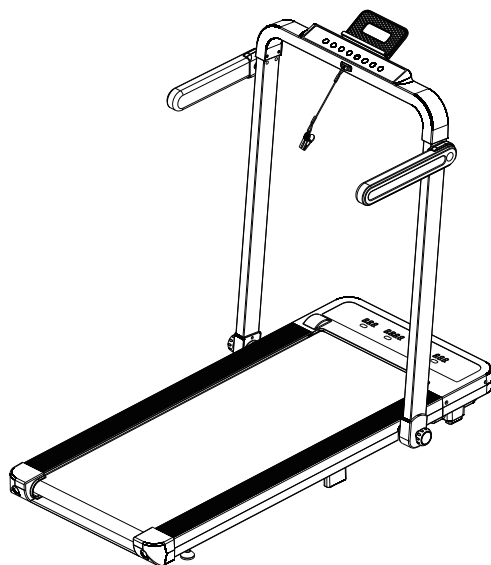




15'

LAUFBAND HS-1300WL3 ACTIVE

Elektrický běžecký pás



Laufband



Treadmill



Tapis de course électrique



Bieżnia elektryczna



Bežecký pás



Бігова доріжка



Scan me
www.hop-sport.com

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

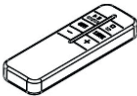


PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

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

1. Běžecský pás je určen pouze pro domácí použití. Zařízení lze používat pouze k určenému účelu.
2. Zařízení je určeno k použití dospělými osobami. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
3. Běžecský pás položte na rovný a čistý povrch bez dalších předmětů. Běžecský pás nepokládejte na hrubý koberec, protože by to mohlo narušit správné větrání. Běžecský pás neumísťujte do blízkosti vody nebo venku.
4. Nikdy nezapínejte běžecský pás, když na něm stojíte. Když je zapnuto napájení a je nastavena rychlost, pás může dočasně zastavit, dokud se začne plynule pohybovat. Vždy stůjte na bočních kolejničích, dokud se pás nezačne pohybovat.
5. Před použitím běžícího pásu se ujistěte, že přezka s bezpečnostním klíčem je připevněna k oděvu.
6. Při cvičení na běžícím pásu noste vhodný oděv. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech. Vždy noste běžecskou obuv nebo obuv vhodnou na aerobik s gumovou podrážkou.
7. Nezačínajte cvičit dříve než 40 minut po jídle.
8. Během prvního tréninku se držte rukojeti zařízení, dokud se neseznámíte s obsluhou zařízení.
9. Během tréninku udržujte děti a domácí zvířata mimo zařízení.
10. Přestaňte okamžitě cvičit, pokud během cvičení cítíte těsnost nebo bolest v hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus, potíže s dýcháním, závraťe nebo jiné nepohodlí. Před návratem na cvičení se poraďte s lékařem nebo odborníkem.
11. Netahejte napájecí kabel ani neměňte zástrčku kabelu; Na kabel nepokládejte těžké předměty a neumísťujte jej do blízkosti zdroje tepla. Nepoužívejte zásuvku s několika otvory, protože by to mohlo způsobit požár nebo zranění v důsledku zásahu elektrickým proudem.
12. Pokud běžecský pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo neúmyslných změn rychlosti, stroj se zastaví po odpojení bezpečnostního klíče od konzoly.
13. Když se zařízení nepoužívá, odpojte napájení. Po přerušení napájení netahejte napájecí kabel, aby nedošlo k jeho poškození. Zasuňte zástrčku do zabezpečené zásuvky s uzemňovacím obvodem.
14. Do žádné části zařízení nekládejte předměty ani součásti, které by mohly zařízení poškodit.
15. Běžecský pás je zařízení určené pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní použití. Aby nedošlo k poškození, skladujte zařízení na suchém, rovném a čistém místě, mimo přímé sluneční světlo. Nepoužívejte produkt k jiným účelům než k tréninku.
16. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože by jej mohl poškodit nebo způsobit zkrat.
17. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
18. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
19. Bezpečnostní oblast kolem běžícího pásu: 1 000 x 2 000 mm.
20. Zařízení používejte pouze tehdy, když je to technicky správně. Pokud během užívání zjistíte vadné komponenty nebo slyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
21. Neprovádějte na zařízení žádné nastavení ani modifikace, než které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoli problémů se obraťte na servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
22. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximální přípustná hmotnost je 120 kg.

Seznam dílů

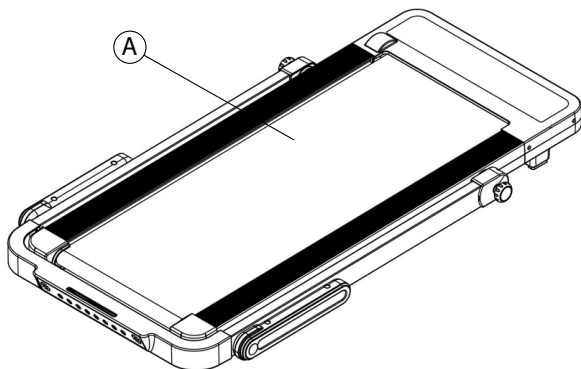
Č.	Popis	Ks.
A	 Tělo běžeckého pásu	1
19	 Knoflík	2
28	 Držák na tablet	1
49	 Dálkový ovladač	1
50	 Bezpečnostní klíč	1
51	 Napájecí kabel	1
52	 Nádoba s olejem	1
53	 Imbusový klíč	1



Montážní návod

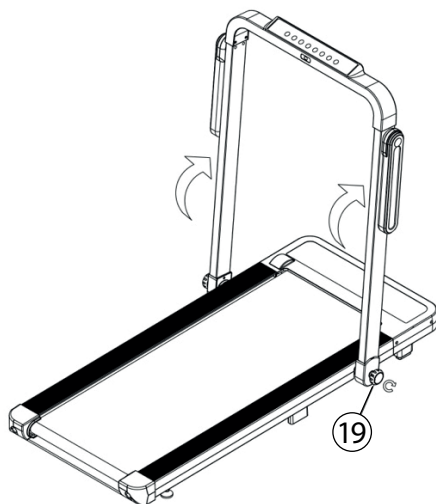
1/4

Otevřete krabici, vyjměte díly, položte tělo běžeckého trenážeru (A) na rovný povrch.

**2/4**

Zvedněte konzolu ve směru šipek a umístěte ji svisle (jak je znázorněno).

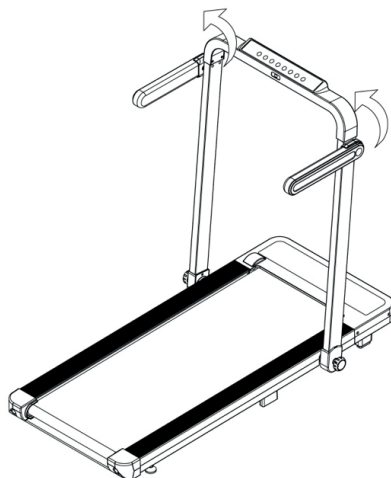
Zasuňte knoflíky (19) zespodu do svislých sloupků a poté je pevně utáhněte. Připevněte knoflík na levé straně stejným způsobem jako na pravé straně.





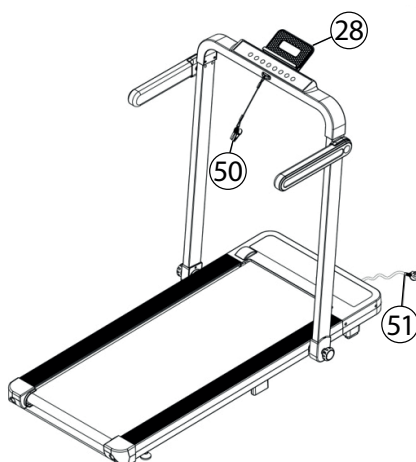
3/4

Otočte levou a pravou rukojeť nahoru o 270 stupňů, jak je znázorněno na obrázku.



4/4

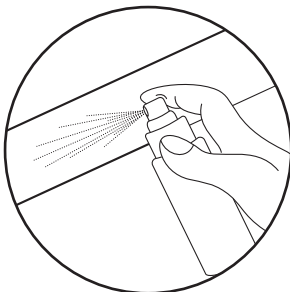
Připojte bezpečnostní klíč (50) a držák tabletu (28). Zapojte napájecí kabel (51) do elektrické zásuvky.



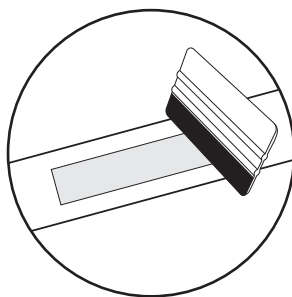
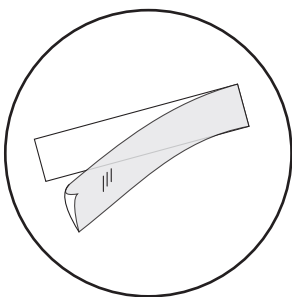


Přilepení nálepky*

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



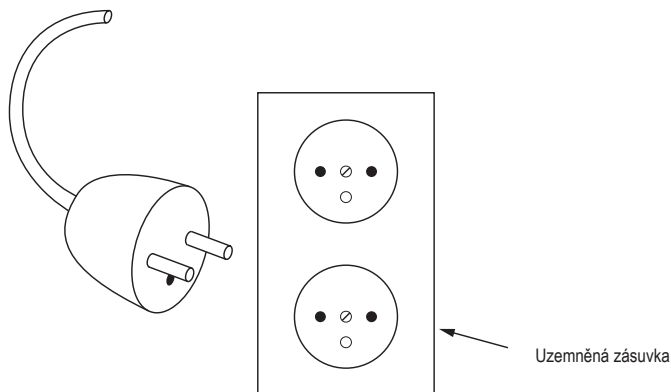
2. Odstraňte ochrannou vrstvu z nálepky. Umístěte nálepku na předem připravený povrch. Pomocí stěrky nálepku zarovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.



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

*týká se produktů s nálepkami v sadě

Uzemnění



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

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

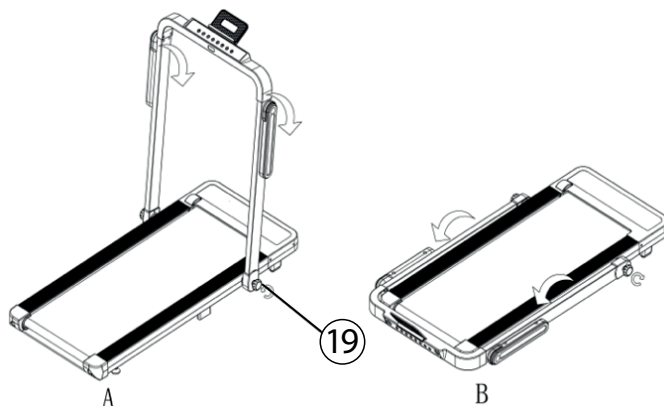
Tento produkt je určen k použití na napětovém obvodu 220–240V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka znázorněná na obrázku výše. Zkontrolujte, zda je zařízení připojeno k zásuvce stejné konfiguraci jako zástrčka. Pro toto zařízení nepoužívejte adaptéry (výše uvedená schéma slouží pouze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



Skládání

Pozor: Před složením běžeckého pásu vytáhněte napájecí kabel z elektrické zásuvky.

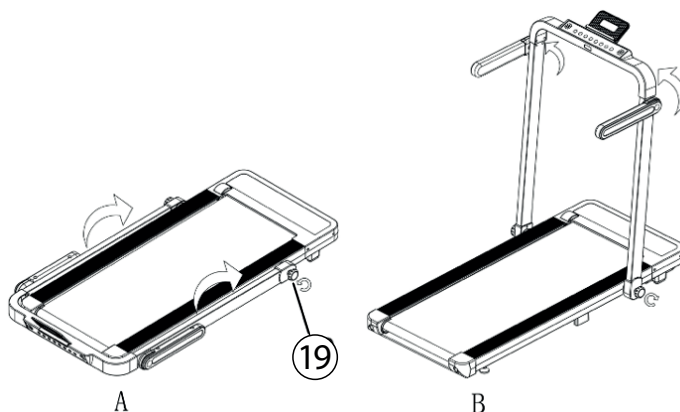
Chcete-li běžecký pás složit a přepnout do režimu chůze, otočte rukojeti rovnoběžně se svislými sloupky, jak je znázorněno na obrázku A. Uvolněte knoflík (19) na obou stranách. Poté vytáhněte svislé sloupky směrem k běžeckému pásu, jak je znázorněno na obrázku B. Nakonec utáhněte knoflík (19).



Rozkládání

Pozor: Před rozložením běžeckého pásu vytáhněte napájecí kabel z elektrické zásuvky.

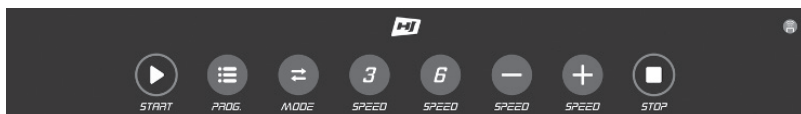
Chcete-li běžecký pás rozložit a přepnout do režimu běhu, uvolněte knoflík (19) na obou stranách, zvedněte konzolu ve směru šipek a postavte ji do svislé polohy. Otočte levou a pravou rukojet' směrem nahoru o 270 stupňů, jak je znázorněno na obrázku B. Nakonec utáhněte knoflík (19).



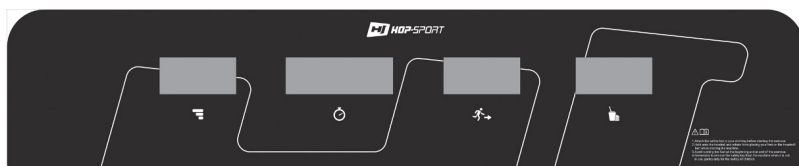


1. Zobrazení displeje

1.1. Displej konzoly



1.2. Displej na běžeckém pásu



2. Údaje na displeji

	Zobrazuje rychlost.
	Zobrazuje čas tréninku.
	Zobrazuje ujetou vzdálenost.
	Zobrazuje spálené kalorie.

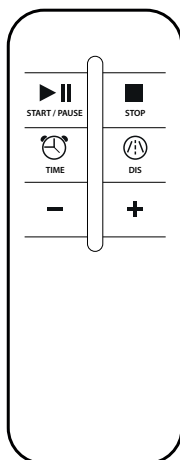


3. Funkce tlačítek

3.1. Na obrazovce

	Stisknutím tohoto tlačítka spustíte běžecký pás. Spustí se s nejnižší rychlostí nebo s výchozí rychlostí programu po 3 sekundách odpočítávání.
	Stisknutím tohoto tlačítka zastavíte běžecký pás – zpomalí se, dokud se nezastaví.
	Stisknutím tohoto tlačítka vyberete jeden z programů v manuálním režimu: P1–P12.
	V režimu spánku stisknutím tohoto tlačítka vyberete režim: manuální režim – odpočítávání času – odpočítávání vzdálenosti – odpočítávání kalorií.
	Nastavení rychlosti. Stisknutím tlačítka $\ominus$ / $\oplus$ nastavíte rychlost běžeckého pásu před tréninkem nebo jej změníte během jízdy.
	Rychlé nastavení rychlosti.

3.2. Na dálkovém ovladači



 START / PAUSE	Stisknutím tlačítka spustíte pohyb běžeckého pásu minimální rychlostí.
 STOP	Stisknutím tlačítka zastavíte zařízení.
	Stisknutím tlačítka rychlost snížíte nebo zvýšíte. Stisknutím nastavíte parametry během konfigurace nastavení.
 TIME	Stisknutím tlačítka aktivujete režim odpočítávání.
 DIS	Stisknutím tlačítka aktivujete režim odpočítávání ujeté vzdálenosti.



4. Hlavní funkce počítače

Zapojte napájecí kabel do zásuvky. Stiskněte vypínač. Displej se rozsvítí a zařízení přejde do pohotovostního režimu.

4.1. Rychlý start

- Vložte bezpečnostní klíč, stiskněte , běžecký pás začne běžet nejvyšší rychlostí.
- Stiskněte , pro nastavení rychlosti.
- Stiskněte , nebo vyjměte bezpečnostní klíč, abyste zastavili běžecký pás.

4.2. Režim odpočítávání

- Stiskněte , na dálkovém ovladači pro aktivaci režimu odpočítávání.
- Stiskněte , na dálkovém ovladači pro aktivaci režimu odpočítávání vzdálenosti.
- Při výběru určitého režimu se na displeji zobrazí výchozí údaje. V tomto okamžiku stiskněte tlačítko , pro nastavení hodnot dat.
- Stiskněte , a běžecký pás se začne pohybovat nejvyšší rychlostí.
- Po skončení odpočítávání se běžecký pás plynule zastaví.
- Můžete také stisknout , nebo odstranit bezpečnostní klíč.

4.3. Předdefinované programy

- Stisknutím , vyberte jeden z programů P1–P12. Po výběru programu se v okně hodnoty času zobrazí výchozí údaje a okno začne blikat.
- Poté můžete pomocí tlačítek , nastavit hodnotu času. Každý přednastavený program byl rozdělen do 20 částí. Čas na každý trénink = čas programu / 20.
- Po stisknutí tlačítka , se běžecký pás pustí rychlostí určenou pro první část zvoleného programu.
- Po skončení první části běžecký pás automaticky přejde na další a rychlost se automaticky změní na vyhrazenou pro další část. Na konci jednoho programu se stroj zastaví hladce.
- Během tréninku můžete změnit rychlost jízdy pomocí ,. Když program přejde na další část tréninku, rychlost se vrátí do nastavení vyhrazeného pro program.
- Během tréninku můžete také stisknout , nebo vytáhnout bezpečnostní klíč, abyste zastavili běžecký pás.

4.4. Tabulka programů

Program		Nastavení času / 20 = časové intervaly (části programů)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Rychlost	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Rychlost	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	3	3	5	4	2
P3	Rychlost	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Rychlost	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P5	Rychlost	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Rychlost	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Rychlost	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Rychlost	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Rychlost	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	8	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Rychlost	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Rychlost	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	5	8	8	5	5	4	3
P12	Rychlost	3	4	8	8	5	8	5	8	5	8	7	5	5	7	8	8	5	7	6	3



5. Zobrazení dat a rozsah nastavení

	Zobrazený rozsah	Výchozí nastavení	Rozsah nastavení
Rychlost (km/h)	0,0 – 14,0 – v režimu běhu 0,0 – 6,0 – v režimu chůze	0,8	0,8 – 14,0 – v režimu běhu 0,8 – 6,0 – v režimu chůze
Čas (min:s)	0:00 – 99:59	30:00	5:00 – 99:59
Vzdálenost (km)	0:00 – 99,9	1,0	0,8 – 99,9
Kalorie (kcal)	0 – 999	50	10 – 999

6. Bezpečnostní klíč

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

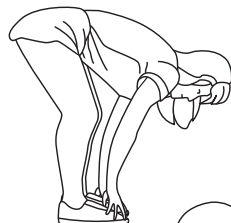
7. Připojení přes Bluetooth / Trénink s aplikací Fit Show

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

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.

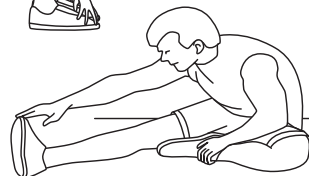
Mírně se ohněte kolena, pomalu se nakloňte dopředu, záda a uvolněné ruce, ruce se snaží dotýkat prstů na nohou. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a pak se narovnejte. Cvičení opakujte třikrát.



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.

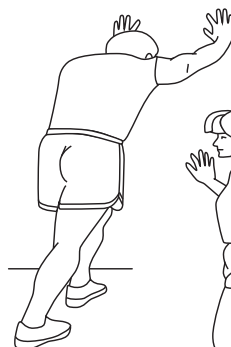
1



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Rozcvička

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

Hlavní trénink

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

Zvýšení intenzity

- Proveďte 2-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu při rychlosti 4,8 km/h okolo 2 minut, pak zvýšte rychlost na 5,3 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom zvýšte rychlost na 5,8 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom přidejte 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud nebudete cítit, že váš dech je rychlejší (ale stále se budete cítit dobře).
- Proveďte 5-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu s rychlostí 4 až 4,8 km/h, pak každé 2 minuty pomalu zvyšujte rychlost o 0,3 km/h, dokud nedosáhnete stabilní a optimální rychlosti, při které můžete cvičit 45 minut. Pokud chcete zvýšit intenzitu, můžete si udržet rychlost během jednoho hodinového televizního programu, pak ji v průběhu každé reklamy zvýšit o 0,3 km/h a pak se vrátit na původní rychlost. Všimněte si nejlepší účinnosti spalování kalorií během reklam a zvýšení srdeční frekvence. Nakonec snižte rychlost krok za krokem na další 4 minuty.

Frekvence tréninků

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



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

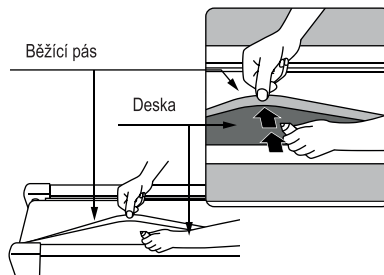
Čištění

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

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

Mazání běžícího pásu a desky

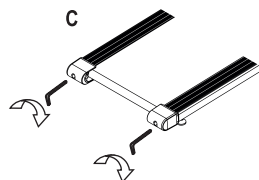
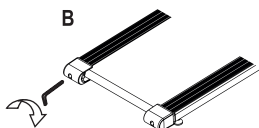
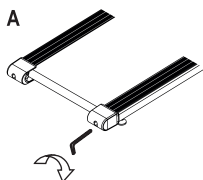
1. Tento model běžeckého pásu je mazán výrobcem. Tření mezi běžeckou plochou a pásem hraje velmi důležitou roli při provozu a životnosti běžeckého pásu, což vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelná kontrola desky. Pokud zjistíte poškození desky, musíte se obrátit na naše servisní oddělení.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



Poznámka! Jakékoli opravy běžeckého pásu vyžadují profesionálního servisu.

Centrování běžeckého pásu

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



Kód chyby	Možná příčina	Možné řešení
E01, E02	Ochrana proti přetížení.	Odpojte napájecí kabel a znovu jej připojte.
E03	Ochrana proti přehřátí modulu IPM.	1. Vypněte běžecký pás alespoň na 30 minut. 2. Po 30 minutách můžete stroj opět používat.
E04, E05	Ochrana vůči přetížení. Napětí je příliš nízké nebo vysoké. Řídicí modul je poškozen.	1. Zkontrolujte napětí. Změna na běžící pás potřebný k provozu. 2. Pás se setkává s velkým odporem. Namažte ho podle pokynů v této příručce. 3. Zkontrolujte fungování motoru, pokud je poškozen, vyměňte ho.
E06, E08	Motor se nenastartoval po stisknutí tlačítka START. Kabely nejsou správně připojeny nebo jsou poškozené.	1. Zkontrolujte, zda jsou kabely počítače a spodní ovládací desky pevně připojeny. 2. Zkontrolujte, zda IGBT na spodní ovládací desce není spálen. 3. Pokud jsou poškozené vyměňte je za nové.
E07	Ochrana proti zablokování motoru.	1. Odpojte napájecí kabel a znovu jej připojte. 2. Po připojení můžete zařízení opět používat.
E09, E10	Přetížení běžeckého pásu. Dlouhodobý běh s vysokým odporem.	1. Vyměňte pohon. 2. Vyměňte ovládací desku.
E12, E20	Chyba komunikace. Kabely z počítače a spodní řídicí desky nejsou správně připojeny.	1. Zkontrolujte, zda jsou kabely počítače a spodní řídicí desky pevně připojeny. 2. Ujistěte se, že IC ve spodní ovládací desce je správně zasunutý. Pokud ne, vyměňte jej a znovu vložte. 3. Pokud je napájení spodní řídicí desky nesprávné, vyměňte ji za novou.



Výkon	Podle označení na zařízení
Maximální výkon	Podle označení na zařízení
Čistá hmotnost	34 kg
Rozsah rychlostí v režimu chůze	0,8–6,0 km/h
Rychlostní rozsah v režimu běhu	0,8–14 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
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 lhůtu. 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 způsobené 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.



Z důvodu ochrany životního prostředí musí být použité baterie odevzdané v místě prodeje, nebo předané do určené sběrný pro skladování druhotných surovin. Nevyhazujte použité baterie do domovních košů na odpady. Tímto budete přispívat k ochraně životního prostředí.



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



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.**

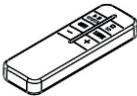
Die maximale Sicherheit und Effektivität bei der Benutzung kann nur dann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß der Bedienungsanleitung zusammengebaut und gebraucht wird. Das Laufband sollte sorgfältig zusammengebaut, der Motor mit dem Plastikgehäuse bedeckt und der Netzstecker ordnungsgemäß an die Stromversorgung 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 (Kontaktinformationen finden Sie später im Handbuch).
22. Das Gerät wurde gemäß EN 957-6+A1:2014-07 hergestellt.
23. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.

Stückliste

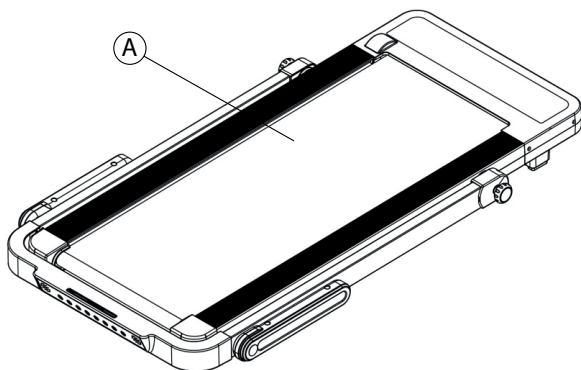
Teil-Nr.	Beschreibung	Stk.
A	 Laufbandgehäuse	1
19	 Drehknopf	2
28	 Tablethalterung	1
49	 Fernbedienung	1
50	 Sicherheitsschlüssel	1
51	 Netzkabel	1
52	 Ölbehälter	1
53	 Inbusschlüssel	1



Montageanleitung

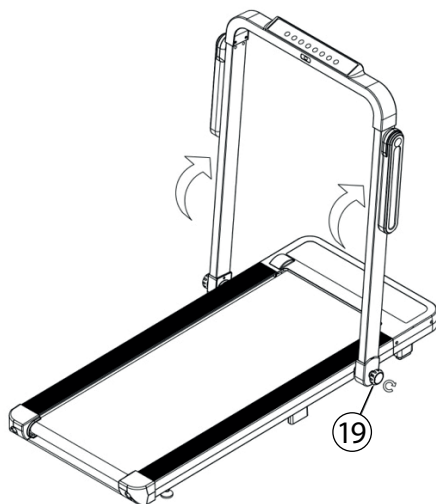
1/4

Öffnen Sie den Karton, nehmen Sie die Teile heraus und legen Sie das Laufbandgehäuse (A) auf eine ebene Fläche.



2/4

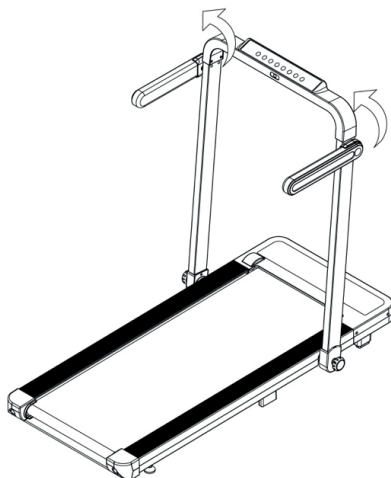
Heben Sie die Konsole in der durch die Pfeile angezeigten Richtung an und stellen Sie sie senkrecht (wie abgebildet). Setzen Sie die Drehknöpfe (19) von unten in die vertikalen Säulen ein und ziehen Sie sie fest. Befestigen Sie die Drehknöpfe auf der linken Seite auf die gleiche Weise wie die auf der rechten Seite.





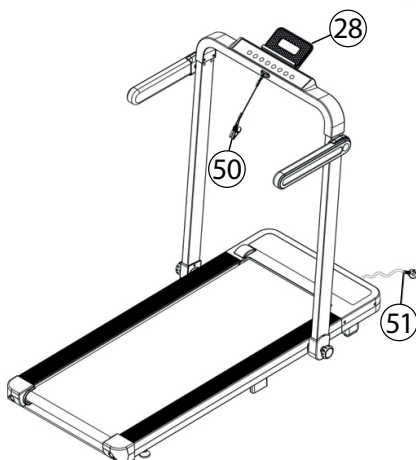
3/4

Drehen Sie den linken und rechten Griff wie gezeigt um 270 Grad nach oben.



4/4

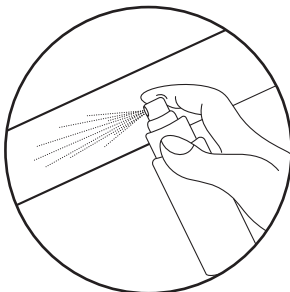
Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel (50) und die Tablethalterung (28) an. Stecken Sie das Netzkabel (51) in die Steckdose.



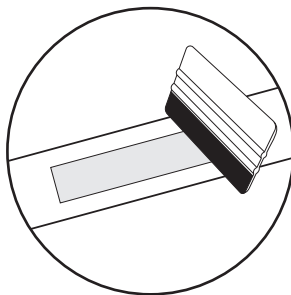
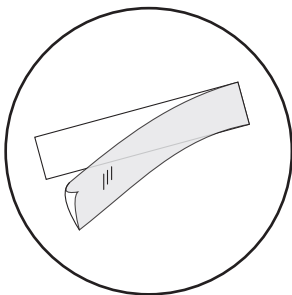


Anbringung des Aufklebers*

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



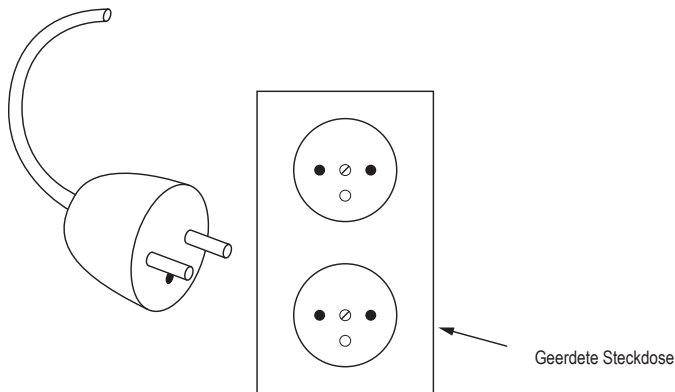
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.



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

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

Geräteerdung



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

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

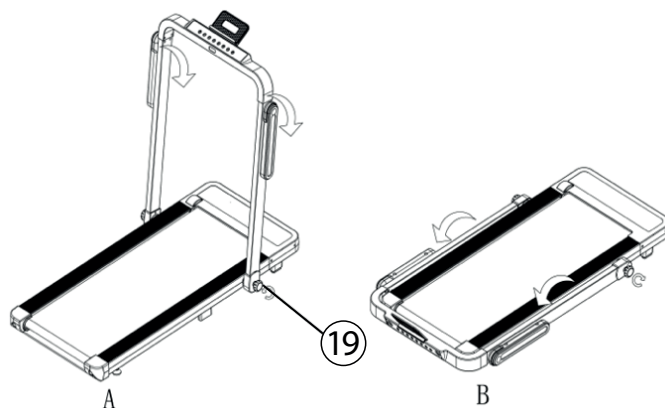
Dieses Gerät ist für den Anschluss an einen Stromkreis mit einer Nennspannung von 220–240 Volt vorgesehen. Es verfügt über einen ähnlich dem in der Abbildung (A) unten dargestellten Erdungsstecker. Stellen Sie sicher, dass das Gerät an eine Steckdose mit gleicher Spannung angeschlossen ist. Man darf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



Zusammenklappen des Laufbandes

Hinweis: Bevor Sie das Laufband zusammenklappen, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

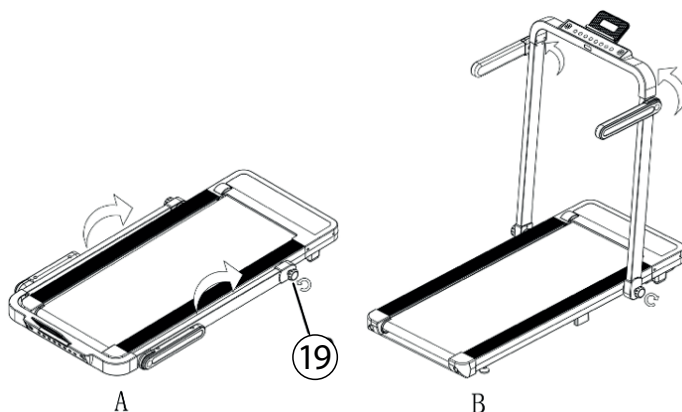
Um das Laufband zusammenzuklappen und in den Gehmodus zu wechseln, drehen Sie die Griffe parallel zu den vertikalen Säulen, wie in Abbildung A dargestellt. Lösen Sie den Drehknopf (19) auf beiden Seiten. Ziehen Sie dann die vertikalen Säulen in Richtung des Laufbandes, wie in Abbildung B dargestellt. Ziehen Sie schließlich den Drehknopf (19) fest.



Aufklappen des Laufbandes

Hinweis: Bevor Sie das Laufband aufklappen, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

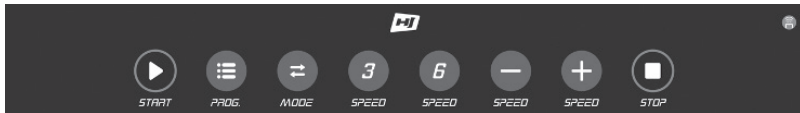
Um das Laufband aufzuklappen und in den Laufmodus zu schalten, lösen Sie den Drehknopf (19) auf beiden Seiten, heben Sie die Konsole in der durch die Pfeile angezeigten Richtung an und stellen Sie sie aufrecht. Drehen Sie den linken und rechten Griff um 270 Grad nach oben, wie in Abbildung B dargestellt. Ziehen Sie abschließend den Drehknopf (19) fest.



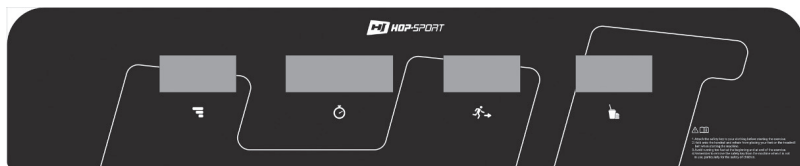


1. Anzeigen auf dem Display

1.1. Display auf der Konsole



1.2. Display am Laufband



2. Display Anzeigen

	Zeigt die Geschwindigkeit an.
	Zeigt die Trainingszeit an.
	Zeigt die zurückgelegte Strecke an.
	Zeigt die verbrannten Kalorien an.

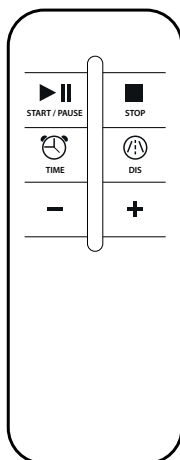


3. Tastenfunktionen

3.1. Auf dem Bildschirm

	Drücken Sie die Taste um mit dem Trainig zu Starten. Das Baund läuft mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder nach 3 sekunden mit einer voreingestellten Geschwindigkeit.
	Drücken Sie die Taste um das Laufband zu stoppen. Die Geschwindigkeit wird schrittweise bis zu komplettem Ruhestand reduziert.
	Drücken Sie die Taste um ein manuelles Trainingsprogramm auszuwählen: P1–P12.
	Im Standby-Modus drücken Sie die Taste um einen manuellen Modus zu wählen – Countdown von: Zeit, verbrannten Kalorien oder Distanz.
	Geschwindigkeit einstellen. Drücken Sie die Taste $\ominus$ / $\oplus$, um die Geschwindigkeit einzustellen bzw. zu ändern
	Schnellwahl taste für Geschwindigkeit.

3.2. Auf der Fernbedienung



 START / PAUSE	Drücken Sie diese Taste, um das Laufband mit minimaler Geschwindigkeit laufen zu lassen.
 STOP	Drücken Sie diese Taste, um das Gerät anzuhalten.
	Nacišnj, Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu verringern oder zu erhöhen. Drücken Sie diese Taste, um während der Konfiguration Parameter einzustellen.
 TIME	Nacišnj, Drücken Sie diese Taste, um den Countdown-Timer-Modus zu aktivieren.
 DIS	Drücken Sie diese Taste, um den Countdown-Modus für die zurückgelegte Strecke zu aktivieren.



4. Hauptfunktionen des Computers

Stecken Sie das Netzkabel in eine Steckdose. Das Display leuchtet auf und das Gerät schaltet in den Standby-Modus.

4.1. Schnellstart

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie , das Laufband startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
- Drücken Sie , um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Drücken Sie , oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, um das Laufband anzuhalten.

4.2. Countdown-Modus

- Drücken Sie , auf der Fernbedienung, um den Countdown-Timer-Modus zu aktivieren.
- Drücken Sie , auf der Fernbedienung, um den Countdown-Modus für die zurückgelegte Strecke zu aktivieren.
- Wenn ein Modus ausgewählt ist, zeigt das Display die Standarddaten an. Drücken Sie zu diesem Zeitpunkt auf , um die Datenwerte einzustellen.
- Drücken Sie , und das Laufband beginnt mit seiner niedrigsten Geschwindigkeit zu laufen.
- Wenn der Countdown abgelaufen ist, kommt das Laufband zum Stillstand.
- Sie können auch , drücken oder den Sicherheitsschlüssel entfernen.

4.3. Vornistallierte Programme

- Drücken Sie , um eins von 12 vorinstallierten Programmen zu wählen: P1–P12. Nachdem Sie ein Trainingsprogramm ausgewählt haben, fängt die Zeitanzeige zu leuchten und zeigt die voreingestellte Zeit an.
- Drücken Sie dann die , Taste um die Trainingszeit zu ändern. Jedes einzelne Trainingsprogramm ist in 20 Segmente geteilt. Die Trainingszeit von einem Segment entspricht der voreingestellten Trainingszeit/20.
- Drücken Sie , Taste und das Laufband fängt an mit der für ein Segment voreingestellten Geschwindigkeit zu arbeiten.
- Nachdem ein Segment abgeschlossen worden ist, wechselt der Computer zu dem nächsten, wobei sich auch die Geschwindigkeit ändert. Am Trainingsende stoppt das Laufband selbst.
- Während des Trainings können Sie die Geschwindigkeit mit den , Tasten auch selbst ändern. Im nächsten Segment arbeitet das Laufband wieder mit einer voreingestellten Geschwindigkeit.
- Sie können das Training jederzeit beenden indem Sie , Taste drücken oder den Sicherheitsschlüssel herausziehen.

4.4. Aufstellung von Trainingsprogrammen

Zeit Programm		Zeiteinstellungen / 20 = Zeitintervall (Programmenteile)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Geschwindigkeit	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	3	3	5	4	2
P3	Geschwindigkeit	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Geschwindigkeit	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P5	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Geschwindigkeit	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Geschwindigkeit	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Geschwindigkeit	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Geschwindigkeit	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	8	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Geschwindigkeit	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Geschwindigkeit	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	5	8	8	5	5	4	3
P12	Geschwindigkeit	3	4	8	8	5	8	5	8	5	8	7	5	5	7	8	8	5	7	6	3



5. Datenanzeige und Einstellbereich

	Anzeigebereich	Standardeinstellungen	Einstellbereich
Geschwindigkeit (km/h)	0,0 – 14,0 – im Laufmodus 0,0 – 6,0 – im Gehmodus	0,8	0,8 – 14,0 – im Laufmodus 0,8 – 6,0 – im Gehmodus
Zeit (min:s)	0:00 – 99:59	30:00	5:00 – 99:59
Strecke (km)	0:00 – 99,9	1,0	0,8 – 99,9
Kalorien (kcal)	0 – 999	50	10 – 999

6. Sicherheitsschlüssel

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

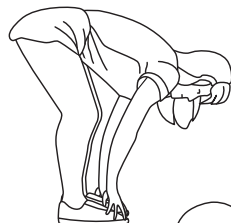
7. Verbinden über Bluetooth / Training mit der Fit Show App

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

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

1.

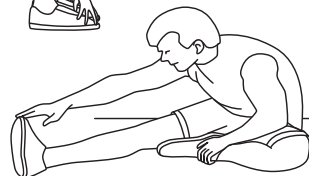
Beugen Sie Ihren Körper mit geraden Knie über die Hüfte nach vorne und versuchen Sie mit Ihren Fingerspitzen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.



1

2.

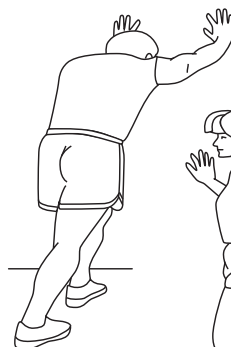
Sitzen Sie mit einem ausgestreckten Bein. Das andere Bein zu sich ziehen und die Fußsohle an die Innenseite des anderen Beins halten. Mit einer Hand versuchen Sie an Ihre Zehen vom ausgestreckten Bein zu fassen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Kehren Sie in die sitzende Position und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



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Aufwärmphase

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

Trainingsphase

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

Trainingsintensität

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

Trainingshäufigkeit

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



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

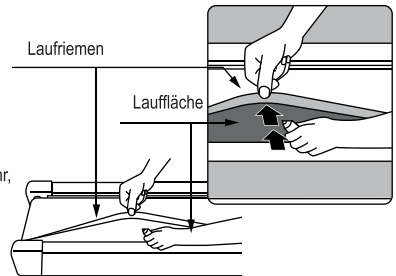
Reinigung

- Wenn Sie das Laufband sauber halten, verlängert sich die Lebensdauer erheblich.
- Halten Sie Ihre Geräte sauber, indem Sie regelmäßige 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

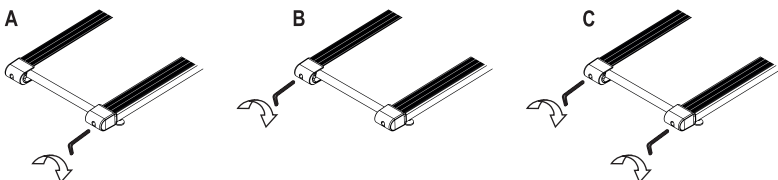
1. Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbandes hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, daß Ihr Laufband einwandfrei funktioniert.
2. Sollten Sie feststellen, dass die Lauffläche beschädigt ist, kontaktieren Sie unseren Kundenservice.
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 im Jahr,
 - mittelintensiver Betrieb (3-5 Stunden pro Woche) – alle sechs Monate,
 - sehr intensiver Betrieb (über 5 Stunden pro Woche) – alle drei Monate.
5. Die Verwendung eines nicht fettenden Schmiermittels wird empfohlen.



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

Den Laufriemen ausrichten

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



DE Fehlerbehebung



Fehlercode	Wahrscheinliche Ursache	Mögliche Lösungen
E01, E02	Überlastungsschutz	Ziehen Sie das Netzkabel ab und stecken Sie es wieder ein.
E03	Schutz vor Überhitzung des IPM-Moduls	1. Schalten Sie das Laufband für mindestens 30 Minuten aus. 2. Nach 30 Minuten können Sie das Gerät wieder benutzen.
E04, E05	Überlastschutz. Ist die Spannung zu niedrig oder zu hoch. Ist das Steuergerät beschädigt.	1. Überprüfen Sie die Spannung. Wechseln Sie in die Spannung, die für den Betrieb erforderlich ist. 2. Der Riemen stößt auf großen Widerstand. Schmieren Sie es gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch. 3. Den Motor auf Funktion prüfen und bei Beschädigung austauschen.
E06, E08	Der Motor startet nach dem Drücken von START nicht. Die Kabel sind nicht richtig angeschlossen oder beschädigt.	1. Überprüfen Sie, ob die Kabel des Computers und der unteren Steuerplatine richtig angeschlossen sind. 2. Stellen Sie sicher, dass der IGBT auf der unteren Steuerplatine nicht durchgebrannt ist. 3. Ersetzen Sie im Schadensfall die Teile durch neue.
E07	Schutz vor Motorblockade.	1. Ziehen Sie das Netzkabel ab und schließen Sie es wieder an. 2. Sobald das Gerät angeschlossen ist, können Sie es wieder benutzen.
E09, E10	Überlastung des Laufbandes. Längeres Laufen mit hohem Widerstand.	1. Tauschen Sie den Antrieb aus. 2. Tauschen Sie die Steuerplatine aus.
E12, E20	Keine Kommunikation zwischen dem Computer und der unteren Steuerkarte.	1. Überprüfen Sie, ob die Kabel des Computers und der unteren Steuerplatine richtig angeschlossen sind. 2. Stellen Sie sicher, dass der IC in der unteren Steuerplatine richtig eingesetzt ist. Wenn nicht, entfernen Sie es und setzen Sie es erneut ein. 3. Wenn die Stromversorgung der unteren Steuerplatine nicht korrekt ist, ersetzen Sie sie durch eine neue.

DE Technische Parameter



Leistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Maximale Leistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Gewicht netto	34 kg
Geschwindigkeitsbereich im Gehmodus	0,8 – 6,0 km/h
Geschwindigkeitsbereich im Laufmodus	0,8 – 14 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	www.hop-sport.de/reklamation/	service@hop-sport.de
AT	www.hop-sport.at/reklamation/	service@hop-sport.com

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.



Um die Umwelt zu schützen, geben Sie die leeren Batterien an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten ab. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.



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.

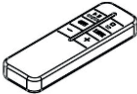
Full safety and efficiency of use can be achieved on condition that the assembly and use of the device will be consistent with the instruction. The treadmill should be assembled carefully, the engine covered by lid. The device should be plugged correctly.

Remember to inform the device users about each restriction and precaution. We are not liable for the problems or injuries caused by not following the rules stated in the presented instruction.

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

1. The treadmill is for home use only. The device can be used only with its purpose.
2. The device is intended to be used by adults. During training, the underage users should be supervised by an adult.
3. Place the treadmill on the horizontal, even, clean surface and free from the other objects. Do not place the treadmill on the thick rug because it may disrupt the correct ventilation. Do not place the treadmill near to the water or outside.
4. Never start the treadmill while standing on the treadmill belt. When you turn the power on and set the speed, the pause may occur before the treadmill belt start to move. Always stand on the side rails, until the belt starts to move.
5. Before you start to use the treadmill, make sure that the clamp with the safety key was attached to the clothing.
6. When you are exercising on the treadmill put on suitable clothes. Do not wear long, loose clothes that can be wrapped in the movable parts of the device. Always wear running shoes or aerobic shoes with rubber sole.
7. Do not start to train up to 40 min after the meal.
8. Hold the handles at the first training, until you feel comfortable and get to know how the device works.
9. During training, keep the children and pets far from the device.
10. Stop to train immediately if you feel: pressure or pain in the chest, irregular heartbeat, breathing difficulties, dizziness or other discomfort during training. Before you go back to training, consult your medical condition with a doctor or an expert.
11. Do not plug the power cord to the middle cable; do not extend the cable nor change its plug; do not put any heavy objects on the cable nor leave it next to the heat source; do not use the socket with few slots, it may cause fire or electrocution injuries.
12. If the treadmill starts to speed up rapidly due to the electronics failure or accidental speed change, the treadmill will stop when the safety key is disconnected from the console.
13. Unplug the treadmill, if it's not used. After cutting the power, do not pull the power cord to not to damage it. Put the plug to the safe socket with earthing circuit.
14. Do not put the objects or elements, which can damage the device, to any part of it.
15. The treadmill is a device intended for the indoor activity, not outdoor. In order to avoid the damage, store the device in dry, flat and clean place, far from the direct sun exposure. Do not use the treadmill in other purpose than training.
16. Avoid the computer contact with water, because it may cause its damage or electrical shock.
17. The device isn't suitable for rehabilitation purposes.
18. Only one person can use the device at once.
19. Safety space around the treadmill: 1000 x 2000 mm.
20. Use the device only when it's technically functional. If you find faulty components or hear a disturbing sound from the device while using it, stop training. Do not use the device until the problem is solved.
21. Do not do any device regulations or modifications, other than described in the presented instruction. In case of problems, contact the service (contact details are given further in instruction).
22. The device was made according to standard EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximum weight of the user is 120 kg.

List of parts

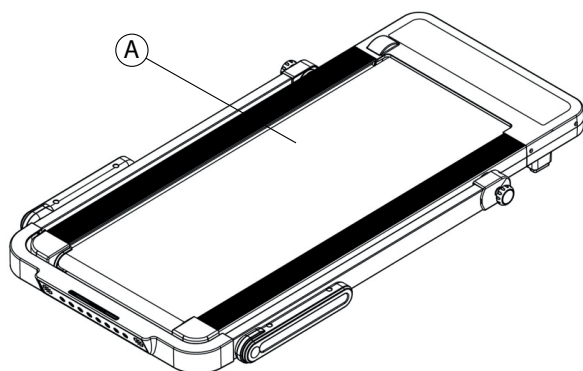
No.	Description	Pcs
A	 Treadmill body	1
19	 Knob	2
28	 Mobile device pad	1
49	 Remote control	1
50	 Safety key	1
51	 Power cord	1
52	 Container with oil	1
53	 Hex key	1



Assembly instruction

1/4

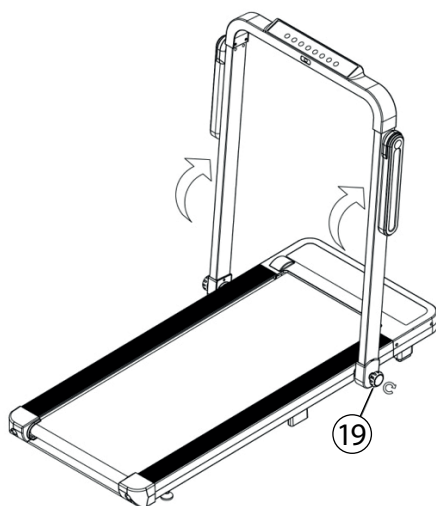
Open the box. Take out the parts, put the treadmill body on flat surface.



2/4

Lift the console in the direction indicated by arrows and set it vertically (according to the picture).

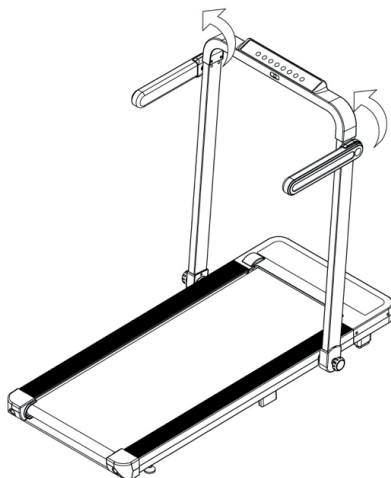
Put the knobs (19) from the bottom to the vertical columns then tighten it strongly. Install the knob on the left side the same way, as the knob on the right side.





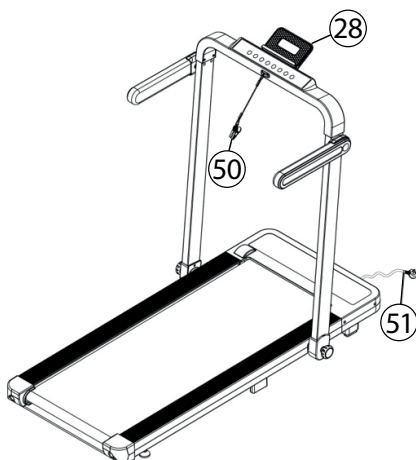
3/4

Rotate the left and right handles up 270 degrees as shown in the picture.



4/4

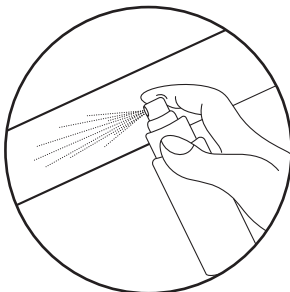
Strap the safety key (50) and mobile device pad (28) to the panel. Plug the power cord (51) to the socket.



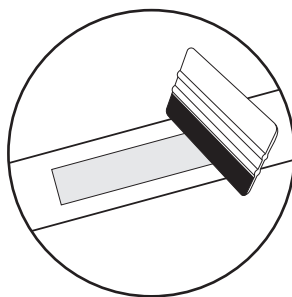
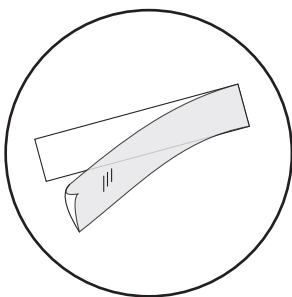


Applying a sticker*

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



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

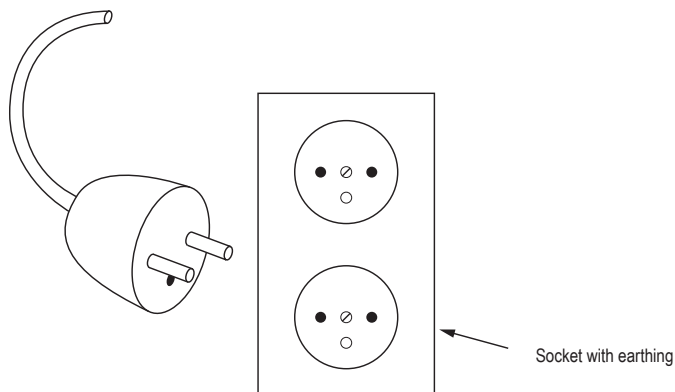


3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover.

* applies to products with stickers in the set



Earthing



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

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

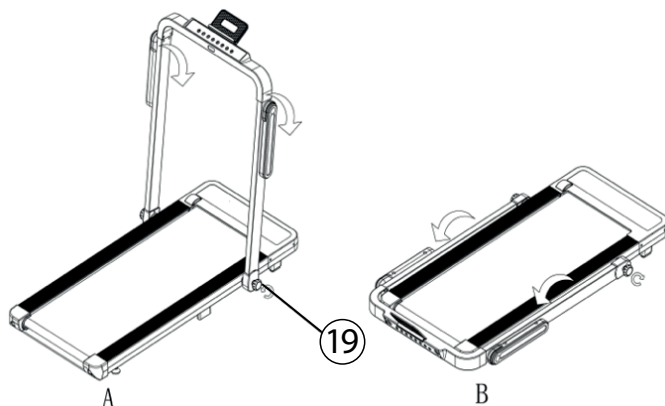
This product is intended for use in the circuit rated voltage 220-240V and has earthing plug, which looks like the plug shown in the scheme above. Make sure that the product is plugged to the socket with the same configuration as the plug. Do not use an adapter for this product (scheme above is used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



Folding

Warning! Before you fold the treadmill, unplug the power cord from the socket.

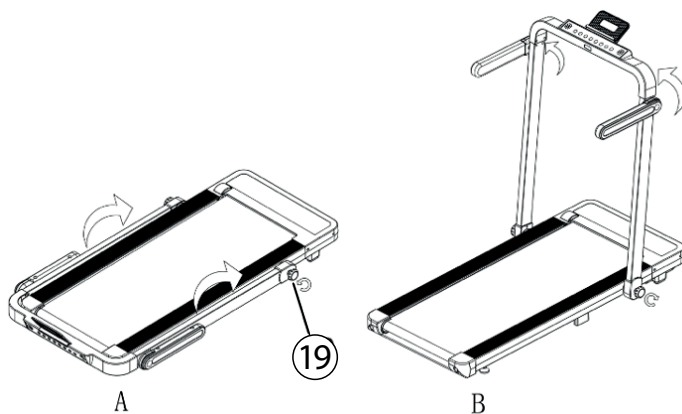
To fold the treadmill and switch into walking mode, rotate the handles as shown in the picture A. Loosen the knobs (19) on both sides then pull the vertical columns towards the walking belt as shown in Figure B. Tighten the knobs (19).



Unfolding

Warning! Before you fold the treadmill, unplug the power cord from the socket.

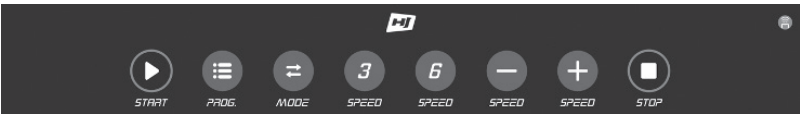
To unfold the treadmill and switch into the running mode, loosen the knobs (19) and lift the console in the direction indicated by arrows (in the picture A) and set it vertically. Rotate the handles as shown in the picture B and tighten the knobs (19).



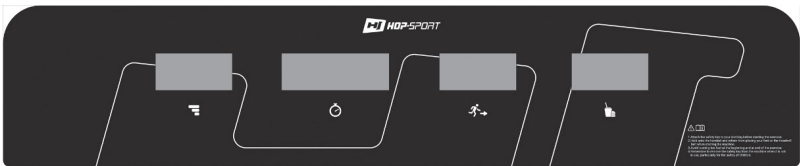


1. Display view

1.1. Console – display view



1.2. Treadmill – display view



2. Designations in the display

	Displays the speed.
	Displays time of training.
	Displays covered distance.
	Displays burnt calories.

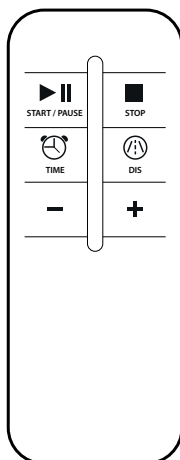


3. Button functions

3.1. On the console.

	Press this button to start the device. It will start with the lower speed or the speed from the default program after 3 seconds of countdown.
	Press this button to stop the device, speed will decrease until the treadmill stops.
	Press this button to choose one of the programs from manual mode: P1–P12.
	In standby mode press this button to choose the mode: manual mode – time countdown – distance countdown – calories countdown.
	Speed adjustment. Press button $\ominus$ / $\oplus$ to set the treadmill speed before you start to exercise or change it during exercising.
	Adjust the speed quickly.

3.2. On the remote control.



 START / PAUSE	Press to start the device. It will start with the lowest speed.
 STOP	Press to stop the device.
	Press to set the treadmill speed or to set the parameters.
 TIME	Press to activate the time countdown mode.
 DIS	Press to activate the distance countdown mode.



4. Main computer functions

Plug in the power cord to the power source. Display will light up, the device will go into readiness state.

4.1. Quick start

- Put the safety key and press , 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  on the remote control, to activate the time countdown mode.
- Press  on the remote control to activate the distance countdown mode.
- There will be default mode data on the display. In the same moment press  + , to set the data values.
- Press , the treadmill will start to move with the 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 . Each of the predefined programs was divided in to 20 parts. Time of each exercise = time of program / 20.
- Press  and the device will start with the speed dedicated to the first part of chosen program.
- When the first part ends, the device will automatically switch to the next one and the speed will automatically switch to dedicated for the next part. When you finish one program, the device will stop smoothly.
- During training, you can change to speed with . When program goes to the next part of training, the speed will go back to the settings dedicated to the program.
- You can also press  or take out the safety key and stop the treadmill.

4.4. Program table

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



5. Data display and setting range

	Displayed range	Default settings	Setting range
Speed (km/h)	0,0 – 14,0 – in running mode 0,0 – 6,0 – in walking mode	0,8	0,8 – 14,0 – in running mode 0,8 – 6,0 – in walking mode
Time (min:s)	0:00 – 99:59	30:00	5:00 – 99:59
Distance (km)	0:00 – 99:9	1,0	0,8 – 99,9
Calories (kcal)	0 – 999	50	10 – 999

6. Safety key

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

7. Connecting via Bluetooth / Training with Fit Show app

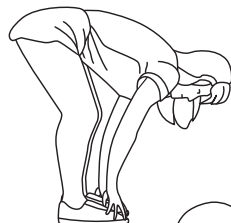
When you connect the treadmill with mobile device via Bluetooth you can observe the parameteres of current exercise. To use this feature, download the Fit Show app dedicated to this treadmill. Current versions are available on AppStore (iOS) and Google Play (Android).



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

1.

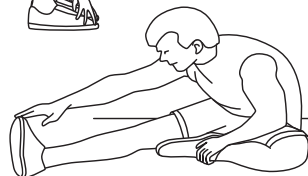
Bend the knees slightly, lean forward slowly, back and shoulders relaxed, try to touch the toes with your hands. Try to last in this position for 10 to 15 seconds and then straighten up. Repeat the exercise 3 times.



1

2.

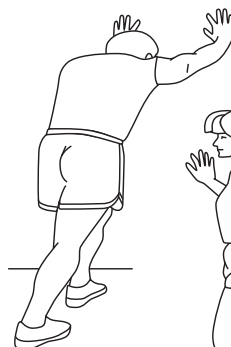
Sitting on the floor, put the one leg straight, bend the other leg in the knee so that the foot of the bended leg touches the straightened leg. Try to touch the toes of the straightened leg with your hand. Last 10 to 15 seconds in this position, then relax. Repeat the exercise 3 times for each leg.



2

3.

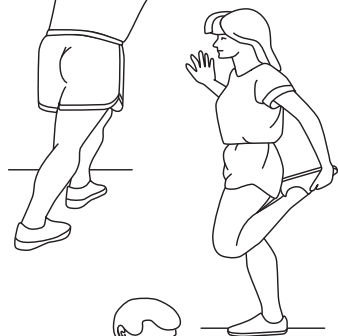
Put your hands against the wall, bend the one knee slightly, set the foot straight towards the wall. Put the other leg straight back, knee joint has to be straight, foot set towards the wall should touch the floor with the full surface. Last in this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat the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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Warm-up

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

Starting the training

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

Increasing intensity

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

Training frequency

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



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

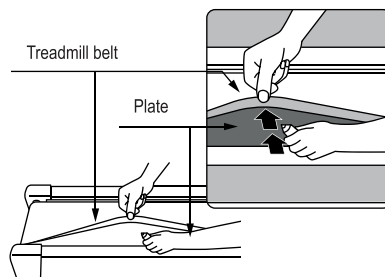
Cleaning

- 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

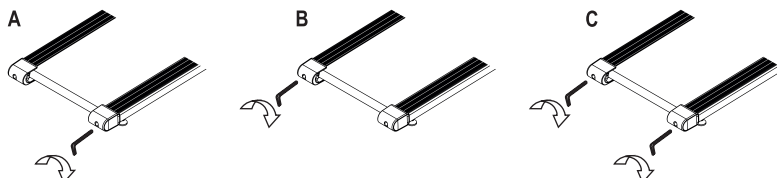
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be essential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it needs to be periodically lubed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of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



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

Treadmill belt centering

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



EN Troubleshooting



Error code	Probable cause	Possible solution.
E01, E02	Overload protection.	Unplug the power cord and plug it back in.
E03	IPM module overheating protection.	1. Turn off the treadmill for at least 30 minutes. 2. After 30 minutes, the device can be used again.
E04, E05	Overload protection. Voltage is too low or too high. Control module is damaged.	1. Check the voltage. Change for the required one for treadmill to work. 2. The belt encounter resistance. Lube it in accordance with the guidance in the present instruction. 3. Check the engine work, in case of damage – replace it.
E06, E08	Engine doesn't start after you press START button. Wires aren't connected correctly or wires are damaged.	1. Check if the computer wires and lower control plate are connected correctly. 2. Check if IGBT on the lower control plate is not burnt. 3. In case of damage, replace the elements for a new ones.
E07	Motor blocking protection.	1. Unplug the power cord and plug it back in. 2. Once connected, you can use the device again.
E09, E10	Treadmill overload. Long-term running with high resistance.	1. Replace the motor. 2. Change the control board.
E12, E20	Communication error. Computer wires and lower control plate wires don't connect correctly.	1. Check if the computer wires and lower control plate wires are connected correctly. 2. Make sure that IC in lower control plate was put correctly. If not, take it out and put in again. 3. If the power of lower control plate is incorrect, change it for a new one.

EN Technical parameters



Power	According to the indication on the device.
Maximum power	According to the indication on the device.
Netto weight	34 kg
Speed range in walking mode	0,8–6,0 km/h
Speen range in running mode	0,8–14 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
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.



To protect the environment, take used batteries to the recycling facility. Do not discard used batteries to your household rubbish bins. In this way you will contribute to environmental protection.



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.



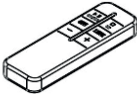
AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT L'INTÉGRALITÉ DU MANUEL. CONSERVEZ LE MANUEL POUR LES RÉFÉRENCES FUTURES.

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 120 kg.

Liste de pièces

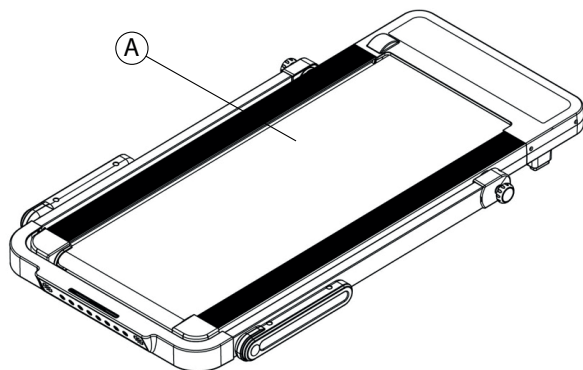
N°	Description	Pcs.
A	 Corps du tapis de course	1
19	 Bouton	2
28	 Support de tablette	1
49	 Télécommande	1
50	 Clef de sécurité	1
51	 Cordon d'alimentation	1
52	 Réservoir d'huile	1
53	 Clé Allen	1



Instruction d'installation

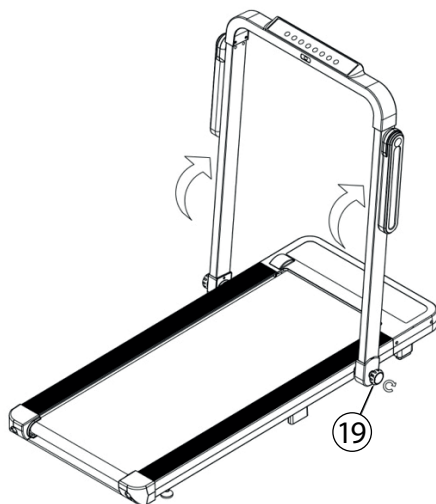
1/4

Ouvrez le carton, retirez les pièces, placez le corps du tapis de course (A) sur une surface plane.

**2/4**

Soulevez la console dans le sens des flèches et placez-la verticalement (comme illustré).

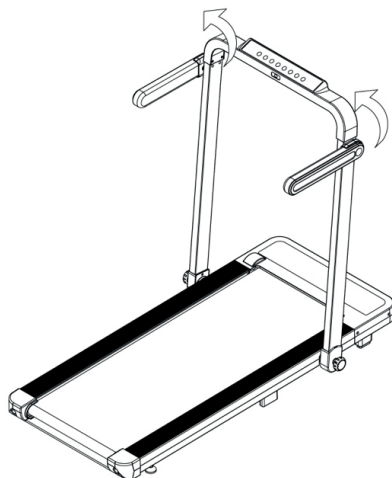
Insérez les boutons (19) par le bas dans les colonnes verticales, puis serrez fermement. Fixez le bouton de gauche de la même manière que ceux de droite.





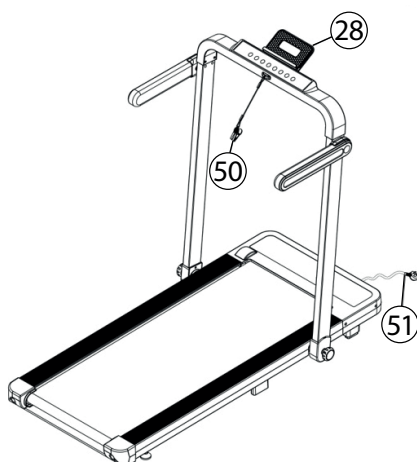
3/4

Faites pivoter les poignées gauche et droite vers le haut de 270 degrés, comme indiqué sur l'image.



4/4

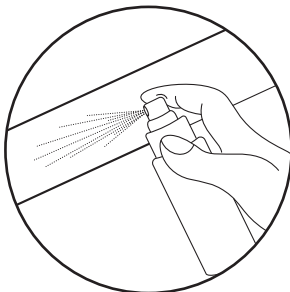
Fixez la clé de sécurité (50) et le support de tablette (28). Branchez le cordon d'alimentation (51) dans une prise électrique.



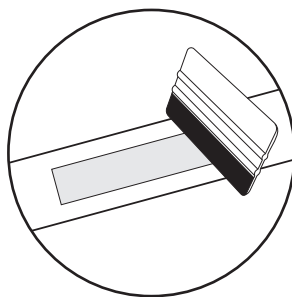
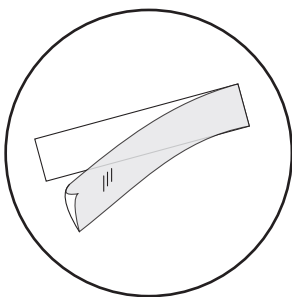


Application d'autocollant*

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



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

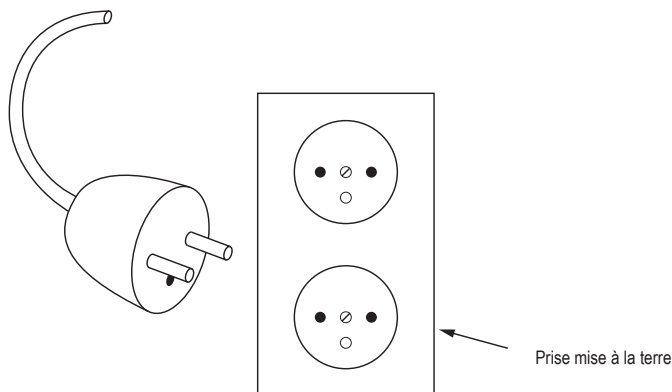


3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble



Méthodes de mise à la terre



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

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

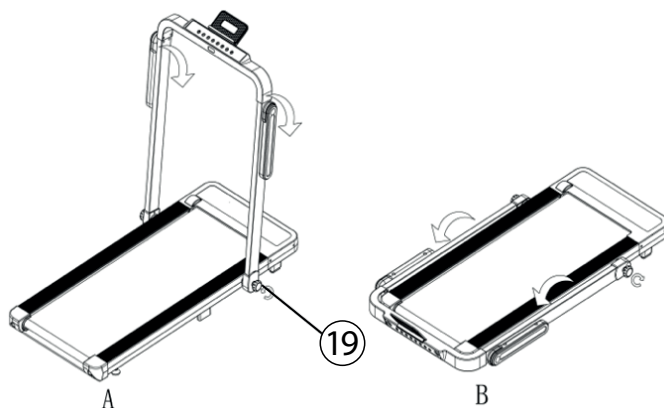
Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit de tension 220–240 V et possède une prise de terre qui ressemble à la prise illustrée sur le schéma ci-dessus. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise avec la même configuration que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur avec ce produit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



Pliage

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

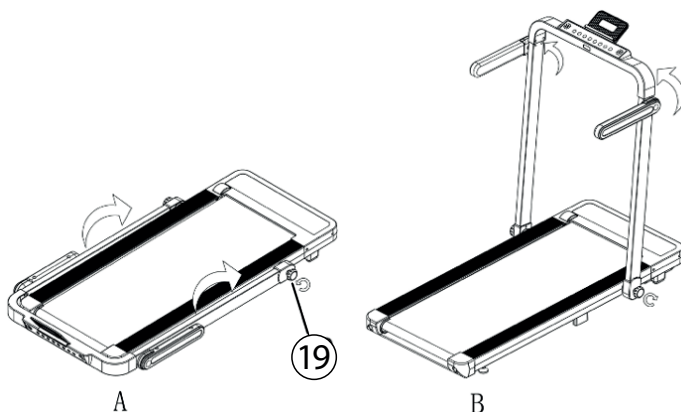
Pour plier le tapis de cours et passer en mode marche, faites pivoter les poignées parallèlement aux colonnes verticales comme indiqué sur l'image A. Desserrez le bouton (19) des deux côtés. Tirez ensuite les colonnes verticales vers la courroie mobile comme indiqué sur l'image B. Enfin, serrez le bouton (19).



Dépliage

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

Pour déplier le tapis de course et passer en mode course, desserrez le bouton (19) des deux côtés, soulevez la console dans le sens des flèches et placez-la verticalement. Faites pivoter les poignées gauche et droite vers le haut de 270 degrés, comme indiqué sur l'image B. Enfin, serrez le bouton (19).



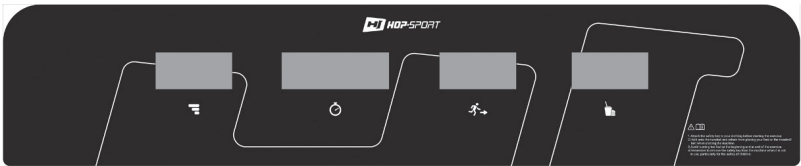


1. Vue d'affichage

1.1. Affichage de la console



1.2. Affichage sur le tapis de course



2. Marquages sur les écrans

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

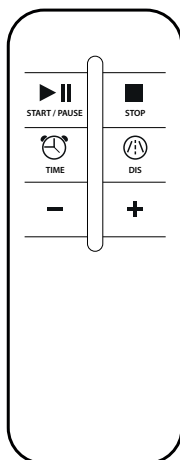


3. Fonctions des boutons

3.1. Sur l'écran

	Appuyez sur ce bouton pour démarrer le tapis de course – il démarrera à la vitesse la plus basse ou à la vitesse par défaut du programme après 3 secondes de compte à rebours.
	Appuyez sur ce bouton pour arrêter le tapis de course. Il ralentira jusqu'à ce qu'il s'arrête.
	Appuyez sur ce bouton pour sélectionner l'un des programmes en mode manuel: P1–P12.
	En mode veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode: mode manuel – compte à rebours – compte à rebours de distance – compte à rebours en calories.
	Appuyez sur ce bouton $\ominus$ / $\oplus$ pour régler la vitesse pendant la course ou pour définir les paramètres d'entraînement avant de commencer l'exercice.
	Réglage rapide de la vitesse.

3.2. Sur la télécommande



 START / PAUSE	Appuyez et la courroie mobile commence à se déplacer à la vitesse minimale.
 STOP	Appuyez pour arrêter l'appareil.
	Appuyez pour diminuer ou augmenter la vitesse. Appuyez pour définir les paramètres lors de la configuration des paramètres.
 TIME	Appuyez pour activer le mode compte à rebours.
 DIS	Appuyez pour activer le mode compte à rebours de distance.



4. Fonctions principales de l'ordinateur

Branchez le cordon d'alimentation dans la prise. L'écran s'allumera et l'appareil passera en mode veille.

4.1. Démarrage rapide

- Insérez la clé de sécurité, appuyez sur , la courroie mobile fonctionnera à la vitesse la plus basse.
- 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  sur la télécommande pour activer le mode compte à rebours.
- Appuyez sur  sur la télécommande pour activer le mode compte à rebours de distance.
- Après avoir sélectionné un mode donné, l'écran affichera les données par défaut. À ce moment, appuyez sur  pour définir les valeurs des données.
- Appuyez sur  et le tapis de course commencera à bouger à sa vitesse la plus basse.
- Une fois le compte à rebours terminé, la courroie mobile s'arrêtera en douceur.
- Vous pouvez également appuyer sur  ou retirer la clé de sécurité.

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 . Chacun des programmes prêts à être divisé en 20 parties. Durée de chaque exercice = durée du programme / 20.
- Appuyez sur  et l'appareil commencera à fonctionner à la vitesse dédiée à la première partie du programme sélectionné.
- Lorsque la première partie est terminée, le tapis de course passera automatiquement à la suivante et la vitesse passera automatiquement à celle dédiée pour la partie suivante. À la fin d'un programme, la machine s'arrête en douceur.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier votre vitesse de course avec . Lorsque le programme passe à la partie suivante de l'entraînement, la vitesse revient aux paramètres dédiés au programme.
- Vous pouvez également appuyer sur  ou retirer la clé de sécurité et arrêter le tapis roulant.

4.4. Tableau de données

Programme	Temps	Réglages de l'heure / 20 = intervalles de temps (parties de programmes)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Vitesse	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Vitesse	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	3	3	5	4	2
P3	Vitesse	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Vitesse	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P5	Vitesse	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Vitesse	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Vitesse	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Vitesse	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Vitesse	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	8	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Vitesse	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Vitesse	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	5	8	8	5	5	4	3
P12	Vitesse	3	4	8	8	5	8	5	8	5	8	7	5	5	7	8	8	5	7	6	3



5. Affichage des données et plage de réglage

	Plage affichée	Paramètres par défaut	Plage de réglage
Vitesse (km/h)	0,0 – 14,0 – en mode fonctionnement 0,0 – 6,0 – en mode marche	0,8	0,8 – 14,0 – en mode fonctionnement 0,8 – 6,0 – en mode marche
Temps (min:s)	0:00 – 99:59	30:00	5:00 – 99:59
Distance (km)	0:00 – 99,9	1,0	0,8 – 99,9
Calories (kcal)	0 – 999	50	10 – 999

6. Clé de sécurité

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

7. Connexion via Bluetooth / Training à l'application Fit Show.

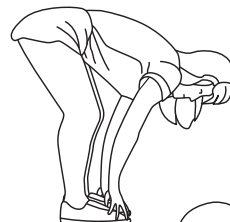
Après avoir connecté le tapis de course à votre appareil mobile via Bluetooth, vous pouvez observer les paramètres de votre entraînement sur votre téléphone. Pour utiliser cette fonction, téléchargez l'application Fit Show dédiée à ce tapis de course. Les versions actuelles sont disponibles sur l'AppStore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



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

1.

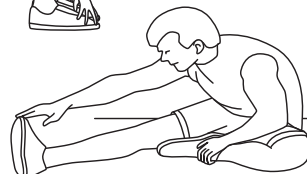
Pliez légèrement les genoux, penchez-vous lentement en avant, dos et bras détendus, les mains essayant de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.



1

2.

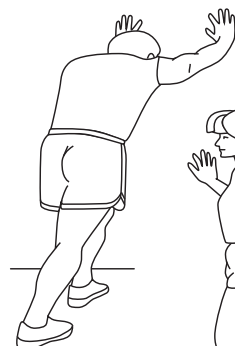
Assis sur le sol, placez une jambe droite, pliez l'autre jambe au genou, de sorte que tout le pied de la jambe pliée touche la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec votre jambe droite. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour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



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Début de la formation

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

Commencer la formation

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

Augmentation de l'intensité

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

Fréquence d'entraînement

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



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

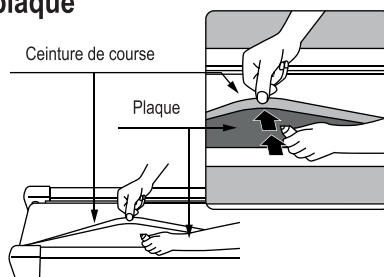
Nettoyage

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

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

Lubrification de la ceinture de course et de la plaque

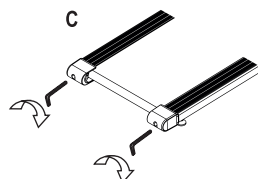
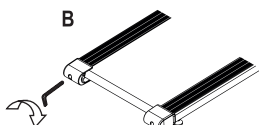
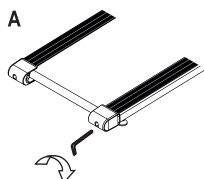
1. Ce modèle de tapis de course est lubrifié en usine. Le frottement de la courroie contre la plaque peut jouer un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course, il nécessite donc une lubrification périodique.
2. Une inspection périodique du disque est recommandée. Si vous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



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

Centrage de la courroie mobile

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



Code d'erreur	Cause possible	Solutions possibles
E01, E02	Protection contre les surcharges.	Débranchez le cordon d'alimentation et rebranchez-le.
E03	Protection contre la surchauffe IPM.	1. Éteignez le tapis de course pendant au moins 30 minutes. 2. Après 30 minutes, l'appareil peut être à nouveau utilisé.
E04, E05	Protection contre les surcharges. La tension est trop basse ou trop élevée. Le module de commande est endommagé.	1. Vérifiez la tension. Changement de tapis de course requis pour le fonctionnement. 2. La ceinture rencontre une grande résistance. Lubrifiez-le conformément aux instructions de ce manuel. 3. Vérifiez le fonctionnement du moteur, remplacez-le s'il est endommagé.
E06, E08	Le moteur ne démarre pas après avoir appuyé sur START. Les fils ne sont pas connectés correctement ou sont endommagés.	1. Vérifiez que les câbles de l'ordinateur et de la carte de commande inférieure sont correctement connectés. 2. Vérifiez que l'IGBT sur la carte de commande inférieure n'est pas grillé. 3. En cas de dommages, remplacez les pièces par de nouvelles.
E07	Protection contre le blocage du moteur.	1. Débranchez le cordon d'alimentation et rebranchez-le. 2. Une fois connecté, vous pouvez à nouveau utiliser l'appareil.
E09, E10	Surcharge du tapis de course. Fonctionnement à long terme avec une haute résistance.	1. Remplacez le lecteur. 2. Changez le tableau de commande.
E12, E20	Le fil de l'ordinateur au tableau de commande inférieur n'était pas bien connecté.	1. Vérifiez si les câbles de l'ordinateur et de le tableau de commande inférieure sont correctement connectés. 2. Assurez-vous que le CI de le tableau de commande inférieure est correctement inséré. Sinon, retirez-le et réinsérez-le. 3. Si l'alimentation de tableau de commande inférieure est incorrecte, remplacez-la par une nouvelle.



Puissance	Conformément aux marquages sur l'appareil
Puissance maximum	Conformément aux marquages sur l'appareil
Poids net	34 kg
Plage de vitesse en mode marche	0,8–6,0 km/h
Plage de vitesse en mode marche	0,8–14 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
Papenrege 53
22453 Hambourg
Allemagne
 - par e-mail : 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.



Pour protéger l'environnement, apportez les piles usagées à un centre de recyclage agréé. Ne jetez pas les piles usagées dans vos poubelles domestiques. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement.



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.



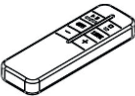
Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.

**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 bieżnym. Po włączeniu zasilania i ustawieniu prędkości może nastąpić przerwa, zanim pas bieżni zacznie się poruszać. Zawsze stawaj na bocznych szynach, dopóki pas nie zacznie się poruszać.
5. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni upewnij się, że klamra z kluczem bezpieczeństwa została przymocowana do ubrania.
6. Gdy ćwiczysz na bieżni, zakładaj odpowiednie ubranie. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia. Zawsze zakładaj buty do biegania lub aerobiku z gumowymi podeszwami.
7. Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 40 minut po posiłku.
8. Przy pierwszym treningu trzymaj się uchwytów, dopóki nie poczujesz się komfortowo i nie zaznajomisz się z działaniem urządzenia.
9. Podczas treningu, trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
10. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeżeli poczujesz: ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort podczas ćwiczeń. Zanim wrócisz do treningów, skonsultuj stan zdrowia z lekarzem lub specjalistą.
11. Nie podłączaj przewodu zasilającego do środka kabla; nie przedłużaj kabla ani nie zmieniaj jego wtyczki; nie kładź żadnych ciężkich przedmiotów na kablu ani nie zostawiaj go w pobliżu źródła ciepła; nie używaj gniazda z kilkoma otworami, może to wywołać pożar lub obrażenia spowodowane porażeniem prądem.
12. Jeżeli bieżnia gwałtownie zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki lub nieumyślnej zmiany prędkości, urządzenie zatrzyma się, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony od konsoli.
13. Odłącz zasilanie, gdy urządzenie nie jest używane. Po odcięciu zasilania, nie ciągnij za przewód zasilający, aby go nie uszkodzić. Włóż wtyczkę do bezpiecznego gniazda z obwodem uziemienia.
14. Nie wkładaj przedmiotów czy elementów, które mogłyby uszkodzić sprzęt, do jakiegokolwiek jego części.
15. Bieżnia jest urządzeniem przeznaczonym do użytkowania wewnątrz, a nie na zewnątrz. W celu uniknięcia uszkodzeń przechowuj sprzęt w suchym, płaskim i czystym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego. Nie używaj produktu w celu innym, niż do treningu.
16. Unikaj kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
17. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
18. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
19. Obszar bezpieczeństwa dookoła bieżni: 1000 × 2000 mm.
20. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
21. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
22. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.

Lista części

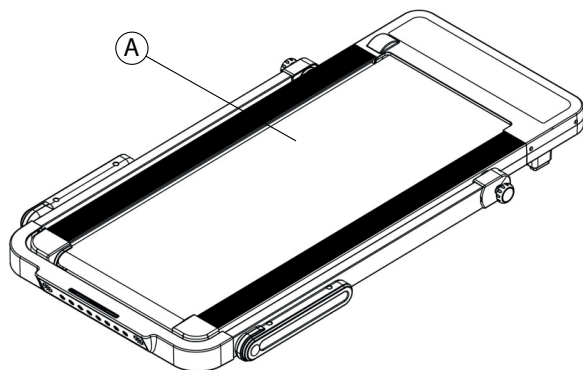
Nr	Opis	Szt.
A	 Korpus bieżni	1
19	 Pokrętło	2
28	 Uchwyt na tablet	1
49	 Pilot	1
50	 Klucz bezpieczeństwa	1
51	 Przewód zasilający	1
52	 Pojemnik z olejem	1
53	 Klucz imbusowy	1



Schemat montażu

1/4

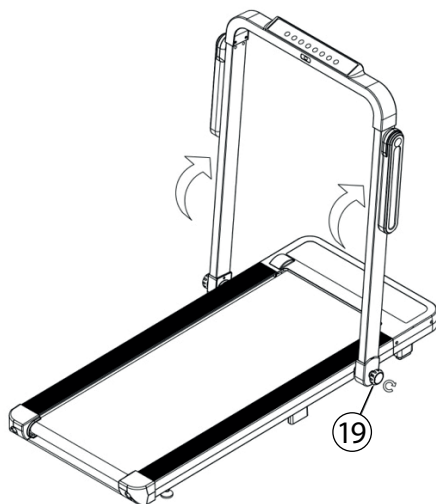
Otwórz karton, wyjmij części, umieść korpus bieżni (A) na płaskim podłożu.



2/4

Podnieś konsolę w kierunku wskazanym przez strzałki i ustaw pionowo (zgodnie z rysunkiem).

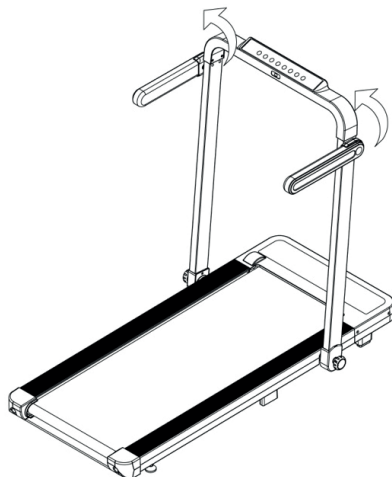
Włóż pokrętło (19) od dołu do pionowych kolumn, a następnie mocno dokręć. Pokrętło z lewej strony przymocuj tak samo, jak te z prawej.





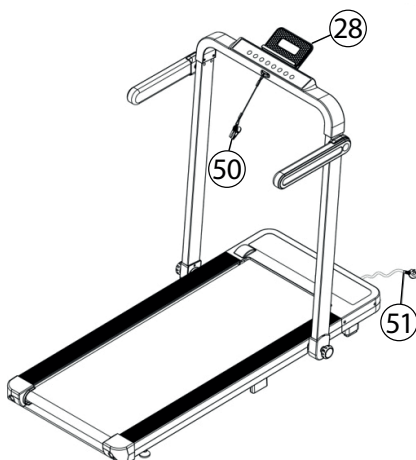
3/4

Obróć lewy i prawy uchwyt w górę o 270 stopni, jak pokazano na rysunku.



4/4

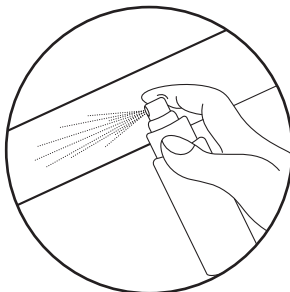
Przymocuj klucz bezpieczeństwa (50) oraz uchwyt na tablet (28). Podłącz przewód zasilający (51) do gniazdka elektrycznego.



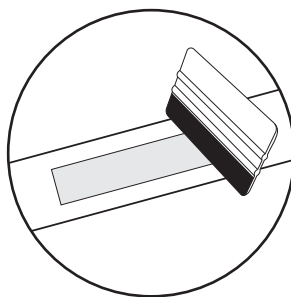
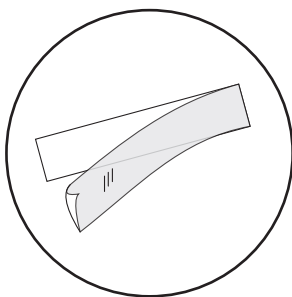


Aplikacja naklejki*

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



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

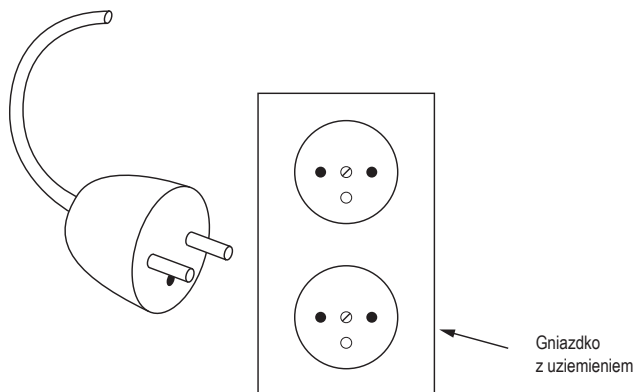


3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie



Uziemienie



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

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

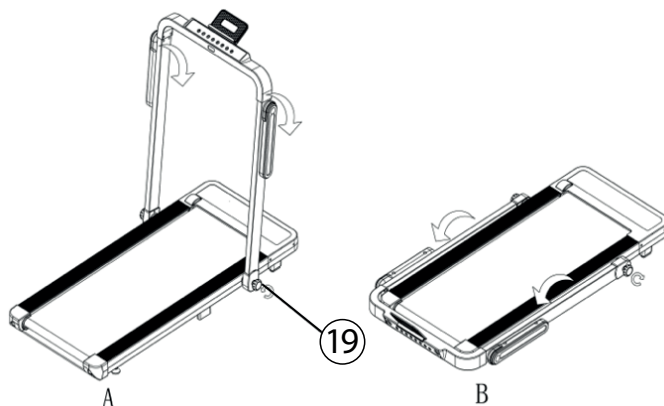
Ten produkt jest przeznaczony do użytku w obwodzie o napięciu znamionowym 220 – 240V i ma wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka zilustrowana na powyższym schemacie. Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Z tym produktem nie należy używać adaptera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



Składanie

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

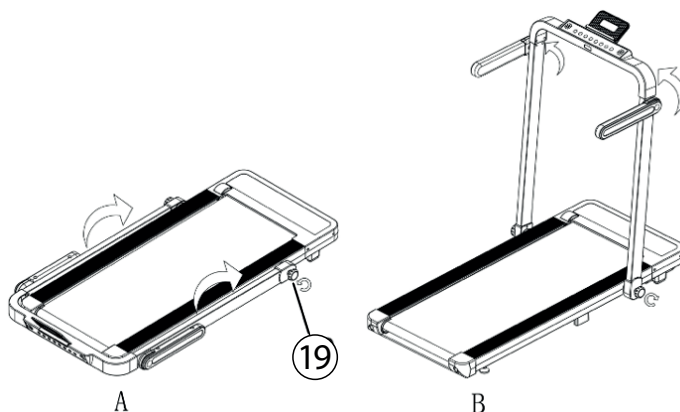
Aby złożyć bieżnię i przejść w tryb chodzenia, obróć uchwyty równoległe do pionowych kolumn, jak pokazano na rysunku A. Poluzuj pokrętło (19) po obu stronach. Następnie przyciągnij pionowe kolumny w kierunku pasa bieżni jak pokazano na rysunku B. Na koniec dokręć pokrętło (19).



Rozkładanie

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

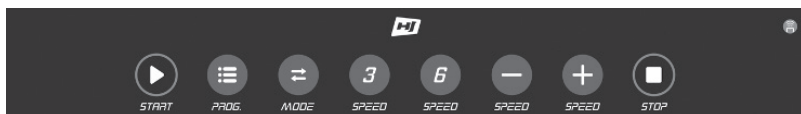
Aby rozłożyć bieżnię i przejść w tryb biegania, poluzuj pokrętło (19) po obu stronach, podnieś konsolę w kierunku wskazanym przez strzałki i ustaw pionowo. Obróć lewy i prawy uchwyt w górę o 270 stopni jak pokazano na rysunku B. Na koniec dokręć pokrętło (19).



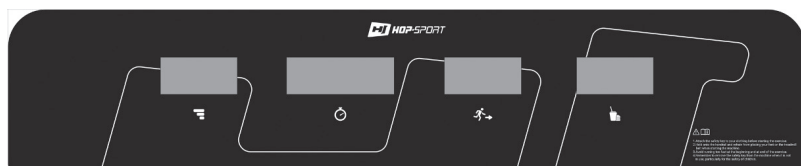


1. Widok wyświetlaczy

1.1. Wyświetlacz na konsoli



1.2. Wyświetlacz na bieżni



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

	Wyświetla prędkość.
	Wyświetla czas treningu.
	Wyświetla pokonany dystans.
	Wyświetla spalone kalorie.

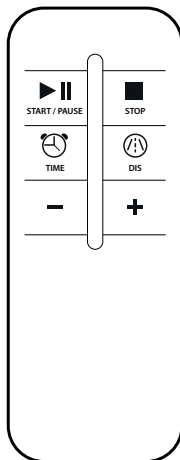


3. Funkcje przycisków

3.1. Na ekranie

	Naciśnij ten przycisk, aby uruchomić urządzenie. Zacznie działać z najniższą prędkością domyślnego programu po 3 sekundach odliczania.
	Naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać urządzenie, prędkość będzie się zmniejszała, aż do zatrzymania.
	Naciśnij ten przycisk, aby wybrać jeden z programów w trybu ręcznego: P1–P12.
	W trybie gotowości naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb: tryb ręczny – odliczanie czasu – odliczanie odległości – odliczanie kalorii.
	Dostosowanie prędkości. Naciśnij przycisk / , aby ustawić prędkość biegni przed rozpoczęciem treningu lub zmieniać ją podczas biegu.
	Szybko dostosuj prędkość.

3.2. Na pilocie



 START / PAUSE	Naciśnij, aby pas biegni zaczął poruszać się z minimalną prędkością.
 STOP	Naciśnij, aby zatrzymać urządzenie.
	Naciśnij, aby zmniejszyć lub zwiększyć prędkość. Naciśnij, aby ustawić parametry podczas konfiguracji ustawień.
 TIME	Naciśnij, aby włączyć tryb odliczania czasu.
 DIS	Naciśnij, aby włączyć tryb odliczania pokonanego dystansu.



4. Główne funkcje komputera

Połącz przewód zasilający do gniazdka. Wyświetlacz podświetli się i urządzenie przejdzie w tryb gotowości.

4.1. Szybki start

- Włóż klucz bezpieczeństwa, naciśnij , pas bieżni zacznie pracować z najniższą prędkością.
- Naciśnij , aby ustawić prędkość.
- Naciśnij , lub wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

4.2. Tryb odliczania

- Naciśnij na pilocie, aby włączyć tryb odliczania czasu.
- Naciśnij na pilocie, aby włączyć tryb odliczania pokonanego dystansu.
- Po wybraniu danego trybu na wyświetlaczu zostaną pokazane domyślne dane. W tym czasie naciśnij , aby ustawić wartości danych.
- Naciśnij , a bieżnia zacznie poruszać się z najniższą prędkością.
- Kiedy odliczanie dobiegnie końca, pas bieżni płynnie zatrzyma się.
- Możesz również nacisnąć lub wyjąć klucz bezpieczeństwa

4.3. Programy predefiniowane

- Naciśnij , aby wybrać jeden z gotowych programów: P1–P12. Kiedy wybierzesz program, okno z wartością czasu pokaże domyślne dane.
- Możesz wtedy ustawić wartość czasu za pomocą . Każdy z gotowych programów został podzielony na 20 części. Czas każdego ćwiczenia = czas programu / 20.
- Naciśnij , a urządzenie zacznie pracować z prędkością dedykowaną do pierwszej części wybranego programu.
- Gdy pierwsza część się skończy, urządzenie automatycznie przejdzie do następnej, a prędkość automatycznie zmieni się na dedykowaną do następnej części. Po zakończeniu jednego programu urządzenie zatrzyma się płynnie.
- Podczas treningu możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą . Gdy program przejdzie do następnej części treningu, prędkość wróci do ustawień dedykowanych dla programu.
- Możesz również nacisnąć albo wyjąć klucz bezpieczeństwa i zatrzymać bieżnię.

4.4. Tabela programów

Program		Czas																			
		Ustawienia czasu / 20 = interwału czasowe (części programów)																			
P1	Prędkość	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Prędkość	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	3	3	5	4	2
P3	Prędkość	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Prędkość	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P5	Prędkość	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Prędkość	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Prędkość	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Prędkość	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Prędkość	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	8	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Prędkość	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Prędkość	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	5	8	8	5	5	4	3
P12	Prędkość	3	4	8	8	5	8	5	8	5	8	7	5	5	7	8	8	5	7	6	3



5. Wyświetlanie danych i zakres ustawień

	Wyświetlany zakres	Ustawienia domyślne	Zakres ustawień
Prędkość (km/h)	0,0 – 14,0 – w trybie biegania 0,0 – 6,0 – w trybie chodzenia	0,8	0,8 – 14,0 – w trybie biegania 0,8 – 6,0 – w trybie chodzenia
Czas (min:s)	0:00 – 99:59	30:00	5:00 – 99:59
Dystans (km)	0:00 – 99:9	1,0	0,8 – 99,9
Kalorie (kcal)	0 – 999	50	10 – 999

6. Klucz bezpieczeństwa

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

7. Łączenie przez Bluetooth / Training z aplikacją Fit Show

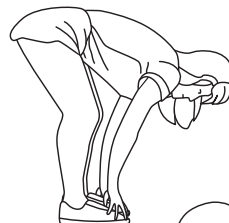
Po połączeniu bieżni z urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth, możesz obserwować na swoim telefonie parametry wykonywanego treningu. Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną do tej bieżni aplikację FitShow. Aktualne wersje dostępne są na AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).



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

1.

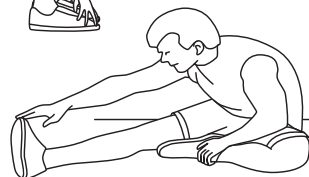
Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie starają się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



2.

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

1

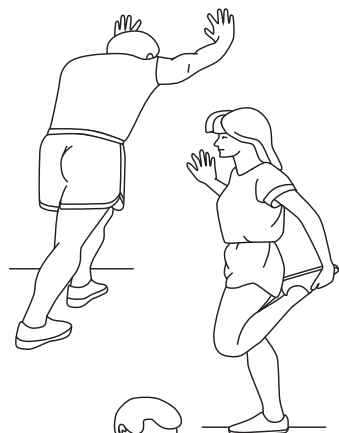


2

3.

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

3



4

4.

Prawą ręką podeprzyj się ścianę 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

5.

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



- Jeśli masz ponad 35 lat lub cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Może on pomóc Ci w opracowaniu odpowiedniego harmonogramu ćwiczeń, dostosowanego do Twojego wieku i stanu zdrowia, określić prędkość ruchu oraz intensywność ćwiczeń.
- Zanim zaczniesz korzystać z bieżni z napędem, dowiedz się, jak sterować urządzeniem, jak go uruchamiać, zatrzymywać, regulować prędkość, itd. Nie stawaj na bieżni bez zapoznania się z tymi informacjami. Dopiero po wykonaniu tych czynności, możesz korzystać z urządzenia.

Rozgrzewka

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

Rozpoczęcie treningu

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

Zwiększanie intensywności

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

Częstotliwość treningów

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



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

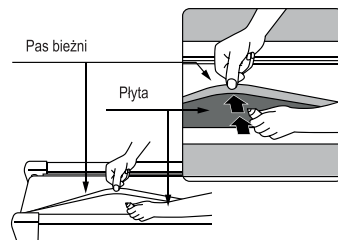
Czyszczenie

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

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

Smarowanie pasa biegowego i płyty

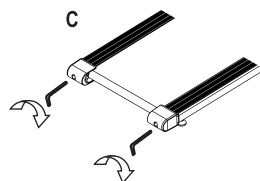
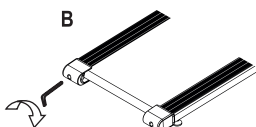
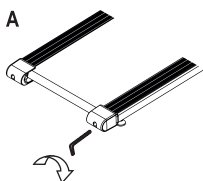
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania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



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

Wyśrodkowanie pasa bieżni

1. Zaleca się odłączenie bieżni od źródła zasilania na 10 minut, po każdorazowym nieprzerwanym dwugodzinnym treningu.
2. Luźno założony pas biegowy będzie z trudem przesuwal się podczas biegu o może spowodować spadek wydajności i stwarzać większe tarcia między rolką a pasem.
3. Ustaw bieżnię na poziomej powierzchni. Uruchom bieżnię z prędkością około 6–8 km/h.
4. Jeśli pas przesuwają się na prawo, wyciągnij prawą tylną zaślepkę, obróć śrubę regulacyjną po lewej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. A).
5. Jeśli pas przesuwają się w lewo, wyciągnij lewą tylną zaślepkę, obróć śrubę regulacyjną po lewej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. B).
6. Jeśli pas nadal nie jest na środku, powtarzaj powyższe czynności aż do wyśrodkowania pasa.
7. Raz na jakiś czas reguluj 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, E02	Ochrona przeciw przeciążeniowa	Odłącz przewód zasilający i podłącz go ponownie.
E03	Ochrona przed przegrzaniem modułu IPM.	1. Wyłącz bieżnię na co najmniej 30 minut. 2. Po 30 minutach można ponownie korzystać z urządzenia.
E04, E05	Ochrona przeciwprzeciążeniowa. Napięcie jest zbyt niskie lub wysokie. Moduł sterujący jest uszkodzony.	1. Sprawdź napięcie. Zmień na wymagane do działania bieżni. 2. Pas napotyka na duży opór. Nasmaruj go zgodnie ze wskazówkami zawartymi w niniejszej instrukcji. 3. Sprawdź działanie silnika, w razie uszkodzenia wymień na nowy.
E06, E08	Silnik nie uruchamia się po naciśnięciu przycisku START. Przewody nie są połączone poprawnie lub są uszkodzone.	1. Sprawdź, czy przewody komputera i dolnej płyty sterowania są właściwie podłączone. 2. Sprawdź czy IGBT na dolnej płycie sterowania nie jest wypalony. 3. W razie uszkodzeń wymień części na nowe.
E07	Ochrona przed zablokowaniem silnika.	1. Odłącz przewód zasilający i podłącz go ponownie. 2. Po podłączeniu można ponownie korzystać z urządzenia.
E09, E10	Przeciążenie bieżni. Długotrwałe bieganie z dużym oporem	1. Wymień napęd. 2. Zmień płytę sterowania.
E12, E20	Błąd komunikacji. Przewody z komputera i dolnej płyty sterowania nie łączą się poprawnie.	1. Sprawdź czy przewody komputera i dolnej płyty sterowania są właściwie podłączone. 2. Upewnij się, czy IC w dolnej płycie sterowania został poprawnie włożony. Jeśli nie, wyjmij go i włóż ponownie. 3. Jeżeli zasilanie dolnej płyty sterowania jest niepoprawne, wymień ją na nową.



Moc	Zgodnie z oznaczeniami na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniami na urządzeniu
Waga netto	34 kg
Zakres prędkości w trybie chodzenia	0,8–6,0 km/h
Zakres prędkości w trybie biegania	0,8–14 km/h



Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska



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



Aby chronić środowisko, należy oddać zużyte baterie do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych. Nie należy wyrzucać zużytych baterii do domowych koszy na śmieci. Przyczynia się Państwo w ten sposób do ochrony środowiska.



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.

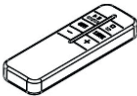


PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE TENTO NÁVOD. USCHOVAJTE TENTO NÁVOD PRE BUDÚCE POUŽITIE.

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. Nezodpovedáme za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tomto návode. Pred začatím tréningu by ste sa mali poradiť s lekárom alebo odborníkom. Toto je obzvlášť dôležité pre ľudí starších ako 35 rokov alebo pre tých, ktorí mali v minulosti určité zdravotné problémy.

1. Bežecký pás je určený iba na domáce použitie. Zariadenie sa môže používať iba na určený účel.
2. Zariadenie je určené na použitie dospelými osobami. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
3. Bežecký pás položte na rovný a čistý povrch. Bežecký pás nekladte na hrubý koberec, pretože by to mohlo narušiť správne vetranie. Bežecký pás neumiestňujte do blízkosti vody alebo vonku.
4. Nikdy nezapínajte bežecký pás, keď na ňom stojíte. Keď je zapnuté napájanie a je nastavená rýchlosť, pás sa môže dočasne zastaviť, kým sa začne plynule pohybovať. Vždy stojte na bočných koľajniciach, až kým sa pás nezačne pohybovať.
5. Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že pracka s bezpečnostným kľúčom je pripravená k odevu.
6. Pri cvičení na bežeckom páse noste vhodný odev. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach. Vždy noste bežeckú obuv alebo obuv vhodnú na aerobik s gumenou podrážkou.
7. Nezačínajte cvičiť skôr ako 40 minút po jedle.
8. Počas prvého tréningu sa držte 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 nepravdivý pulz, ťažkosti s dýchaním, závraty alebo iné ťažkosti, okamžite prestaňte cvičiť. Pred ďalším tréningom sa poraďte s lekárom alebo odborníkom.
11. Neťahajte napájací kábel ani nemeňte zástrčku kábla; Na kábel nekladte ťažké predmety a neumiestňujte ho do blízkosti zdroja tepla. Nepoužívajte zásuvku s niekoľkými otvormi, keďže by to mohlo spôsobiť požiar alebo zranenie v dôsledku zásahu elektrickým prúdom.
12. Ak bežecký pás náhle zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo neúmyselných zmien rýchlosti, stroj sa zastaví po odpojení bezpečnostného kľúča od konzoly.
13. Keď sa zariadenie nepoužíva, odpojte napájanie. Po prerušení napájania neťahajte napájací kábel, aby nedošlo k jeho poškodeniu. Zasuňte zástrčku do zabezpečenej zásuvky s uzemňovacím obvodom.
14. Do žiadnej časti zariadenia nekladajte predmety ani súčasti, ktoré by mohli zariadenie poškodiť.
15. Bežecký pás je zariadenie určené na vnútorné a nie na vonkajšie použitie. Aby ste predišli poškodeniu, skladujte zariadenie na suchom, rovnom a čistom mieste mimo dosahu priameho slnečného žiarenia. Tento produkt nepoužívajte na iné účely ako na cvičenie.
16. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože by sa mohol poškodiť alebo by to mohlo spôsobiť skrat.
17. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
18. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
19. Bezpečnostná oblasť okolo bežeckého pásu: 1 000 x 2 000 mm
20. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je technicky v poriadku. Ak počas používania zistíte, že niektoré komponenty sú chybné alebo ak budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
21. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tomto návode. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v návode).
22. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximálna povolená hmotnosť – 120 kg.

Zoznam dielov

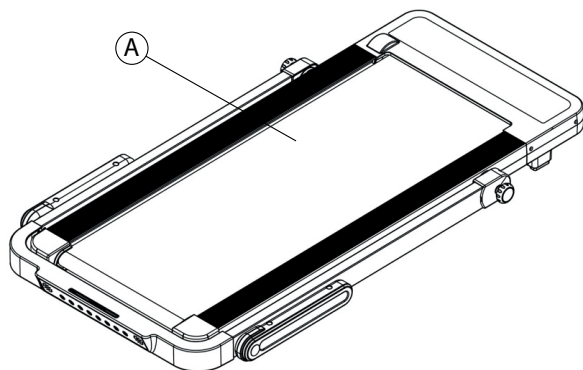
Č.	Popis	Ks.
A	 Základňa	1
19	 Otočný gombík	2
28	 Držiak na tablet	1
49	 Diaľkové ovládanie	1
50	 Bezpečnostný kľúč	1
51	 Napájací kábel	1
52	 Nádoba s olejom	1
53	 Imbusový kľúč	1



Návod na montáž

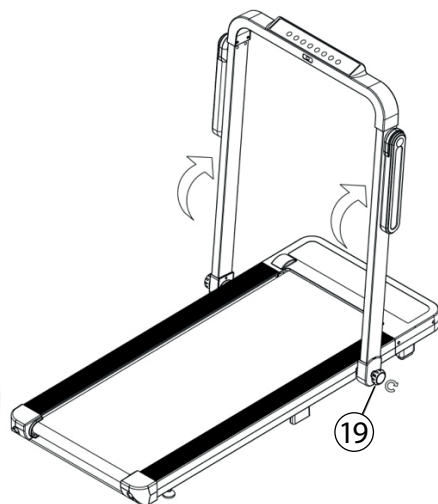
1/4

Otvorte krabicu, vyberte diely, položte základňu bežeckého pásu (A) na rovný povrch.



2/4

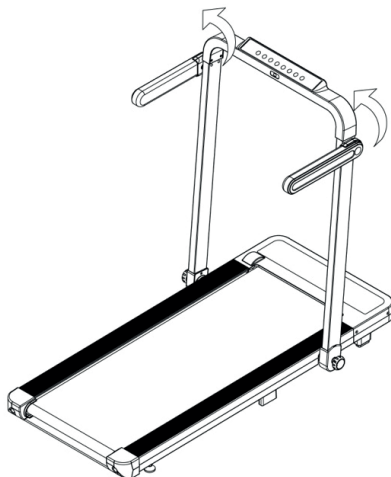
Nadvihnite konzolu v smere šípok a umiestnite ju vertikálne (ako je znázornené na obrázku). Zasuňte otočné gombíky (19) zospodu do zvislých stĺpikov a potom ich pevne utiahnite. Pripevnite otočný gombík na ľavej strane rovnakým spôsobom ako na pravej strane.





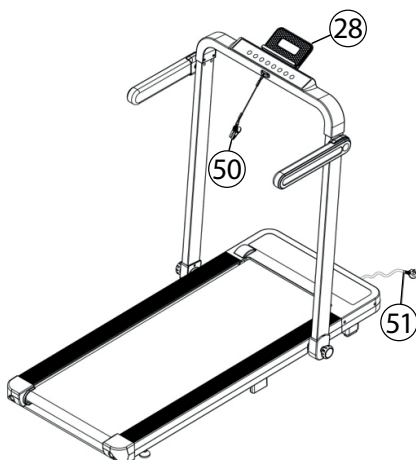
3/4

Otočte ľavú a pravú rukoväť nahor o 270 stupňov, ako je znázornené na obrázku.



4/4

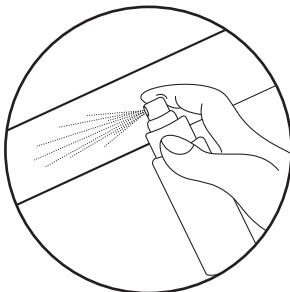
Nasadte bezpečnostný kľúč (50) a držiak tabletu (28). Zapojte napájací kábel (51) do elektrickej zásuvky.



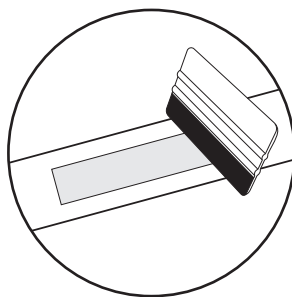
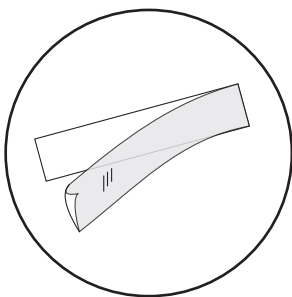


Prilepenie nálepky*

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



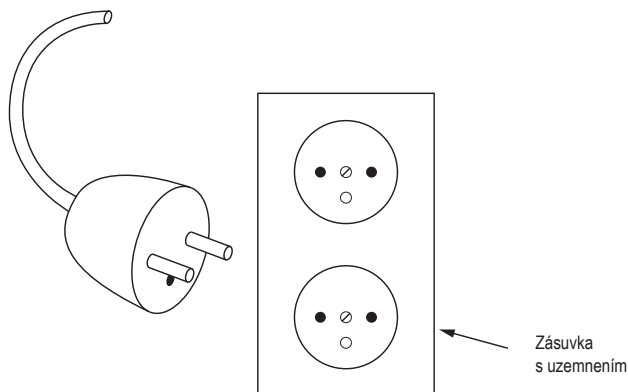
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.



3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

*týka sa produktov s nálepkami v súprave

Metódy uzemnenia



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.

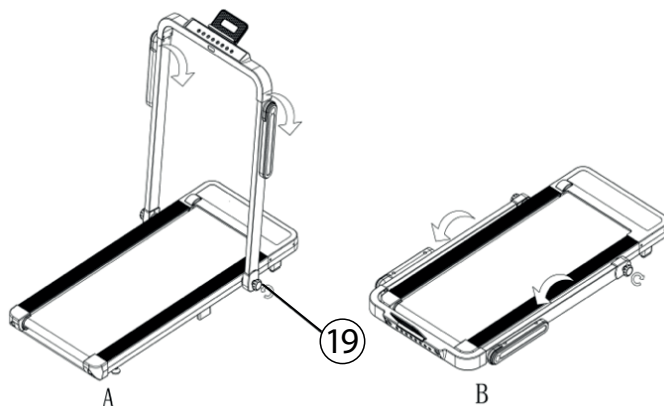
Tento produkt je určený na použitie v nominálnom obvode 220 – 240V a má uzemnenú zástrčku. Skontrolujte, či je zariadenie pripojené k zásuvke rovnakej konfigurácie ako zástrčka. Pre toto zariadenie nepoužívajte adaptéry (vyššie uvedený diagram je len informačný, skutočná zástrčka a zásuvka závisia od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



Składanie

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

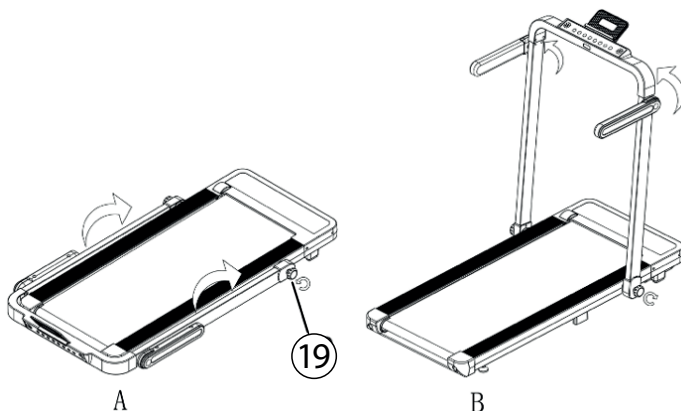
Ak chcete bežecký pás zložiť a prejsť do režimu chôdze, otočte rukoväť rovnobežne so zvislými stĺpkami, ako je znázornené na obrázku A. Uvoľníte otočný gombík (19) na oboch stranách. Potom potiahnite vertikálne stĺpiky smerom k bežeckému pásu, ako je znázornené na obrázku B. Nakoniec utiahnite otočný gombík (19).



Rozkladanie

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

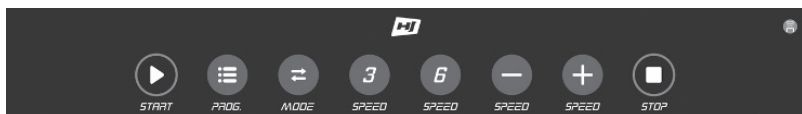
Ak chcete zariadenie rozložiť a prepnúť do prevádzkového režimu, uvoľníte otočný gombík (19) na oboch stranách, zdvihnite konzolu v smere šípok a umiestnite ju vertikálne. Otočte ľavú a pravú rukoväť smerom nahor o 270 stupňov, ako je znázornené na obrázku B. Nakoniec utiahnite otočný gombík (19).



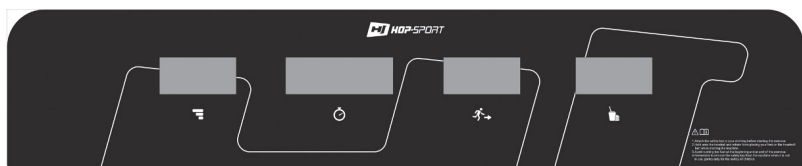


1. Zobrazenie na displeji

1.1. Displej konzoly



1.2. Displej bežeckého pásu



2. Označenia na displejoch

	Zobrazuje rýchlosť.
	Zobrazuje čas tréningu.
	Zobrazuje prejdenu vzdialenosť.
	Zobrazuje spálené kalórie.

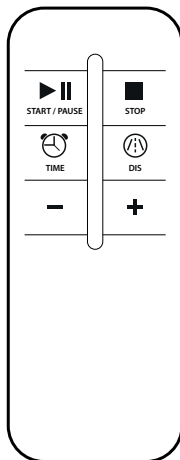


3. Funkcie tlačidiel

3.1. Na obrazovke

	Stlačením tohto tlačidla spustíte bežecký pás – spustí sa s najnižšou rýchlosťou alebo s predvolenou rýchlosťou programu po 3 sekundách odpočítavania.
	Stlačením tohto tlačidla zastavíte bežecký pás – spomalí sa, až kým sa nezastaví.
	Stlačením tohto tlačidla vyberiete jeden z programov v manuálnom režime: P1–P12.
	V režime spánku stlačením tohto tlačidla vyberiete režim: manuálny režim – odpočítavanie času – odpočítavanie – vzdialenosti – odpočítavanie kalórií.
	Stlačením tohto tlačidla nastavíte rýchlosť počas behu alebo nastavíte parametre tréningu pred začiatkom tréningu.
	Rýchle nastavenie rýchlosti.

3.2. Na diaľkovom ovládači



 START / PAUSE	Stlačte a bežecký pás sa začne pohybovať minimálnou rýchlosťou.
 STOP	Stlačením zastavíte zariadenie.
	Stlačením znížite alebo zvýšite rýchlosť. Stlačte pre nastavenie parametrov pri konfigurácii nastavení.
 TIME	Stlačením aktivujete režim odpočítavania.
 DIS	Stlačením aktivujete režim odpočítavania vzdialenosti.



4. Hlavné funkcie počítača

Zapojte napájací kábel do zásuvky. Displej sa rozsvieti a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

4.1. Rýchly štart

- Vložte bezpečnostný kľúč a stlačte , bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Stlačením  nastavíte rýchlosť.
- Stlačte  alebo odstráňte bezpečnostný kľúč, aby ste zastavili bežecký pás.

4.2. Režim odpočítavania

- Stlačte  na diaľkovom ovládači, aby ste aktivovali režim odpočítavania.
- Stlačte  na diaľkovom ovládači, aby ste aktivovali režim odpočítavania vzdialenosti.
- Po zvolení daného režimu sa na displeji zobrazia predvolené údaje. Následne stlačte , pre nastavenie hodnôt údajov.
- Stlačte , a bežecký pás sa bude pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Keď odpočítavanie skončí, bežecký pás sa plynule zastaví.
- Môžete tiež stlačiť  alebo vybrať bezpečnostný kľúč.

4.3. Režim prednastavených intervalových programov

- Stlačením  vyberte jeden z prednastavených programov P1–P12. Po výbere programu se v okne hodnoty času zobrazia predvolené údaje a okno začne blikať.
- Potom môžete pomocou tlačidiel  nastaviť hodnotu času. Každý prednastavený program bol rozdelený do 20 častí. Čas ne každý tréning = čas programu / 20.
- Po stlačení tlačidla  sa bežecký pás spustí rýchlosťou určenou pre prvú časť zvoleného programu.
- Po skončení prvej časti bežecký pás automaticky prejde na ďalšiu. Na konci jedného programu sa zariadenie plynulo zastaví.
- Počas tréningu môžete zmeniť rýchlosť behu pomocou tlačidiel . Ak program prejde na ďalšiu časť tréningu, rýchlosť sa vráti na nastavenia určené pro daný program.
- Počas tréningu môžete tiež stlačiť  alebo vytiahnuť bezpečnostný kľúč a zastaviť bežecký pás.

4.4. Tabuľka údajov

Program		Nastavenie času / 20 = časové intervaly (časti programov)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Rýchlosť	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Rýchlosť	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	3	3	5	4	2
P3	Rýchlosť	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Rýchlosť	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P5	Rýchlosť	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Rýchlosť	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Rýchlosť	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Rýchlosť	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Rýchlosť	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	8	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Rýchlosť	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Rýchlosť	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	5	8	8	5	5	4	3
P12	Rýchlosť	3	4	8	8	5	8	5	8	5	8	7	5	5	7	8	8	5	7	6	3



5. Zobrazenie údajov a rozsah nastavení

	Zobrazovaný rozsah	Predvolené nastavenia	Rozsah nastavení
Rýchlosť (km/h)	0,0 – 14,0 – v režime behu 0,0 – 6,0 – v režime chôdze	0,8	0,8 – 14,0 – v režime behu 0,8 – 6,0 – v režime chôdze
Čas (min:s)	0:00 – 99:59	30:00	5:00 – 99:59
Vzdialenosť (km)	0:00 – 99:9	1,0	0,8 – 99,9
Kalórie (kcal)	0 – 999	50	10 – 999

6. Bezpečnostný kľúč

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

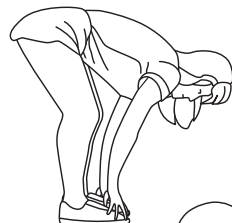
7. Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou Fit Show.

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

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

1.

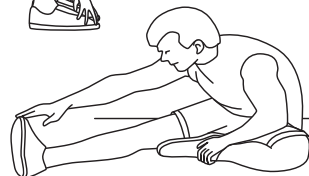
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajte. Cvičenie zopakujte trikrát.



2.

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

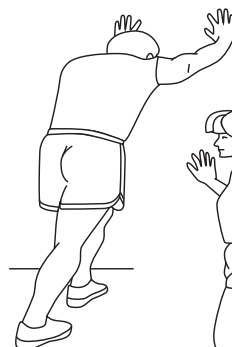
1



2

3.

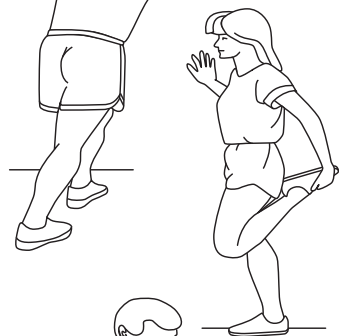
Oprite obe ruky o stenu, jednu nohu mierne zohnite v kolene – chodidlo postavte priamo v smere ku stene. Natiahnite druhú nohu dozadu – kolenný kĺb by mal byť vyrovnaný, chodidlo smerujúce k stene by sa mala dotýkať zeme celou svojou plochou. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite.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



3

4.

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



4

5.

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



5



- Ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte akýmkoľvek zdravotnými ťažkosťami / chronickými chorobami, alebo ak ide o prvý tréning na zariadení tohto typu, pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom alebo odborníkom. Môže Vám pomôcť vytvoriť vhodný rozvrh cvičenia prispôbený Vášmu veku a zdravotnému stavu, určiť rýchlosť pohybu a intenzitu cvičenia.
- Pred použitím bežeckého pásu s motorovým pohonom sa naučte, ako ovládať zariadenie, ako ho spúšťať, zastavovať, nastavovať rýchlosť atď. Nepostavte sa na bežecký pás bez toho, aby ste sa zoznámili s týmito informáciami. Zariadenie môžete používať až po vykonaní týchto činností.

Rozcvička

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

Začiatok tréningu

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

Zvyšovanie intenzity

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

Frekvencia tréningov

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



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

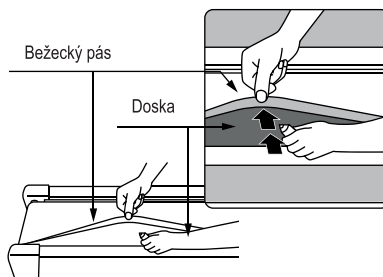
Čistenie

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

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

Mazanie

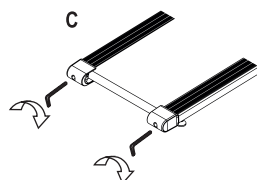
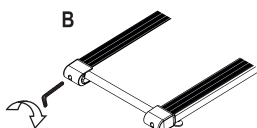
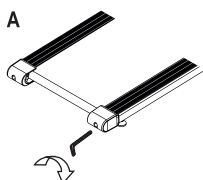
1. Tento model bežeckého pásu je vybavený vopred namazaným systémom. Trenie medzi bežeckou plochou a pásom hrá veľmi dôležitú úlohu pri výkone a životnosti bežeckého pásu, čo si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúčame pravidelnú kontrolu. Ak zistíte poškodenie plochy, musíte sa obrátiť na naše servisné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



Poznámka! Každá oprava bežeckého pásu si vyžaduje odborný servis.

Centrovanie bežeckého pásu

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



Kód chyby	Možná příčina	Možné řešení
E01, E02	Ochrana proti preťaženiu.	Odpojte napájací kábel a znova ho zapojte.
E03	Ochrana proti prehriatiu IPM.	1. Vypnite bežecký pás aspoň na 30 minút. 2. Po 30 minútach môžete zariadenie znova používať.
E04, E05	Ochrana voči preťaženiu. Napätie je príliš nízke alebo vysoké. Riadiaci modul je poškodený.	1. Skontrolujte napätie. Zmeňte na požadované pre správnu prevádzku bežeckého pásu. 2. Pás sa stretáva s veľkým odporom. Namažte ho podľa pokynov v tejto príručke. 3. Skontrolujte fungovanie motora, ak je poškodený, vymeňte ho.
E06, E08	Motor sa nenaštartuje po stlačení tlačidla START. Káble nie sú správne pripojené alebo sú poškodené.	1. Skontrolujte, či sú káble počítača a spodnej riadiacej dosky správne pripojené. 2. Skontrolujte, či IGBT na spodnej riadiacej doske nie je spálený. 3. V prípade poškodenia vymeňte diely za nové.
E07	Ochrana proti zablokovaniu motora.	1. Odpojte napájací kábel a znova ho zapojte. 2. Po pripojení môžete zariadenie znova používať.
E09, E10	Preťaženie bežeckého pásu. Dlhodobý chod s vysokým odporom.	1. Vymeňte disk. 2. Vymeňte riadiacu dosku.
E12, E20	Chyba správy. Káble z počítača a spodnej riadiacej dosky nie sú správne pripojené.	1. Skontrolujte, či sú káble počítača a spodnej riadiacej dosky správne pripojené. 2. Skontrolujte, či je IC v spodnej riadiacej doske správne vložený. Ak nie, vyberte ho a znova vložte. 3. Ak je napájanie spodnej riadiacej dosky nesprávne, vymeňte ho za nové.



Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkonn	V súlade s označením na zariadení
Hmotnosť	34 kg
Rozsah rýchlosti v režime chôdze	0,8–6,0 km/h
Rozsah rýchlosti v režime behu	0,8–14 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
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.



Z dôvodu ochrany životného prostredia musia byť použité batérie odovzdané na mieste predaja, alebo odovzdané do určenej zberne pre skladovanie druhotných surovín. Nevyhadzujte použité batérie do domových košov na odpady. Týmto budete prispievať k ochrane životného prostredia.



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.
3. Поставте бігову доріжку на рівну, плоску, чисту і вільну від сторонніх предметів поверхню. Не ставте бігову доріжку на товстий килим, оскільки це може заважати правильній вентиляції. Не ставте бігову доріжку біля води або на вулиці.
4. Ніколи не запускайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Коли ввімкнено живлення та встановлено швидкість, воно може призупинитися, перш ніж бігове полотно почне рухатися. Завжди стійте на бічних рейках, поки бігове полотно не почне рухатися.
5. Перш ніж користуватися біговою доріжкою, переконайтесь, що пряжка ключа безпеки прикріплена до одягу.
6. Носіть відповідний одяг під час занять на біговій доріжці. Не носіть довгий вільний одяг, який міг би потрапити в рухомі частини. Завжди носіть кросівки або балетки з гумовою підошвою.
7. Не починайте фізичного навантаження до 40 хвилин після їжі.
8. Під час перших тренувань тримайтеся за ручки, поки ви не відчуєте себе комфортно і не ознайомтеся з роботою пристрою.
9. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від пристрою під час тренувань.
10. негайно припиніть займатися фізичними вправами, якщо під час фізичних навантажень відчуваєте напругу в грудях або біль, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт. Перш ніж повернутися до тренувань, проконсультуйтеся з лікарем.
11. Не підключайте шнур живлення до центру кабелю; не подовжуйте кабель і не міняйте його вилку; не кладіть важкі предмети на кабель і не залишайте його біля джерела тепла; не використовуйте розетку з декількома отворами, це може призвести до пожежі або травми через ураження електричним струмом.
12. Якщо бігова доріжка раптово починає збільшувати швидкість через збої 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 – 120 кг.

Список деталей

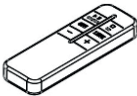
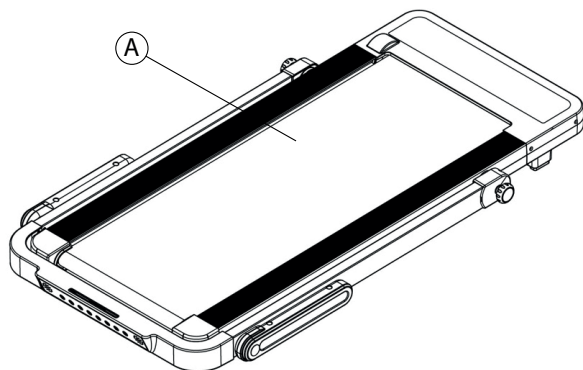
№	Назва	Шт.
A	 Корпус бігової доріжки	1
19	 Ручка	2
28	 Тримач для планшета	1
49	 Віддалений	1
50	 Ключ захисту	1
51	 Шнур живлення	1
52	 Ємність для мастила	1
53	 Шестигранний ключ	1



Схема монтажу

1/4

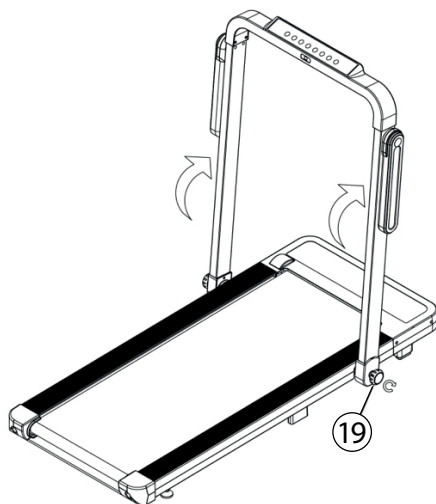
Відкрийте коробку, вийміть частини, покладіть корпус бігової доріжки (A) на рівну поверхню.



2/4

Підійміть консоль у напрямку стрілок і розмістіть її вертикально (як показано).

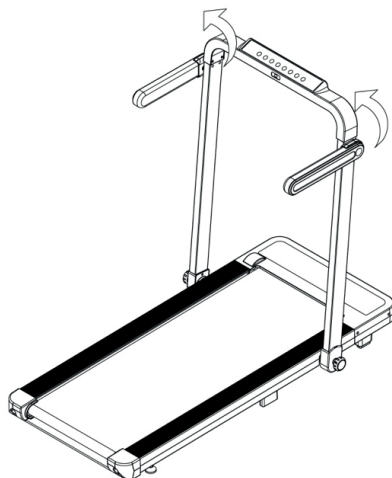
Вставте ручки (19) знизу у вертикальні колони, а потім надійно затягніть. Прикріпіть ручку ліворуч так само, як ті, що розташовані праворуч.





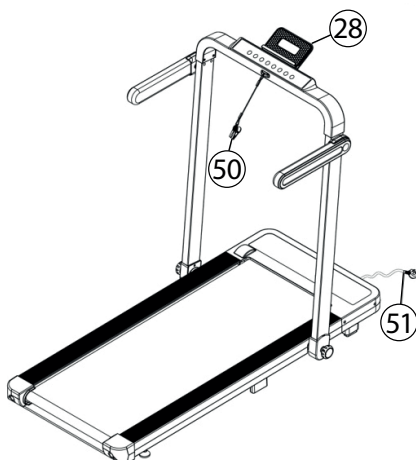
3/4

Поверніть ліву та праву ручки вгору на 270 градусів, як показано на малюнку.



4/4

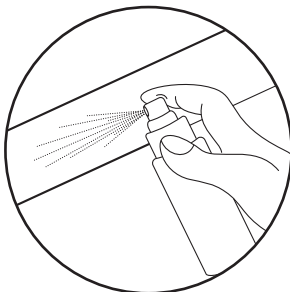
Прикріпіть ключ безпеки (50) і тримач планшета (28). Вставте шнур живлення (51) в розетку.



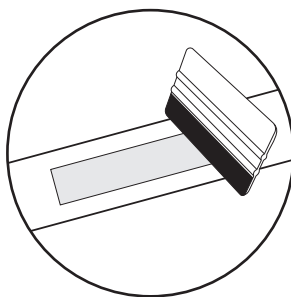
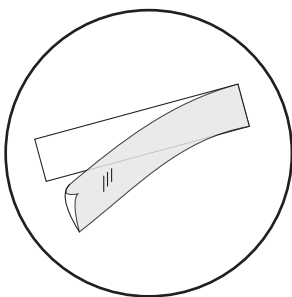


Інструкція наклеювання наліпки*

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



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

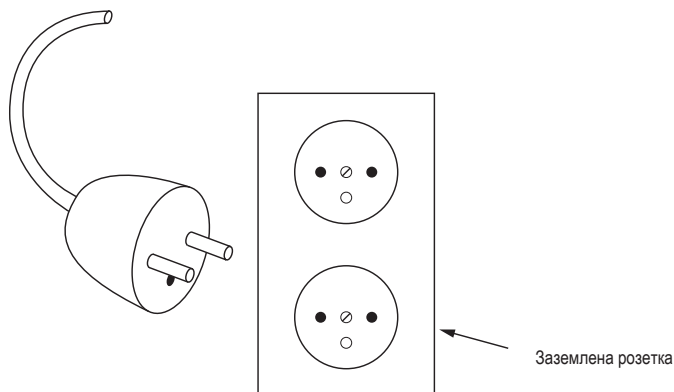


3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклею.

* стосується продуктів з наклейками у комплекті



Методи заземлення



Цей продукт повинен бути заземлений. У разі несправності заземлення забезпечує шлях найменшого опору електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Виріб оснащений заземлюючим 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.

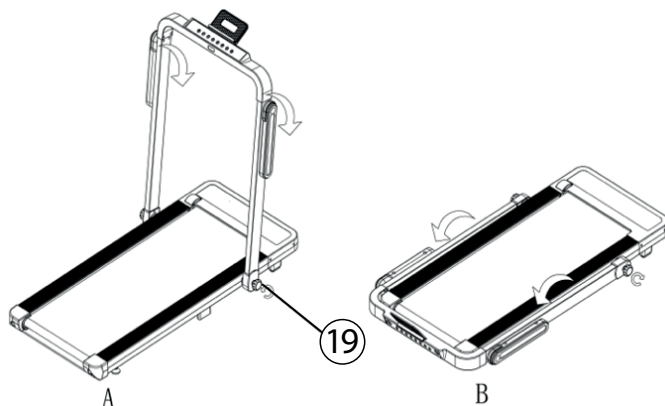
Цей виріб призначений для використання в ланцюзі напругою 220–240 V і має заземлюючий штекер, схожий на вилку, зображену на схемі нижче. Переконайтесь, що виріб підключено до розетки тієї ж конфігурації, що і штепсельна вилка. Не використовуйте адаптер з цим продуктом (фото вище наведено лише для ілюстрації,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



Складання

Увага! Перед монтажем бігової доріжки вийміть кабель живлення з електричної розетки.

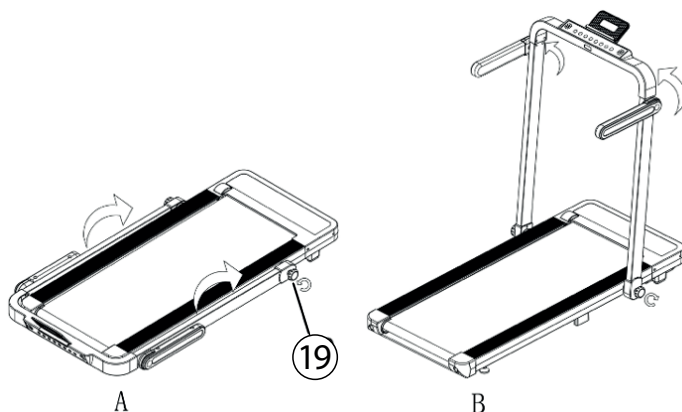
Щоб скласти бігову доріжку та перейти в режим ходьби, поверніть ручки паралельно вертикальним колонам, як показано на малюнку А. Послабте ручку (19) з обох сторін. Потім потягніть вертикальні стовпчики до бігового полотна, як показано на малюнку В. Нарешті затягніть ручку (19).



Розкладання

Увага! Перш ніж розбирати бігову доріжку, від'єднайте кабель живлення від розетки.

Щоб розкласти бігову доріжку та перейти в режим бігу, послабте ручку (19) з обох сторін, підніміть консоль у напрямку стрілок і поставте її вертикально. Поверніть ліву та праву ручки вгору на 270 градусів, як показано на малюнку В. Нарешті затягніть ручку (19).



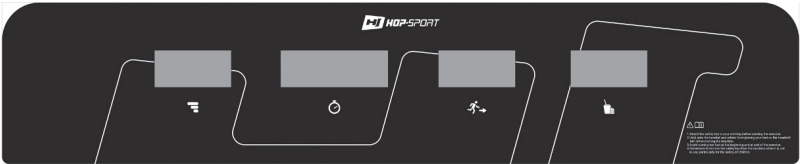


1. Відображення

1.1. Відображення на консолі



1.2. Дисплей на біговій доріжці



2. Маркування на дисплеї

	Відображає швидкість.
	Відображає швидкість.
	Відображає час тренування.
	Відображає пройденої відстань.

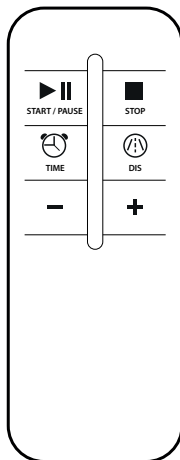


3. Функції кнопок

3.1. На дисплеї

	Натисніть цю кнопку, щоб запустити пристрій. Він запуститься з найменшою швидкістю або із швидкістю програми за замовчуванням через 3 секунди.
	Натисніть цю кнопку, щоб зупинити пристрій, швидкість буде зменшуватися до тих пір, поки вона не зупиниться.
	Натисніть цю кнопку, щоб вибрати одну з програм у ручному режимі: P1–P12.
	У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати режим: ручний режим - зворотний відлік часу - зворотний відлік дистанції - зворотний відлік калорій.
	Регулювання швидкості. Натисніть кнопку $\ominus$ / $\oplus$, щоб встановити швидкість бігової доріжки перед тренуванням або змінити її під час бігу.
	Швидке регулювання швидкості.

3.2. На пульті



 START / PAUSE	Натисніть, і бігове полотно почне рухатися з мінімальною швидкістю.
 STOP	Натисніть, щоб зупинити пристрій.
	Натисніть, щоб зменшити або збільшити швидкість. Натисніть, щоб встановити параметри під час налаштування налаштувань.
 TIME	Натисніть, щоб активувати режим зворотного відліку.
 DIS	Натисніть, щоб активувати режим зворотного відліку відстані.



4. Основні функції комп'ютера

Вставте кабель живлення в розетку. Дисплей засвітиться, і тренажер перейде в режим очікування.

4.1. Швидкий старт

- Вставте ключ безпеки, натисніть , бігове полотно рухатиметься на найнижчій швидкості.
- Натисніть , щоб встановити швидкість.
- Натисніть , або вийміть ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку.

4.2. Режим зворотного відліку

- Натисніть , на пульті дистанційного керування, щоб активувати режим зворотного відліку
- Натисніть , на пульті дистанційного керування, щоб активувати режим зворотного відліку відстані.
- Після вибору заданого режиму на дисплеї відобразяться дані за замовчуванням. Протягом цього часу натисніть , щоб встановити значення даних.
- Натисніть , і бігова доріжка почне рухатися на найнижчій швидкості.
- Коли зворотній відлік закінчиться, бігове полотно плавно зупиниться.
- Ви також можете натиснути , або вийміть ключ безпеки.

4.3. Готові програми

- Натисніть , щоб вибрати одну з готових програм: P1–P12. Вибравши програму, у вікні значення часу з'являться дані за замовчуванням.
- Встановіть значення часу за допомогою кнопок . Кожна з готових програм була поділена на 20 частин. Час на кожну вправу = програмний час / 20.
- Натисніть , і пристрій почне працювати зі швидкістю, відповідною до першої частини вибраної програми.
- Коли перша частина закінчиться, пристрій автоматично перейде до наступної, і швидкість автоматично зміниться. В кінці останньої частини дожда плавно зупиниться на ту, яка відповідає даній частині. Після закінчення конкретної програми обладнання плавно зупиниться.
- Під час тренування ви можете змінювати швидкість бігу за допомогою кнопок . Коли почнеться наступна частина програми, швидкість автоматично зміниться до відповідної цієї частині.
- Ви також можете натиснути , або вийняти ключ безпеки і зупинити бігову доріжку.

4.4. Таблиця даних

Програма	Час	Налаштування часу / 20 = інтервали часу (частини програм)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Швмдкість	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Швмдкість	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	3	3	5	4	2
P3	Швмдкість	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Швмдкість	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P5	Швмдкість	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Швмдкість	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Швмдкість	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Швмдкість	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Швмдкість	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	8	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Швмдкість	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Швмдкість	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	5	8	8	5	5	4	3
P12	Швмдкість	3	4	8	8	5	8	5	8	5	8	7	5	5	7	8	8	5	7	6	3



5. Відображення даних і діапазон налаштування

	Діапазон відображення	Параметри за замовчуванням	Діапазон налаштувань
Швидкість (км/год)	0,0 – 14,0 – в режимі роботи 0,0 – 6,0 – в режимі прогулянки	0,8	0,8 – 14,0 – в режимі роботи 0,8 – 6,0 – в режимі прогулянки
Час (хв/сек)	0:00 – 99:59	30:00	5:00 – 99:59
Відстань (км)	0:00 – 99,9	1,0	0,8 – 99,9
Калорії (kcal)	0 – 999	50	10 – 999

6. Ключ безпеки

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

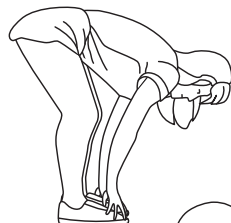
7. Підключення через Bluetooth / Тренування з додатком Fit Show.

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

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

1.

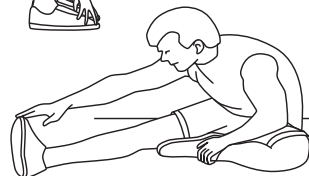
Злегка зігніть коліна, повільно нахиліться вперед, спина і руки розслаблені, руки намагаються торкнутися пальців ніг. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу три рази.



2.

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

1

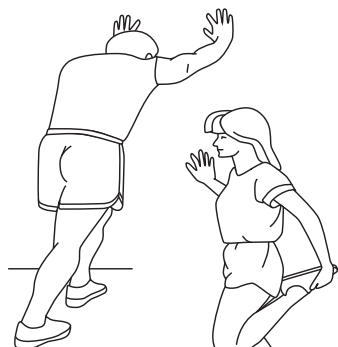


2

3.

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

3



4.

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

4

5.

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



5



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

Розминка

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

Початок тренування

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

Збільшення інтенсивності

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

Частота тренувань

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



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Завжди відключайте живлення перед очищенням та ремонтом.

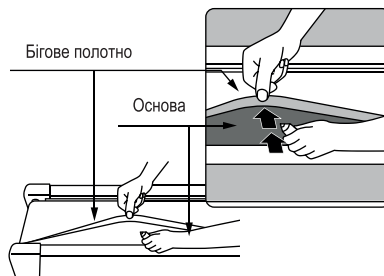
Очищення

- 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'єднайте бігову доріжку від електричної розетки. Принаймні раз на рік зніміть кришку двигуна і пропилососьте простір під кришкою.

Змащування бігового полотна та основи

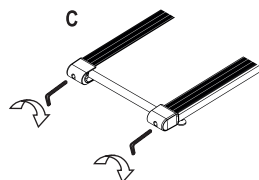
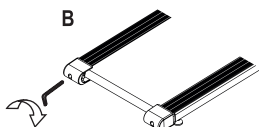
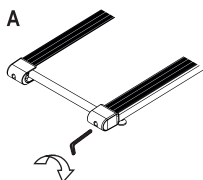
1. Ця модель бігової доріжки фабрично змащена. Тертя полотна об пластину може відігравати важливу роль в експлуатації та терміні експлуатації бігової доріжки, тому воно потребує періодичного змащування.
2. Рекомендується періодичний огляд основи. Якщо ви помітили пошкодження основи, зверніться до служби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



Примітка! Кожен ремонт бігового полотна вимагає професійного обслуговування.

Відцентруйте ходове полотно

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



Код помилки	Можлива причина	Можливі рішення
E01, E02	Захист від перевантаження.	Вимкніть кабель живлення та підключіть його знову.
E03	Захист від перегріву IPM.	1. Вимкніть бігову доріжку щонайменше на 30 хвилин. 2. Через 30 хвилин тренажер можна використовувати знову.
E04, E05	Захист від перевантаження. Напруга занадто низька або висока. Модуль управління пошкоджений.	1. Перевірте напругу. Замініть на належну для правильної роботи бігової доріжки. 2. В полотна з'являється сильний опір. Змашуйте його згідно з інструкціями в цьому посібнику. 3. Перевірте роботу двигуна, замініть його, якщо він пошкоджений.
E06, E08	Двигун не працює при натисканні кнопки START.	1. Пошкоджений кабель двигуна, кабель двигуна недостатньо підключений; 2. IGBT на нижній панелі управління згорів. 3. Перевірте вищезазначені причини та змініть відповідну частину.
E07	Захист від блокування двигуна.	1. Вимкніть шнур живлення та підключіть його знову. 2. Після підключення ви можете знову використовувати пристрій
E09, E10	Перевантаження бігової доріжки. Тривалий біг з високим опором.	1. Замініть накопичувач. 2. Поміняти плату управління.
E12, E20	Відсутній зв'язок. Немає зв'язку між комп'ютером та нижньою панеллю управління.	1. Перевірте, чи кабелі комп'ютера та нижньої панелі управління надійно з'єднані. 2. Переконайтесь, що ІС в нижній платі керування правильно вставлена. Якщо ні, вийміть її та встановіть знову. 3. Якщо джерело живлення до нижньої плати керування неправильно, замініть його новим.



Потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Максимальна потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Вага нетто	34 kg
Діапазон швидкості в режимі ходьби	0,8–6,0 km/h
Діапазон швидкостей в ходовому режимі	0,8–14 km/h



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
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.



Для захисту навколишнього середовища виносьте використані батареї до спеціального пункту для переробки. Не викидайте використані батареї в урни для сміття. Таким чином ви зробите свій внесок у захист навколишнього середовища.



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. Сортиуйте 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
Papenreya 53
22453 Hamburg



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

IMPORTER:

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