornare alla velocità precedente. Questo migliorerà l'efficienza nel bruciare calorie e aumenterà gradualmente la frequenza cardiaca. Alla fine, ridurre la velocità gradualmente per 4 minuti.

## Frequenza dell'allenamento

- Pianificare l'allenamento non solo per il piacere, ma anche per migliorare l'efficienza. Si consiglia di allenarsi da 3 a 5 volte a settimana, in sessioni da 15 a 60 minuti.
- È possibile regolare l'intensità variando velocità e inclinazione del tapis roulant. Si consiglia di non impostare l'inclinazione all'inizio, poiché essa è utile per aumentare gradualmente l'intensità.
- Se hai esperienza con il tapis roulant, puoi scegliere la velocità in base al tuo passo abituale. Se non hai mai utilizzato questo tipo di dispositivo, puoi seguire lo schema riportato di seguito:
  - velocità 0,8–3,0 km/h (camminata – ritmo molto lento)
  - velocità 3,0–4,5 km/h (camminata – passo lento)
  - velocità 4,5–6,0 km/h (camminata – passo normale)
  - velocità 6,0–7,5 km/h (marcia veloce)
  - velocità 7,5–9,0 km/h (trotto)
  - velocità 9,0–12,0 km/h (corsa)
  - velocità 12,0–14,5 km/h (corsa per livello intermedio)
  - velocità > 14,5 km/h (corsa per avanzati)



AVVISO! Staccare sempre la spina del tapis roulant prima della pulizia o della manutenzione.

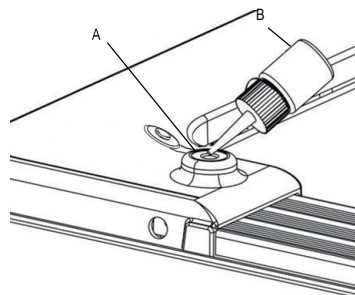
## Pulizia

- Pulire regolarmente il tapis roulant ne prolunga la durata.
- Rimuovere regolarmente la polvere dalle parti interne.
- Pulire entrambi i lati del nastro e le superfici laterali.
- Per la pulizia usare un panno morbido leggermente umido. Non usare detergenti aggressivi o panni ruvidi che possano danneggiare il dispositivo.
- Dopo ogni utilizzo, rimuovere tracce di sudore e polvere.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica: si riduce la quantità di sporco sotto il nastro.

Avvertenza: Rimuovere almeno una volta all'anno il coperchio del motore per aspirare lo sporco e la polvere accumulati.

## Lubrificazione del nastro e della tavola

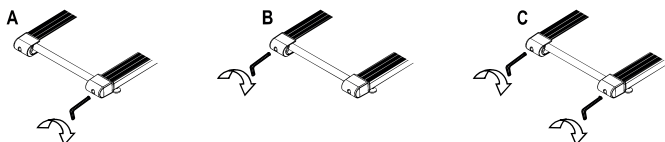
1. Questo modello di tapis roulant è lubrificato in fabbrica. L'attrito tra il nastro e la tavola può influire sulla durata e l'efficienza del tapis roulant. È per questo motivo che è necessario lubrificarlo periodicamente.
2. Si consiglia di controllare periodicamente la tavola e lubrificarla. Se si nota un danno alla tavola, contattare il servizio di assistenza.
3. La frequenza di lubrificazione dipende dalle condizioni di utilizzo.
4. Si raccomanda di lubrificare la tavola secondo la seguente frequenza:
  - uso leggero (fino a 3 ore a settimana): 1 volta ogni 6 mesi
  - uso medio (4 – 7 ore a settimana): 1 volta ogni 3 mesi
  - uso intenso (oltre 8 ore a settimana): 1 volta al mese
5. Si consiglia di utilizzare solo lubrificante non aggressivo.
6. Prima di iniziare la lubrificazione, assicurarsi che il dispositivo sia scollegato dalla corrente. Aprire il contenitore (A) e tirare fuori il contenitore con olio inserendolo nel foro (B). Versare il lubrificante nel contenitore, chiuderlo, collegare la spina e avviare il tapis roulant a una velocità di 1 km/h in modo che il lubrificante si distribuisca su tutta la superficie della tavola.



Avvertenza: la riparazione del nastro deve essere effettuata da un servizio professionale.

## Centrado de la cinta de correr

1. Si raccomanda di scollegare il tapis roulant dalla presa di corrente per 10 minuti dopo ogni 2 ore di utilizzo continuo.
2. Un nastro allentato si muoverà con difficoltà durante l'esercizio e può causare slittamenti o cadute dell'utente. Un nastro troppo teso può ridurre l'efficienza del motore e aumentare l'attrito tra rullo e nastro.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie orizzontale. Avviare il tapis roulant con una velocità di 6 – 8 km/h. Usare la chiave esagonale da 6 mm (58).
  - Se il nastro si sposta verso destra, rimuovere il tappo posteriore destro, ruotare la vite di regolazione sul lato destro in senso orario di  $\frac{1}{4}$  di giro, quindi avviare il tapis roulant finché il nastro non sarà centrato (vedi fig. A).
  - Se il nastro si sposta verso sinistra, rimuovere il tappo posteriore sinistro, ruotare la vite di regolazione sul lato sinistro in senso orario di  $\frac{1}{4}$  di giro, quindi avviare il tapis roulant finché il nastro non sarà centrato (vedi fig. B).
  - Se il nastro è già centrato, aumentare la velocità a 16 km/h e verificare che il nastro non si sposti verso uno dei lati.
  - Se il nastro non è ancora centrato, ripetere le azioni sopra descritte finché non sarà centrato.
  - Di tanto in tanto, regolare la tensione del nastro per evitare che si allenti con l'uso. Rimuovere entrambi i tappi posteriori, ruotare le viti di regolazione sinistra e destra in senso orario di  $\frac{1}{4}$  di giro, quindi avviare il tapis roulant. Verificare la tensione del nastro finché non sarà correttamente teso (vedi fig. C).



| Codice errore | Causa probabile                                                                                                                        | Soluzione possibile                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01           | Errore di comunicazione. Cavi del pannello non collegati correttamente.                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificare che i cavi del computer e quelli della scheda di controllo inferiore siano collegati correttamente.</li> <li>2. Assicurarsi che l'IC nella scheda di controllo inferiore sia stato inserito correttamente; in caso contrario, rimuoverlo e reinserirlo.</li> <li>3. Se la potenza della scheda di controllo inferiore è errata, sostituirla con una nuova.</li> </ol>                                                          |
| E02           | Protezione antiurto. Il valore della tensione di ingresso è inferiore al necessario.                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificare se il valore della tensione di alimentazione è corretto. Se è inferiore, cambiare la tensione secondo quella richiesta per avviare il tapis roulant e resettare il dispositivo.</li> <li>2. Controllare il collegamento dei cavi al motore.</li> <li>3. Controllare la scheda di controllo; se necessario, sostituirla.</li> </ol>                                                                                             |
| E03           | Il segnale del sensore di velocità non viene ricevuto dal pannello di controllo.                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se il sensore di velocità non funziona, verificare se la spia del segnale è accesa. In caso contrario, il sensore potrebbe essere danneggiato. Sostituirlo con uno nuovo.</li> <li>2. Verificare se la spina del sensore di velocità è collegata correttamente. Se non lo è, scollegarla e ricollegarla.</li> <li>3. Verificare se il sensore magnetico non è danneggiato. Se si sospetta un danno, sostituirlo con uno nuovo.</li> </ol> |
| E04           | Il meccanismo di inclinazione del tapis roulant non funziona. Il motore di inclinazione è danneggiato o non è collegato correttamente. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificare se il motore di inclinazione è collegato correttamente. Il collegamento deve corrispondere ai simboli sulla scheda di controllo.</li> <li>2. Verificare se ci sono cavi danneggiati o rotti.</li> <li>3. Il motore o la staffa di inclinazione danneggiati devono essere sostituiti con pezzi nuovi.</li> </ol>                                                                                                                |
| E05           | Protezione da sovraccarico. La tensione è troppo bassa o troppo alta. Modulo di controllo danneggiato.                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificare la tensione. Sostituirla con quella richiesta per il corretto funzionamento del tapis roulant.</li> <li>2. Resistenza della cinghia. Regolarla secondo le istruzioni presenti nel manuale.</li> <li>3. Verificare il motore. In caso di danni, sostituirlo.</li> </ol>                                                                                                                                                         |
| E07           | Il computer non visualizza i dati.                                                                                                     | Sostituire il pannello di controllo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                          |                                        |
|--------------------------|----------------------------------------|
| <b>Potenza</b>           | Secondo le indicazioni sul dispositivo |
| <b>Potenza massima</b>   | Secondo le indicazioni sul dispositivo |
| <b>Peso netto</b>        | ~95 kg                                 |
| <b>Gamma di velocità</b> | 0,8–20,0 km/h                          |



## Condizioni di garanzia

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

## IT Protezione ambientale



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



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



Carta  
**RACCOLTA CARTA**  
Verifica le disposizioni del tuo Comune





## LEES VOORDAT U HET APPARAAT GEBRUIKT DE INSTRUCTIES ZORGVULDIG DOOR EN BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Een veilig en efficiënt gebruik kan worden gegarandeerd, op voorwaarde dat het product wordt gemonteerd en gebruikt volgens de instructie. De loopband dient volledig gemonteerd te worden, inclusief afdekking van de motor. Het apparaat moet op een geaard stopcontact worden aangesloten. Herinner de gebruikers eraan dat ze op de hoogte moeten zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Wij zijn niet aansprakelijk voor problemen of letsels veroorzaakt door gebruik in strijd met de instructies. Raadpleeg vóór het sporten een arts of specialist. Dit is met name belangrijk voor mensen ouder dan 35 jaar of voor mensen met gezondheidsproblemen.

1. De loopband is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik het apparaat alleen waarvoor het is bedoeld.
2. Het apparaat is bedoeld voor gebruik door volwassenen. Minderjarigen dienen onder toezicht van een volwassene te trainen.
3. Plaats de loopband op een horizontaal, vlak, schoon en vrij oppervlak. Plaats de loopband niet op een dik tapijt, dit kan de ventilatieopening blokkeren. Plaats het apparaat niet buiten of in de buurt van water.
4. Zet de loopband nooit aan terwijl u erop staat. Wanneer u de stroom inschakelt en een snelheid instelt, kan er een vertraging optreden voordat de loopband begint te bewegen. Ga altijd op de zijrails staan totdat de band begint te bewegen.
5. Zorg ervoor dat de veiligheidsklem goed aan uw kleding is bevestigd voordat u begint met trainen.
6. Draag geschikte sportkleding. Draag geen lange, losse kleding die verstrikt kan raken in bewegende delen. Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen.
7. Begin niet met trainen binnen 40 minuten na een maaltijd.
8. Houd bij de eerste training de handgrepen vast zodat u zich zeker voelt en weet hoe het apparaat werkt.
9. Houd kinderen en huisdieren tijdens de training uit de buurt van het apparaat.
10. Stop direct met trainen als u pijn op de borst, onregelmatige hartslag, ademhalingsmoeilijkheden, duizeligheid of andere ongemakken ervaart. Raadpleeg een arts.
11. Sluit het netsnoer niet aan in het midden van de draad; verleng of wijzig de stekker niet; leg geen zware voorwerpen op het snoer; plaats het snoer niet in de buurt van warmtebronnen; steek het snoer niet in contactdozen met meerdere aansluitpunten – dit kan brand of elektrocutie veroorzaken.
12. Als de loopband plotseling versnelt door een elektronische storing of foutieve snelheidsinstelling, wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld wanneer de veiligheidssleutel wordt losgetrokken van de console.
13. Trek de stekker uit het stopcontact als het apparaat niet wordt gebruikt. Trek bij het losmaken niet aan het snoer zelf. Bewaar de stekker op een droge plek.
14. Leg geen voorwerpen of vloeistoffen op het apparaat die schade kunnen veroorzaken.
15. Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Om schade te voorkomen, bewaar het apparaat op een droge, vlakke en schone plek. Gebruik het apparaat niet voor andere doeleinden.
16. Vermijd contact met water om schade aan elektrische onderdelen of kortsluiting te voorkomen.
17. Het apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
18. Slechts één persoon mag het apparaat tegelijkertijd gebruiken.
19. Houd voldoende ruimte rondom de loopband: 1000 x 2000 mm.
20. Gebruik het apparaat alleen als het technisch volledig functioneert. Stop bij storingen of ongebruikelijke geluiden en raadpleeg een arts of servicemonteur. Gebruik het apparaat niet totdat een storing is verholpen.
21. Breng geen wijzigingen aan in het apparaat behalve zoals omschreven in deze instructies. Neem bij problemen contact op met de service (contactgegevens vindt u verderop in de handleiding).
22. Het apparaat is vervaardigd volgens norm EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximale gebruikersgewicht is 150 kg.

## Lijst van onderdelen

| Nr. | Omschrijving                        | St. |
|-----|-------------------------------------|-----|
| 23  | MP3-kabel                           | 1   |
| 24  | Veiligheidsleutel                   | 1   |
| 32  | Voedingskabel                       | 1   |
| 43  | Linkerafdekking van loopbandbasis   | 1   |
| 44  | Rechteraafdekking van loopbandbasis | 1   |
| 63  | Inbussleutel 5 mm                   | 1   |
| 64  | Inbussleutel 6 mm                   | 1   |
| 65  | Schroevendraaier                    | 1   |
| 69  | Schroef M8 × 15                     | 4   |
| 70  | Schroef M8 × 20                     | 4   |
| 76  | Schroef M8 × 65                     | 4   |
| 84  | Schroef ST 4,2 × 16                 | 6   |
| 87  | Ring M8                             | 8   |
| 92  | Container met olie                  | 1   |



## Montage-instructie

Waarschuwing! Schakel het apparaat niet in voordat de montage is voltooid. Gebruik voor de montage het bijgeleverde gereedschap.

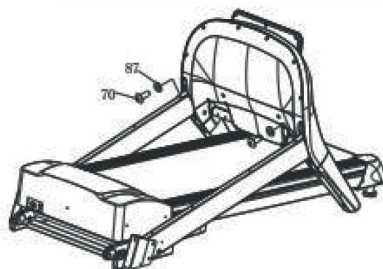
1

Open de doos, haal alle onderdelen eruit en plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Til de console voorzichtig omhoog in de richting die wordt aangegeven door de pijl op de afbeelding.



2

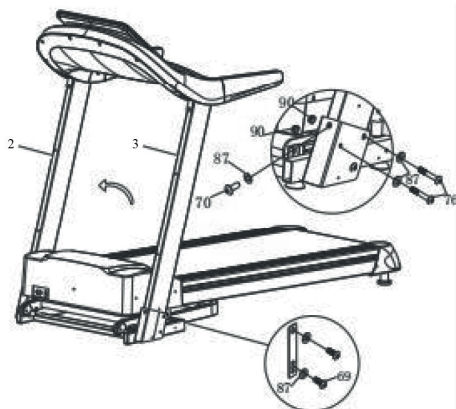
Bevestig de console aan de verticale kolommen met behulp van schroeven (70) en ringen (87).



3

Til de kolommen op en zet ze in de positie zoals aangegeven op de afbeelding. Bevestig de kolommen aan de zijkanten van de loopbandbasis (zoals weergegeven) met schroeven (69, 70, 76) en ringen (87).

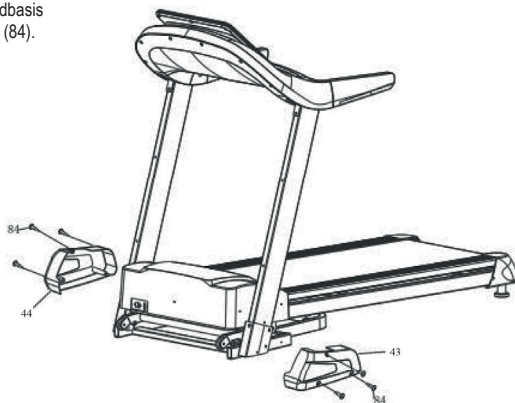
Waarschuwing! Om letsel of schade aan het apparaat te voorkomen, ondersteun de console en kolommen tijdens de montage totdat u zeker weet dat ze stevig zijn bevestigd aan het frame van de loopband.





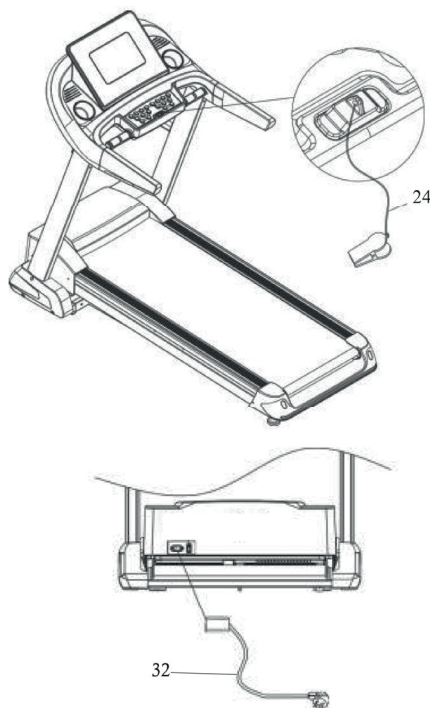
4

Bevestig de linker- en rechterafdekking van de loopbandbasis (43 en 44) aan de kolommen met behulp van schroeven (84).



5

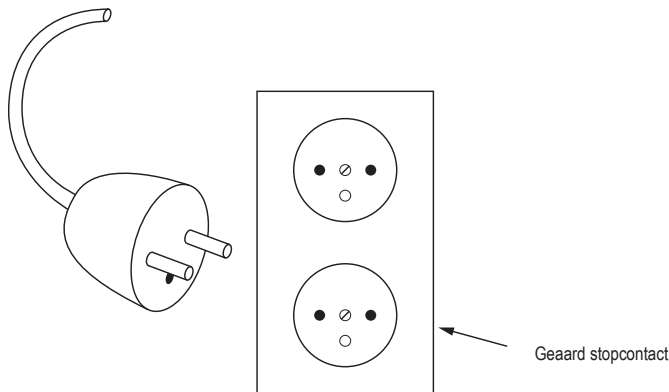
Plaats de veiligheidssleutel (24) in de gele gemarkeerde positie op de console. Sluit de voedingskabel (32) aan op het apparaat.



**Waarschuwing!** Monteer het apparaat volgens bovenstaande instructies en draai alle schroeven stevig vast. Controleer na de montage of alles correct is bevestigd voordat u de loopband gaat gebruiken.



## Aarding



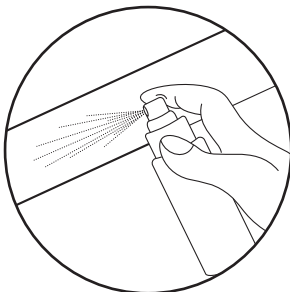
Dit product moet geaard zijn. In geval van een storing zorgt de aarding voor een pad met de minste weerstand voor de elektrische stroom, waardoor het risico op een elektrische schok wordt verminderd. Het product is voorzien van een aardingskabel en een geaarde stekker. De stekker moet worden aangesloten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

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

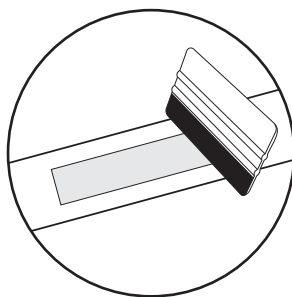
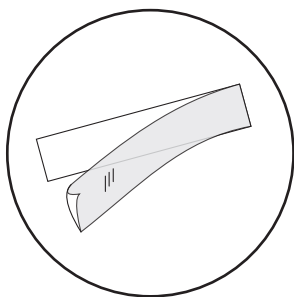
Dit product is ontworpen voor gebruik in een circuit met een nominale spanning van 220–240 V en wordt geleverd met een geaarde stekker zoals afgebeeld in het bovenstaande schema. Zorg ervoor dat het apparaat wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie. Gebruik geen adapters (het schema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

## Aanbrengen van de sticker\*

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



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



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

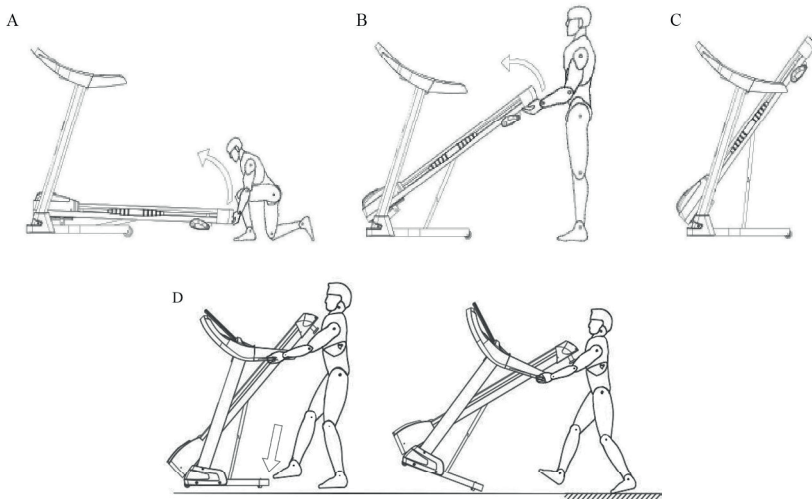
\* van toepassing op producten met stickers in de set

## NL Opvouwen



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

1. Pak de basis van de loopband vast op de plaats zoals aangegeven op afbeelding (A).
2. Til omhoog in de richting zoals aangegeven op afbeelding (B), totdat u een klikgeluid hoort.
3. De loopband wordt geblokkeerd in verticale positie (zoals op afbeelding C).
4. Nadat u de loopband hebt opgeklapt, kunt u deze op een veilige plaats opbergen, buiten bereik van kinderen.



## NL Uitvouwen



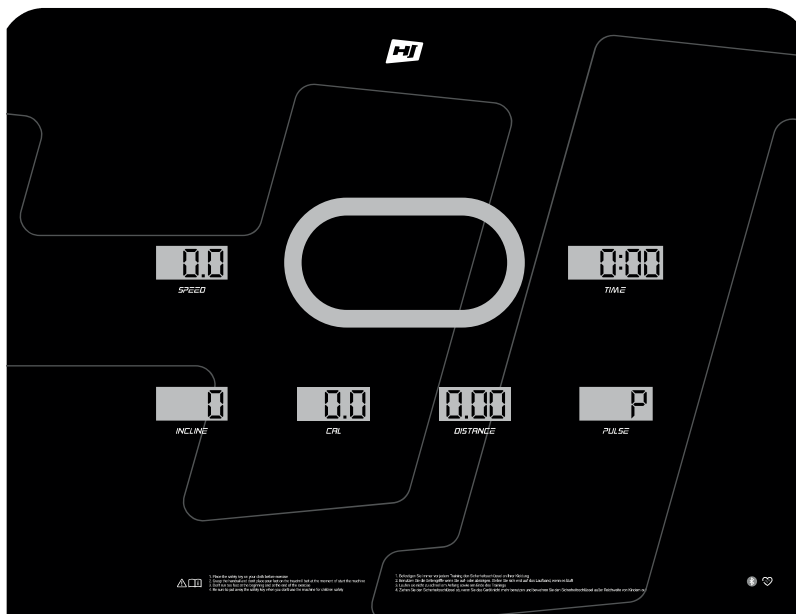
Waarschuwing! Zorg ervoor dat er tijdens het uitvouwen van de loopband geen kinderen of huisdieren in de buurt zijn.

1. Pak de basis van de loopband vast op de plaats zoals aangegeven op afbeelding (A).
2. Ontgrendel voorzichtig de beugel met uw voet, zoals getoond in de detailafbeelding (A).
3. De loopband begint automatisch uit te klappen in de richting zoals aangegeven op afbeelding B, totdat deze de verticale positie bereikt (zoals op afbeelding C). Begeleid het uitklappen met uw handen voor extra veiligheid.





## 1. Weergave van het scherm



## 2. Aanduidingen op het scherm

|                        |                                       |
|------------------------|---------------------------------------|
| <b><i>SPEED</i></b>    | Toont de snelheid.                    |
| <b><i>TIME</i></b>     | Toont de trainingstijd.               |
| <b><i>INCLINE</i></b>  | Toont de hellingshoek.                |
| <b><i>CAL</i></b>      | Toont het aantal verbrande calorieën. |
| <b><i>PULSE</i></b>    | Toont de actuele hartslag.            |
| <b><i>DISTANCE</i></b> | Toont de afgelegde afstand.           |





## 3. Functies van de knoppen



|                   |                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Druk op deze knop om het apparaat te starten. Het start met de laagste snelheid of met de snelheid van het standaardprogramma na 5 seconden aftellen.                                    |
|                   | Druk op deze knop om het apparaat te stoppen. De snelheid neemt af totdat het apparaat volledig stopt. Bereikte resultaten worden gewist en het apparaat schakelt naar de standby-modus. |
|                   | Druk op deze knop om een handmatig programma te kiezen: P1–P12, FAT.                                                                                                                     |
|                   | In standby-modus: druk op deze knop om een modus te kiezen (tijdaftelling, afstandsafteiling, calorieënaftelling). In het FAT-programma dient deze knop om de parameters in te stellen.  |
|                   | Verstel de hellingshoek van de loopband tijdens training. Druk in FAT-modus op  /  om de parameters in te stellen.                                                                       |
| <b>12   8   4</b> | Sneltoets voor hellingsniveau (linkerkant van het paneel).                                                                                                                               |
| <b>4   8   12</b> | Sneltoets voor snelheid (rechterkant van het paneel).                                                                                                                                    |
|                   | Handmatige snelheidsinstelling. Druk tijdens het lopen op  /  om de snelheid aan te passen.                                                                                              |
|                   | Selecteer track wanneer USB-stick met muziek is aangesloten.                                                                                                                             |
|                   | Pas het volume aan wanneer USB-stick met muziek is aangesloten.                                                                                                                          |



## 4. Belangrijkste functies van de computer

Sluit de voedingskabel aan op het stopcontact. Zet de schakelaar aan – het controlelampje wordt rood. Alle vensters op het scherm zullen oplichten. Het apparaat schakelt naar de slaapstand.

### 4.1. Snelle start

- Plaats de veiligheidssleutel en druk op . Na 5 seconden begint de loopband te bewegen met de laagste snelheid.
- Gebruik / om de snelheid aan te passen.
- Druk op of verwijder de veiligheidssleutel om de loopband te stoppen.

### 4.2. Aftelmodus

- Druk op om de tijd-aftelmodus, afstandsaftekening of calorieënaftelling te selecteren. De standaardwaarde op het scherm begint te knippen. Druk op / om de gegevenswaarden in te stellen.
- Druk op , de loopband start na 5 seconden met de laagste snelheid.
- Wanneer de teller 0 bereikt, stopt de loopband automatisch.
- U kunt ook indrukken of de veiligheidssleutel verwijderen om te stoppen.

### 4.3. Voorgeprogrammeerde programma's

- Druk op om een van de voorgeprogrammeerde programma's te kiezen: P1–P12.
- Na selectie toont het scherm de standaardtijd en begint deze te knippen.
- U kunt de tijd instellen met / of / .
- Elk programma is onderverdeeld in 16 delen. Tijd per deel = ingestelde trainingstijd / 16.
- Druk op , en het apparaat start met de snelheid en hellingshoek die horen bij het eerste deel.
- Na elk deel schakelt het apparaat automatisch naar het volgende deel; snelheid en helling worden automatisch aangepast aan het nieuwe deel.
- Na afloop van het programma wordt de snelheid afgebouwd, helling keert terug naar 0 en de loopband stopt soepel.
- Tijdens het programma kunt u de snelheid / en helling / aanpassen.
- Bij het overschakelen naar een volgend deel van het programma worden snelheid en hellingshoek automatisch opnieuw ingesteld volgens het programma.
- Wanneer het programma is voltooid, worden alle parameters gereset en schakelt de loopband terug naar de standby-modus.
- U kunt ook op drukken of de veiligheidssleutel verwijderen om de loopband te stoppen.

### 4.4. Programmatabel

| Programma \ Tijd |          | Tijdstelling / 16 = tijdsintervallen (delen van het programma) |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------|----------|----------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                  |          | 1                                                              | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P01              | Snelheid | 4                                                              | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                  | Helling  | 0                                                              | 0 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P02              | Snelheid | 2                                                              | 2 | 8 | 2 | 2  | 8  | 8  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|                  | Helling  | 0                                                              | 2 | 2 | 2 | 6  | 6  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P03              | Snelheid | 2                                                              | 4 | 8 | 8 | 4  | 4  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 4  | 4  | 8  | 4  | 4  |
|                  | Helling  | 0                                                              | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 4  | 6  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P04              | Snelheid | 4                                                              | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  |
|                  | Helling  | 0                                                              | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |



| Programma \ Tijd |          | Tijdstelling / 16 = tijdsintervallen (delen van het programma) |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------|----------|----------------------------------------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                  |          | 1                                                              | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P05              | Snelheid | 2                                                              | 4 | 6 | 12 | 12 | 12 | 4  | 4  | 4  | 4  | 12 | 12 | 12 | 6  | 4  | 2  |
|                  | Helling  | 0                                                              | 2 | 4 | 6  | 4  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 0  |
| P06              | Snelheid | 4                                                              | 4 | 6 | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4  |
|                  | Helling  | 0                                                              | 2 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P07              | Snelheid | 4                                                              | 8 | 8 | 8  | 8  | 4  | 4  | 12 | 12 | 4  | 4  | 8  | 8  | 4  | 4  | 2  |
|                  | Helling  | 0                                                              | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P08              | Snelheid | 2                                                              | 2 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                  | Helling  | 0                                                              | 2 | 2 | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P09              | Snelheid | 2                                                              | 4 | 8 | 10 | 2  | 4  | 8  | 10 | 2  | 4  | 10 | 2  | 4  | 10 | 4  | 2  |
|                  | Helling  | 0                                                              | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P10              | Snelheid | 4                                                              | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4  | 4  |
|                  | Helling  | 0                                                              | 2 | 2 | 2  | 4  | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P11              | Snelheid | 4                                                              | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 8  | 6  | 10 | 6  | 10 | 8  | 4  |
|                  | Helling  | 0                                                              | 2 | 2 | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 0  |
| P12              | Snelheid | 4                                                              | 6 | 8 | 10 | 8  | 6  | 4  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 8  | 12 | 12 | 6  |
|                  | Helling  | 0                                                              | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |

## 5. Hartslagmeting

- Om de hartslag te meten, houd beide handen gedurende 5 seconden op de haptische sensoren. De meetwaarde verschijnt op het scherm.
- Voor een nauwkeurigere meting: stop de loopband en houd beide handen gedurende minimaal 30 seconden op de haptische sensoren.

Waarschuwing! De hartslagmeting is een schatting en niet geschikt voor medisch gebruik.

## 6. Lichaamsvetmeting

- Wanneer het apparaat zich in de standby-modus bevindt, druk dan op  en selecteer het lichaamsvetmeetprogramma – FAT. Bevestig met .
- Gebruik  /  of  /  om de meetparameters in te stellen: F-1 (geslacht), F-2 (leeftijd), F-3 (lengte), F-4 (gewicht).
- Druk op  om de ingevoerde gegevens te bevestigen.
- Na bevestiging verschijnen "F-5" en "—" op het scherm.
- Houd beide handen op de haptische sensoren. Na ongeveer 5 seconden verschijnt de meetwaarde op het scherm.



## 6.1. Gegevensweergave en parameterinstelling

| Parameters                           | Standaardinstelling | Bereik    |
|--------------------------------------|---------------------|-----------|
| F1 – Geslacht<br>1 = man / 2 = vrouw | 1                   | 1 – 2     |
| F2 – Leeftijd                        | 25                  | 10 – 99   |
| F3 – Lengte (cm)                     | 170                 | 100 – 220 |
| F4 – Gewicht (kg)                    | 70                  | 20 – 150  |

## 6.2. Meetresultaat

| BMI     | Niveau          |
|---------|-----------------|
| 19 – 26 | Correct gewicht |
| 26 – 30 | Overgewicht     |
| > 30    | Obesitas        |

Waarschuwing! De lichaamsvetmeting is een geschatte waarde en is niet bedoeld voor medisch gebruik.

## 7. Slaapstand

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

## 8. Veiligheidssleutel

Om de loopband snel te stoppen, verwijder de veiligheidssleutel. De loopband stopt, alle gegevens worden gereset en op het scherm verschijnt „\_ \_ \_ \_“. Zolang de sleutel niet is teruggeplaatst, blijven alle functies geblokkeerd.

## 9. USB-functie

Wanneer de loopband is ingeschakeld, sluit dan een apparaat aan via de USB-poort (aan de zijkant van het bedieningspaneel) om het op te laden of muziek af te spelen (deze functie is alleen beschikbaar wanneer er geen MP3-apparaat is aangesloten).

## 10. MP3-functie

Wanneer de loopband is ingeschakeld, sluit dan een MP3-speler aan met de MP3-kabel (26) via de daarvoor bestemde poort aan de zijkant van het paneel.



## 11. Verbinding via Bluetooth / Training met de FitShow- en Kinomap-apps

Na het verbinden van de loopband met uw mobiele apparaat via Bluetooth, kunt u trainingsparameters in realtime volgen via de FitShow- of Kinomap-app. Download de juiste app voor deze loopband via de AppStore (iOS) of Google Play Store (Android).

## 12. Gegevensweergave en parameterinstelling

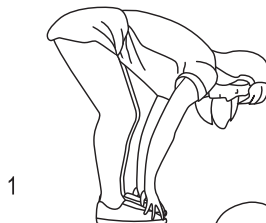
|                         | Weergavebereik | Standaardinstelling | Instelbaar bereik |
|-------------------------|----------------|---------------------|-------------------|
| <b>Snelheid (km/u)</b>  | 0,8–20,0       | –                   | –                 |
| <b>Helling (%)</b>      | 15             | –                   | 0–15              |
| <b>Tijd (min:s)</b>     | 0:00–99:59     | 30:00               | 8:00 – 99:00      |
| <b>Afstand (km)</b>     | 0,00–99,9      | 1,0                 | 1–99              |
| <b>Calorieën (kcal)</b> | 0–999          | 50                  | 20–990            |



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

1.

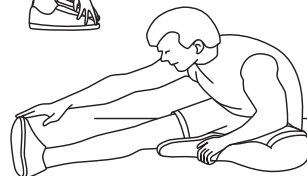
Buig je knieën lichtjes, buig langzaam voorover, houd je rug en schouders ontspannen en probeer met je handen je tenen aan te raken. Houd deze positie 10–15 seconden vast en keer dan terug naar de beginpositie. Herhaal dit drie keer.



1

2.

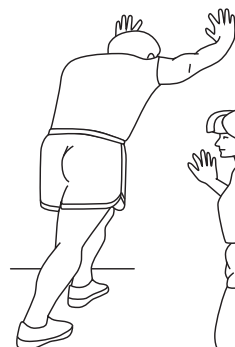
Ga op de grond zitten, strek één been en buig het andere zodat de voetzool het dijbeen van het gestrekte been raakt. Probeer met je hand de tenen van het gestrekte been aan te raken. Houd 10–15 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal drie keer per been.



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



- Als je ouder bent dan 35 of lijdt aan chronische gezondheidsproblemen, of als dit je eerste training met dit type apparaat is, raadpleeg dan eerst een arts. Die kan je helpen een geschikt trainingsplan op te stellen met passende snelheid en intensiteit.
- Voordat je de gemotoriseerde loopband gebruikt, leer hoe je het apparaat start, stopt en regelt. Ga niet op de band staan voordat je deze functies begrijpt. Begin pas daarna met trainen.

## Opwarmen

- Ga op de antislipzijranden staan en houd de handgrepen met beide handen vast. Houd je evenwicht. Stel een lage snelheid in (ongeveer 1,6–3,2 km/u) en beweeg één voet op de band.
- Als je de snelheid hebt gecontroleerd, stap dan volledig op de band, begin met lopen of joggen en verhoog tot 3–5 km/u. Houd dat 10 minuten vol en stop dan het apparaat.

## Start van de training

- Voordat u begint met trainen, controleer en leer hoe u de snelheid en helling van de loopband aanpast.
- Loop ongeveer 1 km in een constant tempo en noteer uw tijd. Dit duurt ongeveer 15–25 minuten. Bij een snelheid van 4,8 km/u duurt het ongeveer 12 minuten per kilometer.
- Als u zich comfortabel voelt bij een constante snelheid, kunt u de snelheid en helling verhogen. Verhoog deze in het begin niet abrupt om ongemak te voorkomen.

## Verhogen van de intensiteit

- Doe een warming-up van 2 minuten met een snelheid van 4,8 km/u. Verhoog dan tot 5,3 km/u en ga 2 minuten door. Verhoog vervolgens de snelheid elke 2 minuten met 0,3 km/u, totdat u merkt dat uw ademhaling versnelt (u moet zich nog steeds comfortabel voelen).
- Doe een warming-up van 5 minuten bij een snelheid van 4,4–4,8 km/u, en verhoog vervolgens de snelheid met 0,3 km/u om de 2 minuten, totdat u een stabiele en optimale snelheid bereikt waarmee u 45 minuten kunt trainen.
- Voor meer variatie in de training kunt u tijdens een programma van 1 uur de snelheid verhogen met 0,3 km/u tijdens elke reclameblok, en daarna terugkeren naar de vorige snelheid. U zult merken dat dit het meest effectief is voor vetverbranding en verhoging van de hartslag.
- Aan het einde verlaagt u de snelheid stapsgewijs gedurende de laatste 4 minuten.

## Trainingsfrequentie

- Plan uw trainingsschema niet alleen voor het plezier, maar ook om de efficiëntie te verbeteren. Het is aanbevolen om 3 tot 5 keer per week te trainen, in sessies van 15 tot 60 minuten.
- U kunt de trainingsintensiteit regelen door de snelheid en helling van de loopband aan te passen. Aanpassing van de helling wordt in het begin niet aanbevolen, omdat dit een bijkomende factor is voor intensiteitsverhoging.
- Als u ervaring hebt met loopbandtraining, kunt u kiezen voor normale snelheid van wandelen of draven. Hebt u nog geen ervaring met dit soort apparaat, gebruik dan onderstaande snelheden als richtlijn:
  - snelheid 0,8–3,0 km/u (wandelen – zeer traag tempo)
  - snelheid 3,0–4,5 km/u (wandelen – traag tempo)
  - snelheid 4,5–6,0 km/u (wandelen – normaal tempo)
  - snelheid 6,0–7,5 km/u (snelle mars)
  - snelheid 7,5–9,0 km/u (draven)
  - snelheid 9,0–12,0 km/u (rennen)
  - snelheid 12,0–14,5 km/u (voor gevorderden)
  - snelheid > 14,5 km/u (hardlopen – ervaren gebruikers)



**WAARSCHUWING!** Haal altijd de stekker van de loopband uit het stopcontact vóór reiniging of onderhoud.

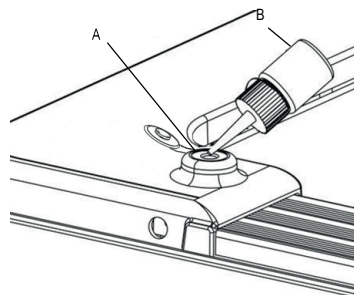
## Reiniging

- Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van de loopband.
- Reinig het oppervlak van het apparaat door regelmatig stof te verwijderen.
- Reinig beide zijden van de loopband en het loopvlak.
- Gebruik een zachte doek, licht bevochtigd met water. Gebruik geen sterke schoonmaakmiddelen of schurende doeken – dit kan schade veroorzaken.
- Reinig zweet- en vuilsporen na elke training.
- Draag altijd schoenen tijdens het gebruik – dit vermindert de hoeveelheid vuil onder de loopband.

**WAARSCHUWING!** Haal altijd de stekker van de loopband uit het stopcontact vóór het verwijderen van het motorafdekdeksel. Reinig minstens eenmaal per jaar onder de motorkap met een stofzuiger.

## Smering van loopband en plaat

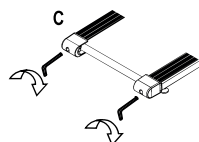
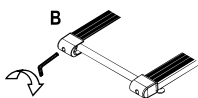
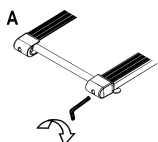
1. Dit model vereist regelmatige smering. De wrijving tussen band en plaat beïnvloedt de levensduur en efficiëntie.
2. Het wordt aanbevolen om de plaat periodiek te smeren. Raadpleeg de service bij schade.
3. De frequentie van smering is afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.
4. Het wordt aanbevolen om de plaat te smeren volgens onderstaand schema:
  - laag gebruiksintensiteit (minder dan 3 uur per week) – eenmaal per vijf maanden,
  - gemiddeld gebruik (4–7 uur per week) – eenmaal per twee maanden,
  - zeer intensief gebruik (meer dan 8 uur per week) – eenmaal per maand.
5. Gebruik uitsluitend loopband-smeermiddel.
6. Zorg dat het apparaat losgekoppeld is van het net. Open het deksel (A), plaats de olie (B) diep op de plaat. Start de loopband met 1 km/u zodat het smeermiddel goed verdeeld wordt.



**Waarschuwing!** Reparatie van loopvlak of plaat dient uitgevoerd te worden door een professionele service.

## Centrerend afstellen van de loopband

1. Het wordt aanbevolen om de loopband 10 minuten los te koppelen van de stroombron na elke continue trainingssessie van 2 uur.
2. Een losse loopband kan tijdens het lopen moeilijk bewegen en kan uitglijden of vallen veroorzaken. Een te strak gespannen loopband kan leiden tot verminderde motorprestaties en verhoogde wrijving tussen rol en band.
3. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Start de loopband met een snelheid van 6–8 km/u. Gebruik inbussleutel 6 mm (58).
  - Als de band naar rechts afwijkt, verwijder dan de rechter achterdop, draai de stelschroef aan de rechterkant ¼ slag met de klok mee en laat de band lopen totdat deze gecentreerd is (afb. A).
  - Als de band naar links afwijkt, verwijder dan de linker achterdop, draai de stelschroef aan de linkerkant ¼ slag met de klok mee en laat de band lopen totdat deze gecentreerd is (afb. B).
  - Als de band correct geplaatst lijkt, verhoog dan de snelheid tot 16 km/u en controleer of de band niet afwijkt naar een van de zijden.
  - Als de band nog steeds niet in het midden blijft, herhaal bovenstaande handelingen totdat deze gecentreerd is.
  - Regelmatig de spanning van de band controleren om losraken te voorkomen. Verwijder de achterdoppen, draai beide stelschroeven ¼ slag met de klok mee, start de loopband en controleer of de spanning correct is (afb. C).





| Foutcode | Waarschijnlijke oorzaak                                                                                  | Mogelijke oplossing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01      | Communicatiefout. Kabels van de computer en onderste bedieningsplaat zijn niet correct aangesloten.      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controleer of de kabels van de computer en de onderste bedieningsplaat correct zijn aangesloten.</li> <li>2. Zorg ervoor dat de IC in de onderste bedieningsplaat correct is geplaatst; haal deze eruit en plaats opnieuw.</li> <li>3. Als de voeding van de onderste bedieningsplaat onjuist is, vervang deze dan door een nieuwe.</li> </ol>                                                     |
| E02      | Anti-stootbeveiliging. Ingangsspanning is lager dan nodig.                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controleer of de spanningswaarde correct is. Als deze te laag is, wijzig dan de spanning naar de vereiste waarde om de loopband te starten en reset het apparaat.</li> <li>2. Controleer de bedrading naar de motor.</li> <li>3. Controleer het bedieningspaneel; vervang dit indien nodig.</li> </ol>                                                                                             |
| E03      | Snelheidssensorsignaal wordt niet ontvangen door het bedieningspaneel.                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Als de snelheidssensor niet werkt, controleer of het signaallampje brandt. Zo niet, dan kan de sensor defect zijn. Vervang deze door een nieuwe.</li> <li>2. Controleer of de stekker van de snelheidssensor correct is aangesloten. Zo niet, haal deze los en sluit opnieuw aan.</li> <li>3. Controleer of de magneetsensor niet beschadigd is. Vervang deze bij vermoeden van schade.</li> </ol> |
| E04      | Mechanisme voor hellingsverstelling werkt niet. Hellingsmotor is beschadigd of niet correct aangesloten. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controleer of de stekker van de hellingsmotor correct is aangesloten. De aansluiting moet overeenkomen met het symbool op het bedieningspaneel.</li> <li>2. Controleer of er bedrading is beschadigd of gebroken.</li> <li>3. Beschadigde hellingsmotor of bevestigingsbeugel moet worden vervangen door een nieuwe.</li> </ol>                                                                    |
| E05      | Overbelastingsbeveiliging. Spanning is te hoog of te laag. Bedieningsmodule is beschadigd.               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controleer de spanning. Pas deze aan naar de vereiste waarde voor correcte werking van de loopband.</li> <li>2. Controleer de weerstand van de loopband. Stem deze af volgens de aanwijzingen in de handleiding.</li> <li>3. Controleer de motor; vervang bij schade.</li> </ol>                                                                                                                   |
| E07      | Computer geeft geen gegevens weer.                                                                       | Vervang het bedieningspaneel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| <b>Vermogen</b>          | Volgens indicatie op het apparaat |
| <b>Maximaal vermogen</b> | Volgens indicatie op het apparaat |
| <b>Nettogewicht</b>      | ~95 kg                            |
| <b>Snelheidsbereik</b>   | 0,8–20,0 km/h                     |



## Garantievoorwaarden

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

## NL Milieubescherming



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



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



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

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

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

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

## Lista części

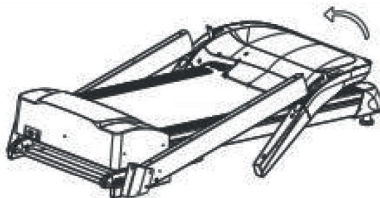
| Nr | Opis                         | Szt. |
|----|------------------------------|------|
| 23 | Kabel MP3                    | 1    |
| 24 | Klucz bezpieczeństwa         | 1    |
| 32 | Przewód zasilający           | 1    |
| 43 | Lewa osłona podstawy bieżni  | 1    |
| 44 | Prawa osłona podstawy bieżni | 1    |
| 63 | Klucz imbusowy 5 mm          | 1    |
| 64 | Klucz imbusowy 6 mm          | 1    |
| 65 | Śrubokręt                    | 1    |
| 69 | Śruba M8x15                  | 4    |
| 70 | Śruba M8x20                  | 4    |
| 76 | Śruba M8x65                  | 4    |
| 84 | Wkręt ST 4,2x16              | 6    |
| 87 | Podkładka M8                 | 8    |
| 92 | Pojemnik z olejem            | 1    |



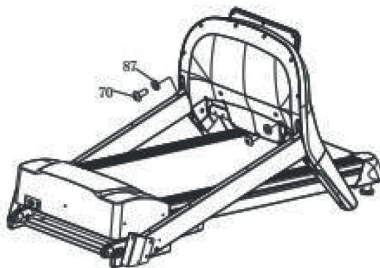
## Schemat montażu

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

- 1 Otwórz karton, wyjmij części, umieść korpus bieżni na płaskim podłożu.  
Unieś lekko konsolę w kierunku wskazanym przez strzałkę na rysunku.

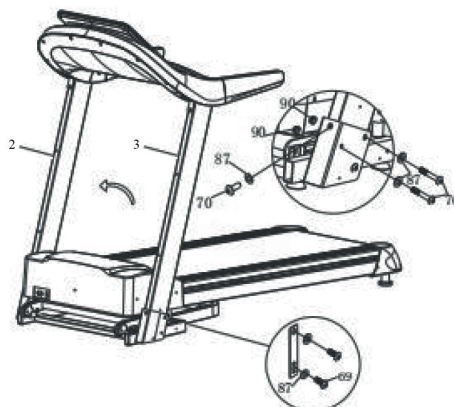


- 2 Za pomocą śrub (70) i podkładek (87) przymocuj konsolę do pionowych kolumn.



- 3 Podnieś kolumny i ustaw je w pozycji wskazanej na rysunku. Za pomocą śrub (69, 70, 76) i podkładek (87) przykręć kolumny do podstawy bieżni po jej zewnętrznych stronach (jak na rysunku).

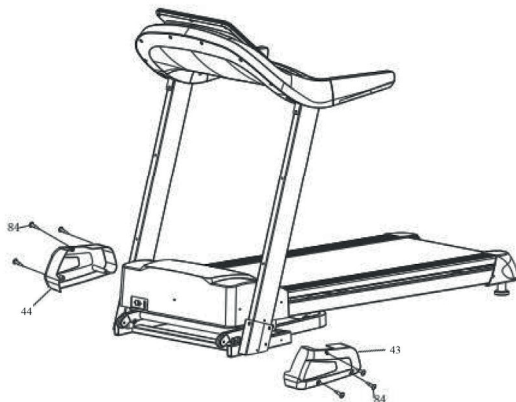
Uwaga! Aby uniknąć urazu lub uszkodzenia urządzenia, w trakcie montażu podtrzymuj konsolę i kolumny do czasu, aż będziesz pewny, że są mocno przytwierdzone do korpusu bieżni.





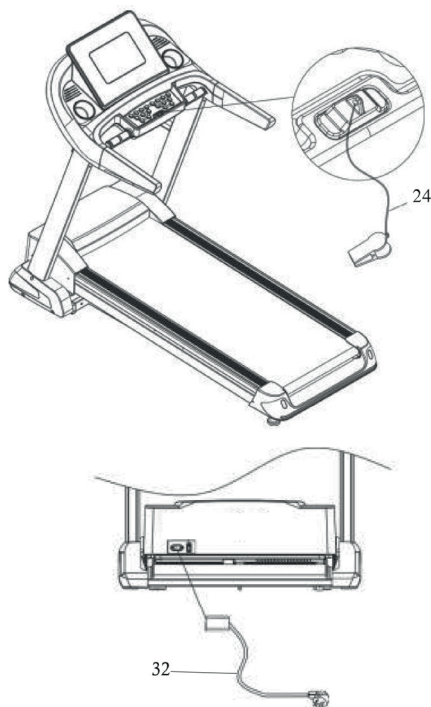
4

Za pomocą wkrętów (84) przykręć lewą i prawą osłonę podstawy bieżni (43 i 44) do kolumn.



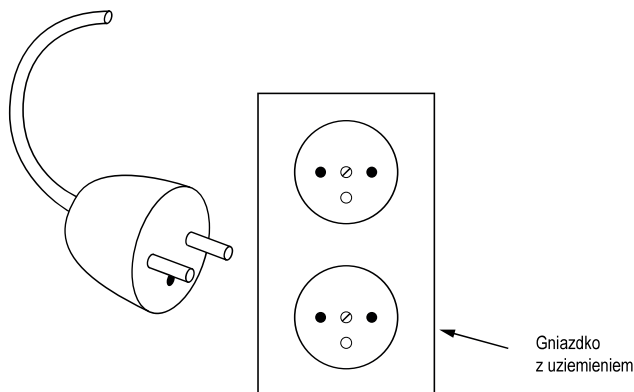
5

Włóż klucz bezpieczeństwa (24) w żółte miejsce oznaczone na konsoli.  
Podłącz przewód zasilający (32) do urządzenia.



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

## 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.

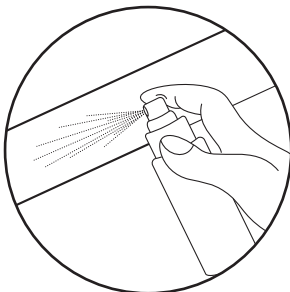
**NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenia, może spowodować ryzyko porażenia prądem. W razie wątpliwości, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem, który oceni, czy produkt jest odpowiednio uziemiony. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z produktem,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

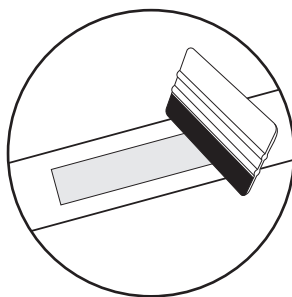
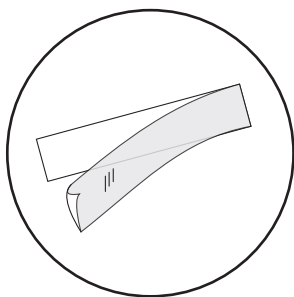


## Aplikacja naklejki\*

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

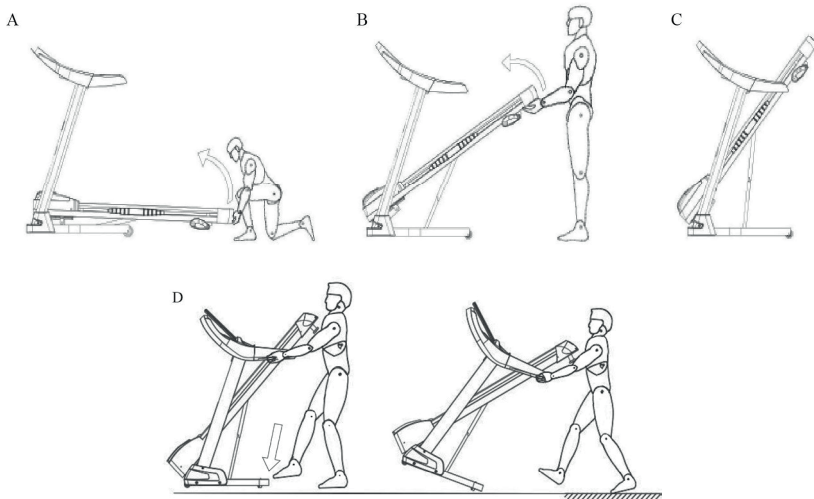


## PL Składanie



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

1. Chwyc podstawę bieżni w miejscu wskazanym na rysunku (A).
2. Unoś ją w kierunku wskazanym na rysunku (B), aż usłyszysz dźwięk wspornika.
3. Pas bieżni zostanie zablokowany w pozycji pionowej (jak na rysunku C).
4. Po złożeniu bieżni, możesz ją przewieźć w bezpieczne miejsce poza zasięgiem dzieci.



## PL Rozkładanie



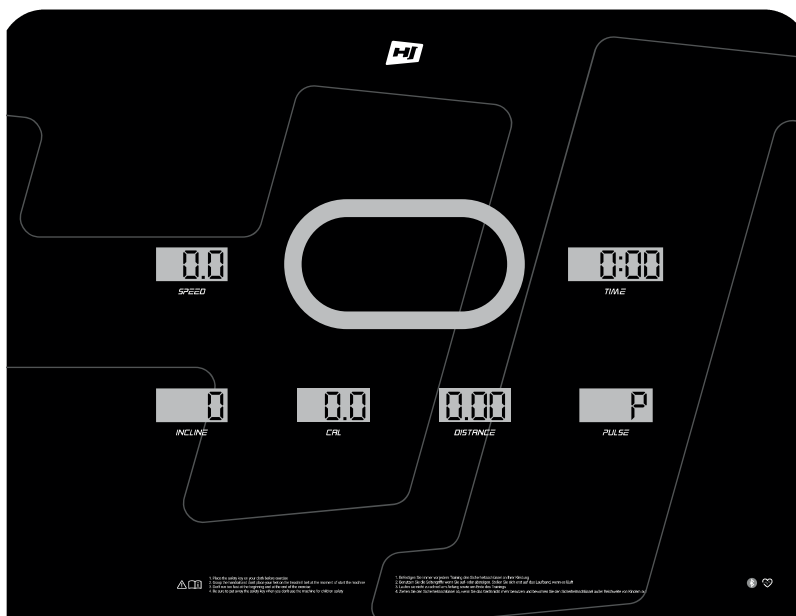
Uwaga! Upewnij się, że podczas rozkładania bieżni, w pobliżu nie znajdują się żadne osoby, ani zwierzęta.

1. Chwyc podstawę bieżni w miejscu wskazanym na rysunku strzałką (A).
2. Stopą delikatnie odblokuj wspornik w miejscu wskazanym na zbliżeniu (patrz rysunek A).
3. Pas bieżni zacznie opadać automatycznie, w kierunku wskazanym na rysunku B, aż do pozycji poziomej (jak na rysunku C). Dla bezpieczeństwa, asekuruj jego opadanie rękoma.





## 1. Widok wyświetlacza



## 2. Oznaczenia na wyświetlaczu

|                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| <b><i>SPEED</i></b>    | Wyświetla prędkość.           |
| <b><i>TIME</i></b>     | Wyświetla czas treningu.      |
| <b><i>INCLINE</i></b>  | Wyświetla stopień nachylenia. |
| <b><i>CAL</i></b>      | Wyświetla spalone kalorie.    |
| <b><i>DISTANCE</i></b> | Wyświetla pokonany dystans.   |
| <b><i>PULSE</i></b>    | Wyświetla aktualne tętno.     |



## 3. Funkcje przycisków



|                   |                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Naciśnij ten przycisk, aby uruchomić urządzenie. Zacznie działać z najniższą prędkością lub z prędkością domyślnego programu po 5 sekundach odliczania.                                 |
|                   | Naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać urządzenie, prędkość będzie się zmniejszać, aż do zatrzymania. Urządzenie skasuje osiągnięte wyniki i przejdzie w stan gotowości.                  |
|                   | Naciśnij ten przycisk, aby wybrać jeden z programów: P1 – P12, FAT.                                                                                                                     |
|                   | W trybie gotowości, naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb: odliczanie czasu, odliczanie odległości, odliczanie kalorii. W programie FAT, naciśnij ten przycisk, aby ustawić parametry. |
|                   | Dostosowanie nachylenia. Naciśnij  lub , aby ustawić stopień nachylenia podczas treningu. Naciśnij przycisk  lub , aby ustawić parametry.                                               |
| <b>12   8   4</b> | Szybko zmierz stopień nachylenia. (Po lewej stronie konsoli).                                                                                                                           |
| <b>4   8   12</b> | Szybko dostosuj prędkość. (Po prawej stronie konsoli).                                                                                                                                  |
|                   | Dostosowanie prędkości. Naciśnij przycisk  lub , aby ustawić prędkość bieżni podczas biegu.                                                                                             |
|                   | Po podłączeniu pamięci USB z muzyką, wybierz utwór.                                                                                                                                     |
|                   | Po podłączeniu pamięci USB z muzyką z muzyką, dostosuj głośność.                                                                                                                        |



## 4. Główne funkcje komputera

Połącz przewód zasilający do gniazdka. Naciśnij włącznik zasilania, lampka zaświeci się na czerwono. Wszystkie okna na wyświetlaczu zaświecą się. Urządzenie przejdzie w tryb gotowości.

### 4.1. Szybki start

- Włóż klucz bezpieczeństwa, naciśnij , w ciągu 5 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Naciśnij  / , aby ustawić prędkość.
- Naciśnij  lub wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

### 4.2. Tryb odliczania

- Naciśnij , aby wybrać tryb odliczania czasu, tryb odliczania odległości, tryb odliczania kalorii. Na wyświetlaczu zostaną pokazane domyślne dane i zacznie on migać. W tym samym czasie naciśnij  / , aby ustawić wartości danych.
- Naciśnij , w ciągu 5 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Kiedy odliczanie dobiegnie do zera, pas bieżni płynnie zatrzyma się.
- Możesz również nacisnąć  albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

### 4.3. Programy predefiniowane

- Naciśnij , aby wybrać jeden z gotowych programów: P1 – P12.
- Kiedy wybierzesz program, okno z wartością czasu pokaże domyślne dane i zacznie migać.
- Możesz wtedy ustawić wartość czasu za pomocą  /  lub  / .
- Każdy z gotowych programów został podzielony na 16 części. Czas każdego ćwiczenia = czas programu / 16.
- Naciśnij , a urządzenie zacznie pracować z poziomem prędkości i stopniem nachylenia, dedykowanymi do pierwszej części wybranego programu.
- Gdy pierwsza część się skończy, urządzenie automatycznie przejdzie do następnej, a prędkość i nachylenie automatycznie zmienią wartości na dedykowane do następnej części.
- Po zakończeniu wszystkich części wybranego programu, prędkość będzie się zmniejszać, nachylenie wróci do poziomu 0, a pas bieżni zatrzyma się płynnie.
- Podczas treningu, możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą  /  oraz nachylenie za pomocą  / .
- Gdy program przejdzie do następnej części treningu, wartości prędkości i nachylenia wrócą do ustawień dedykowanych dla programu.
- Po zakończeniu programu treningowego, parametry wyzerują się, a bieżnia przejdzie w stan gotowości.
- Możesz również nacisnąć  albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

### 4.4. Tabela programów

| Czas<br>Program |            | Ustawienia czasu / 16 = interwały czasowe (części programów) |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|------------|--------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                 |            | 1                                                            | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P01             | Prędkość   | 4                                                            | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                 | Nachylenie | 0                                                            | 0 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P02             | Prędkość   | 2                                                            | 2 | 8 | 2 | 2  | 8  | 8  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|                 | Nachylenie | 0                                                            | 2 | 2 | 2 | 6  | 6  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P03             | Prędkość   | 2                                                            | 4 | 8 | 8 | 4  | 4  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 4  | 4  | 8  | 4  | 4  |
|                 | Nachylenie | 0                                                            | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 4  | 6  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P04             | Prędkość   | 4                                                            | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  |
|                 | Nachylenie | 0                                                            | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |



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

## 5. Pomiar tętna

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

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

## 6. Pomiar tkanki tłuszczowej

- Gdy urządzenie jest w trybie gotowości, naciśnij i wybierz program pomiaru tkanki tłuszczowej – FAT. Naciśnij przycisk aby zatwierdzić.
- Za pomocą przycisków / ustaw parametry pomiaru: F-1 (pleć), F-2 (wiek), F-3 (wzrost), F-4 (waga).
- Aby zatwierdzić wprowadzone dane, naciśnij .
- Po zatwierdzeniu ustawionych parametrów, na wyświetlaczu pojawi się „F-5” i „-- --”.
- Przytrzymaj obiema dłońmi sensory dotykowe. Po około 5 sekundach, na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.



## 6.1. Wyświetlanie danych i ustawianie parametrów

| Parametry                                | Ustawienia domyślne | Zakres  |
|------------------------------------------|---------------------|---------|
| F1 – Płeć<br>1 = mężczyzna / 2 = kobieta | 1                   | 1–2     |
| F2 – Wiek                                | 25                  | 10–99   |
| F3 – Wzrost (cm)                         | 170                 | 100–220 |
| F4 – Waga (kg)                           | 70                  | 20–150  |

## 6.2. Wynik pomiaru

| BMI   | Poziom          |
|-------|-----------------|
| 19–26 | Waga prawidłowa |
| 26–30 | Nadwaga         |
| > 30  | Otyłość         |

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

## 7. Tryb uśpienia

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

## 8. Klucz bezpieczeństwa

Aby szybko zatrzymać bieżnię, wyciągnij klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zatrzyma się, wszystkie dane wyzerują się, w oknie głównym pojawi się „– – –”. Dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie włożony, wszystkie operacje będą zablokowane.

## 9. Funkcja USB

Gdy bieżnia jest uruchomiona, podłącz urządzenie przez wejście USB (z boku panelu) w celu jego naładowania lub w celu odtworzenia muzyki (opcja możliwa, gdy nie zostało podłączone urządzenie MP3).

## 10. Funkcja MP3

Gdy bieżnia jest uruchomiona, podłącz odtwarzacz MP3 za pomocą kabla MP3 (26) przez wejście zlokalizowane z boku panelu.



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

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

## 12. Wyświetlanie danych i zakres ustawień

|                 | Wyświetlany zakres | Ustawienia domyślne | Zakres ustawień |
|-----------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| Prędkość (km/h) | 0,8–20,0           | –                   | –               |
| Nachylenie (%)  | 15                 | –                   | 0–15            |
| Czas (min:s)    | 0:00–99:59         | 30:00               | 8:00–99:00      |
| Dystans (km)    | 0,00–99,9          | 1,0                 | 1–99            |
| Kalorie (kcal)  | 0–999              | 50                  | 20–990          |

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

## 1.

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

## 2.

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

## 3.

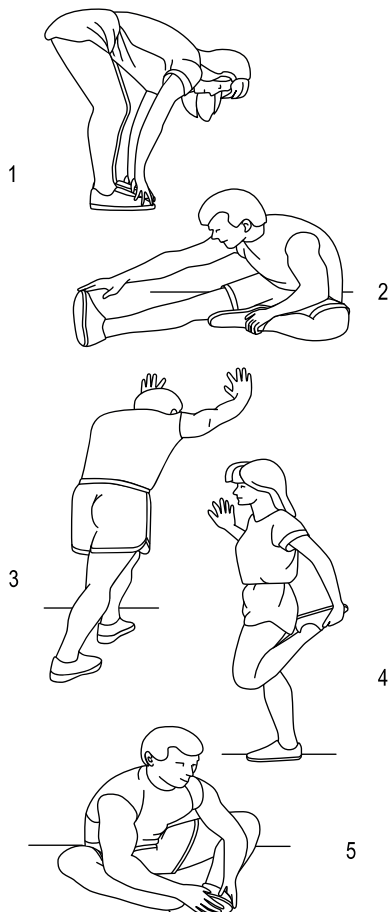
Oprij obie ręce o ścianę, jedną nogę lekko ugnij w kolanie, stopę ustaw prosto w kierunku ściany. Drugą nogę wysuń do tyłu, staw kolanowy ma być wyprostowany, stopa ustawiona w kierunku ściany powinna całą powierzchnią dotykać podłoża. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj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

## 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.

## 5.

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





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

## Rozgrzewka

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

## Rozpoczęcie treningu

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

## Zwiększanie intensywności

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

## Częstotliwość treningów

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



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

## Czyszczenie

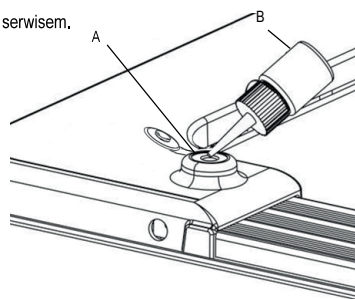
- Utrzymywanie bieżni w czystości znacznie wydłuży jej żywotność.
- Zadbaj o czystość sprzętu, regularnie usuwając z niego kurz.
- Oczyszczaj obie strony pasa bieżni, a także boczne szyny.
- Do czyszczenia sprzętu używaj miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej wodą. Nie używaj silnych środków ani ostrych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

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

## Smarowanie pasa biegowego i płyty

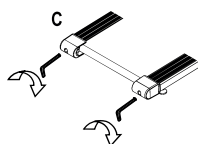
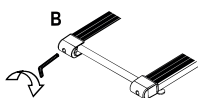
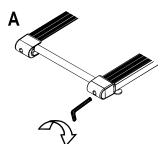
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania zależy od warunków eksploatacji.
4. Zaleca się smarowanie płyty zgodnie z następującym harmonogramem:
  - mało intensywna eksploatacja (mniej niż 3 godziny tygodniowo) – raz na pięć miesięcy,
  - średnio intensywna eksploatacja (4–7 godzin tygodniowo) – raz na dwa miesiące,
  - bardzo intensywna eksploatacja (ponad 8 godzin tygodniowo) – raz w miesiącu.
5. Zaleca się stosowanie beztluszczowego środka smarującego.
6. Przed rozpoczęciem smarowania, sprawdź czy urządzenie jest odłączone od zasilania. Otwórz zbiornik (A), umieść końcówkę pojemnika z olejem głęboko w otworze (B). Po wprowadzeniu środka smarującego do zbiornika, zamknij otwór zbiornika korkiem i uruchom bieżnię z prędkością 1 km/h, aby środek smarujący został rozprowadzony na całej płycie pasa bieżni.

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



## Wyśrodkowanie pasa bieżni

1. Zaleca się odłączanie bieżni od źródła zasilania na 10 minut, po każdorazowym nieprzerwanym dwugodzinnym treningu.
2. Luźno założony pas biegowy będzie z trudem przesuwał się podczas biegu i może spowodować poślizgnięcie się lub zsuniecie użytkownika podczas ćwiczeń. Zbyt mocne naciągnięcie (naprężenie) pasa biegowego może spowodować spadek wydajności silnika i stwarzać większe tarcia między rolką a pasem.
3. Ustaw bieżnię na poziomej powierzchni. Uruchom bieżnię z prędkością około 6-8 km/h. Użyj klucza imbusowego 6 mm (58).
  - Jeśli pas przesuwa się na prawo, obróć o 1/4 obrotu śrubę regulacyjną po prawej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub śrubę regulacyjną po lewej stronie przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. A).
  - Jeśli pas przesuwa się w lewo, obróć o 1/4 obrotu śrubę regulacyjną po lewej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub śrubę regulacyjną po prawej stronie przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. B).
  - Jeśli pas został ustawiony na środku, zwiększ prędkość do 16 km/h i obserwuj czy pas nie przesuwa się na jedną ze stron.
  - Jeśli pas nadal nie jest na środku, powtarzaj powyższe czynności aż do wyśrodkowania pasa.
  - Raz na jakiś czas reguluj napięcie pasa bieżni, aby zapobiec jego poluzowaniu wskutek treningów. Wyciągnij tylne zaślepki, obróć lewą i prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie ponownie uruchom bieg. Sprawdzaj napięcie pasa do momentu, aż będzie odpowiednio naciągnięty (Rys. C).



| Kod błędu | Prawdopodobna przyczyna                                                                                                                                           | Możliwe rozwiązania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01       | Błąd komunikacji.<br>Przewody z komputera i dolnej płyty sterowania nie łączą się poprawnie.                                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdź, czy przewody komputera i dolnej płyty sterowania są właściwie podłączone.</li> <li>2. Upewnij się, czy IC w dolnej płycie sterowania został poprawnie włożony. Jeśli nie, wyjmij go i włóż ponownie.</li> <li>3. Jeżeli zasilanie dolnej płyty sterowania jest niepoprawne, wymień ją na nową.</li> </ol>                                                                                                                     |
| E02       | Ochrona przeciwzderzeniowa.<br>Wartość napięcia wejściowego jest niższa, niż wymagana.                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdź czy wartość napięcia zasilania jest odpowiednia. Jeżeli jest niższa, zmień napięcie na wymagane do działania bieźni i zresetuj sprzęt.</li> <li>2. Sprawdź połączenie przewodów do silnika.</li> <li>3. Sprawdź panel sterowania, w razie potrzeby wymień.</li> </ol>                                                                                                                                                          |
| E03       | Sygnał czujnika prędkości nie jest odbierany przez panel sterowania.                                                                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jeżeli czujnik prędkości nie działa, sprawdź, czy światelko sygnału czujnika jest zapalone. Jeśli nie, może to oznaczać uszkodzenie czujnika. Wymień go na nowy.</li> <li>2. Sprawdź, czy wtyczka czujnika prędkości jest poprawnie podłączona. Jeśli nie, odłącz ją i podłącz ponownie.</li> <li>3. Sprawdź, czy czujnik magnetyczny nie jest uszkodzony. Jeśli stwierdzisz jakiegokolwiek uszkodzenie, wymień go na nowy.</li> </ol> |
| E04       | Mechanizm nachylenia bieźni nie działa.<br>Silnik nachylenia jest uszkodzony lub przewód silnika nachylenia nie jest prawidłowo podłączony lub został uszkodzony. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdź, czy przewód silnika napędzającego nachylenie jest podłączony prawidłowo. Podłączenie powinno być zgodne ze znakiem na płycie sterowania.</li> <li>2. Sprawdź, czy żaden przewód nie jest uszkodzony i przerwany.</li> <li>3. Uszkodzony przewód lub wspornik nachylenia, wymień na nowe.</li> </ol>                                                                                                                           |
| E05       | Ochrona przeciwprzeciążeniowa.<br>Napięcie jest zbyt niskie lub wysokie.<br>Moduł sterujący jest uszkodzony.                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdź napięcie. Zmień na wymagane do działania bieźni.</li> <li>2. Pas napotyka na duży opór. Nasmaruj go zgodnie ze wskazówkami zawartymi w niniejszej instrukcji.</li> <li>3. Sprawdź działanie silnika, w razie uszkodzenia wymień na nowy.</li> </ol>                                                                                                                                                                            |
| E07       | Komputer nie wyświetla danych.                                                                                                                                    | Wymień płytę sterowania.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



|                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>Moc</b>              | Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu |
| <b>Maksymalna moc</b>   | Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu |
| <b>Waga netto</b>       | ~95 kg                              |
| <b>Zakres prędkości</b> | 0,8–22,0 km/h                       |



## Warunki gwarancji

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

## PL Ochrona środowiska



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



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



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



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

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

1. Bežecký pás je určený iba na domáce použitie. Zariadenie sa môže používať iba na určený účel.
2. Zariadenie je určené na použitie dospelými osobami. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
3. Bežecký pás položte na rovný a čistý povrch. Bežecký pás nekladte na hrubý koberec, pretože by to mohlo narušiť správne vetranie. Bežecký pás neumiestňujte do blízkosti vody alebo vonku.
4. Nikdy nezapínajte bežecký pás, keď na ňom stojíte. Keď je zapnuté napájanie a je nastavená rýchlosť, pás sa môže dočasne zastaviť, kým sa začne plynule pohybovať. Vždy stojte na bočných koľajniciach, až kým sa pás nezačne pohybovať.
5. Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že pracka s bezpečnostným kľúčom je pripojená k odevu.
6. Pri cvičení na bežeckom páse noste vhodný odev. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach. Vždy noste bežeckú obuv alebo obuv vhodnú na aerobik s gumenou podrážkou.
7. Nezačínajte cvičiť skôr ako 40 minút po jedle.
8. Počas prvého tréningu sa držte rukoväti zariadenia, až kým sa 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 EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximálna povolená hmotnosť – 150 kg.

## Zoznam dielov

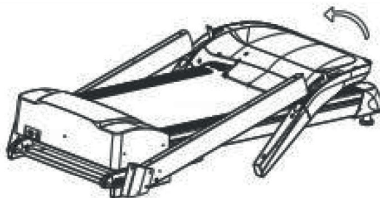
| Č. | Popis               | Ks. |
|----|---------------------|-----|
| 23 | Kábel MP3           | 1   |
| 24 | Bezpečnostný kľúč   | 1   |
| 32 | Napájací kábel      | 1   |
| 43 | Ľavý kryt základne  | 1   |
| 44 | Pravý kryt základne | 1   |
| 63 | Imbusový kľúč 5 mm  | 1   |
| 64 | Imbusový kľúč 6 mm  | 1   |
| 65 | Skrutkovač          | 1   |
| 69 | Skrutka M8x15       | 4   |
| 70 | Skrutka M8x20       | 4   |
| 76 | Skrutka M8x65       | 4   |
| 84 | Skrutka ST 4,2X16   | 6   |
| 87 | Podložka M8         | 8   |
| 92 | Mazivo              | 1   |



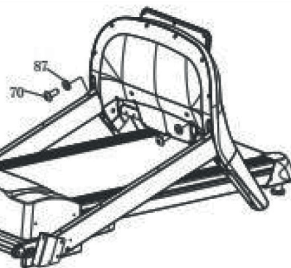
## Návod na montáž

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

- 1 Otvorte balík, vyberte časti, položte hlavný rám na rovný povrch. Miernе nadvihnite konzolu v smere šípky tak, ako je zobrazené na obrázku.

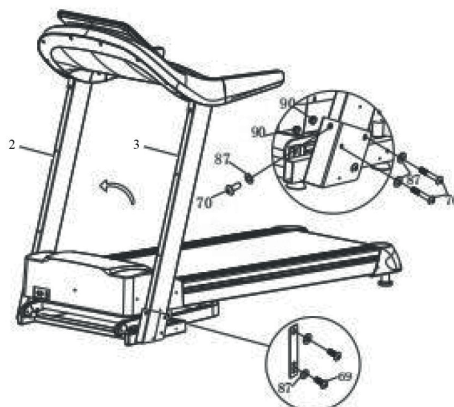


- 2 Na pripavenie konzoly k vertikálnym stĺpikom použite skrutky (70) a podložky (87).



- 3 Zdvihnite stĺpiky a nastavte ich do polohy zobrazenej na obrázku. Pomocou skrutiek (69,70,76) a podložiek (87) pripevnite stĺpiky k základni bežeckého pásu z jeho vonkajších strán (ako je zobrazené na obrázku).

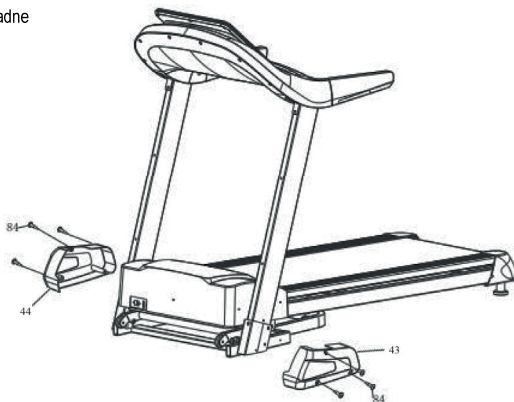
Pozor! Počas montáže držte konzolu a stĺpiky, až kým nebudú pevne pripravené k základni zariadenia, aby ste predišli zraneniu alebo poškodeniu zariadenia.





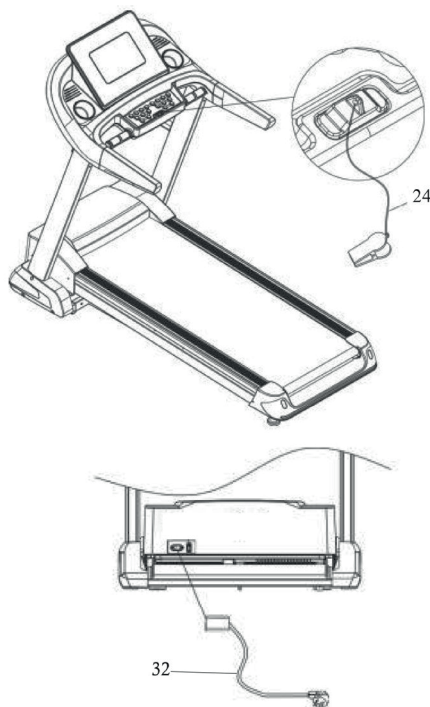
4

Pomocou skrutiek (84) pripevnite ľavé a pravé kryty základne bežeckého pásu (43 a 44) k stĺpikom.



5

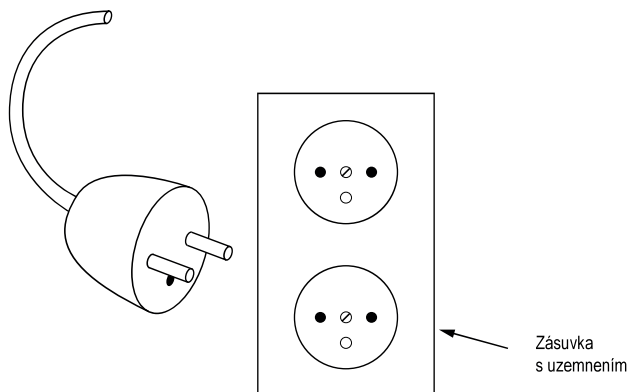
Vložte bezpečnostný kľúč (24) do žltého priestoru označenom na konzole. Pripojte k zariadeniu napájací kábel (32).



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



## Metódy uzemnenia



Bežeký 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.

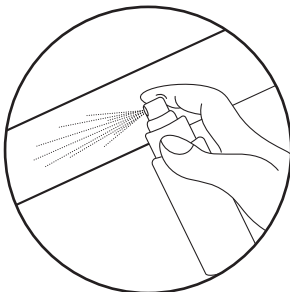
**NEBEZPEČENSTVO!** Nesprávne pripojenie uzemňovacieho prevodu môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je výrobok správne uzemnený, overte si to spolu s profesionálnym elektrikárom alebo so servisným technikom. Nemeňte zástrčku dodanú s výrobkom – ak nesedí so zásuvkou, obráťte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

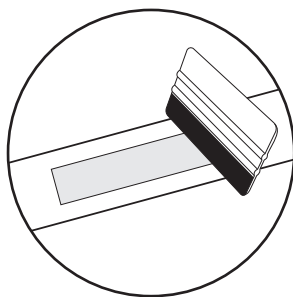
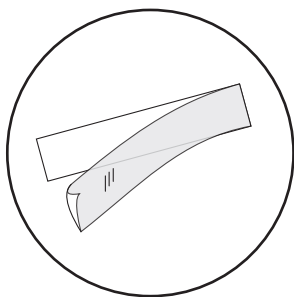


## Prilepenie nálepky\*

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.

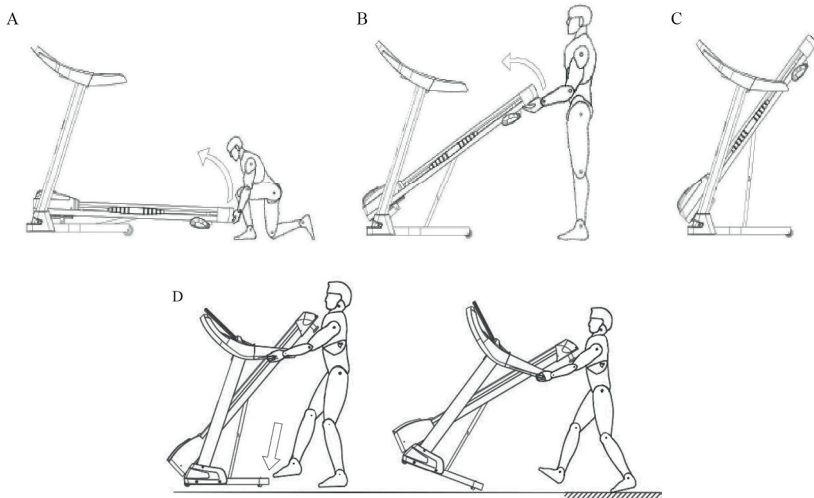
\*týka sa produktov s nálepkami v súprave

## SK Zloženie bežeckého pásu



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

1. Uchopte základňu bežeckého pásu v mieste zobrazenom na obrázku (A).
2. Nadvihnite ju v smere zobrazenom na obrázku (B), až kým nebudete počuť zvuk podpery.
3. Bežecký pás bude zaistený vo zvislej polohe (ako na obrázku C).
4. Po zložení bežeckého pásu ho môžete premiestniť na bezpečné miesto mimo dosahu detí.



## SK Rozloženie bežeckého pásu



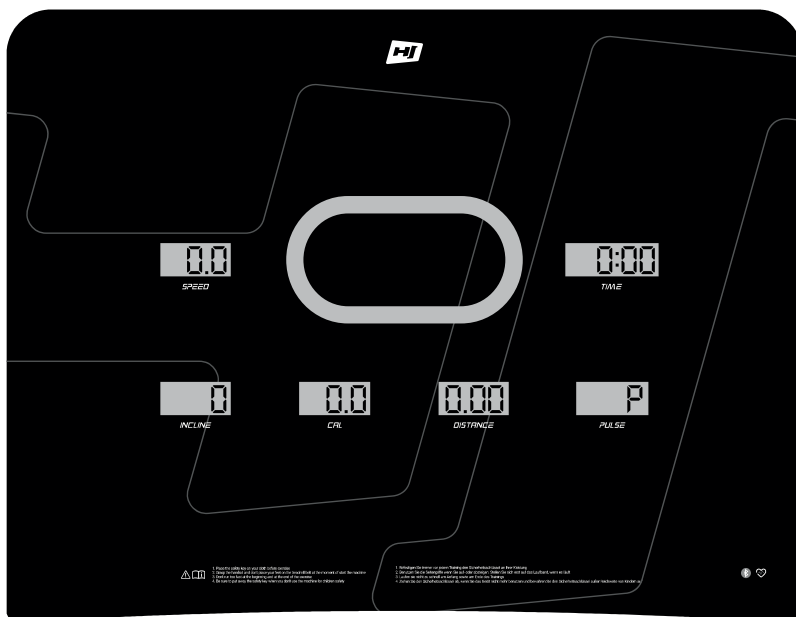
Pozor! Uistite sa, že počas rozkladania bežeckého pásu nie sú v blízkosti žiadni ľudia ani zvieratá.

1. Uchopte základňu bežeckého pásu na mieste označenom šípkou na obrázku (A).
2. Nohou opatrne odistite podporu na mieste označenom v detaile (pozrite si obrázok A).
3. Bežecký pás začne automaticky klesať v smere zobrazenom na obrázku B, až do polohy (ako na obrázku C). Vzhľadom na bezpečnosť zaistite jeho klesanie rukami.





## 1. Displej



## 2. Údaje zobrazené na displeji

|                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| <b><i>SPEED</i></b>    | Zobrazuje rýchlosť.             |
| <b><i>TIME</i></b>     | Zobrazuje čas tréningu.         |
| <b><i>INCLINE</i></b>  | Zobrazuje uhol sklonu.          |
| <b><i>CAL</i></b>      | Zobrazuje spaľené kalórie.      |
| <b><i>DISTANCE</i></b> | Zobrazuje prejdenu vzdialenosť. |
| <b><i>PULSE</i></b>    | Zobrazuje aktuálny pulz.        |



## 3. Funkcie tlačidiel



|                   |                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Stlačením tohto tlačidla spustíte zariadenie – spustí sa s najnižšou rýchlosťou alebo s predvolenou rýchlosťou programu po 5 sekundách odpočítavania.                                                                 |
|                   | Stlačením tohto tlačidla zastavíte zariadenie, rýchlosť sa zníži až do zastavenia. Prístroj vymaže dosiahnuté výsledky a prejde do pohotovostného režimu.                                                             |
|                   | Stlačením tohto tlačidla vyberiete jeden z programov: P1 – P12, FAT.                                                                                                                                                  |
|                   | Keď je zariadenie v pohotovostnom režime, stlačením tohto tlačidla vyberte režim: odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti, odpočítavanie kalórií. Stlačením tohto tlačidla v programe FAT nastavíte parametre. |
|                   | Nastavenie sklonu. Stlačením  alebo  nastavíte sklon bežeckého pásu počas tréningu. Stlačením tlačidla  alebo  nastavíte parametre.                                                                                   |
| <b>12   8   4</b> | Stlačením tohto tlačidla môžete rýchlo zmeniť sklonu. (Na ľavej strane konzoly).                                                                                                                                      |
| <b>4   8   12</b> | Stlačením tohto tlačidla môžete rýchlo zmeniť rýchlosť. (Na pravej strane konzoly).                                                                                                                                   |
|                   | Nastavenie rýchlosti. Stlačením  alebo  nastavíte rýchlosť bežeckého pásu počas behu. Stlačením tlačidla alebo nastavíte parametre.                                                                                   |
|                   | Po pripojení USB kľúča s hudbou vyberte skladbu.                                                                                                                                                                      |
|                   | Po pripojení USB kľúča s hudbou upravte hlasnosť.                                                                                                                                                                     |



## 4. Hlavné funkcie

Zapojte napájací kábel do zásuvky. Stlačte hlavný vypínač, kontrolka sa rozsvieti na červeno. Všetky okná na displeji sa rozsvietia. Zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

### 4.1. Rýchly štart

- Vložte bezpečnostný kľúč, stlačte tlačidlo a bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou do 5 sekúnd.
- Stlačením tlačidla / nastavíte rýchlosť.
- Bežecký pás zastavíte stlačením tlačidla alebo odstránením bezpečnostného kľúča.

### 4.2. Režim odpočítavania

- Stlačením tlačidla vyberte režim odpočítavania času, režim odpočítavania vzdialenosti, režim odpočítavania kalórií. Na displeji sa zobrazia predvolené údaje a začne blikať. Súčasne stlačte / pre nastavenie hodnoty údajov.
- Stlačte , bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou do 5 sekúnd.
- Keď odpočítavanie dosiahne nulu, zariadenie sa plynulo zastaví.
- Môžete tiež stlačiť alebo odstrániť bezpečnostný kľúč a zastaviť bežecký pás.

### 4.3. Prednastavené programy

- Stlačte , aby ste vybrali jeden z predvolených programov: P1 – P12.
- Po výbere programu sa v okne hodnoty času zobrazia predvolené údaje a začne blikať.
- Potom môžete nastaviť čas pomocou / alebo / .
- Každý z prednastavených programov bol rozdelený do 16 častí. Čas každého cvičenia = čas programu / 16.
- Stlačte a zariadenie začne pracovať s úrovňou rýchlosti a úrovňou sklonu určenou pre prvú časť zvoleného programu.
- Keď skončí prvá časť, zariadenie automaticky prejde na nasledujúcu a rýchlosť a sklon sa automaticky zmenia na hodnotu určenú pre ďalšiu časť.
- Po dokončení všetkých častí zvoleného programu sa rýchlosť zníži, sklon sa vráti na úroveň 0 a bežecký pás sa plynulo zastaví.
- Počas tréningu môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou / a sklon pomocou / .
- Keď program prejde na ďalšiu časť tréningu, hodnoty rýchlosti a sklonu sa vrátia na nastavenia špecifické pre daný program.
- Po ukončení tréningového programu sa všetky parametre resetujú a bežecký pás prejde do pohotovostného režimu.
- Môžete tiež stlačiť alebo odstrániť bezpečnostný kľúč a zastaviť bežecký pás.

### 4.4. Tabuľka programov

| Čas<br>Program |          | Nastavenie času / 16 = časové intervaly (časti programov) |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----------|-----------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                |          | 1                                                         | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P01            | Rýchlosť | 4                                                         | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                | Sklon    | 0                                                         | 0 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P02            | Rýchlosť | 2                                                         | 2 | 8 | 2 | 2  | 8  | 8  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|                | Sklon    | 0                                                         | 2 | 2 | 2 | 6  | 6  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P03            | Rýchlosť | 2                                                         | 4 | 8 | 8 | 4  | 4  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 4  | 4  | 8  | 4  | 4  |
|                | Sklon    | 0                                                         | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 4  | 6  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P04            | Rýchlosť | 4                                                         | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  |
|                | Sklon    | 0                                                         | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |



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

## 5. Meranie pulzu

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

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

## 6. Meranie telesného tuku

- Keď je zariadenie v pohotovostnom režime, stlačte tlačidlo  a vyberte program merania tuku (FAT). Potvrďte stlačením tlačidla .
- Pomocou tlačidiel  /  nastavte parametre merania: F-1 (pohlavie), F-2 (vek), F-3 (výška), F-4 (hmotnosť).
- Zadané hodnoty potvrdíte opätovným stlačením tlačidla .
- Po potvrdení nastavených parametrov sa na displeji zobrazí „F- 5“ i „- - -“.
- Dotykové senzory držte oboma rukami. Po približne 5 sekundách sa na displeji zobrazí výsledok merania.



## 6.1. Zobrazovanie údajov a rozsah nastavení

| Parametre                           | Predvolené nastavenia | Rozsah  |
|-------------------------------------|-----------------------|---------|
| F1 – Pohlavie<br>1 = muž / 2 = žena | 1                     | 1–2     |
| F2 – Vek                            | 25                    | 10–99   |
| F3 – Výška (cm)                     | 170                   | 100–220 |
| F4 – Váha (kg)                      | 70                    | 20–150  |

## 6.2. Výsledok merania

| BMI   | Hladina          |
|-------|------------------|
| 19–26 | Správna hmotnosť |
| 26–30 | Nadváha          |
| > 30  | Obezita          |

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

## 7. Režim spánku

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

## 8. Bezpečnostný kľúč

Ak chcete rýchlo zastaviť bežecký pás, vytiahnite bezpečnostný kľúč. Bežecký pás sa zastaví, všetky údaje sa vynulujú, v hlavnom okne sa zobrazí „-- --“. Všetky operácie budú zablokované, kým nebude vložený bezpečnostný kľúč.

## 9. Funkcia USB

Keď je bežecký pás spustený, pripojte zariadenie pomocou vstupu USB (na bočnej strane panela), aby ste ho nabili alebo aby ste prehrávali hudbu (možnosť je dostupná vtedy, keď nie je pripojené žiadne zariadenie MP3).

## 10. Funkcia MP3

Keď je bežecký pás spustený, zapojte prehrávač MP3 pomocou kábla MP3 (26) do vstupu umiestneného na bočnej strane panela.





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

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

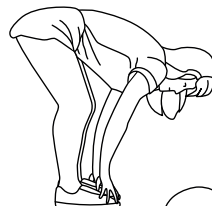
## 12. Zobrazovanie údajov a rozsah nastavení

|                  | Zobrazovaný rozsah | Predvolené hodnoty | Rozsah nastavení |
|------------------|--------------------|--------------------|------------------|
| Rýchlosť (km/h)  | 0,8–20,0           | –                  | –                |
| Sklon (%)        | 15                 | –                  | 0–15             |
| Čas (min:s)      | 0:00–99:59         | 30:00              | 8:00–99:00       |
| Vzdialenosť (km) | 0,00–99,9          | 1,0                | 1–99             |
| Kalórie (kcal)   | 0–999              | 50                 | 20–990           |

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

## 1.

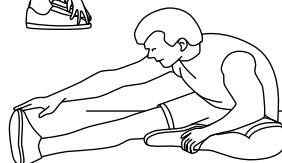
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajete. Cvičenie zopakujte trikrát.



## 2.

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

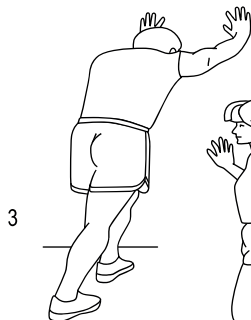
1



2

## 3.

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



3



4

## 4.

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

## 5.

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



5



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

## Rozcvička

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

## Začiatok tréningu

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

## Zvyšovanie intenzity

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

## Frekvencia tréningov

- Naplánujte si tréningový rozvrh nielen pre potešenie, ale aj pre zvýšenie efektívnosti tréningov. Odporúča sa vykonávať cvičenia 3 až 5 krát týždenne, v cykloch trvajúcich od 15 do 60 minút.
- Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti a sklonu bežeckého pásu. Navrhujeme, aby ste hneď na začiatku nenastavovali sklon, pretože zmeny sklonu sú účinným spôsobom, ako zvýšiť intenzitu cvičenia.
- Ak máte skúsenosti s tréningom na bežeckom páse, môžete si zvoliť normálnu rýchlosť chôdze alebo joggingu. Ak ste však nikdy nevykonávali tréningy na zariadení tohto typu, môžete postupovať podľa pokynov uvedených nižšie:
  - rýchlosť 0,8–3,0 km/h (chôdza – veľmi pomalé tempo),
  - rýchlosť 3,0–4,5 km/h (chôdza – pomalé tempo),
  - rýchlosť 4,5–6,0 km/h (normálna rýchlosť chôdze),
  - rýchlosť 6,0–7,5 km/h (rýchla chôdza),
  - rýchlosť 7,0–9,0 km/h (jogging),
  - rýchlosť 9,0–12,0 km/h (beh),
  - rýchlosť 12,0–14,50 km/h (beh pre stredne pokročilých),
  - rýchlosť > 14,5 km/h (beh pre pokročilých).



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

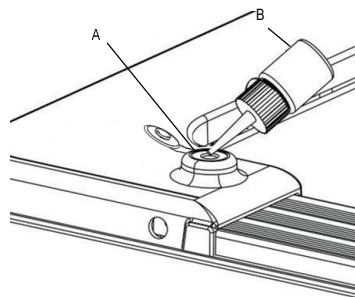
## Čistenie

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

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

## Mazanie

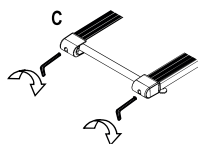
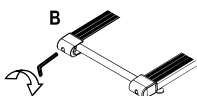
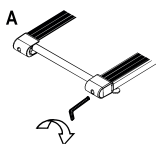
1. Tento model bežeckého pásu je vybavený vopred namazaným systémom. Trenie medzi bežeckou plochou a pásom hrá veľmi dôležitú úlohu pri výkone a životnosti bežeckého pásu, čo si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúčame pravidelnú kontrolu. Ak zistíte poškodenie plochy, musíte sa obrátiť na naše servisné oddelenie.
3. Frekvencia mazania závisí od prevádzkových podmienok.
4. Plochu odporúčame namazať podľa nasledujúceho harmonogramu:
  - nízka intenzita používania (menej ako 3 hodiny týždenne) – raz za päť mesiacov,
  - stredná intenzita používania (4–7 hodín týždenne) – raz za dva mesiace,
  - veľmi intenzívne používanie (viac ako 8 hodín týždenne) – raz mesačne.
5. Odporúčame používať nemastné mazivo.
6. Pred mazaním skontrolujte, či je zariadenie vypnuté. Otvorte nádrž (A) a vrchnú koncovku nádoby s olejom vložte hlboko do otvoru (B). Po zavedení maziva do nádrže zatvorte uzáver zátkou a spustíte bežecký pás rýchlosťou 1 km/h tak, aby sa mazivo rozložilo po celej doske bežeckého pásu.



Poznámka! Každá oprava bežeckého pásu si vyžaduje odborný servis.

## Centrovanie bežeckého pásu

1. Pre udržanie dlhjej 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. Použite imbusový kľúč 6 mm (58).
  - Ak sa pás posúva doprava, otočte nastavovaciu skrutku na pravej strane o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek alebo nastavovaciu skrutku na ľavej strane v proti smere hodinových ručičiek a potom začnite bežať, kým sa pás nevycentruje (obr. A).
  - Ak sa pás posúva doľava, otočte nastavovaciu skrutku na ľavej strane o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek alebo nastavovaciu skrutku na pravej strane v proti smere hodinových ručičiek, potom začnite bežať, kým sa pás nevycentruje (obr. B).
  - Ak je pás vycentrovaný, zvýšte rýchlosť na 16 km/h a sledujte, či sa pás nepresúva na jednu zo strán.
  - Ak pás aj naďalej nie je vycentrovaný, opakujte vyššie uvedené kroky, až kým sa pás nevycentruje.
  - Napnutie bežeckého pásu občas upravte tak, aby sa zabránilo jeho uvoľneniu počas tréningu. Vytiahnite koncový kryt, otáčajte ľavou a pravou napínacou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a potom opätovne zapnite zariadenie, skontrolujte napnutie, až kým nebude správne napnuté (Obr. C).



| Kód chyby | Problém                                                                                                                                       | Možné riešenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01       | Chyba správy. Káble z počítača a spodnej riadiacej dosky nie sú správne pripojené.                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skontrolujte, či sú káble počítača a spodnej riadiacej dosky správne pripojené.</li> <li>2. Skontrolujte, či je IC v spodnej riadiacej doske správne vložený. Ak nie, vyberte ho a znova vložte.</li> <li>3. Ak je napájanie spodnej riadiacej dosky nesprávne, vymeňte ho za nové.</li> </ol>                                                                                                      |
| E02       | Ochrana proti nárazu. Vstupné napätie je nižšie ako je potrebné.                                                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skontrolujte, či je hodnota napätia napájania správna. Ak je nižšia, zmeňte napätie na požadované pre prevádzku bežeckého pásu a reštartujte zariadenie.</li> <li>2. Skontrolujte zapojenie káblov do motora.</li> <li>3. Skontrolujte ovládaci panel a v prípade potreby ho vymeňte.</li> </ol>                                                                                                    |
| E03       | Signál snímača rýchlosti nie je prijímaný ovládacím panelom.                                                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ak snímač rýchlosti nepracuje, skontrolujte, či svieti svetielko signálu snímača. Ak nie, môže to znamenať poruchu snímača. Vymeňte ho za nový.</li> <li>2. Skontrolujte, či je zástrčka snímača rýchlosti správne pripojená. Ak nie, odpojte ju a znova sa pripojte.</li> <li>3. Skontrolujte, či magnetický senzor nie je poškodený. Ak nájdete nejaké poškodenie, vymeňte ho za nové.</li> </ol> |
| E04       | Mechanizmus sklonu bežeckého pásu nefunguje.<br>Mechanizmus naklonenia je poškodený alebo kábel nie je správne pripojený alebo bol poškodený. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skontrolujte, či je kábel motora sklonu správne pripojený. Pripojenie by malo byť v súlade so značkou na ovládacom paneli.</li> <li>2. Skontrolujte, či žiadny kábel nie je poškodený.</li> <li>3. Poškodený kábel alebo podporu sklonu, vymeňte za nové.</li> </ol>                                                                                                                                |
| E05       | Ochrana voči preťaženiu. Napätie je príliš nízke alebo vysoké.<br>Riadiaci modul je poškodený.                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skontrolujte napätie. Zmeňte na požadované pre správnu prevádzku bežeckého pásu.</li> <li>2. Pás sa stretáva s veľkým odporom. Namažte ho podľa pokynov v tejto príručke.</li> <li>3. Skontrolujte fungovanie motora, ak je poškodený, vymeňte ho.</li> </ol>                                                                                                                                       |
| E07       | Počítač nezobrazuje hodnoty.                                                                                                                  | Vymeňte riadiacu dosku.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



|                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| Výkon            | V súlade s označením na zariadení |
| Maximálny výkon  | V súlade s označením na zariadení |
| Čistá hmotnosť   | ~95 kg                            |
| Rozsah rýchlosti | 0,8–22,0 km/h                     |



## Záručné podmienky

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

## SK Ochrana životného prostredia



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



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



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



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

Повну безпеку та ефективність використання гарантовано, якщо обладнання зібрано та використовується відповідно до інструкції. Бігову доріжку слід змонтувати, двигун накрити кришкою і правильно підключити до джерела живлення. Не забудьте ознайомити користувачів з усіма закликаннями, попередженнями та запобіжними засобами. Ми не несемо відповідальності за проблеми чи травми, спричинені порушенням правил, прописаних у цьому посібнику. Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Це особливо важливо для людей старших 35 років або для тих, у кого є проблеми зі здоров'ям.

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

## Список деталей

| №. | Опис                                | Шт. |
|----|-------------------------------------|-----|
| 23 | МРЗ-кабель                          | 1   |
| 24 | Ключ безпеки                        | 1   |
| 32 | Шнур живлення                       | 1   |
| 43 | Ліва кришка основи бігової доріжки  | 1   |
| 44 | Права кришка основи бігової доріжки | 1   |
| 63 | Шестигранний ключ 5 мм              | 1   |
| 64 | Шестигранний ключ 6 мм              | 1   |
| 65 | Викрутка                            | 1   |
| 69 | Гвинт М8х15                         | 4   |
| 70 | Гвинт М8х20                         | 4   |
| 76 | Гвинт М8х65                         | 4   |
| 84 | Гвинт ST 4,2х16                     | 6   |
| 87 | Шайба m8                            | 8   |
| 92 | Ємність з мастилом                  | 1   |

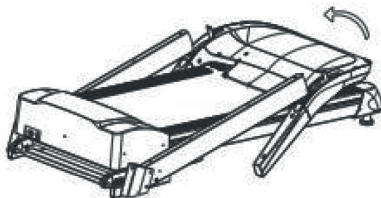




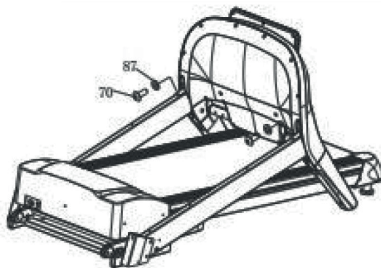
## Схема монтажу

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

- 1 Відкрийте коробку, вийміть деталі, покладіть корпус бігової доріжки на рівну поверхню. Злегка підніміть консоль у напрямку стрілки на ілюстрації.

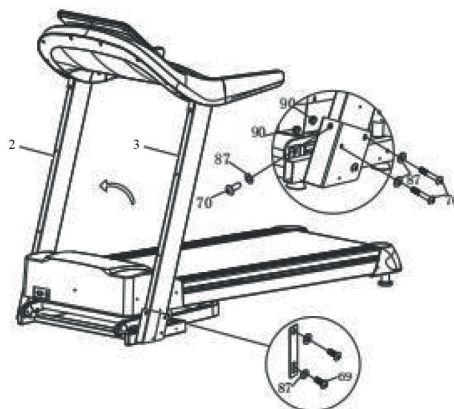


- 2 За допомогою гвинтів (70) та шайб (87) прикріпіть консоль до вертикальних стійок.



- 3 Підніміть стійки і встановіть їх у положення, вказане на зображенні. За допомогою гвинтів (69, 70, 76) і шайб (87), прикрутіть стійки до основи бігової доріжки на її зовнішніх сторонах (як показано на зображенні).

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





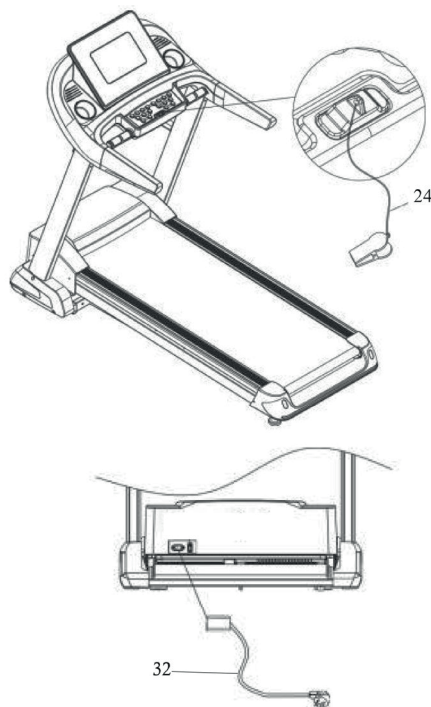
4

За допомогою гвинтів (84) прикрутіть ліву та праву базову кришку бігової доріжки (43 і 44) до стійок.



5

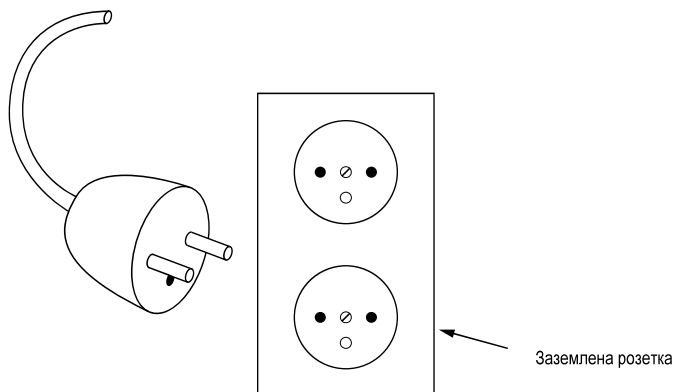
Вставте ключ безпеки (24) в жовте поле, позначене на консолі.  
Підключіть шнур живлення (32) до пристрою.



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



## Методи заземлення



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

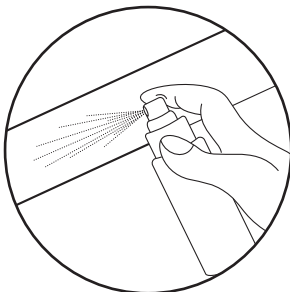
**НЕБЕЗПЕКА!** Неправильне підключення заземлюючого провідника пристрою може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо у Вас виникли сумніви, зверніться до кваліфікованого електрика або сервісного техника, який оцінить, чи правильно заземлений виріб. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається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

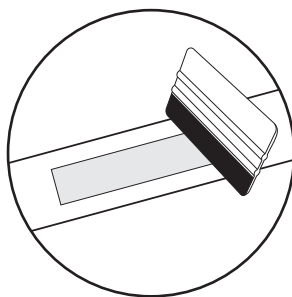
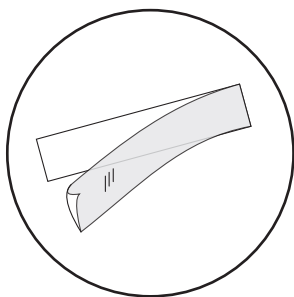


## Інструкція наклеювання наліпки\*

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.

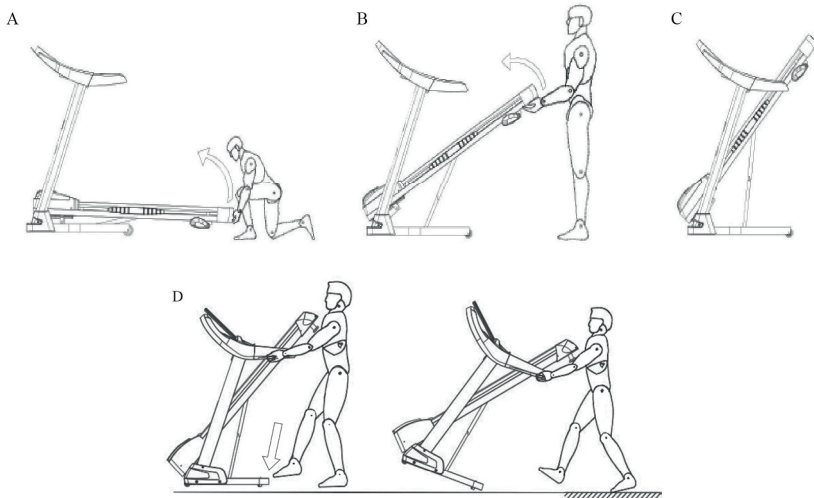
\* стосується продуктів з наклейками у комплекті

## UA Складання бігової доріжки



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

1. Утримуйте основу бігової доріжки в місці, показаному на зображенні (А).
2. Підніміть його в напрямку зображення (В) до тих пір, поки не почуєте звук кронштейна.
3. Ходовий пояс буде зафіксований у вертикальному положенні (як на зображенні С).
4. Після того, як ви склали бігову доріжку, її слід перенести в безпечне місце, недоступне для дітей.

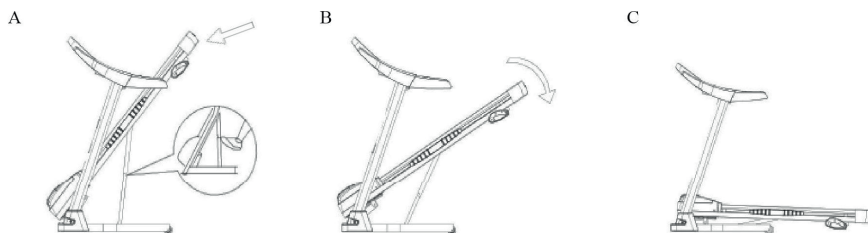


## UA Розкладання бігової доріжки



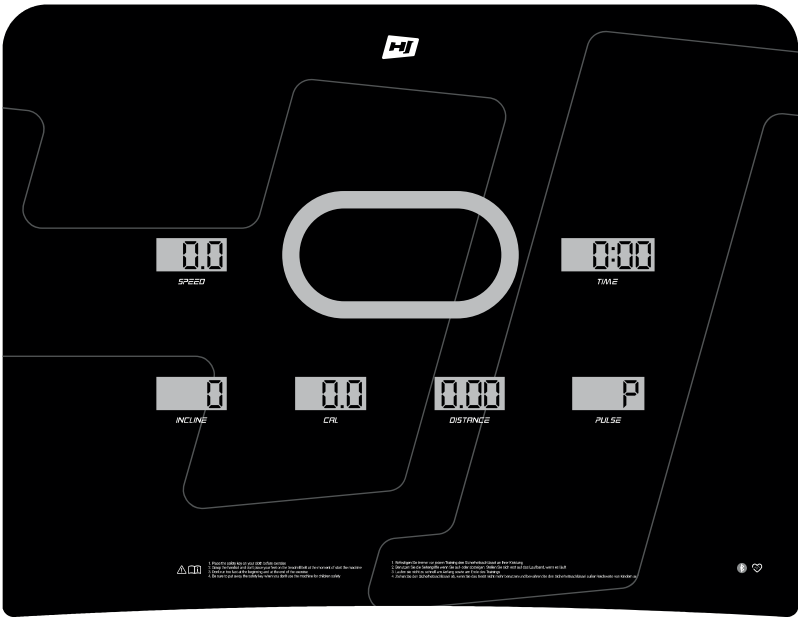
Увага! Переконайтесь, що поблизу немає ні людей, ні тварин, під час монтажу бігової доріжки.

1. Утримуйте основу бігової доріжки в місці, вказаному стрілкою (А).
2. За допомогою ноги обережно розблокуйте кронштейн у місці, вказаному у збільшеному вигляді (див. зображення А).
3. Бігове полотно почне автоматично опускатись, у напрямку як на зображенні В, до горизонтального положення (як на зображенні С). Для безпеки притримайте його руками.





1. Дисплей



2. Відображення дисплея

|                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| <i><b>SPEED</b></i>    | Відображає швидкість.          |
| <i><b>TIME</b></i>     | Відображає час тренувань.      |
| <i><b>INCLINE</b></i>  | Відображає ступінь нахилу.     |
| <i><b>CAL</b></i>      | Відображає спалені калорії.    |
| <i><b>DISTANCE</b></i> | Відображає пройдену дистанцію. |
| <i><b>PULSE</b></i>    | Відображає пульс.              |



## 3. Функції кнопок



|                   |                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Натисніть цю кнопку, щоб запустити пристрій. Він почне рухатися з найменшою швидкістю або із швидкістю програми за замовчуванням через 5 секунди.                                                    |
|                   | Натисніть цю кнопку, щоб зупинити пристрій, швидкість буде зменшуватися до тих пір, поки вона не зупиниться повністю. Пристрій видалить дані та результати тренування та перейде в режим очікування. |
|                   | Натисніть цю кнопку, щоб вибрати одну з програм: P1 – P12, FAT.                                                                                                                                      |
|                   | У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати режим: відлік часу, відлік відстані, відлік калорій. У програмі FAT, натисніть цю кнопку, щоб задати параметри.                                 |
|                   | Регулювання нахилу. Натисніть  або , щоб встановити нахил бігової доріжки під час тренування. Натисніть  або , щоб встановити параметри.                                                             |
| <b>12   8   4</b> | Швидко змінити нахил бігового полотна. (На лівій стороні консолі).                                                                                                                                   |
| <b>4   8   12</b> | Швидко зміна швидкості. (Права сторона консолі).                                                                                                                                                     |
|                   | Регулювання швидкості. Натисніть  або , щоб встановити швидкість бігової доріжки під час роботи.                                                                                                     |
|                   | Після підключення USB-накопичувача з музикою, виберіть пісню.                                                                                                                                        |
|                   | Після підключення USB-накопичувача з музикою, та включите музику, відрегулюйте гучність.                                                                                                             |



## 4. Основні функції

Підключіть шнур живлення до розетки. Натисніть кнопку живлення, лампа загориться червоним. Всі вікна на дисплеї загоряться. Пристрій перейде в режим очікування.

### 4.1. Швидкий старт

- Вставте ключ безпеки, натисніть кнопку через 5 секунд, бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Натисніть / , щоб встановити швидкість.
- Натисніть або вийміть запобіжний ключ, щоб зупинити бігову доріжку.

### 4.2. Режим зворотного відліку

- Натисніть , щоб вибрати режим відліку часу, режим відліку на відстані, режим відліку калорій. Дані за замовчуванням відобразяться на дисплеї, і вони блиматимуть. Одночасно натисніть / , щоб встановити значення даних.
- Натисніть , через 5 секунд, бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Коли відлік часу досягне нуля, бігове полотно зупиниться плавно.
- Ви також можете натиснути або вийняти ключ безпеки і зупинити бігову доріжку.

### 4.3. Готові програми

- Натисніть , для вибору однієї з готових програм: P1 – P12.
- Коли ви оберете програму, у вікні значення часу з'являться дані за замовчуванням і почнуть блимати.
- Ви можете встановити необхідний час за допомогою / або / .
- Кожна вбудована програма поділена на 16 частин. Час кожної частини = час програми / 16.
- Натисніть , і пристрій почне працювати зі швидкістю та рівнем нахилу, визначеному для першої частини вибраної програми.
- Коли перша частина закінчиться, обладнання автоматично перейде до наступної, а швидкість і нахил автоматично зміняться на значення, що відповідає наступній частині.
- Після закінчення всіх частин вибраної програми швидкість зменшиться, нахил повернеться до рівня 0, а бігове полотно плавно зупиниться.
- Під час тренування ви можете змінювати швидкість бігу за допомогою / , а нахил за допомогою / .
- Коли програма перейде до наступної частини тренування, значення швидкості та нахилу повернуться до визначених програмою показників.
- Після закінчення навчальної програми всі параметри будуть скинуті, і бігова доріжка перейде в режим очікування.
- Ви також можете натиснути або вийняти ключ безпеки і зупинити бігову доріжку.

### 4.4. Таблиця даних

| Програма \ Час |           | Налаштування часу / 16 = інтервали часу (частини програм) |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------|-----------|-----------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                |           | 1                                                         | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P01            | Швидкість | 4                                                         | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                | Нахил     | 0                                                         | 0 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P02            | Швидкість | 2                                                         | 2 | 8 | 2 | 2  | 8  | 8  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|                | Нахил     | 0                                                         | 2 | 2 | 2 | 6  | 6  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P03            | Швидкість | 2                                                         | 4 | 8 | 8 | 4  | 4  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 4  | 4  | 8  | 4  | 4  |
|                | Нахил     | 0                                                         | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 4  | 6  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P04            | Швидкість | 4                                                         | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  |
|                | Нахил     | 0                                                         | 2 | 2 | 4 | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |





| Програма \ Час |           | Налаштування часу / 16 = інтервали часу (частини програм) |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------|-----------|-----------------------------------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                |           | 1                                                         | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P05            | Швидкість | 2                                                         | 4 | 6 | 12 | 12 | 12 | 4  | 4  | 4  | 4  | 12 | 12 | 12 | 6  | 4  | 2  |
|                | Нахил     | 0                                                         | 2 | 4 | 6  | 4  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 0  |
| P06            | Швидкість | 4                                                         | 4 | 6 | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4  |
|                | Нахил     | 0                                                         | 2 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P07            | Швидкість | 4                                                         | 8 | 8 | 8  | 8  | 4  | 4  | 12 | 12 | 4  | 4  | 8  | 8  | 4  | 4  | 2  |
|                | Нахил     | 0                                                         | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P08            | Швидкість | 2                                                         | 2 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                | Нахил     | 0                                                         | 2 | 2 | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P09            | Швидкість | 2                                                         | 4 | 8 | 10 | 2  | 4  | 8  | 10 | 2  | 4  | 10 | 2  | 4  | 10 | 4  | 2  |
|                | Нахил     | 0                                                         | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P10            | Швидкість | 4                                                         | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4  | 4  |
|                | Нахил     | 0                                                         | 2 | 2 | 2  | 4  | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P11            | Швидкість | 4                                                         | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 8  | 6  | 10 | 6  | 10 | 8  | 4  |
|                | Нахил     | 0                                                         | 2 | 2 | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 0  |
| P12            | Швидкість | 4                                                         | 6 | 8 | 10 | 8  | 6  | 4  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 8  | 12 | 12 | 6  |
|                | Нахил     | 0                                                         | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |

## 5. 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.

## 6. Вимірювання жирового компоненту

- Коли пристрій готовий, натисніть кнопку , щоб вибрати програму визначення жирового компоненту (FAT). Натисніть кнопку  для підтвердження.
- За допомогою кнопок  /  встановіть параметри: F-1 (стать), F-2 (вік), F-3 (зріст), F-4 (вага).
- Для підтвердження введення натисніть кнопку .
- Після встановлення параметрів на дисплеї відобразиться „F-5” і „— — —”.
- Утримуйте сенсорні датчики обома руками. Приблизно через 5 секунд на дисплеї з'явиться результат вимірювання.



## 6.1. Відображення даних та виставлення параметрів

| Параметри                               | Дані за замовчуванням | Діапазон |
|-----------------------------------------|-----------------------|----------|
| F1 – Стать<br>1 = чоловіча / 2 = жіноча | 1                     | 1–2      |
| F2 – Вік                                | 25                    | 10–99    |
| F3 – Зріст (см)                         | 170                   | 100–220  |
| F4 – Вага (кг)                          | 70                    | 20–150   |

## 6.2. Результат вимірювання

| BMI   | Рівень         |
|-------|----------------|
| 19–26 | Нормальна вага |
| 26–30 | Надмірна вага  |
| > 30  | Ожиріння       |

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

## 7. Режим сну

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

## 8. Ключ безпеки

Щоб швидко зупинити доріжку вийміть ключ безпеки. Бігова доріжка зупиниться, всі дані будуть обнулені, „– – –“ з'явиться на головному екрані. Бігова доріжка перейде в режим готовності після повернення ключа на своє місце.

## 9. Функція USB

Коли бігова доріжка включена, підключіть пристрій через USB-вхід (збоку панелі), щоб зарядити його або відтворити музику (опція можлива, коли пристрій MP3 не підключено).

## 10. Функція MP3

Коли бігова доріжка включена, підключіть MP3-програвач за допомогою кабелю MP3 (26) через вхід, розташований збоку панелі.



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

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

## 12. Відображення даних та діапазон налаштувань

|                  | Діапазон відображення | Значення за замовчуванням | Діапазон налаштування |
|------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|
| Швидкість (km/h) | 0,8–20,0              | –                         | –                     |
| Нахил (%)        | 15                    | –                         | 0–15                  |
| Час (min:s)      | 0:00–99:59            | 30:00                     | 8:00–99:00            |
| Відстань (km)    | 0,00–99,9             | 1,0                       | 1–99                  |
| Калорії (kcal)   | 0–999                 | 50                        | 20–990                |

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

## 1.

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

## 2.

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

## 3.

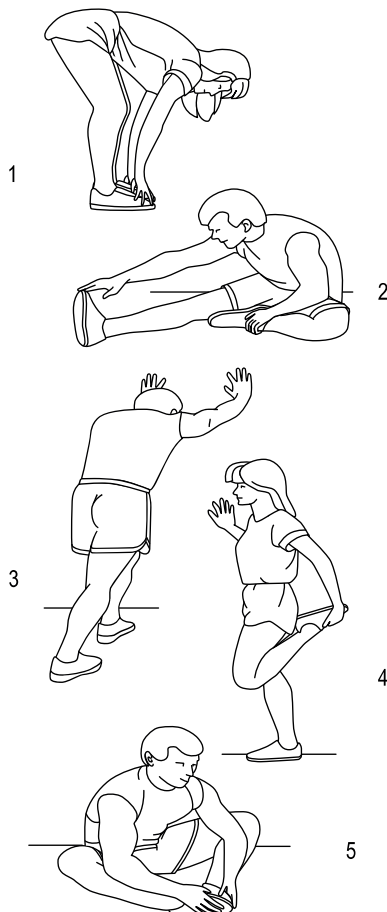
Обидві руки прикладіть до стіни чи дерева, одну ногу злегка зігніть у коліні – стопу покладіть прямо до стіни / дерева. Витягніть другу ногу назад – колінний суглоб повинен бути випрямлений, стопа, звернена до стіни, повинна торкатися землі всією поверхнею. Затримайтесь в такому положенні 10–15 секунд,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

## 4.

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

## 5.

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





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

## Розминка

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

## Початок тренування

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

## Збільшення інтенсивності

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

## Частота тренувань

- Плануйте свій графік вправ не тільки для задоволення, але і для підвищення ефективності тренувань. Час циклу: 3-5 разів / тиждень, кожен по 15-60 хвилин.
- Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість та кут нахилу бігової доріжки. Не рекомендовано на початку занять на біговій доріжці виставляти кут, оскільки це може бути способом збільшення навантаження та інтенсивності тренувань.
- Якщо у Вас є досвід тренувань на біговій доріжці, Ви можете вибрати звичайну швидкість ходьби або пробіжки. Однак якщо Ви ніколи не займалися на такому обладнанні, Ви можете використовувати наступний план:
  - швидкість 0,8–3,0 км/год (ходьба – дуже повільний темп),
  - швидкість 3,0–4,5 км/год (ходьба – повільний темп),
  - швидкість 4,5–6,0 км/год (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 12,0–14,5 км/год (біг у середньому темпі),
  - швидкість > 14,5 км/год (біг у швидкому темпі).



**ПОПЕРЕДЖЕННЯ!** Завжди відключайте живлення перед очищенням та ремонтом.

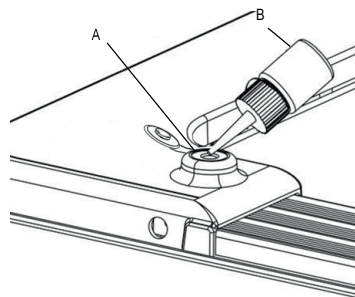
## Очищення

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

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

## Змащування бігового полотна та основи

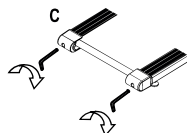
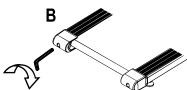
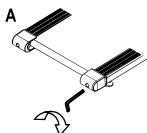
1. Ця модель бігової доріжки фабрично змащена. Тертя полотна об пластину може відігравати важливу роль в експлуатації та терміні експлуатації бігової доріжки, тому воно потребує періодичного змащування.
2. Рекомендується періодичний огляд основи. Якщо ви помітили пошкодження основи, зверніться до служби обслуговування.
3. Частота змащення залежить від умов експлуатації.
4. Рекомендується змащувати основу та полотно згідно з наступним графіком:
  - робота низької інтенсивності (менше 3 годин на тиждень) – раз на п'ять місяців,
  - середньointенсивна робота (4-7 годин на тиждень) – раз на два місяці,
  - дуже інтенсивне використання (понад 8 годин на тиждень) – раз на місяць.
5. Рекомендуємо використовувати нехижирне мастило.
6. Перед змащенням перевірте, чи доріжка вимкнена. Відкрийте резервуар (А), покладіть наконечник ємності з глибиною в отвір (В). Після введення мастила в бак закрийте отвір бака заглушкою і запустити бігову доріжку зі швидкістю 1 км/год, щоб мастило розподілилося по всій пластині бігового полотна.



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. Неміжно 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. Використовуйте 6 мм ключ (58).
  - Якщо бігове полотно рухається вправо, поверніть регулювальний гвинт праворуч за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту або регулювальний гвинт ліворуч проти годинникової стрілки, а потім починайте бігати, поки полотно не буде по центру (рис. А) .
  - Якщо бігове полотно рухається ліворуч, поверніть регулювальний гвинт ліворуч за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту або поверніть гвинт праворуч проти годинникової стрілки, а потім починайте бігати, поки полотно не буде по центру (рис. В) .
  - Якщо бігове полотно в центрі, збільште швидкість до 16 км/год і стежте, чи бігове полотно не рухається в одну сторону.
  - Якщо бігове полотно все ще не в центрі, повторіть дії, описані вище, до того моменту поки полотно не буде в центрі.
  - Час від часу відрегулюйте натяг полотна бігової доріжки, щоб запобігти її розслабленню через тренування. Витягніть задні торці, поверніть лівий і правий регулювальні болти за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту, після чого перезапустіть доріжку. Перевіряйте натяг полотна (Мал. С).



| Код помилки | Проблема                                                                                                                                        | Можливе рішення                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01         | Відсутній зв'язок<br>Немає зв'язку між комп'ютером та нижньою панеллю управління.                                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перевірте, чи кабелі комп'ютера та нижньої панелі управління надійно з'єднані.</li> <li>2. Переконайтесь, що IC в нижній платі керування правильно вставлена. Якщо ні, вийміть її та встановіть знову.</li> <li>3. Якщо джерело живлення до нижньої плати керування неправильне, замініть його новим.</li> </ol>                                                                                                                       |
| E02         | Захист від перевантаження. Вхідна напруга нижче необхідної.                                                                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перевірте відповідність напруги живлення. Якщо вона нижча, змініть напругу на біговій доріжці, на необхідну для роботи та перезавантажте обладнання.</li> <li>2. Перевірте підключення дротів до двигуна.</li> <li>3. Перевірте панель управління, при необхідності замініть.</li> </ol>                                                                                                                                               |
| E03         | Сигнал датчика швидкості не надходить на панель управління.                                                                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Якщо датчик швидкості не працює, перевірте, чи індикатор сигналу датчика світиться. Якщо ні, це може свідчити про пошкодження датчика. Замініть його новим.</li> <li>2. Переконайтесь, що штепсель датчика швидкості правильно підключений. Якщо ні, вийміть його з розетки і підключіть заново.</li> <li>3. Перевірте магнітний датчик на наявність пошкоджень. Якщо ви виявили будь-яке пошкодження, замініть його новим.</li> </ol> |
| E04         | Механізм нахилу бігової доріжки не працює.<br>Двигун нахилу пошкоджений або кабель нахилу двигна не підключений належним чином або пошкоджений. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перевірте, чи правильно підключений кабель двигуна нахилу. З'єднання повинно відповідати позначці на панелі управління.</li> <li>2. Переконайтесь, що жоден кабель не пошкоджений або не зламаний.</li> <li>3. Пошкоджені кабель або механізм нахилу, замініть на нові.</li> </ol>                                                                                                                                                     |
| E05         | Захист від перевантаження.<br>Напруга занадто низька або висока.<br>Модуль управління пошкоджений.                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перевірте напругу. Замініть на належну для правильної роботи бігової доріжки.</li> <li>2. В полотна з'являється сильний опір. Змащуйте його згідно з інструкціями в цьому посібнику.</li> <li>3. Перевірте роботу двигуна, замініть його, якщо він пошкоджений.</li> </ol>                                                                                                                                                             |
| E07         | Комп'ютер не відображає данні.                                                                                                                  | Замініть панель управління.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| Потужність             | Як зазначено на пристрої |
| Максимальна потужність | Як зазначено на пристрої |
| Вага нетто             | ~95 кг                   |
| Діапазон швидкостей    | 0,8–22,0 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](mailto:info@hop-sport.ua)
2. Дефекти або пошкодження товару, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки товару до сервісу. Якщо потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
3. Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
4. Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

## UA Охорона навколишнього середовища



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



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



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







Hergestellt in China

**DISTRIBUTION:**



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



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



Hegen Deutschland GmbH  
Papenreye 53  
22453 Hamburg



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

**IMPORTER:**

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