

TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

TX-1000TM PAVO



CZ	ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS
DE	LAUFBAND
EN	TREADMILL
FR	TAPIS DE COURSE ÉLECTRIQUE
PL	BIEŻNIA ELEKTRYCZNA
SK	BEŽECKÝ PÁS
UA	БИГОВА ДОРИЖКА

NÁVOD K POUŽITÍ	01
BEDIENUNGSANLEITUNG	22
INSTRUCTION	43
INSTRUCTIONS D'UTILISATION	64
INSTRUKCJA OBSŁUGI	85
NÁVOD NA POUŽITIE	106
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	127

ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS / LAUFBAND / TREADMILL /
TAPIS DE COURSE ÉLECTRIQUE / BIEŻNIA ELEKTRYCZNA /
BEŽECKÝ PÁS / БІГОВА ДОРІЖКА



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.

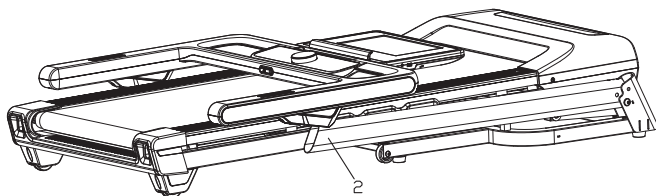
1. Běžecský pás je určen pouze pro domácí použití. Zařízení lze používat pouze k určenému účelu.
2. Zařízení je určeno k použití dospělými osobami. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
3. Běžecský pás položte na rovný a čistý povrch bez dalších předmětů. Běžecský pás nepokládejte na 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 kolejnicích, dokud se pás nezačne pohybovat.
5. Před použitím běžícího pásu se ujistěte, že přezka s bezpečnostním klíčem je připevněna k oděvu.
6. Při cvičení na běžícím pásu noste vhodný oděv. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech. Vždy noste běžecskou obuv nebo obuv vhodnou na aerobik s gumovou podrážkou.
7. Nezačínajte cvičit dříve než 40 minut po jídle.
8. Během prvního tréninku se držte rukojeti zařízení, dokud se neseznámíte s obsluhou zařízení.
9. Během tréninku udržujte děti a domácí zvířata mimo zařízení.
10. Přestaňte okamžitě cvičit, pokud během cvičení cítíte těsnost nebo bolest v hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepohodlí. Před návratem na cvičení se poradte s lékařem nebo odborníkem.
11. Netahejte napájecí kabel ani neměňte zástrčku kabelu; Na kabel nepokládejte těžké předměty a neumísťujte jej do blízkosti zdroje tepla. Nepoužívejte zásuvku s několika otvory, protože by to mohlo způsobit požár nebo zranění v důsledku zásahu elektrickým proudem.
12. Pokud běžecský pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo neúmyslných změn rychlosti, stroj se zastaví po odpojení bezpečnostního klíče od konzoly.
13. Když se zařízení nepoužívá, odpojte napájení. Po přerušení napájení netahejte napájecí kabel, aby nedošlo k jeho poškození. Zasuňte zástrčku do zabezpečené zásuvky s uzemňovacím obvodem.
14. Do žádné části zařízení nevkládejte předměty ani součásti, které by mohly zařízení poškodit.
15. Běžecský pás je zařízení určené pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní použití. Aby nedošlo k poškození, skladujte zařízení na suchém, rovném a čistém místě, mimo přímé sluneční světlo. Nepoužívejte produkt k jiným účelům než k tréninku.
16. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože by jej mohl poškodit nebo způsobit zkrat.
17. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
18. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
19. Bezpečnostní oblast kolem běžícího pásu: 1000 x 2000 mm.
20. Zařízení používejte pouze tehdy, když je to technicky správně. Pokud během užívání zjistíte vadné komponenty nebo slyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
21. Neprovádějte na zařízení žádné nastavení ani modifikace, než které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoli problémů se obraťte na servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
22. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximální přípustná hmotnost je 130 kg.

SEZNAM DÍLŮ

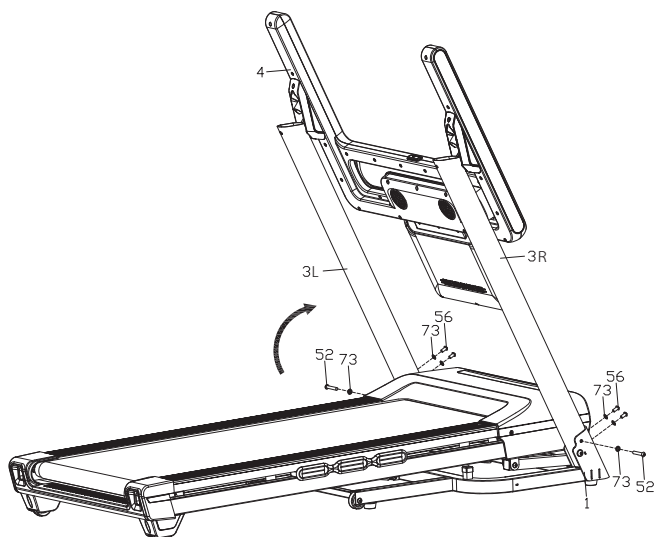
Č.	Popis	Ks.
1	Hlavní rám	1
2	Běhounový korpus	1
3 L/R	Boční sloupek (L – levý, R – pravý)	1/1
4	Konzola	1
23 L/R	Ochranný kryt (L – levý, R – pravý)	1/1
30	Počítač	1
52	Šroub M8×60	2
56	Šroub M8×15	6
67	Vrut ST4×16	4
73	Pružná podložka Ø8×1.2	8

MONTÁŽNÍ NÁVOD

- 1** Otevřete obal, vyjměte všechny díly a umístěte korpus běhounu (2) na rovný povrch.
UPOZORNĚNÍ: Nyní neodřezávejte balicí pásky.



- 2**
1. Přestříhnete pásky, když bude hlavní rám umístěn na správném místě.
UPOZORNĚNÍ: Neposouvajte jej.
 2. Zvedněte boční sloupky (3 L/R) spolu s konzolí (4) ve směru naznačeném šipkou.
 3. Připevněte boční sloupky (3 L/R) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (52) a (56) a podložek (73).
UPOZORNĚNÍ: Zatím šrouby neutahujte.
UPOZORNĚNÍ: Při zvedání a upevňování bočních sloupků je přidržujte rukou, aby nedošlo k poškození.

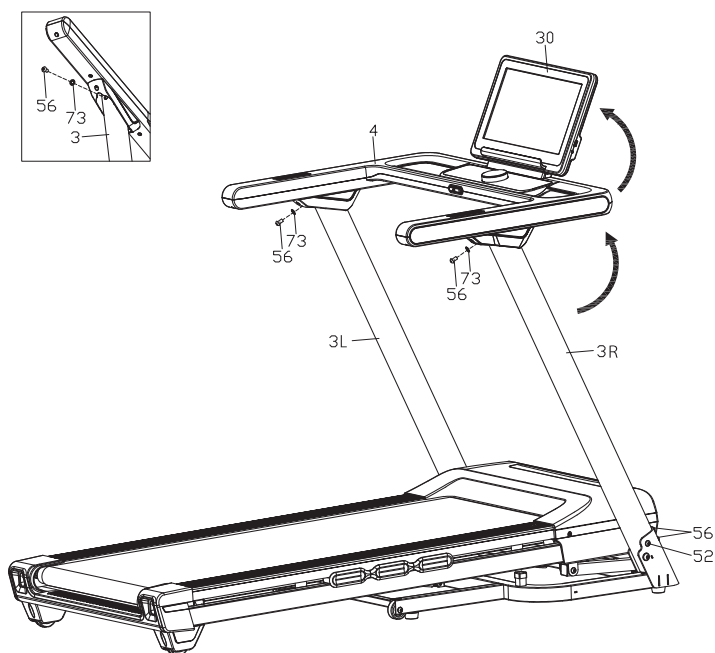


3

1. Zvedněte konzolu (4) ve směru naznačeném šipkou.
2. Zvedněte počítač (30) ve směru naznačeném šipkou.
3. Vyrovnejte otvory a poté připevněte konzolu (4) k bočním sloupkům (3 L/R) pomocí šroubů (56) a podložek (73).

UPOZORNĚNÍ: Při montáži držte konzolu (4) rukou, aby nedošlo k jejímu pádu.

4. Důkladně utáhněte všechny šrouby (52) a (56).

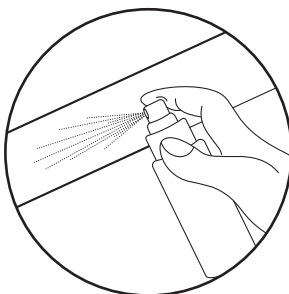


4

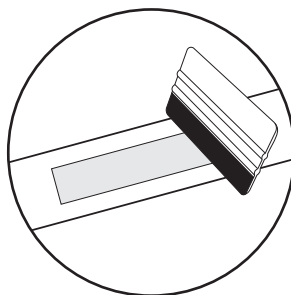
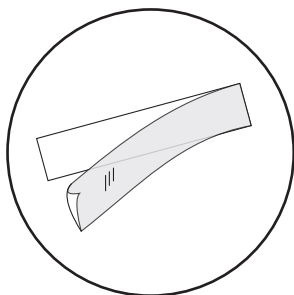


PŘILEPENÍ NÁLEPKY*

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.



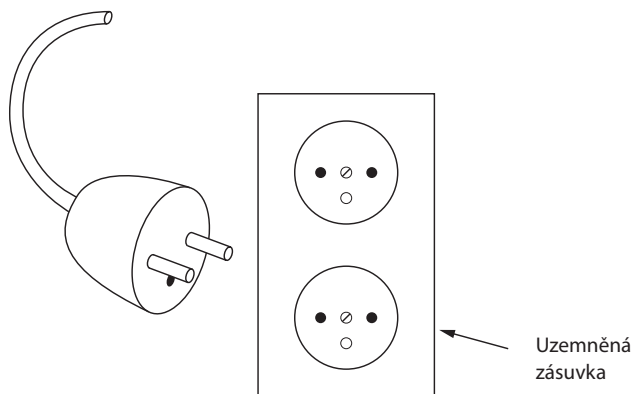
2. Odstraňte ochrannou vrstvu z nálepky. Umístěte nálepku na předem připravený povrch. Pomocí stěrky nálepku zarovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.



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

* týká se produktů s nálepkami v sadě

UZEMNĚNÍ



Běžecý pás musí být uzemněn. V případě poruchy uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektrinu, 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.

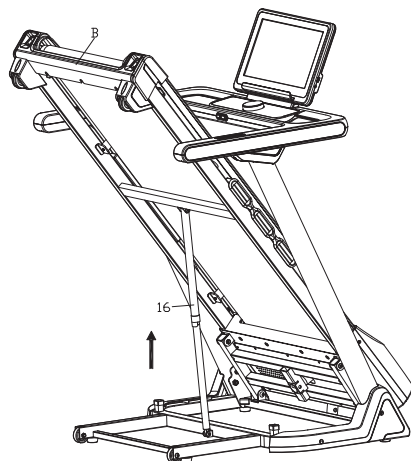
NEBEZPEČÍ! Nesprávné připojení uzemňovacího převodu může způsobit úraz elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, zda je výrobek správně uzemněn, ověřte si to spolu s profesionálním elektrikářem nebo se servisním technikem. Neměňte zástrčku dodanou s výrobkem – pokud neseď se zásuvkou, obraťte 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 konfigurací jako zástrčka. Pro toto zařízení nepoužívejte adaptéry (výše uvedená schéma slouží pouze pro informaci, skutečná zástrčka a zásuvka závisí na zemi importu).

SKLÁDÁNÍ

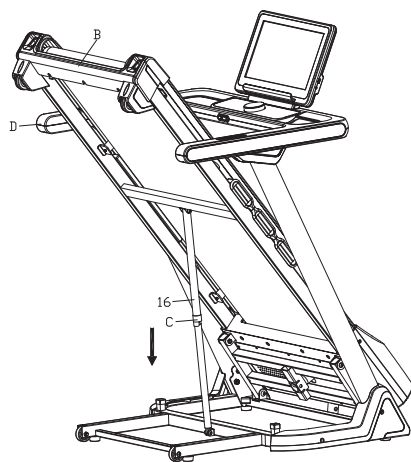
UPOZORNĚNÍ: Před skládáním běhounu je nutné vytáhnout napájecí kabel ze zásuvky.

Položte ruce na místo označené (B), zvedněte korpus běhounu, dokud neuslyšíte zvuk znamenající, že podpěra (16) je zablokována.



ROZKLÁDÁNÍ

Uchopte korpus běhounu v místě (B), nohou jemně odblokujte podpěru (16) v místě (C). Táhněte základnu běhounu dolů, dokud nedosáhnete pozice označené (D). Po chvíli začne automaticky klesat. Pro bezpečnost přidržujte rukama klesající základnu běhounu.



1. ZOBRAZENÍ DISPLEJE

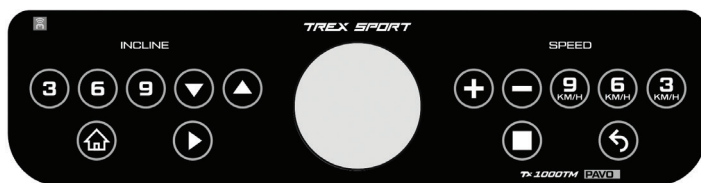


2. ÚDAJE NA DISPLEJI

	Zobrazuje srdeční tep.
	Zobrazuje úhel náklonu. 0%-N%.
	Zobrazuje čas tréninku. Rozsah 00:00-99:59.
	Zobrazuje rychlost. Rozsah 0.0-9999 km/h
	Zobrazuje uraženou vzdálenost. Rozsah 0.0-9999 km
	Zobrazuje spálené kalorie. Rozsah 0.0-9999 kcal
	Stav Bluetooth Viditelná ikona Bluetooth: připojeno. Neviditelná ikona Bluetooth: nepřipojeno.

POZOR: Zobrazovaná data pocházejí z konzole.

3. FUNKCE TLAČÍTEK



	Stiskněte jedno z tlačítek pro rychlé nastavení úhlu náklonu.
	Nastavení náklonu. Stiskněte pro snížení úhlu náklonu běžeckého pásu. Podržte toto tlačítko dvě sekundy pro přechod do nepřetržitého režimu.
	Nastavení náklonu. Stiskněte pro zvýšení úhlu náklonu běžeckého pásu. Podržte toto tlačítko dvě sekundy pro přechod do nepřetržitého režimu.
	Nastavení rychlosti. Stiskněte pro zvýšení rychlosti pásu (po 0,1). Podržte toto tlačítko dvě sekundy pro přechod do nepřetržitého režimu.
	Nastavení rychlosti. Stiskněte pro snížení rychlosti pásu (po 0,1). Podržte toto tlačítko dvě sekundy pro přechod do nepřetržitého režimu.
	Stiskněte jedno z tlačítek pro rychlé nastavení rychlosti.
	Stiskněte toto tlačítko pro návrat na hlavní obrazovku.
	Stiskněte toto tlačítko pro návrat na předchozí rozhraní.
	Stiskněte pro spuštění zařízení. Rychlý start.
	Stiskněte pro zastavení zařízení.

4. REŽIMY DISPLEJE A FUNKCE OTOČNÉHO KOLEČKA

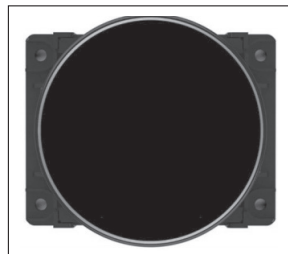
REŽIM ROTACE

- Displej rotuje a zobrazuje údaje parametrů každé 3 sekundy.
- Malé okno zobrazuje úhel náklonu a hodnotu srdečního tepu.
- Velké okno zobrazuje parametry: čas, rychlost, vzdálenost a kalorie.
- Stav připojení Bluetooth.
- Vnější prstenec je v aktivním režimu standardně plně podsvícený.



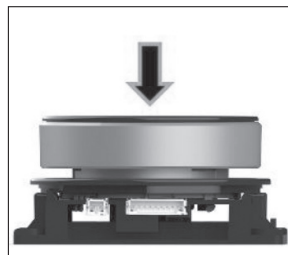
REŽIM SPÁNKU

Stiskněte kolečko, abyste probudili zařízení.



FUNKCE OTOČNÉHO KOLEČKA

- Žádná operace ani pohyb. Displej přejde do režimu spánku po 5 minutách.
- V režimu spánku krátkým stisknutím kolečka probudíte zařízení.
- V pohotovostním režimu krátkým stisknutím kolečka spustíte zařízení – pohybový režim.
- Během pohybu krátkým stisknutím kolečka pozastavíte činnost zařízení.
- V režimu pauzy krátkým stisknutím kolečka obnovíte činnost zařízení.
- V režimu pauzy nebo pohybu dlouhým stisknutím kolečka (2 sekundy) zastavíte pohyb a přejdete do režimu probuzení.
- Při stisknutí kolečka se aktivuje zvukový signál (bzučák).



OTÁČENÍ KOLEČKA

- Otočte ve směru hodinových ručiček pro zvýšení rychlosti.
- Otočte proti směru hodinových ručiček pro snížení rychlosti.
- Otáčejte kolečkem při zapnutém zvukovém signálu.

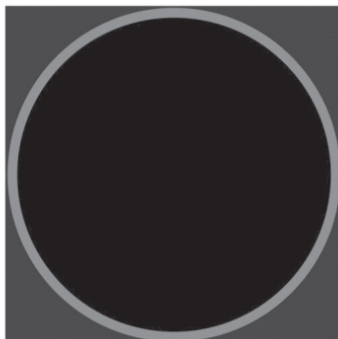


5. PODROBNÝ NÁVOD K OBSLUZE DISPLEJE

1. Otočné kolečko se zapne, bzučák vydá dlouhý zvukový signál, kolečko se podsvítí a přejde do pohotovostního režimu (obr. 1). Po 3 minutách nečinnosti se kolečko s displejem vypne a přejde do režimu spánku (obr. 2).



Obrázek 1



Obrázek 2

2. V režimu spánku krátkým stisknutím tlačítka přímo přepnete zařízení do pohybového režimu. Pokud je aktivní monitorování srdečního tepu a úhlu náklonu, v malém okně se rotujícím způsobem každé 3 sekundy zobrazí úhel náklonu (obr. 3) a tepová frekvence (obr. 4).



Obrázek 3



Obrázek 4

3. V hlavním okně se střídavě každé 3 sekundy zobrazují čas (obr. 5), rychlost (obr. 6), vzdálenost (obr. 7) a kalorie (obr. 8).



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8

4. V pohotovostním stavu (obr. 9) krátkým stisknutím přepnete zařízení do pohybového režimu (obr. 10), opětovným krátkým stisknutím přepnete do režimu pauzy (obr. 11). Dlouhým stisknutím kolečka zastavíte zařízení a vrátíte jej do pohotovostního stavu (obr. 12).



Obrázek 9



Obrázek 10



Obrázek 11



Obrázek 12

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 KINOMAP

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

8. QR KOD

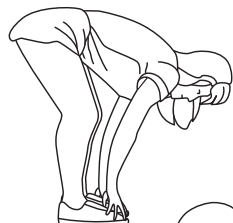
Podrobné informace o tréninkových programech a funkcích počítače získáte naskenováním níže uvedeného QR kódu.



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.

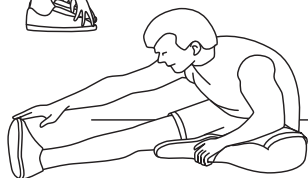
Mírně se ohněte kolena, pomalu se nakloňte dopředu, záda a uvolněné ruce, ruce se snaží dotýkat prstů na nohou. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a pak se narovnejte. Cvičení opakujte třikrát.



1

2.

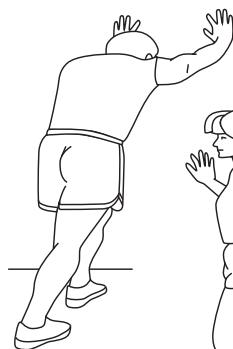
Když sedíte na podlaze, položte jednu nohu rovně, ohněte druhou nohu v koleně tak, aby se celá noha ohnuté nohy dotýkala rovné nohy. Zkuste se rukou dotknout prstů na nohou rovné nohy. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a poté relaxujte. Cvičení opakujte třikrát pro každou nohu.



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

HLAVNÍ TRÉNINK

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

ZVÝŠENÍ INTENZITY

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

FREKVENCE TRÉNINKŮ

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

POZOR! Před čištěním nebo opravou běžecký pás vždy odpojte z elektrické zásuvky.

ČIŠTĚNÍ

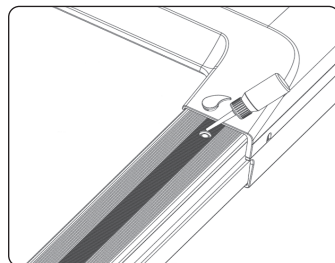
- Udržování běžeckého pásu v čistotě výrazně prodlouží jeho životnost.
- Udržujte své zařízení čisté pravidelným odstraňováním prachu.
- Vyčistěte obě strany běžeckého pásu i boční lišty.
- K čištění zařízení použijte měkký hadřík mírně navlhlý ve vodě. Nepoužívejte silné čisticí prostředky nebo ostré materiály, které mohou poškodit zařízení.
- Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.
- Na běžeckém pásu noste vždy čisté běžecké boty, snížíte tím hromadění nečistot pod pásem zařízení.

POZOR! Před odstraněním krytu motoru vždy odpojte běžecký pás z elektrické zásuvky. Alespoň jednou za rok odstraňte kryt motoru a prostor pod krytem vysajte.

MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU A DESKY

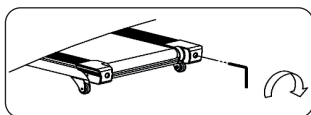
1. Tento model běžeckého pásu se dodává předem namazaný. Tření pásu o desku může hrát důležitou roli ve fungování a životnosti běžeckého pásu, takže vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelně kontrolovat desku. Pokud zjistíte poškození, kontaktujte oddělení servisu.
3. Frekvence mazání závisí na provozních podmínkách.
4. Doporučuje se mazat desku podle následujícího plánu: mírné používání (méně než 3 hodiny týdně) - jednou ročně, středně intenzivní používání (3–5 hodin týdně) - každých šest měsíců, velmi intenzivní používání (více než 5 hodin týdně) - každé tři měsíce.
5. Doporučuje se použít bezolejové mazivo.
6. **Snadné mazání.** Vyjměte zátku a nalijte mazivo do příslušného otvoru, poté nasadte zátku zpět na místo. Olejová trubička rovnoměrně rozprostře mazivo po běžeckém pásu.

Pozor! Jakákoliv oprava běžeckého pásu vyžaduje kontaktování oddělení odborného servisu.



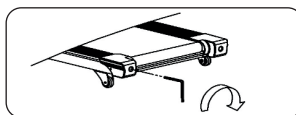
CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉ PLOCHY

1. Po každém nepřerušovaném dvouhodinovém tréninku se doporučuje odpojit běžecký pás od zdroje napájení na 10 minut.
2. Volně nasazená běžecká plocha bude mít problémy s pohybem během běhu a může způsobit, že uživatel během cvičení uklouzne nebo sklouzne. Příliš napnutá (natažená) běžecká plocha může snížit výkon motoru a způsobit větší tření mezi válečkem a plochou.
3. Umístěte běžecký pás na vodorovný povrch. Bězte na běžeckém pásu rychlostí přibližně 6-8 km/h.
 - Pokud se pás posouvá doprava z dráhy (obr. A), pomalu utahujte nastavovací šroub na pravé straně ve směru hodinových ručiček, sledujte změnu odchylky, dokud se pás nevycentruje. (Poznámka: mezera mezi pásem a pravým/levým okrajem by měla být normální – mezera by neměla přesáhnout 5 mm).
 - Pokud se pás posouvá doleva z dráhy (obr. B), pomalu utahujte nastavovací šroub na levé straně ve směru hodinových ručiček, sledujte změnu odchylky, dokud se pás nevycentruje. (Poznámka: mezera mezi pásem a pravým/levým okrajem by měla být normální – mezera by neměla přesáhnout 5 mm).



Obrázek A

Pokud se pás posunul DOPRAVA.



Obrázek B

Pokud se pás posunul DOLEVA.

Kód chyby	Chyba	Nápravná opatření	Testovací metoda
E01	Přetížení	1. Příčinou může být překročení přípustného zatížení. Restartování by mělo problém vyřešit. 2. Běžecský pás může mít zablokovanou část, což způsobuje zastavení motoru. Správné nastavení pásu, restartování nebo použití mazacího oleje by mělo problém vyřešit. 3. Zkontrolujte, zda během provozu motoru neslyšíte nadproud nebo necítíte zápach spáleniny. Pokud ano, vyměňte motor. 4. Vyměňte ovladač.	Po zahájení cvičení zastavte motor silným tlakem, což způsobí zobrazení E01.
E02	Chyba snímače	1. Zkontrolujte, zda jsou kabely motoru správně připojeny, a poté je znovu připojte. 2. Vyměňte motor. 3. Vyměňte ovladač.	Nejprve vypněte zařízení, odpojte kabel snímače rychlosti, poté znovu zapněte zařízení a spusťte cvičení, což způsobí zobrazení E02.
E03	Nadproud zařízení	1. Příčinou může být překročení přípustného zatížení. Restartování by mělo problém vyřešit. 2. Zkontrolujte, zda není zástrčka nebo připojení motoru volné. 3. Vyměňte ovladač.	Odpojte vodiče UVW, což může způsobit zobrazení E03.
E04	Ztráta fáze	1. Zkontrolujte, zda jsou kabely motoru správně připojeny, a poté je znovu připojte. 2. Vyměňte motor. 3. Vyměňte ovladač.	Nejprve vypněte zařízení, odpojte kabely motoru, poté znovu zapněte zařízení a spusťte cvičení, což způsobí zobrazení E04.
E05	Příliš nízké napětí	1. Zkontrolujte, zda je vstupní napětí napájení správné. 2. Zkontrolujte, zda není zástrčka volná.	
E06	Příliš vysoké napětí	Zkontrolujte, zda je vstupní napětí napájení správné.	
E07	Chyba hlavního napájení		Pomocí testovacího zařízení zkontrolujte, zda hlavní napájení běžecského pásu funguje správně bez vstupního signálu.
E08	Chyba zařízení (chyba MCU)	1. Zkontrolujte, zda není zástrčka napájení nebo připojení motoru volné. 2. Vyměňte ovladač.	
E09	Nesprávný pohon IGBT		
E16	Chyba nastavení sklonu		Nejprve vypněte zařízení, odpojte kabel sklonu a poté znovu zapněte zařízení a spusťte cvičení.

Kód chyby	Chyba	Nápravná opatření	Testovací metoda
E17	Chyba kalibrace		Nejprve vypněte zařízení, odpojte kabel sklonu a poté znovu zapněte zařízení pro vstup do inženýrského režimu 1, což způsobí zobrazení E17.
E21	Chyba ukládání dat	Vypněte napájení na 2 minuty a poté jej znovu zapněte. Pokud se zařízení nespustí, vyměňte ovladač.	
E22	Chyba komunikace		Pomocí pinzety zasuňte napájecí kabel konzole (zelený a bílý vodič) a poté spusťte cvičení, což způsobí zobrazení chyby E22.
E31	Přehřátí	Restartujte zařízení po návratu teploty na normální hodnotu.	
E32	Obrácení otáčení motoru	Zkontrolujte, zda jsou vodiče UVW motoru správně připojeny.	Chyba se objeví po třech otočeních v opačném směru.
E33	Chyba parametrů motoru	Požádejte výrobce o poskytnutí správných parametrů motoru.	
E40	Chyba bezpečnostního klíče	1. Zkontrolujte, zda bezpečnostní tlačítko funguje hladce. 2. Zkontrolujte, zda není kabel bezpečnostního tlačítka volný. 3. Zkontrolujte, zda není bezpečnostní deska poškozena. 4. Zkontrolujte, zda není poškozen měřič.	Vyměňte nebo stiskněte bezpečnostní klíč.
E50	Jiná chyba		

Výkon	Podle označení na zařízení
Maximální výkon	Podle označení na zařízení
Čistá hmotnost	~ 69 kg
Rozsah rychlosti	1–16 km/h
Úhel sklonu	0–15%

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:

- prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- e-mailem: support@trexsport.com
- písemně na adresu:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polsko

2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ



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



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

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

Die maximale Sicherheit und Effektivität bei der Benutzung kann nur dann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß der Bedienungsanleitung zusammengebaut und gebraucht wird. Das Laufband sollte sorgfältig zusammengebaut, der Motor mit dem Plastikgehäuse bedeckt und der Netzstecker ordnungsgemäß an die Stromversorgung angeschlossen werden. Alle Nutzer sollen vor dem Gebrauch über alle in der Bedienungsanleitung enthaltenen Hinweise, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sein. Der Verkäufer und Hersteller sind nicht für Unfälle, Verletzungen oder Schäden verantwortlich, welche durch das nicht Einhalten der in dieser Anleitung vorgeschriebenen Regeln entstanden sind. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben.

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

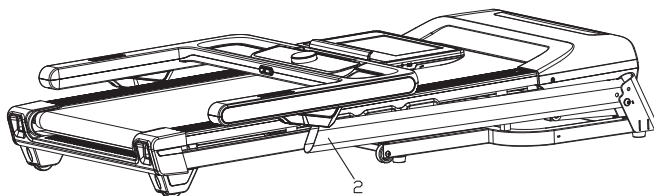
STÜCKLISTE

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Laufbandkörper	1
3 L/R	Seitenstütze (L – links, R – rechts)	1/1
4	Konsole	1
23 L/R	Schutzabdeckung (L – links, R – rechts)	1/1
30	Computer	1
52	Schraube M8×60	2
56	Schraube M8×15	6
67	Schraube ST4×16	4
73	Federscheibe Ø8×1.2	8

AUFBAUANLEITUNG

- 1** Öffnen Sie die Verpackung, nehmen Sie alle Teile heraus und legen Sie den Laufbandkörper (2) auf eine flache Oberfläche.

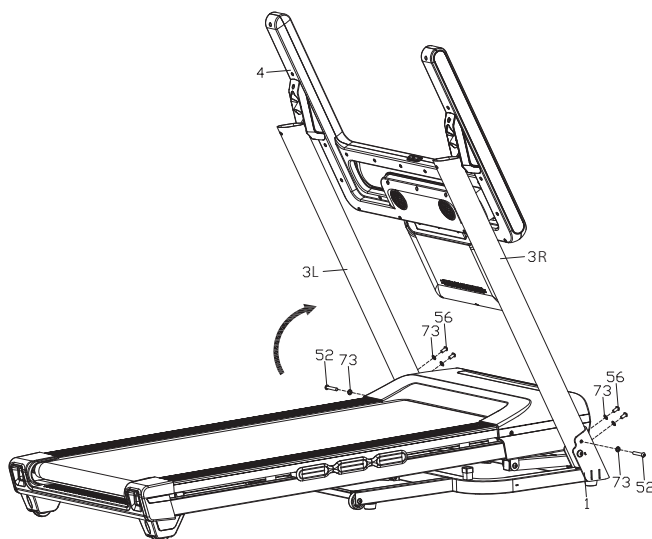
HINWEIS: Schneiden Sie die Verpackungsbänder jetzt nicht durch.



- 2**
1. Schneiden Sie die Bänder durch, sobald der Hauptrahmen am richtigen Platz ist.
HINWEIS: Bewegen Sie ihn nicht.
 2. Heben Sie die Seitenstützen (3 L/R) zusammen mit der Konsole (4) in die durch den Pfeil angezeigte Richtung.
 3. Befestigen Sie die Seitenstützen (3 L/R) am Hauptrahmen (1) mit Schrauben (52) und (56) sowie Federscheiben (73).

HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.

HINWEIS: Halten Sie die Seitenstützen während des Anhebens und Befestigens fest, um Beschädigungen zu vermeiden.

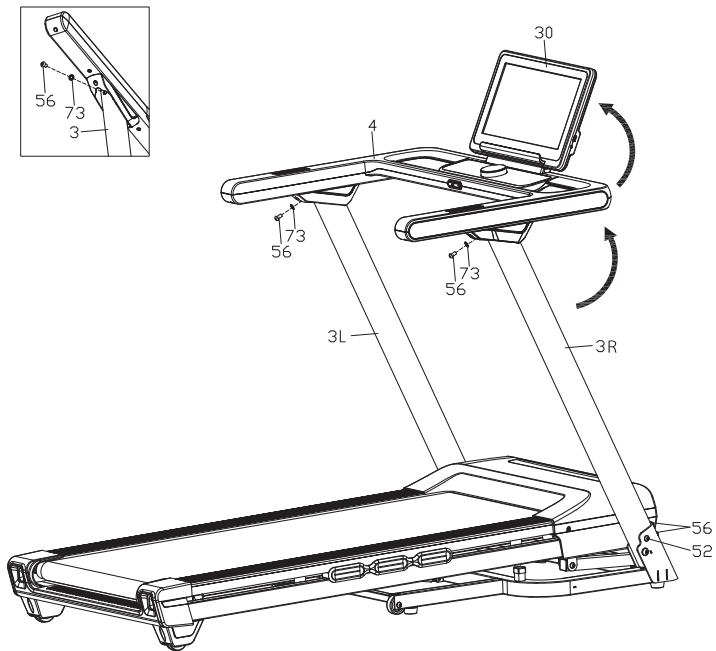


3

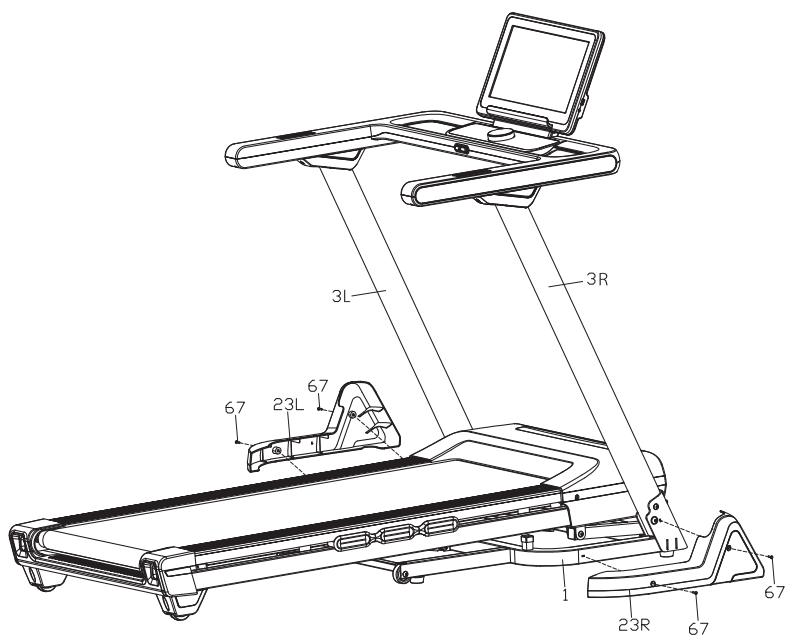
1. Heben Sie die Konsole (4) in die durch den Pfeil angezeigte Richtung.
2. Heben Sie den Computer (30) in die durch den Pfeil angezeigte Richtung.
3. Richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie die Konsole (4) an den Seitenstützen (3 L/R) mit Schrauben (56) und Federscheiben (73).

HINWEIS: Halten Sie die Konsole (4) während der Montage fest, um ein Herunterfallen zu verhindern.

4. Ziehen Sie alle Schrauben (52) und (56) fest.

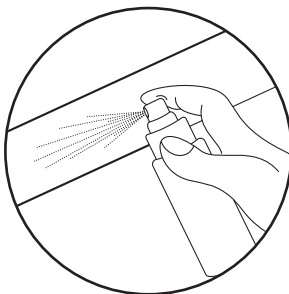


- 4** Befestigen Sie die Schutzabdeckungen (23 L/R) an den Seitenstützen (3 L/R) und dem Hauptrahmen (1) mit Schrauben (67).

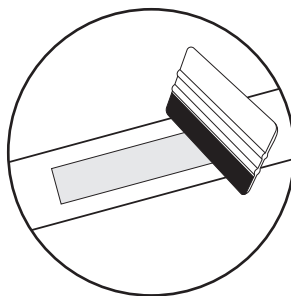
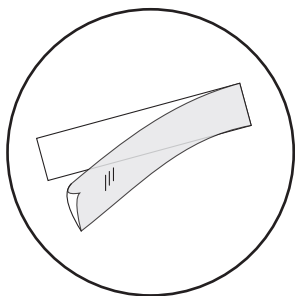


ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

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.



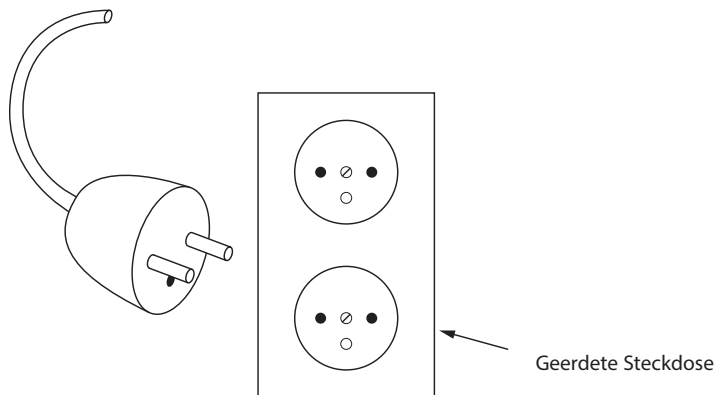
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.



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

* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

GERÄTEERDUNG



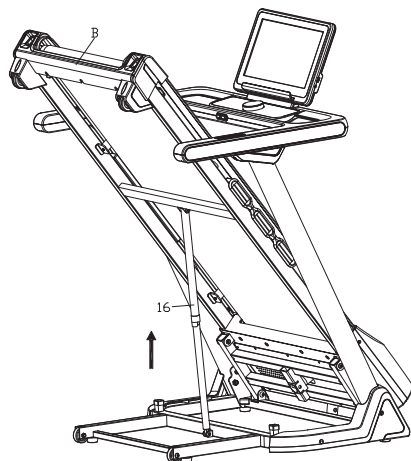
Dieses Gerät muss geerdet werden. Sollte es Funktionsstörungen aufweisen, vermindert Erdung das Risiko eines elektrischen Stromschlags. Das Gerät ist mit einem Kabel mit Erdungsstecker ausgerüstet. Der Stecker muss in einer dafür vorgesehenen geerdeten Steckdose angebracht werden.

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).

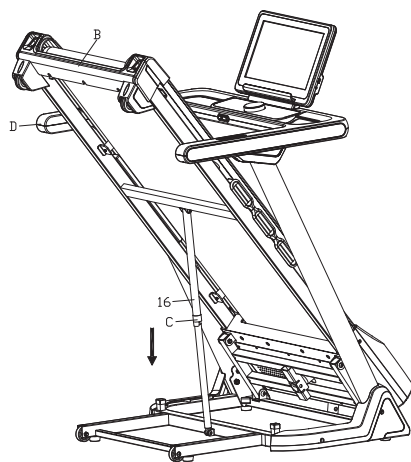
ZUSAMMENKLAPPEN

Achtung! Vor dem Zusammenklappen des Laufbands muss das Netzkabel aus der Steckdose gezogen werden. Legen Sie die Hände auf die markierte Stelle (B), heben Sie den Laufbandkörper an, bis Sie ein Geräusch hören, das anzeigt, dass die Halterung (16) eingerastet ist.



AUFKLAPPEN

Greifen Sie den Laufbandkörper an der Stelle (B), lösen Sie die Halterung (16) vorsichtig mit dem Fuß an der Stelle (C). Ziehen Sie die Basis des Laufbands nach unten, bis sie die Position (D) erreicht. Nach kurzer Zeit beginnt sie automatisch zu sinken. Aus Sicherheitsgründen stützen Sie das Herabsinken der Basis mit den Händen.



1. ANSICHT DES DISPLAYS

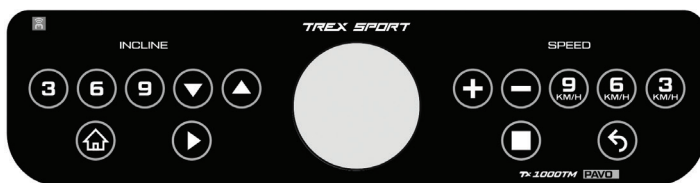


2. MARKIERUNGEN AUF DEM DISPLAY

	Zeigt die Herzfrequenz an.
	Zeigt den Neigungsgrad an. 0%-N%.
	Zeigt die Trainingszeit an. Bereich 00:00-99:59.
	Zeigt die Geschwindigkeit an. Bereich 0.0-9999 km/h.
	Zeigt die zurückgelegte Distanz an. Bereich 0.0-9999 km.
	Zeigt die verbrannten Kalorien an. Bereich 0.0-9999 kcal.
	Bluetooth-Status Sichtbares Bluetooth-Symbol: verbunden. Nicht sichtbares Bluetooth-Symbol: keine Verbindung.

Hinweis: Die angezeigten Daten stammen von der Konsole.

3. TASTENFUNKTIONEN



	Drücken Sie eine der Tasten, um die Neigung schnell anzupassen.
	Neigung anpassen. Drücken Sie, um die Neigung des Laufbands zu verringern. Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Dauerbetrieb zu wechseln.
	Neigung anpassen. Drücken Sie, um die Neigung des Laufbands zu erhöhen. Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Dauerbetrieb zu wechseln.
	Geschwindigkeit anpassen. Drücken Sie, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu erhöhen (jeweils um 0,1). Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Dauerbetrieb zu wechseln.
	Geschwindigkeit anpassen. Drücken Sie, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu verringern (jeweils um 0,1). Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Dauerbetrieb zu wechseln.
	Drücken Sie eine der Tasten, um die Geschwindigkeit schnell anzupassen.
	Drücken Sie diese Taste, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.
	Drücken Sie diese Taste, um zur vorherigen Oberfläche zurückzukehren.
	Drücken Sie, um das Gerät zu starten. Schnellstart.
	Drücken Sie, um das Gerät zu stoppen.

4. ANZEIGEMODI UND DREHKNOPFFUNKTIONEN

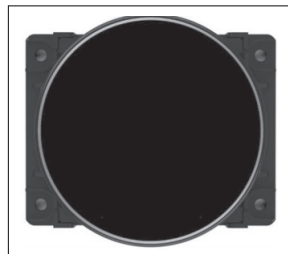
ROTATIONSMODUS

- Das Display zeigt die Parameterdaten alle 3 Sekunden rotierend an.
- Das kleine Fenster zeigt die Neigung und den Herzfrequenzwert an.
- Das große Fenster zeigt die Parameter: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz und Kalorien.
- Status der Bluetooth-Verbindung.
- Der äußere Ring leuchtet im aktiven Modus standardmäßig vollständig.



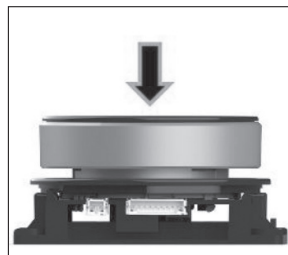
SCHLAFMODUS

Drücken Sie den Drehknopf, um das Gerät zu aktivieren.



FUNKTIONEN DES DREHKNOPFES

- Bei keiner Aktivität oder Bewegung wechselt das Display nach 5 Minuten in den Schlafmodus.
- Im Schlafmodus aktiviert ein kurzes Drücken des Drehknopfes das Gerät.
- Im Standby-Modus startet ein kurzes Drücken den Bewegungsmodus.
- Während des Betriebs stoppt ein kurzes Drücken den Betrieb des Geräts.
- Im Pausenmodus setzt ein kurzes Drücken den Betrieb fort.
- Im Pausen- oder Bewegungsmodus stoppt ein langes Drücken (2 Sekunden) die Bewegung und versetzt das Gerät in den Standby-Modus.
- Beim Drücken des Drehknopfes ertönt ein Signalton.



DREHEN DES DREHKNOPFES

- Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um die Geschwindigkeit zu erhöhen.
- Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um die Geschwindigkeit zu verringern.
- Drehen Sie den Knopf bei aktiviertem Signalton.



5. DETAILLIERTE ANLEITUNG ZUR DISPLAYBEDIENUNG

1. Der Drehknopf schaltet sich ein, es ertönt ein langer Signalton, das Licht leuchtet und der Knopf wechselt in den Standby-Modus (Abb. 1). Nach 3 Minuten Inaktivität schaltet der Drehknopf das Display aus und wechselt in den Ruhemodus (Abb. 2).



Abbildung 1

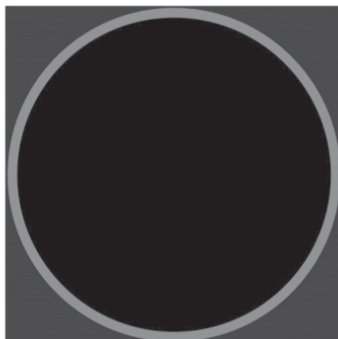


Abbildung 2

2. Im Ruhemodus wechselt ein kurzes Drücken des Knopfes direkt in den Bewegungsmodus. Falls Herzfrequenz- und Neigungsüberwachung aktiviert sind, werden im kleinen Fenster alle 3 Sekunden die Neigung (Abb. 3) und die Herzfrequenz (Abb. 4) angezeigt.



Abbildung 3



Abbildung 4

3. Im Hauptfenster wechseln die Anzeigen alle 3 Sekunden zwischen Zeit (Abb. 5), Geschwindigkeit (Abb. 6), Distanz (Abb. 7) und Kalorien (Abb. 8).



Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7



Abbildung 8

4. Im Standby-Modus (Abb. 9) schaltet ein kurzes Drücken in den Bewegungsmodus (Abb. 10), ein erneutes kurzes Drücken in den Pausenmodus (Abb. 11). Ein langes Drücken des Drehknopfes stoppt das Gerät und bringt es zurück in den Standby-Modus (Abb. 12).



Abbildung 9



Abbildung 10



Abbildung 11



Abbildung 12

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. VERBINDUNG ÜBER BLUETOOTH / TRAINING MIT DER KINOMAP-APP

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

8. QR-CODE

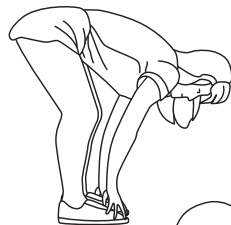
Detaillierte Informationen zu Trainingsprogrammen und Computerfunktionen erhalten Sie, indem Sie den unten stehenden QR-Code scannen.



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

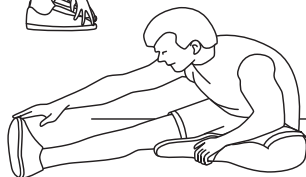
1.

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

**2.**

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

1

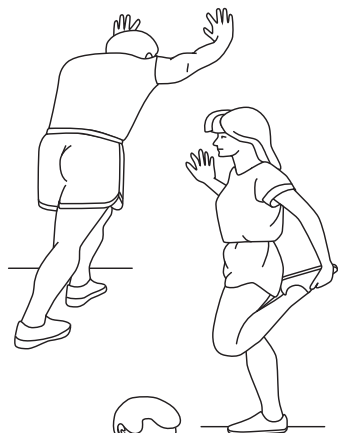


2

3.

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

3



4

4.

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

5.

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



5

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

AUFWÄRMPHASE

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

TRAININGSPHASE

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

WARNUNG! Ziehen Sie immer den Netzstecker des Laufbandes aus der Steckdose, bevor Sie es reinigen oder reparieren.

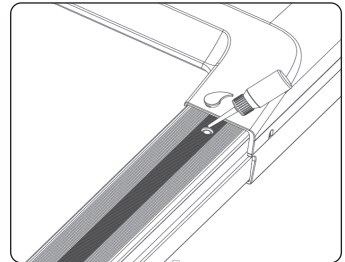
REINIGUNG

- Wenn Sie das Laufband sauber halten, verlängert sich seine Lebensdauer erheblich.
- Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie regelmäßig Staub vom Laufband entfernen.
- Reinigen Sie beide Seiten des Laufbandes sowie die Seitenschienen.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts ein weiches, leicht mit Wasser angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel, die das Gerät beschädigen könnten.
- Entfernen Sie nach jedem Gebrauch alle Spuren von Schweiß und Schmutz vom Gerät.
- Tragen Sie auf dem Laufband immer saubere Laufschuhe, um Schmutzablagerungen unter dem Laufband zu vermeiden.

WARNUNG! Ziehen Sie immer den Stecker des Laufbandes aus der Steckdose, bevor Sie die Motorabdeckung entfernen. Nehmen Sie mindestens einmal im Jahr die Motorabdeckung ab und saugen Sie den Raum unter der Abdeckung ab.

SCHMIERUNG DES LAUFGURTES UND DER LAUFLÄCHE

1. Dieses Laufbandmodell wird im Werk geschmiert. Die Reibung des Laufgurtes gegen die Lauflfläche kann eine wichtige Rolle für die Funktion und Lebensdauer des Laufbandes spielen und muss daher regelmäßig geschmiert werden.
2. Eine regelmäßige Inspektion der Lauflfläche wird empfohlen. Wenn Sie Schäden an der Lauflfläche feststellen, wenden Sie sich an das Servicecenter.
3. Die Häufigkeit der Schmierung hängt von den Betriebsbedingungen ab.
4. Es wird empfohlen, die Lauflfläche nach dem folgenden Schema zu schmieren: wenig intensive Nutzung (weniger als 3 Stunden pro Woche) - einmal pro Jahr, mittelintensive Nutzung (3-5 Stunden pro Woche) - alle sechs Monate, sehr intensive Nutzung (mehr als 5 Stunden pro Woche) - alle drei Monate.
5. Es wird ein fettfreies Schmiermittel empfohlen.
6. **Einfaches Schmieren.** Entfernen Sie den Stopfen und gießen Sie das Schmiermittel in die dafür vorgesehene Öffnung. Setzen Sie den Stopfen danach wieder auf. Das Ölrohr verteilt das Schmiermittel gleichmäßig auf dem Laufband.



Achtung: Jede Reparatur des Laufbandes muss von einem professionellen Servicecenter durchgeführt werden.

ZENTRIERUNG DES LAUFBANDES

1. Es wird empfohlen, das Laufband nach jedem zweistündigen Training für 10 Minuten von der Stromquelle zu trennen.
2. Ein zu locker sitzender Laufgurt lässt sich während des Laufens nur schwer bewegen und kann dazu führen, dass der Benutzer während des Trainings ausrutscht oder abrutscht. Ein zu festes Anziehen des Laufgurtes kann zu einer Verringerung der Motorleistung führen und die Reibung zwischen der Riemenscheibe und dem Gurt erhöhen.
3. Stellen Sie das Laufband auf eine horizontale Fläche. Lassen Sie das Laufband mit ca. 6-8 km/h laufen.
 - Wenn der Gurt nach rechts von der Spur rutscht (Abb. A), ziehen Sie die Einstellschraube auf der rechten Seite langsam im Uhrzeigersinn fest, während Sie die Änderung der Abweichung beobachten, bis der Gurt zentriert ist. (Hinweis: Der Abstand zwischen dem Gurt und der rechten/linken Kante sollte normal sein – der Spalt darf 5 mm nicht überschreiten).
 - Wenn der Gurt nach links von der Spur rutscht (Abb. B), ziehen Sie die Einstellschraube auf der linken Seite langsam im Uhrzeigersinn fest, während Sie die Änderung der Abweichung beobachten, bis der Gurt zentriert ist. (Hinweis: Der Abstand zwischen dem Gurt und der rechten/linken Kante sollte normal sein – der Spalt darf 5 mm nicht überschreiten).

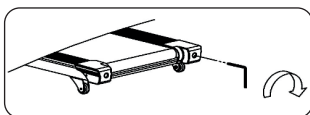


Abbildung A
Wenn sich das Band NACH RECHTS verschoben hat.

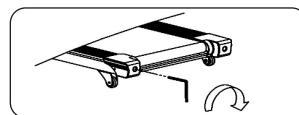


Abbildung B
Wenn sich das Band NACH LINKS verschoben hat.

Fehlercode	Fehler	Abhilfemaßnahmen	Testmethode
E01	Überlastung	1. Die Ursache könnte eine Überschreitung der zulässigen Belastung sein. Ein Neustart sollte das Problem lösen. 2. Das Laufband könnte ein blockiertes Teil haben, das das Anhalten des Motors verursacht. Eine richtige Einstellung des Laufbands, ein Neustart oder das Hinzufügen von Schmieröl sollte das Problem beheben. 3. Überprüfen Sie, ob während des Motorbetriebs ein Überstromgeräusch zu hören ist oder ein verbrannter Geruch wahrnehmbar ist. Falls ja, tauschen Sie den Motor aus. 4. Tauschen Sie den Controller aus.	Stoppen Sie den Motor nach Beginn der Übung durch starken Druck, was den Fehler E01 auslöst.
E02	Sensorfehler	1. Überprüfen Sie, ob die Motorkabel richtig angeschlossen sind, und schließen Sie sie erneut an. 2. Tauschen Sie den Motor aus. 3. Tauschen Sie den Controller aus.	Schalten Sie zuerst das Gerät aus, trennen Sie das Geschwindigkeitssensorkabel, schalten Sie das Gerät erneut ein und starten Sie die Übung, um E02 auszulösen.
E03	Überstrom im Gerät	1. Die Ursache könnte eine Überschreitung der zulässigen Belastung sein. Ein Neustart sollte das Problem lösen. 2. Überprüfen Sie, ob der Netzstecker oder die Motorverbindung locker ist. 3. Tauschen Sie den Controller aus.	Trennen Sie die UVW-Leitungen, was den Fehler E03 anzeigen kann.
E04	Phasenausfall	1. Überprüfen Sie, ob die Motorkabel richtig angeschlossen sind, und schließen Sie sie erneut an. 2. Tauschen Sie den Motor aus. 3. Tauschen Sie den Controller aus.	Schalten Sie zuerst das Gerät aus, trennen Sie die Motorkabel, schalten Sie das Gerät erneut ein und starten Sie die Übung, um E04 auszulösen.
E05	Zu niedrige Spannung	1. Überprüfen Sie, ob die Eingangsspannung korrekt ist. 2. Überprüfen Sie, ob der Netzstecker locker ist.	
E06	Zu hohe Spannung	Überprüfen Sie, ob die Eingangsspannung korrekt ist.	
E07	Fehler der Hauptstromversorgung		Überprüfen Sie mit einem Testgerät, ob die Hauptstromversorgung des Laufbands ohne Eingangssignal korrekt funktioniert.

Fehlercode	Fehler	Abhilfemaßnahmen	Testmethode
E08	Gerätefehler (MCU-Fehler)	1. Überprüfen Sie, ob der Netzstecker oder die Motorverbindung locker ist. 2. Tauschen Sie den Controller aus.	
E09	Fehler im IGBT-Antrieb		
E16	Fehler der Neigungseinstellung		Schalten Sie das Gerät aus, trennen Sie das Neigungskabel und schalten Sie das Gerät erneut ein, um die Übung zu starten.
E17	Kalibrierungsfehler		Schalten Sie das Gerät aus, trennen Sie das Neigungskabel und schalten Sie das Gerät erneut ein, um in den Ingenieurmodus 1 zu gelangen, was den Fehler E17 auslöst.
E21	Fehler beim Speichern von Daten	Schalten Sie die Stromversorgung für 2 Minuten aus und dann wieder ein. Falls das Gerät nicht startet, tauschen Sie den Controller aus.	
E22	Kommunikationsfehler		Verwenden Sie eine Pinzette, um das Stromkabel der Konsole (grünes und weißes Kabel) einzustecken, und starten Sie die Übung, was den Fehler E22 auslöst.
E31	Überhitzung	Starten Sie das Gerät neu, nachdem die Temperatur des Geräts wieder normal ist.	
E32	Umkehrung der Motordrehrichtung	Überprüfen Sie, ob die UVW-Motorkabel korrekt angeschlossen sind.	Der Fehler tritt nach dreimaliger Umkehrung auf.
E33	Fehler bei den Motorparametern	Wenden Sie sich an den Hersteller, um die korrekten Motorparameter bereitzustellen.	
E40	Sicherheitschlüsselfehler	1. Überprüfen Sie, ob der Not-Aus-Schalter reibungslos funktioniert. 2. Überprüfen Sie, ob der Kabelanschluss des Not-Aus-Schalters locker ist oder getrennt wurde. 3. Überprüfen Sie, ob die Not-Aus-Platine beschädigt ist. 4. Überprüfen Sie, ob das elektronische Messgerät defekt ist.	Entfernen oder drücken Sie den Sicherheitsschlüssel.
E50	Anderer Fehler		

Leistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Maximale Leistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Gewicht netto	~ 69 kg
Geschwindigkeitsbereich	1–16 km/h
Neigungsgrad	0–15%

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

- via Reklamationsformular auf der Internetseite: <https://trexsport.com/de/reklamation/>
- via E-Mail: support@trexsport.com
- schriftlich an folgende Adresse:

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

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

DE UMWELTSCHUTZ



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



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

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

Full safety and efficiency of use can be achieved on condition that the assembly and use of the device will be consistent with the instruction. The treadmill should be assembled carefully, the engine covered by lid. The device should be plugged correctly. Remember to inform the device users about each restriction and precaution. We are not liable for the problems or injuries caused by not following the rules stated in the presented instruction. Before you start to train, consult the doctor or the expert. It is especially important for people over the age of 35 or the ones who had health problems in the past.

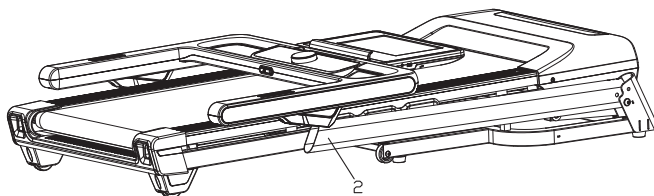
1. The treadmill is for home use only. The device can be used only with its purpose.
2. The device is intended to be used by adults. During training, the underage users should be supervised by an adult.
3. Place the treadmill on the horizontal, even, clean surface and free from the other objects. Do not place the treadmill on the thick rug because it may disrupt the correct ventilation. Do not place the treadmill near to the water or outside.
4. Never start the treadmill while standing on the treadmill belt. When you turn the power on and set the speed, the pause may occur before the treadmill belt start to move. Always stand on the side rails, until the belt starts to move.
5. Before you start to use the treadmill, make sure that the clamp with the safety key was attached to the clothing.
6. When you are exercising on the treadmill put on suitable clothes. Do not wear long, loose clothes that can be wrapped in the movable parts of the device. Always wear running shoes or aerobic shoes with rubber sole.
7. Do not start to train up to 40 min after the meal.
8. Hold the handles at the first training, until you feel comfortable and get to know how the device works.
9. During training, keep the children and pets far from the device.
10. Stop to train immediately if you feel: pressure or pain in the chest, irregular heartbeat, breathing difficulties, dizziness or other discomfort during training. Before you go back to training, consult your medical condition with a doctor or an expert.
11. Do not plug the power cord to the middle cable; do not extend the cable nor change its plug; do not put any heavy objects on the cable nor leave it next to the heat source; do not use the socket with few slots, it may cause fire or electrocution injuries.
12. If the treadmill starts to speed up rapidly due to the electronics failure or accidental speed change, the treadmill will stop when the safety key is disconnected from the console.
13. Unplug the treadmill, if it's not used. After cutting the power, do not pull the power cord to not to damage it. Put the plug to the safe socket with earthing circuit.
14. Do not put the objects or elements, which can damage the device, to any part of it.
15. The treadmill is a device intended for the indoor activity, not outdoor. In order to avoid the damage, store the device in dry, flat and clean place, far from the direct sun exposure. Do not use the treadmill in other purpose than training.
16. Avoid the computer contact with water, because it may cause its damage or electrical shock.
17. The device isn't suitable for rehabilitation purposes.
18. Only one person can use the device at once.
19. Safety space around the treadmill: 1000 x 2000 mm.
20. Use the device only when it's technically functional. If you find faulty components or hear a disturbing sound from the device while using it, stop training. Do not use the device until the problem is solved.
21. Do not do any device regulations or modifications, other than described in the presented instruction. In case of problems, contact the service (contact details are given further in instruction).
22. The device was made according to standard PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximum weight of the user is 130 kg.

LIST OF PARTS

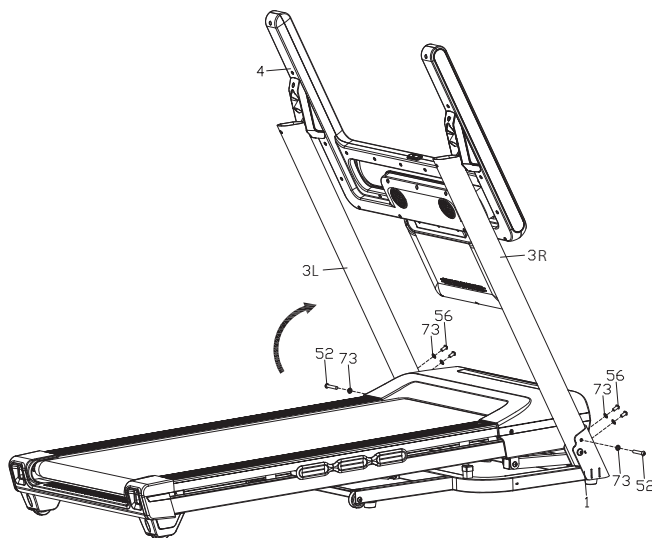
No.	Description	Pcs
1	Main frame	1
2	Treadmill body	1
3 L/R	Side column (L – left, R – right)	1/1
4	Console	1
23 L/R	Protective cover (L – left, R – right)	1/1
30	Computer	1
52	Screw M8×60	2
56	Screw M8×15	6
67	Screw ST4×16	4
73	Spring washer Ø8×1.2	8

ASSEMBLY DIAGRAM

- 1** Open the packaging, take out all the parts, and place the treadmill body (2) on a flat surface.
NOTE: Do not cut the packaging straps yet.



- 2**
1. Cut the straps once the main frame is properly positioned.
NOTE: Do not move it.
 2. Lift the side columns (3 L/R) along with the console (4) in the direction indicated by the arrow.
 3. Attach the side columns (3 L/R) to the main frame (1) using screws (52) and (56) and washers (73).
- NOTE:** Do not fully tighten the screws yet.
NOTE: Hold the side columns with your hand while lifting and attaching to avoid damage.

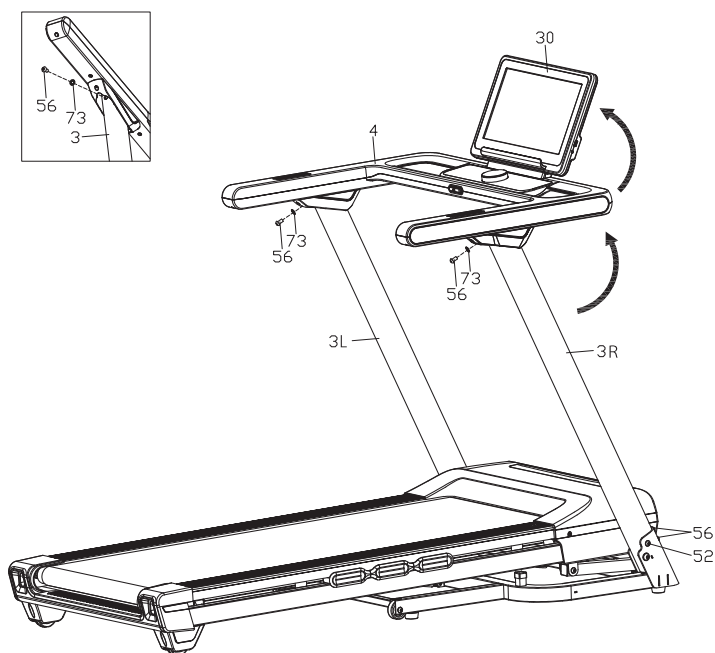


3

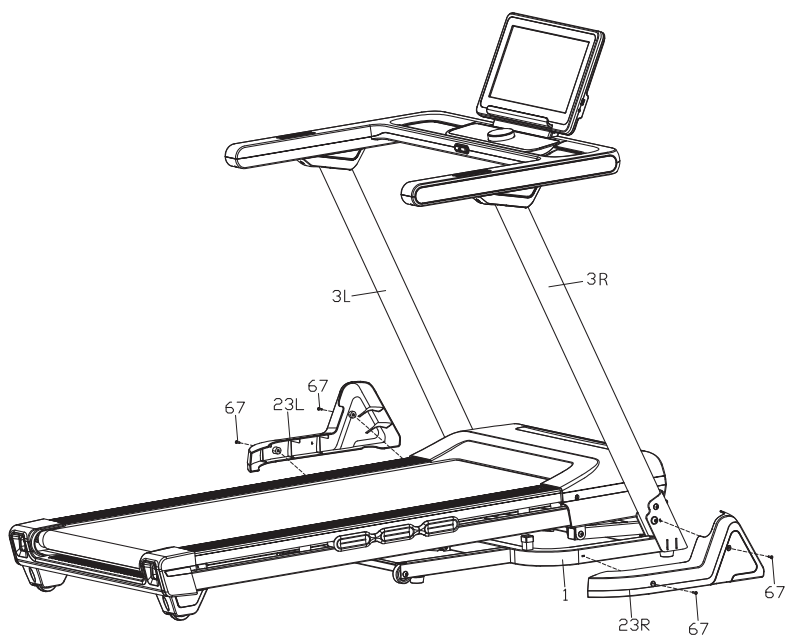
1. Lift the console (4) in the direction indicated by the arrow.
2. Lift the computer (30) in the direction indicated by the arrow.
3. Align the hole positions, then secure the console (4) to the side columns (3 L/R) using screws (56) and washers (73).

NOTE: Hold the console (4) with your hand during installation to prevent it from falling.

4. Firmly tighten all screws (52) and (56).

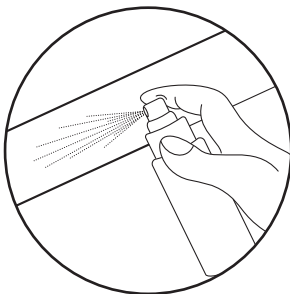


- 4** Attach the protective covers (23 L/R) to the side columns (3 L/R) and the main frame (1) using screws (67).

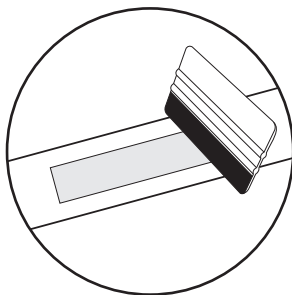
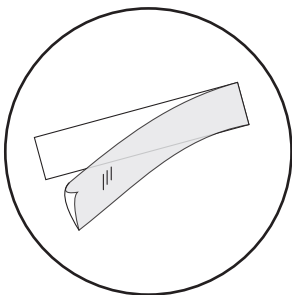


APPLYING A STICKER*

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.



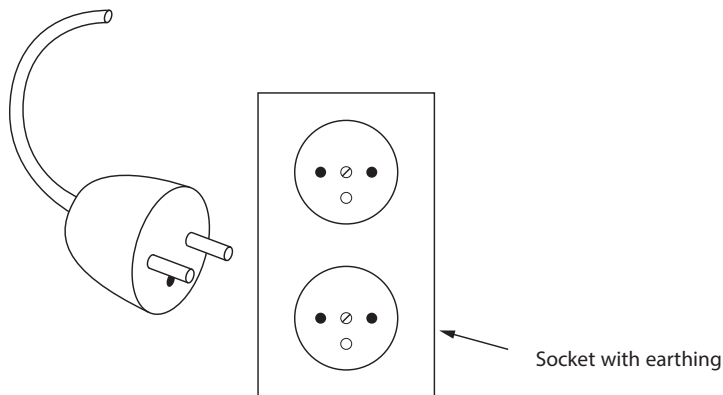
2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use squeegee to align the sticker and to remove any air bubbles.



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

*applies to products with stickers in the set

EARTHING



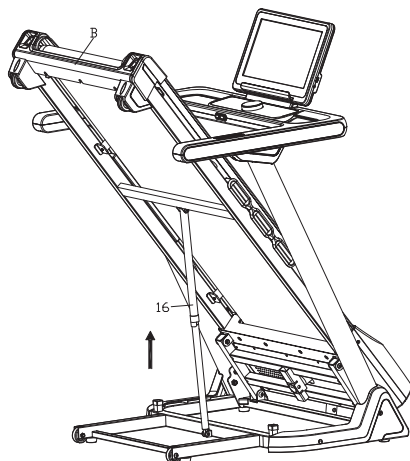
This product has to be earthed. In case of the accident the earthing provides the path of the lowest resistance for the electric current, to lower the risk of electrocution. The product is equipped with earthing cable and the earthing plug. The plug has to be connected to the correctly installed socket,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

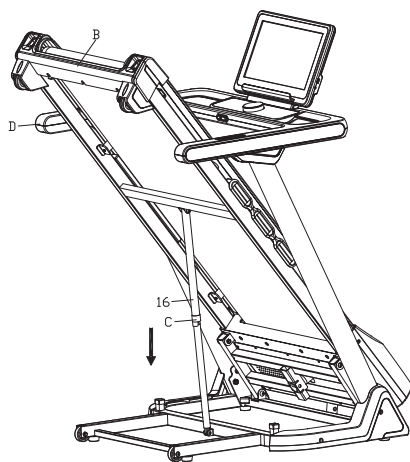
FOLDING

Warning! Before folding the treadmill, unplug the power cord from the electrical socket. Place your hands on the marked position (B), lift the treadmill body until you hear a sound indicating that the support (16) is locked.



UNFOLDING

Hold the treadmill body at the marked position (B), gently unlock the support (16) with your foot at position (C). Pull the treadmill base down to the designated position (D). After a moment, it will begin to lower automatically. For safety, support the base's descent with your hands.



1. DISPLAY VIEW

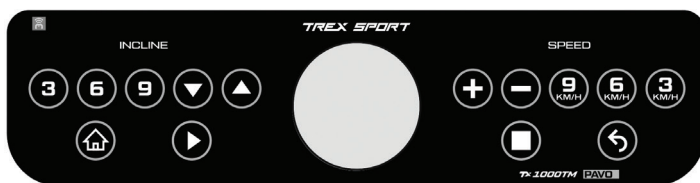


2. DESIGNATIONS ON THE DISPLAY

	Displays heart rate.
	Displays incline level. 0%-N%.
	Displays training time. Range 00:00-99:59.
	Displays speed. Range 0.0-9999 km/h.
	Displays distance traveled. Range 0.0-9999 km.
	Displays calories burned. Range 0.0-9999 kcal.
	Bluetooth Status Visible Bluetooth icon: connected. Invisible Bluetooth icon: not connected.

Note: The displayed data comes from the console.

3. BUTTON FUNCTIONS



	Press one of the buttons to quickly adjust the incline level.
	Adjusting incline. Press to decrease the incline level of the treadmill. Hold this button for two seconds to enter continuous mode.
	Adjusting incline. Press to increase the incline level of the treadmill. Hold this button for two seconds to enter continuous mode.
	Adjusting speed. Press to increase the treadmill speed (each time by 0.1). Hold this button for two seconds to enter continuous mode.
	Adjusting speed. Press to decrease the treadmill speed (each time by 0.1). Hold this button for two seconds to enter continuous mode.
	Press one of the buttons to quickly adjust the speed.
	Press this button to return to the main screen.
	Press this button to return to the previous interface.
	Press to start the device. Quick start.
	Press to stop the device.

4. DISPLAY MODES AND KNOB FUNCTIONS

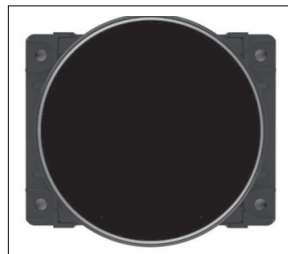
ROTARY MODE

- The display shows parameter data in rotation every 3 seconds.
- The small window shows incline level and heart rate.
- The large window shows parameters: time, speed, distance, and calories.
- Bluetooth connection status.
- The outer ring is fully illuminated by default in active mode.



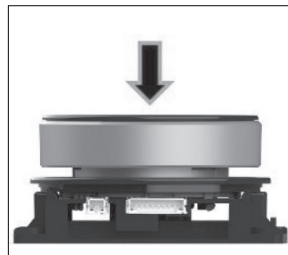
SLEEP MODE

Press the knob to wake up the device.



KNOB FUNCTIONS

- No operation or movement: the display enters sleep mode after 5 minutes.
- In sleep mode, a short press wakes the device.
- In standby mode, a short press starts the motion mode.
- During movement, a short press pauses the device.
- In pause mode, a short press resumes operation.
- In pause or motion mode, a long press (2 seconds) stops the movement and returns to standby.
- Pressing the knob activates a buzzer.



ROTATING THE KNOB

- Rotate clockwise to increase speed.
- Rotate counterclockwise to decrease speed.
- Rotate the knob with the buzzer activated.



5. DETAILED DISPLAY OPERATION MANUAL

1. The knob activates, the buzzer emits a long sound, and the light turns on, entering standby mode (Fig. 1). After 3 minutes of inactivity, it switches off and enters sleep mode (Fig. 2).



Figure 1

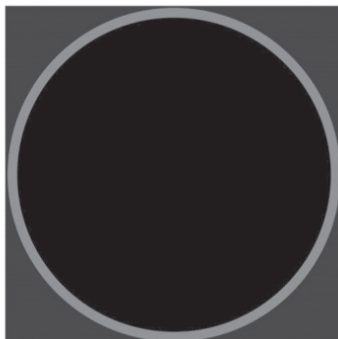


Figure 2

2. In standby mode, a short press switches the device directly into motion mode. If heart rate and incline monitoring are active, the small window alternately displays the incline angle (Fig. 3) and heart rate (Fig. 4) every 3 seconds.



Figure 3



Figure 4

3. In the main window, time (Fig. 5), speed (Fig. 6), distance (Fig. 7), and calories (Fig. 8) alternate every 3 seconds.



Figure 5



Figure 6



Figure 7



Figure 8

4. In standby mode (Fig. 9), a short press activates motion mode (Fig. 10); another short press pauses (Fig. 11). A long press stops the device and returns to standby (Fig. 12).



Figure 9



Figure 10



Figure 11



Figure 12

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 KINOMAP APP

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

8. QR CODE

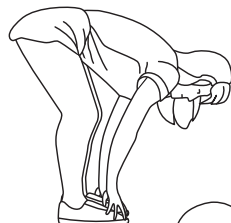
For detailed information about training programs and computer functions, scan the QR code below.



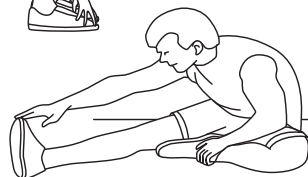
Before the proper training you should do the warm-up exercises. Warmed-up muscles are stretching easier, so the first 5 ~ 10 minutes should be devoted to warming up the body. Then, according to the instructions below, do the warm-up exercises. You can do the same exercises again after the training.

1.

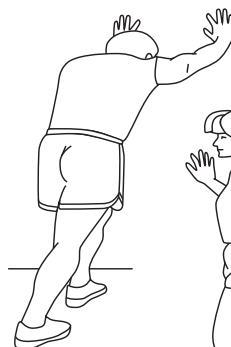
Bend the knees slightly, lean forward slowly, back and shoulders relaxed, try to touch the toes with your hands. Try to last in this position for 10 to 15 seconds and then straighten up. Repeat the exercise 3 times.

**2.**

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

**3.**

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

**4.**

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

**5.**

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



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

WARM-UP

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

STARTING THE TRAINING

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

INCREASING INTENSITY

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

TRAINING FREQUENCY

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

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

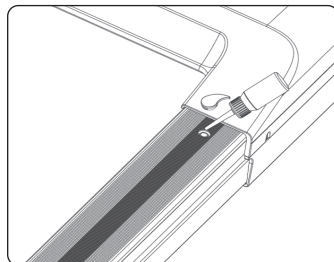
CLEANING

- 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 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 LUBRICATIONS

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 the plate, contact the service.
3. Frequency of lubrication depends on the exploitation conditions.
4. It is recommended to lubricate the plate in accordance with 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.
6. **Easy lubrication.** Remove the plug and pour the lubricant into the designated hole, then put the plug back in place. The oil tube will evenly distribute the lubricant on the running belt.



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

TREADMILL BELT CENTERING

1. It is recommended to unplug the treadmill from 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 belt shifts to the right (Fig. A), slowly tighten the adjustment screw on the right side clockwise, observing the change in alignment until the belt is centered. (Note: The gap between the belt and the right/left edge should be normal – the gap should not exceed 5 mm).
 - If the belt shifts to the left (Fig. B), slowly tighten the adjustment screw on the left side clockwise, observing the change in alignment until the belt is centered. (Note: The gap between the belt and the right/left edge should be normal – the gap should not exceed 5 mm).

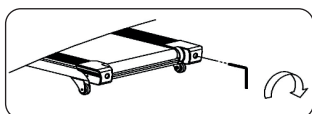


Figure A
If the belt has shifted
TO THE RIGHT.

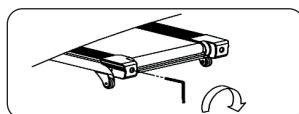


Figure B
If the belt has shifted
TO THE LEFT.

Error Code	Error	Corrective Actions	Test Method
E01	Overload	1. The possible cause may be exceeding the allowable load. Restarting should resolve the problem. 2. The treadmill may have a blocked part, causing the motor to stop rotating. Correct alignment of the treadmill, restarting, or adding lubricating oil should resolve the issue. 3. Check if you hear an overcurrent noise or smell burning during motor operation. If so, replace the motor. 4. Replace the controller.	Stop the motor by applying firm pressure during the exercise, which will display error E01.
E02	Sensor Error	1. Check if the motor cables are properly connected, then reconnect them. 2. Replace the motor. 3. Replace the controller.	First turn off the device, disconnect the speed sensor cable, then turn the device back on and start the exercise to display error E02.
E03	Equipment Overcurrent	1. The possible cause may be exceeding the allowable load. Restarting should resolve the problem. 2. Check if the power plug or motor connection is loose. 3. Replace the controller.	Disconnect the UVW wires, which may cause error E03 to display.
E04	Phase Loss	1. Check if the motor cables are properly connected, then reconnect them. 2. Replace the motor. 3. Replace the controller.	First turn off the device, disconnect the motor cables, turn the device back on, and start the exercise to display error E04.
E05	Low Voltage	1. Check if the input power voltage is correct. 2. Check if the power plug connection is loose.	
E06	High Voltage	Check if the input power voltage is correct.	
E07	Main Power Failure		Use a testing device to check if the treadmill's main power supply works correctly without an input signal.
E08	Hardware Error (MCU Error)	1. Check if the power plug or motor connection is loose. 2. Replace the controller.	
E09	Incorrect IGBT Drive		
E16	Incline Adjustment Error		First turn off the device, disconnect the incline cable, and then turn the device back on to start the exercise.

Error Code	Error	Corrective Actions	Test Method
E17	Calibration Error		First turn off the device, disconnect the incline cable, and then turn the device back on to enter engineer mode 1, which will display error E17.
E21	Data Saving Error	Turn off the power for 2 minutes and then turn it back on. If the device does not start, replace the controller.	
E22	Communication Error		Use tweezers to insert the console power cable (green and white wires) and then start the exercise to display error E22.
E31	Overheating	Restart the device after the temperature returns to normal.	
E32	Motor Reverse Rotation	Check if the motor's UVW cables are properly connected.	The error occurs after three reversals.
E33	Motor Parameter Error	Contact the manufacturer to provide the correct motor parameters.	
E40	Safety Key Error	1. Check if the emergency stop button works smoothly and freely. 2. Check if the safety key cable connection is loose or disconnected. 3. Check if the safety key board is damaged. 4. Check if the electronic meter is damaged.	Remove or press the safety key.
E50	Other Error		

Power	In accordance with the markings on the device
Maximum power	In accordance with the markings on the device
Net weight	~ 69 kg
Speed range	1–16 km/h
Incline level	0–15%

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
 - by an email: support@trexsport.com
 - in writing to the correspondence address:
TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Poland
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

EN ENVIRONMENTAL PROTECTION



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



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

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

Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être atteintes si l'équipement est assemblé et utilisé conformément aux instructions. Le tapis de course doit être soigneusement assemblé, le moteur recouvert du couvercle. L'appareil doit être correctement connecté à l'alimentation. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou des blessures causés par des actions contraires aux règles énoncées dans ce manuel. Avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou qui ont eu des problèmes de santé dans le passé.

1. Le tapis de course pour usage domestique uniquement. L'appareil ne doit être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
2. L'équipement est destiné à être utilisé par des adultes. Pendant la formation, les enfants devraient être sous la surveillance d'un adulte.
3. Placez le tapis de course sur une surface plane et propre. Ne placez pas le tapis de course sur un tapis épais, car cela pourrait nuire à la bonne ventilation. Ne placez pas le tapis de course près de l'eau ou à l'extérieur.
4. Ne démarrez jamais le tapis de course en vous tenant debout sur le tapis de course. Lorsque l'appareil est sous tension et que la vitesse est réglée, la courroie mobile commence à bouger. Tenez-vous toujours sur les rails latéraux jusqu'à ce que la courroie mobile commence à bouger.
5. Avant d'utiliser le tapis de course, assurez-vous que la boucle de la clé de sécurité est attachée aux vêtements.
6. Portez des vêtements appropriés lorsque vous vous entraînez sur le tapis de course. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient être happés par les pièces en mouvement. Portez toujours des chaussures de course ou d'aérobic avec des semelles en caoutchouc.
7. Ne commencez pas à faire de l'exercice moins que 40 minutes après un repas.
8. Pendant le premier entraînement, tenez les poignées jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise de courir et apprenez comment l'appareil fonctionne.
9. Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil pendant l'entraînement.
10. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez une oppression ou une douleur dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, des difficultés respiratoires, des étourdissements ou d'autres malaises pendant l'entraînement. Avant de reprendre l'exercice, consultez un médecin ou un spécialiste.
11. Ne connectez pas le cordon d'alimentation au centre du câble; ne rallongez pas le câble et ne changez pas sa fiche; ne placez aucun objet lourd sur le câble et ne le laissez pas près d'une source de chaleur; n'utilisez pas une prise comportant plusieurs trous, cela pourrait provoquer un incendie ou des blessures dues à un choc électrique.
12. Si la vitesse du tapis de course augmente rapidement en raison d'une défaillance électronique ou de changements de vitesse involontaires, la machine s'arrêtera lorsque la clé de sécurité sera déconnectée de la console.
13. Déconnectez l'alimentation lorsque le tapis n'est pas utilisé. Après avoir coupé l'alimentation, ne tirez pas sur le cordon d'alimentation pour ne pas l'endommager. Insérez la fiche dans une prise de courant sécurisée avec un circuit de mise à la terre.
14. N'insérez pas des objets ou de composants qui peuvent endommager l'équipement ou les détails de celui-ci.
15. Le tapis de course est un appareil destiné à une utilisation à l'intérieur et non à l'extérieur. Le tapis de course doit être placé dans un endroit pas très ensoleillé, propre et sur la surface lisse. N'utilisez pas le produit à d'autres fins que pour la formation.
16. Évitez le contact avec l'eau. L'eau peut exercer le bon fonctionnement du vélo.
17. L'équipement ne convient pas à des fins de réadaptation.
18. Une seule personne peut utiliser l'équipement à la fois.
19. Zone de sécurité autour du tapis de course: 1000 x 2000 mm.
20. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son inquiétant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez l'exercice. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
21. N'effectuez aucun ajustement ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
22. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Le poids maximal autorisé pour l'utilisateur est de 130 kg.

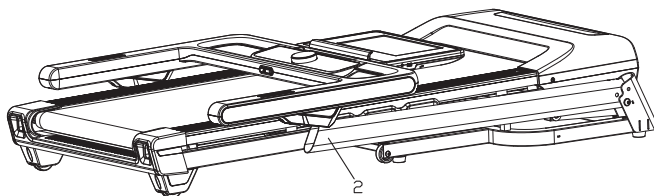
LISTE DE PIÈCES

N°	Description	Pcs.
1	Cadre principal	1
2	Corps du tapis de course	1
3 L/R	Colonne latérale (L – gauche, R – droite)	1/1
4	Console	1
23 L/R	Couvercle de protection (L – gauche, R – droite)	1/1
30	Ordinateur	1
52	Vis M8×60	2
56	Vis M8×15	6
67	Vis ST4×16	4
73	Rondelle élastique Ø8×1.2	8

MONTAGE

- 1** Ouvrez l'emballage, retirez toutes les pièces et placez le corps du tapis de course (2) sur une surface plane.

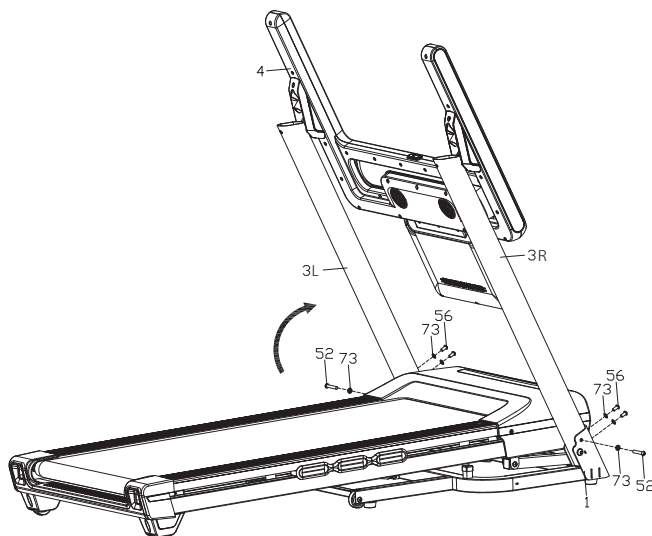
REMARQUE : Ne coupez pas encore les bandes d'emballage.



- 2**
1. Coupez les bandes une fois que le cadre principal est correctement placé.
REMARQUE : Ne le déplacez pas.
 2. Soulevez les colonnes latérales (3 L/R) avec la console (4) dans la direction indiquée par la flèche.
 3. Fixez les colonnes latérales (3 L/R) au cadre principal (1) à l'aide des vis (52) et (56) et des rondelles (73).

REMARQUE : Ne serrez pas encore les vis.

REMARQUE : Maintenez les colonnes latérales avec la main pendant le levage et le montage pour éviter les dommages.

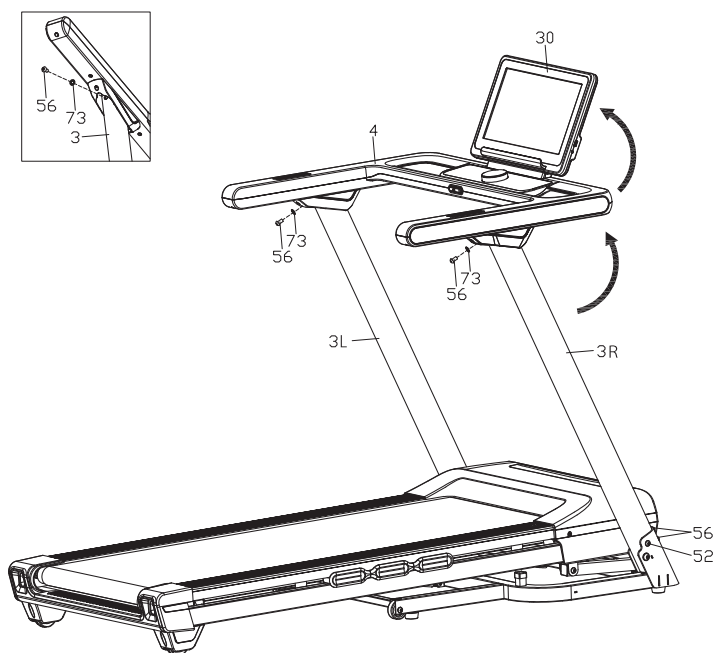


3

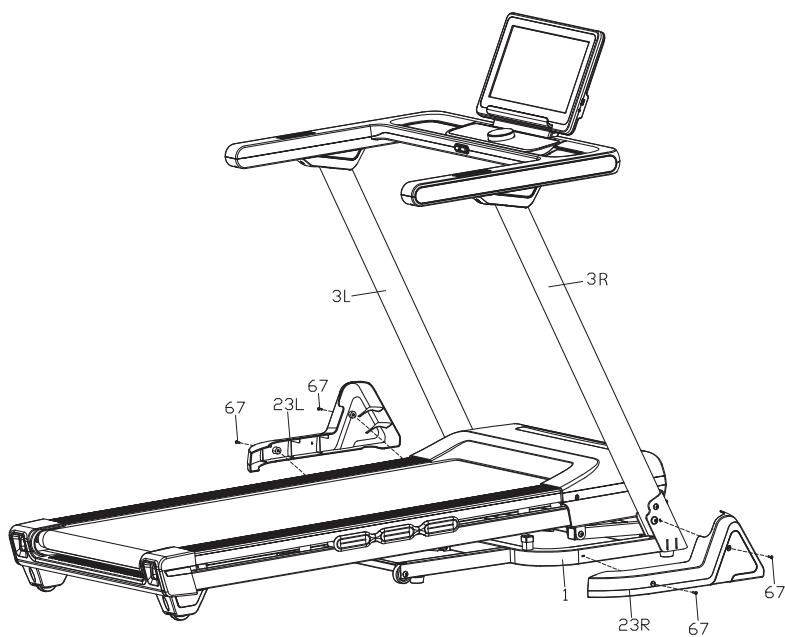
1. Soulevez la console (4) dans la direction indiquée par la flèche.
2. Soulevez l'ordinateur (30) dans la direction indiquée par la flèche.
3. Alignez les trous et fixez la console (4) aux colonnes latérales (3 L/R) à l'aide des vis (56) et des rondelles (73).

REMARQUE : Maintenez la console (4) avec la main pendant le montage pour éviter qu'elle ne tombe.

4. Serrez fermement toutes les vis (52) et (56).

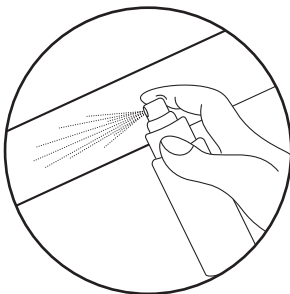


- 4** Fixez les couvercles de protection (23 L/R) aux colonnes latérales (3 L/R) et au cadre principal (1) à l'aide des vis (67).

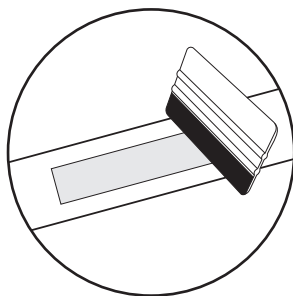
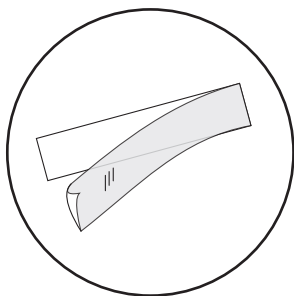


APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

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.



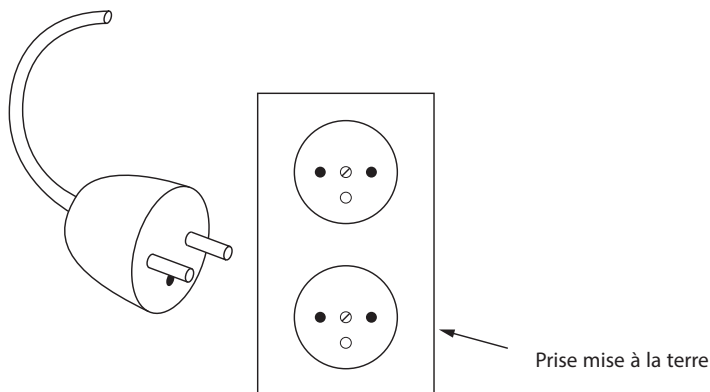
2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.



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



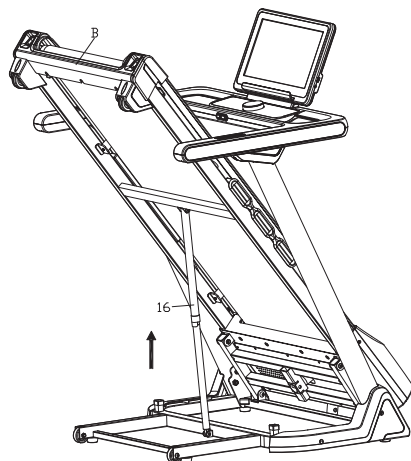
Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque de choc électrique. Le produit est équipé d'un câble de mise à la terre pour l'appareil et d'une prise de terre. La fiche doit être connectée à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

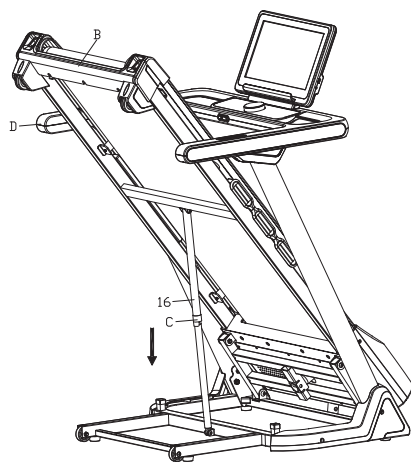
PLIABLE

Attention ! Avant de plier le tapis de course, débranchez le câble d'alimentation de la prise électrique. Placez vos mains à l'endroit marqué (B), soulevez le corps du tapis jusqu'à entendre un bruit indiquant que le support (16) est verrouillé.



DÉPLIABLE

Saisissez le corps du tapis à l'endroit marqué (B), déverrouillez délicatement le support (16) avec le pied à l'endroit (C). Tirez la base du tapis vers le bas jusqu'à la position indiquée (D). Elle commencera à descendre automatiquement après un moment. Pour plus de sécurité, accompagnez la descente de la base avec vos mains.



1. VUE D'AFFICHAGE

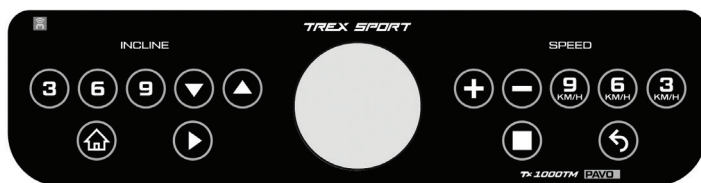


2. LES INDICATIONS SUR L'ÉCRAN

	Affiche la fréquence cardiaque.
	Affiche le niveau d'inclinaison. 0%-N%.
	Affiche la durée d'entraînement. Plage 00:00-99:59.
	Affiche la vitesse. Plage 0.0-9999 km/h.
	Affiche la distance parcourue. Plage 0.0-9999 km.
	Affiche les calories brûlées. Plage 0.0-9999 kcal.
	Statut Bluetooth Icône Bluetooth visible : connecté. Icône Bluetooth non visible : pas de connexion.

Remarque : Les données affichées proviennent de la console.

3. FONCTIONS DES BOUTONS



	Appuyez sur l'un des boutons pour ajuster rapidement le niveau d'inclinaison.
	Ajustement de l'inclinaison. Appuyez pour réduire le niveau d'inclinaison du tapis. Maintenez ce bouton enfoncé pendant deux secondes pour passer en mode continu.
	Ajustement de l'inclinaison. Appuyez pour augmenter le niveau d'inclinaison du tapis. Maintenez ce bouton enfoncé pendant deux secondes pour passer en mode continu.
	Ajustement de la vitesse. Appuyez pour augmenter la vitesse du tapis (par paliers de 0,1). Maintenez ce bouton enfoncé pendant deux secondes pour passer en mode continu.
	Ajustement de la vitesse. Appuyez pour diminuer la vitesse du tapis (par paliers de 0,1). Maintenez ce bouton enfoncé pendant deux secondes pour passer en mode continu.
	Appuyez sur l'un des boutons pour ajuster rapidement la vitesse.
	Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran principal.
	Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'interface précédente.
	Appuyez pour démarrer l'appareil. Démarrage rapide.
	Appuyez pour arrêter l'appareil.

4. MODES D'AFFICHAGE ET FONCTIONS DU BOUTON ROTATIF

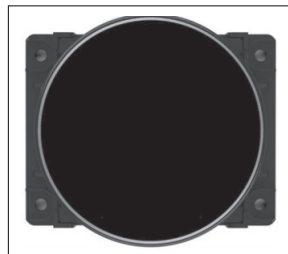
MODE ROTATIF

- L'affichage montre les paramètres toutes les 3 secondes de manière rotative.
- La petite fenêtre affiche l'inclinaison et la fréquence cardiaque.
- La grande fenêtre affiche les paramètres : temps, vitesse, distance et calories.
- Statut de connexion Bluetooth.
- L'anneau extérieur est entièrement allumé par défaut en mode actif.



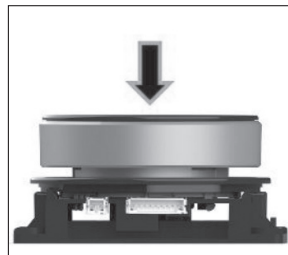
MODE VEILLE

Appuyez sur le bouton pour réveiller l'appareil.



FONCTIONS DU BOUTON ROTATIF

- En cas d'absence d'opération ou de mouvement, l'affichage passe en mode veille après 5 minutes.
- En mode veille, une pression courte réveille l'appareil.
- En mode veille, une pression courte démarre le mode mouvement.
- Pendant le mouvement, une pression courte interrompt le fonctionnement.
- En mode pause, une pression courte reprend le fonctionnement.
- En mode pause ou mouvement, une pression longue (2 secondes) arrête l'appareil et revient en mode veille.
- Lors de la pression sur le bouton, un signal sonore est émis.



ROTATION DU BOUTON

- Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la vitesse.
- Tournez dans le sens inverse pour réduire la vitesse.
- Tournez le bouton lorsque le signal sonore est activé.



5. MANUEL DÉTAILLÉ D'UTILISATION DE L'AFFICHAGE

1. Le bouton s'allume, un long bip retentit, et le bouton s'allume pour passer en mode veille (Fig. 1). Après 3 minutes d'inactivité, il s'éteint et passe en mode sommeil (Fig. 2).



Figure 1

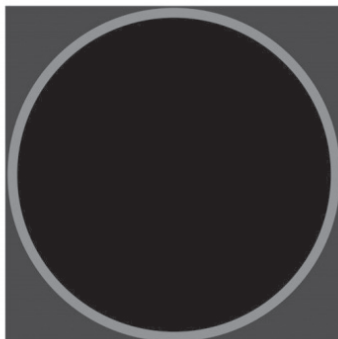


Figure 2

2. En mode veille, une pression courte active directement le mode mouvement. Si la surveillance de la fréquence cardiaque et de l'inclinaison est activée, l'angle d'inclinaison (Fig. 3) et la fréquence cardiaque (Fig. 4) s'affichent toutes les 3 secondes.



Figure 3



Figure 4

3. Dans la fenêtre principale, les données alternent toutes les 3 secondes entre le temps (Fig. 5), la vitesse (Fig. 6), la distance (Fig. 7) et les calories (Fig. 8).



Figure 5



Figure 6



Figure 7



Figure 8

4. En mode veille (Fig. 9), une pression courte active le mode mouvement (Fig. 10), une seconde pression passe en mode pause (Fig. 11). Une pression longue arrête l'appareil et revient au mode veille (Fig. 12).



Figure 9



Figure 10



Figure 11



Figure 12

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 KINOMAP

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 Kinomap dédiée à ce tapis de course. Les versions actuelles sont disponibles sur l'AppStore (iOS) et Google Play Store (Android).

8. CODE QR

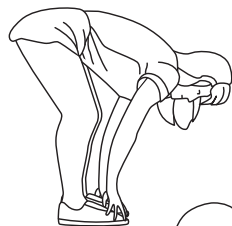
Pour des informations détaillées sur les programmes d'entraînement et les fonctionnalités de l'ordinateur, scannez le code QR ci-dessous.



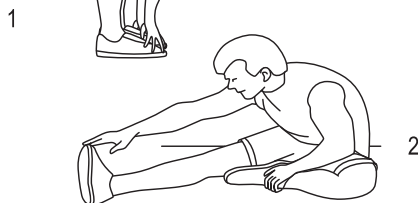
Avant une bonne formation, vous devez faire des exercices d'étirement. Prenez les 5 à 10 premières minutes pour vous réchauffer. Des muscles bien chauffés réduisent le risque de blessure. Suivez ensuite les instructions ci-dessous pour effectuer des exercices. Vous pouvez refaire les mêmes exercices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

1.

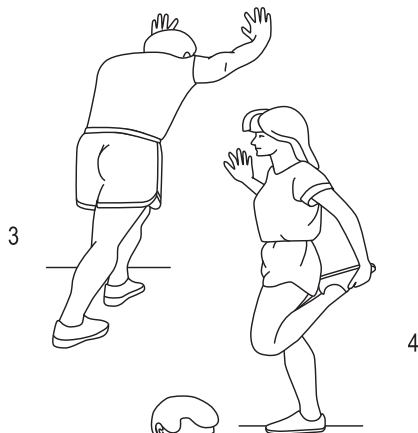
Pliez légèrement les genoux, penchez-vous lentement en avant, dos et bras détendus, les mains essayant de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.

**2.**

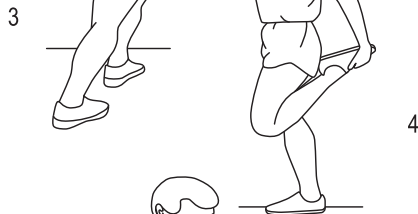
Assis sur le sol, placez une jambe droite, pliez l'autre jambe au genou, de sorte que tout le pied de la jambe pliée touche la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec votre jambe droite. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour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

**3.**

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

**4.**

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

**5.**

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



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

DÉBUT DE LA FORMATION

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

COMMENCER LA FORMATION

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

AUGMENTATION DE L'INTENSITÉ

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

FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT

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

AVERTISSEMENT! Débranchez toujours le tapis de course de la prise électrique avant de le nettoyer ou de le réparer.

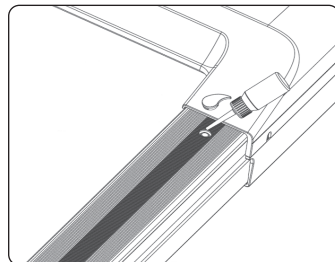
NETTOYAGE

- Garder votre tapis de course propre prolongera considérablement sa durée de vie.
- Gardez votre équipement propre en enlevant régulièrement la poussière.
- Nettoyez les deux côtés de la courroie de course ainsi que les rails latéraux.
- Pour nettoyer l'équipement, utilisez un chiffon doux légèrement humidifié avec de l'eau. N'utilisez pas de produits de nettoyage puissants ou de matériaux tranchants qui pourraient 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 courroie de tapis de course.

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

LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE

1. Ce modèle de tapis de course est pré-lubrifié. 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. Il est recommandé de contrôler régulièrement la plaque. Si vous remarquez des dommages sur la plaque, veuillez contacter le service après-vente.
3. La fréquence de lubrification dépend des conditions de fonctionnement.
4. Il est recommandé de lubrifier la plaque selon le calendrier suivant : utilisation légère (moins de 3 heures par semaine) - une fois par an, utilisation moyennement intensive (3 à 5 heures par semaine) - tous les six mois, utilisation très intensive (plus de 5 heures par semaine) - tous les trois mois.
5. Il est recommandé d'utiliser un lubrifiant sans graisse.
6. Lubrification facile. Retirez le bouchon, versez le lubrifiant dans l'orifice approprié, puis remettez le bouchon en place. Le tube d'huile répartira le lubrifiant uniformément sur la bande de course.



Attention! Toute réparation de la courroie de course nécessite de faire appel à un service professionnel.

CENTRAGE DE LA COURROIE DE COURSE

1. Il est recommandé de débrancher le tapis de course de la source d'alimentation pendant 10 minutes après chaque entraînement ininterrompu de deux heures.
2. Une courroie de course portée de manière lâche aura des difficultés à bouger pendant la course et peut faire glisser l'utilisateur pendant l'exercice. Tirer trop fort sur la courroie de course peut réduire les performances du moteur et créer plus de friction entre le rouleau et la courroie.
3. Placez le tapis de course sur une surface horizontale. Faites fonctionner le tapis de course à une vitesse d'environ 6 à 8 km/h.
 - Si la bande se déplace vers la droite (Fig. A), serrez lentement la vis de réglage du côté droit dans le sens des aiguilles d'une montre, en observant le changement de déviation jusqu'à ce que la bande soit centrée. (Remarque : l'écart entre la bande et le bord droit/gauche doit être normal – l'espace ne doit pas dépasser 5 mm).
 - Si la bande se déplace vers la gauche (Fig. B), serrez lentement la vis de réglage du côté gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, en observant le changement de déviation jusqu'à ce que la bande soit centrée. (Remarque : l'écart entre la bande et le bord droit/gauche doit être normal – l'espace ne doit pas dépasser 5 mm).

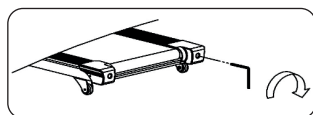


Figure A
Si la bande s'est déplacée
VERS LA DROITE.

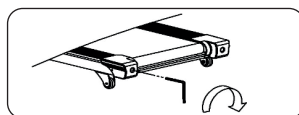


Figure B
Si la bande s'est déplacée
VERS LA GAUCHE.

Code d'erreur	Erreur	Mesures correctives	Méthode de test
E01	Surcharge	1. La cause peut être une surcharge autorisée dépassée. Un redémarrage devrait résoudre le problème. 2. Le tapis peut avoir une pièce bloquée, ce qui arrête la rotation du moteur. Un réglage correct du tapis, un redémarrage ou l'ajout d'huile lubrifiante devrait résoudre le problème. 3. Vérifiez s'il y a un bruit de surintensité ou une odeur de brûlé pendant le fonctionnement du moteur. Si c'est le cas, remplacez le moteur. 4. Remplacez le contrôleur.	Lors du démarrage de l'exercice, arrêtez le moteur en appuyant fermement dessus pour afficher l'erreur E01.
E02	Erreur du capteur	1. Vérifiez si les câbles du moteur sont correctement connectés, puis reconnectez-les. 2. Remplacez le moteur. 3. Remplacez le contrôleur.	Éteignez d'abord l'appareil, débranchez le câble du capteur de vitesse, puis rallumez l'appareil et commencez l'exercice pour afficher l'erreur E02.
E03	Surcharge électrique	1. La cause peut être une surcharge autorisée dépassée. Un redémarrage devrait résoudre le problème. 2. Vérifiez si la prise d'alimentation ou la connexion du moteur est desserrée. 3. Remplacez le contrôleur.	Débranchez les câbles UVW, ce qui peut provoquer l'affichage de l'erreur E03.
E04	Perte de phase	1. Vérifiez si les câbles du moteur sont correctement connectés, puis reconnectez-les. 2. Remplacez le moteur. 3. Remplacez le contrôleur.	Éteignez d'abord l'appareil, débranchez les câbles du moteur, rallumez l'appareil et commencez l'exercice pour afficher l'erreur E04.
E05	Tension trop basse	1. Vérifiez si la tension d'entrée est correcte. 2. Vérifiez si la prise d'alimentation est desserrée.	
E06	Tension trop élevée	Vérifiez si la tension d'entrée est correcte.	
E07	Panne de l'alimentation principale		Utilisez un appareil de test pour vérifier si l'alimentation principale du tapis fonctionne correctement sans signal d'entrée.
E08	Erreur matérielle (erreur MCU)	1. Vérifiez si la prise d'alimentation ou la connexion du moteur est desserrée. 2. Remplacez le contrôleur.	
E09	Dysfonctionnement du variateur IGBT		

Code d'erreur	Erreur	Mesures correctives	Méthode de test
E16	Erreur de réglage de l'inclinaison		Éteignez l'appareil, débranchez le câble d'inclinaison, puis rallumez l'appareil pour démarrer l'exercice.
E17	Erreur d'étalonnage		Éteignez l'appareil, débranchez le câble d'inclinaison, puis rallumez l'appareil pour accéder au mode ingénieur 1, ce qui affichera l'erreur E17.
E21	Erreur d'enregistrement des données	Éteignez l'alimentation pendant 2 minutes, puis rallumez-la. Si l'appareil ne démarre pas, remplacez le contrôleur.	
E22	Erreur de communication		À l'aide d'une pince, insérez le câble d'alimentation de la console (câbles vert et blanc), puis démarrez l'exercice pour afficher l'erreur E22.
E31	Surchauffe	Redémarrez l'appareil après le retour de la température à un niveau normal.	
E32	Inversion du sens du moteur	Vérifiez si les câbles UVW du moteur sont correctement connectés.	L'erreur se produit après trois inversions de direction.
E33	Erreur des paramètres du moteur	Contactez le fabricant pour obtenir les paramètres corrects du moteur.	
E40	Erreur de la clé de sécurité	- Vérifiez si le bouton d'arrêt d'urgence fonctionne correctement. - Vérifiez si le câble de la clé de sécurité est desserré ou débranché. - Vérifiez si la carte de la clé de sécurité est endommagée. - Vérifiez si le compteur électronique est endommagé.	Retirez ou appuyez sur la clé de sécurité.
E50	Autre erreur		

Puissance	Conformément aux marquages sur l'appareil
Puissance maximum	Conformément aux marquages sur l'appareil
Poids net	~ 69 kg
Plage de vitesses	1–16 km/h
Degré d'inclinaison	0–15%

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:

- via le formulaire de réclamation sur le site web : <https://trexsport.com/fr/reclamation/>
- par e-mail: support@trexsport.com
- par écrit à l'adresse suivante:

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Allemagne

2. Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
3. La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

FR PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



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



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

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

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

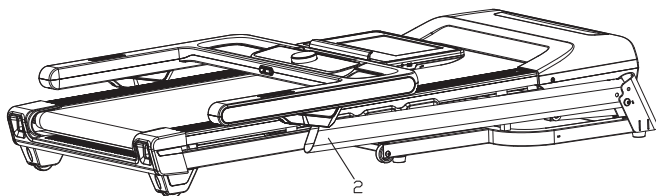
1. Bieżnia tylko do użytku domowego. Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
2. Sprzęt jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
3. Ustaw bieżnię na poziomej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to zakłócać prawidłową wentylację. Nie stawiaj bieżni blisko wody lub na zewnątrz.
4. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie bieżniowym. Po włączeniu zasilania i ustawieniu prędkości może nastąpić przerwa, zanim pas bieżni zacznie się poruszać. Zawsze stawaj na bocznych szynach, dopóki pas nie zacznie się poruszać.
5. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni upewnij się, że klamra z kluczem bezpieczeństwa została przymocowana do ubrania.
6. Gdy ćwiczysz na bieżni, zakładaj odpowiednie ubranie. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia. Zawsze zakładaj buty do biegania lub aerobiku z gumowymi podeszwami.
7. Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 40 minut po posiłku.
8. Przy pierwszym treningu trzymaj się uchwytów, dopóki nie poczujesz się komfortowo i nie zaznajomisz się z działaniem urządzenia.
9. Podczas treningu, trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
10. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeżeli poczujesz: ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort podczas ćwiczeń. Zanim wrócisz do treningów, skonsultuj stan zdrowia z lekarzem lub specjalistą.
11. Nie podłączaj przewodu zasilającego do środka kabla; nie przedłużaj kabla ani nie zmieniaj jego wtyczki; nie kładź żadnych ciężkich przedmiotów na kablu ani nie zostawiaj go w pobliżu źródła ciepła; nie używaj gniazda z kilkoma otworami, może to wywołać pożar lub obrażenia spowodowane porażeniem prądem.
12. Jeżeli bieżnia gwałtownie zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki lub nieumyślnej zmiany prędkości, urządzenie zatrzyma się, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony od konsoli.
13. Odłącz zasilanie, gdy urządzenie nie jest używane. Po odcięciu zasilania, nie ciągnij za przewód zasilający, aby go nie uszkodzić. Włóż wtyczkę do bezpiecznego gniazda z obwodem uziemienia.
14. Nie wkładaj przedmiotów czy elementów, które mogłyby uszkodzić sprzęt, do jakiegokolwiek jego części.
15. Bieżnia jest urządzeniem przeznaczonym do użytkowania wewnątrz, a nie na zewnątrz. W celu uniknięcia uszkodzeń przechowuj sprzęt w suchym, płaskim i czystym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego. Nie używaj produktu w celu innym, niż do treningu.
16. Unikaj kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie napięcia elektrycznego.
17. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
18. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
19. Obszar bezpieczeństwa dookoła bieżni: 1000 × 2000 mm.
20. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
21. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
22. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 130 kg.

LISTA CZĘŚCI

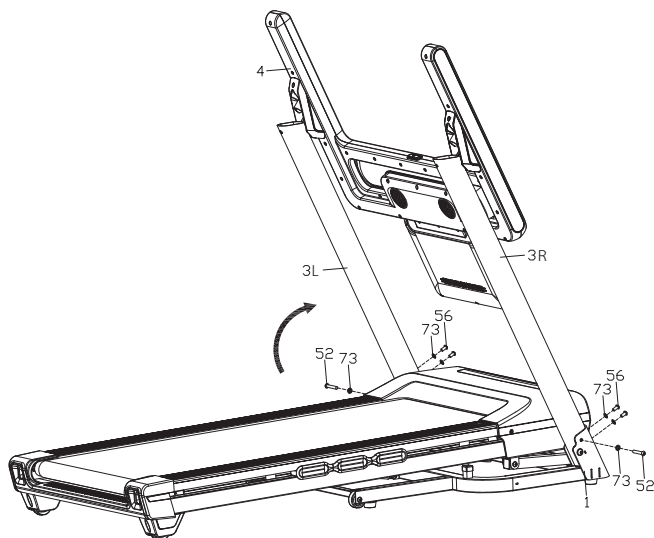
Nr	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Korpus bieżni	1
3 L/R	Kolumna boczna (L – lewa, R – prawa)	1/1
4	Konsola	1
23 L/R	Ośłona ochronna (L – lewa, R – prawa)	1/1
30	Komputer	1
52	Śruba M8×60	2
56	Śruba M8×15	6
67	Wkręt ST4×16	4
73	Podkładka sprężysta Ø8×1.2	8

SCHEMAT MONTAŻU

- 1** Otwórz opakowanie, wyjmij wszystkie części i umieść korpus bieżni (2) na płaskim podłożu.
UWAGA: Nie odcinaj teraz taśm pakowych



- 2**
1. Przetnij taśmy, gdy główna rama zostanie umieszczona we właściwym miejscu.
UWAGA: Nie przesuwaj jej.
 2. Podnieś kolumny boczne (3 L/R) razem z konsolą (4) w kierunku wskazanym przez strzałkę.
 3. Zamocuj kolumny boczne (3 L/R) na głównej ramie (1) za pomocą śrub (52) i (56) oraz podkładek (73).
- UWAGA:** Na razie nie dokręcaj śrub.
UWAGA: Podczas podnoszenia i mocowania kolumn bocznych trzymaj je ręką, aby uniknąć uszkodzeń.

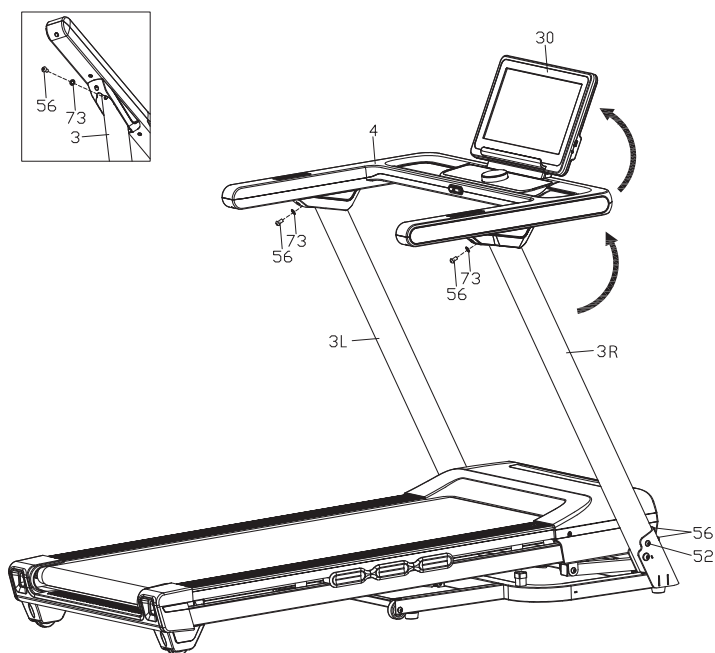


3

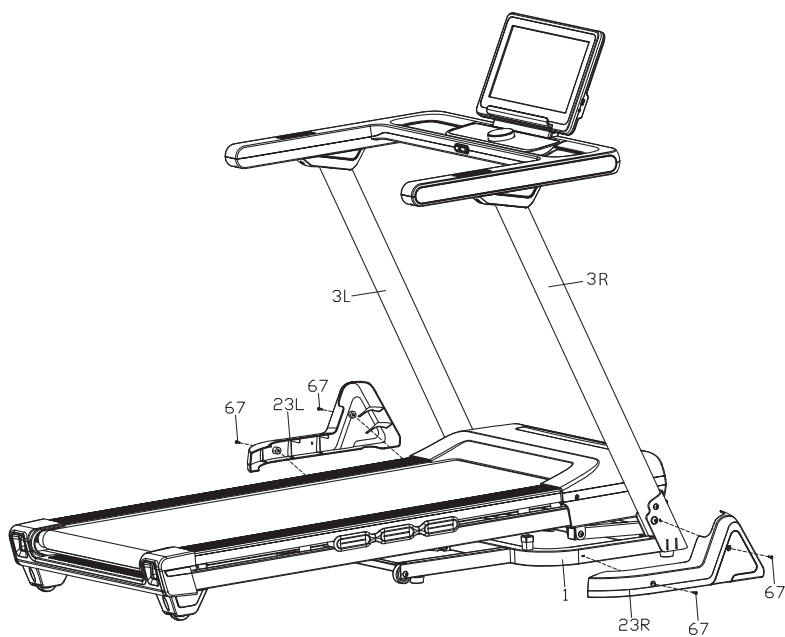
1. Podnieś konsolę (4) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę.
2. Podnieś komputer (30) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę.
3. Wyrównaj położenie otworów, a następnie przymocuj konsolę (4) do kolumn bocznych (3 L/R) za pomocą śrub (56) i podkładek (73).

UWAGA: Podczas montażu trzymaj ręką konsolę (4), aby uniknąć upadku konsoli.

4. Dokładnie dokręć wszystkie śruby (52) i (56).

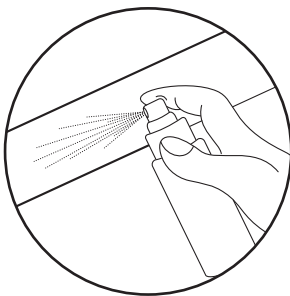


- 4** Przymocuj osłony ochronne (23 L/R) do kolumn bocznych (3 L/R) i głównej ramy (1) za pomocą wkrętów (67).

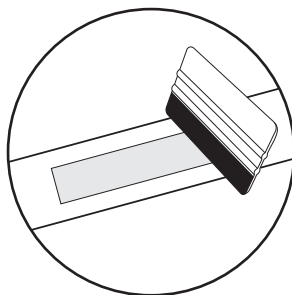
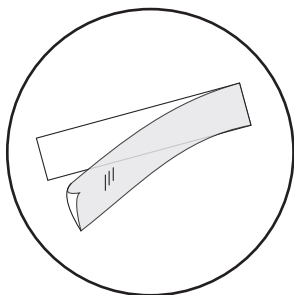


APLIKACJA NAKLEJKI*

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



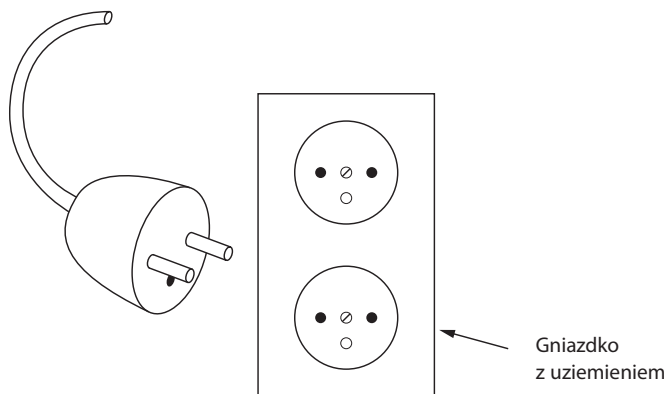
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.



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

* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

UZIEMIENIE



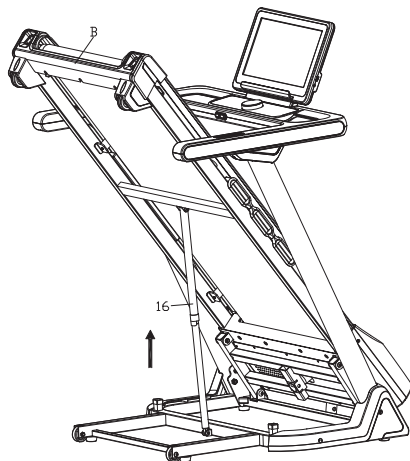
Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Produkt jest wyposażony w przewód uziemiający urządzenie i wtyczkę uziemiającą. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego, prawidłowo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

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

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

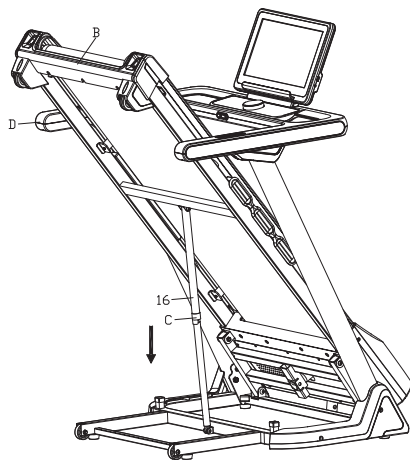
SKŁADANIE

Uwaga! Przed złożeniem bieżni należy wyciągnąć przewód zasilający z gniazdka elektrycznego. Połóż ręce na miejscu oznaczonym (B), podnieś korpus bieżni, aż usłyszysz dźwięk oznaczający, że wspornik (16) jest zablokowany.



ROZKŁADANIE

Chwyć korpus bieżni w miejscu (B), stopą delikatnie odblokuj wspornik (16) w miejscu (C). Pociągnij podstawę bieżni w dół, aż do pozycji oznaczonej (D). Po chwili zacznie ona opadać automatycznie. Dla bezpieczeństwa, asekuruj opadanie podstawy bieżni rękoma.



1. WIDOK WYŚWIETLACZA

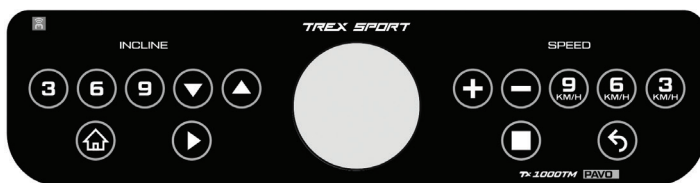


2. OZNACZENIA NA WYŚWIETLACZU

	Wyświetla tętno.
	Wyświetla stopień nachylenia. 0%–N%.
	Wyświetla czas treningu. Zakres 00:00–99:59.
	Wyświetla prędkość. Zakres 0.0–9999 km/h
	Wyświetla pokonany dystans. Zakres 0.0–9999 km
	Wyświetla spalone kalorie. Zakres 0.0–9999 kcal
	Status Bluetooth. Widoczna ikona Bluetooth: połączono. Niewidoczna ikona Bluetooth: brak połączenia.

Uwaga: Wyświetlane dane pochodzą z konsoli.

3. FUNKCJE PRZYCISKÓW



	Naciśnij jeden z przycisków, aby szybko dostosować stopień nachylenia.
	Dostosowywanie nachylenia. Naciśnij, aby zmniejszyć stopień nachylenia bieżni. Naciśnij ten przycisk przez dwie sekundy, aby przejść do trybu ciągłego.
	Dostosowywanie nachylenia. Naciśnij, aby zwiększyć stopień nachylenia bieżni. Naciśnij ten przycisk przez dwie sekundy, aby przejść do trybu ciągłego.
	Dostosowywanie prędkości. Naciśnij, aby zwiększyć prędkość bieżni (každorazowo o 0.1). Naciśnij ten przycisk przez dwie sekundy, aby przejść do trybu ciągłego.
	Dostosowywanie prędkości. Naciśnij, aby zmniejszyć prędkość bieżni (každorazowo o 0.1). Naciśnij ten przycisk przez dwie sekundy, aby przejść do trybu ciągłego.
	Naciśnij jeden z przycisków, aby szybko dostosować prędkość.
	Naciśnij ten przycisk, aby powrócić do ekranu głównego.
	Naciśnij ten przycisk, aby powrócić do poprzedniego interfejsu.
	Naciśnij, aby uruchomić urządzenie. Szybki start.
	Naciśnij, aby zatrzymać urządzenie.

4. TRYBY WYŚWIETLACZA I FUNKCJE POKRĘTŁA

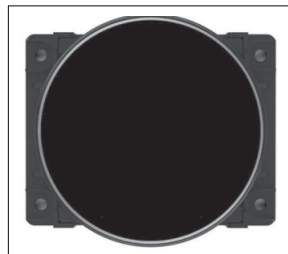
TRYB ROTACYJNY

- Wyświetlacz rotacyjnie pokazuje dane parametrów co 3 sekundy.
- Małe okienko wyświetla stopień nachylenia oraz wartość tętna.
- Duże okienko wyświetla parametry: czas, prędkość, dystans oraz kalorie.
- Status połączenia Bluetooth.
- Zewnętrzny pierścień w trybie aktywnym jest domyślnie w pełni podświetlony.



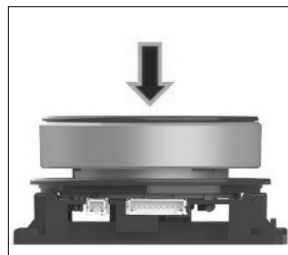
TRYB UŚPIENIA

Naciśnij pokrętło, aby wybudzić urządzenie.



FUNKCJE POKRĘTŁA

- Brak operacji lub ruchu. Wyświetlacz przechodzi w tryb uśpienia po 5 minutach.
- W trybie uśpienia, krótkie naciśnięcie pokrętła wybudzi urządzenie.
- W trybie czuwania, krótkie naciśnięcie pokrętła rozpoczyna pracę urządzenia - tryb ruchu.
- W trakcie ruchu, krótkie naciśnięcie pokrętła wstrzymuje pracę urządzenia.
- W trybie pauzy, krótkie naciśnięcie pokrętła pozwala wznowia pracę urządzenia.
- W trybie pauzy lub ruchu, długie naciśnięcie pokrętła (2 sekundy) zatrzymuje ruch i przechodzi w stan wybudzenia.
- Przy naciśnięciu pokrętła, uruchamiany jest brzęczyk.



OBACZANIE POKRĘTŁA

- Obróć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć prędkość.
- Obróć przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć prędkość.
- Obracaj pokrętło przy włączonym brzęczyku.

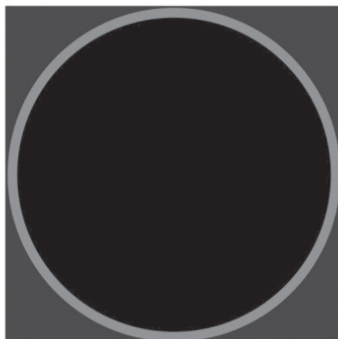


5. SZCZEGÓŁOWA INSTRUKCJA OBSŁUGI WYŚWIETLACZA

1. Pokrętko włącza się, brzęczyk wydaje długi sygnał dźwiękowy, a pokrętko się podświetla i przechodzi w tryb gotowości (rys.1). Po 3 minutach bezczynności pokrętko z wyświetlaczem wyłącza się i przechodzi w tryb czuwania (rys. 2).



Rys. 1



Rys. 2

2. W trybie czuwania, krótkie naciśnięcie przycisku bezpośrednio przełącza urządzenie w tryb ruchu. Jeśli obsługiwane jest monitorowanie tętna i stopień nachylenia, w małym oknie rotacyjnie, co 3 sekundy wyświetli się kąt nachylenia (rys.3) i tętno (rys.4).



Rys. 3



Rys. 4

3. W głównym oknie naprzemiennie, co 3 sekundy wyświetlają się czas (rys. 5), prędkość (rys. 6), dystans (rys. 7) i kalorie (rys. 8).



Rys. 5



Rys. 6



Rys. 7



Rys. 8

4. W stanie gotowości (rys. 9), krótkie naciśnięcie przełącznika urządzenie w tryb ruchu (rys. 10), ponowne krótkie naciśnięcie przełącznika w tryb pauza (rys. 11). Długie naciśnięcie pokrętki zatrzymuje urządzenie i przywraca do stanu gotowości (rys. 12).



Rys. 9



Rys. 10



Rys. 11



Rys. 12

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 / TRENING Z APLIKACJĄ KINOMAP

Po połączeniu bieżni z urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth, możesz na swoim telefonie obserwować parametry wykonywanego treningu.

Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną do tej bieżni aplikację Kinomap. Aktualne wersje dostępne są na AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).

8. QR KOD

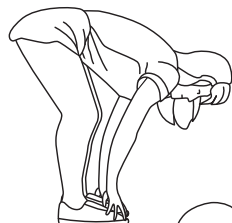
Szczegółowe informacje o programach treningowych i funkcjach komputera uzyskasz, skanując poniższy kod QR.



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

1.

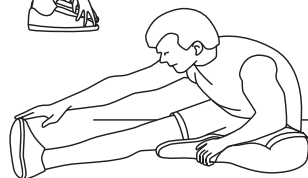
Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie starają się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



1

2.

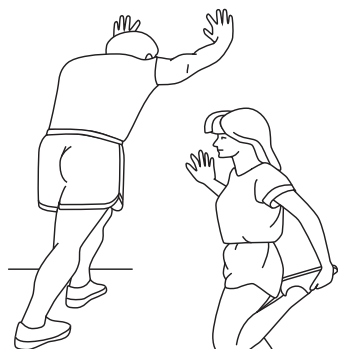
Siedząc na podłodze, połóż jedną nogę prosto, drugą nogę ugnij w kolanie tak, aby cała stopa ugiętej nogi dotykała nogi wyprostowanej. Próbuj dotknąć ręką palców stopy wyprostowanej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



2

3.

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



3

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.



4

5.

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



5

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

ROZGRZEWKA

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

ROZPOCZĘCIE TRENINGU

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

ZWIĘKSZANIE INTENSYWNOŚCI

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGÓW

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

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

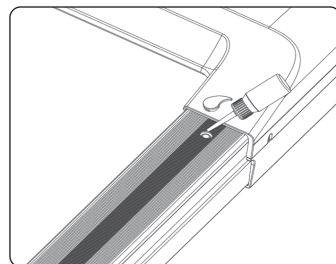
CZYSZCZENIE

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

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

SMAROWANIE PASA BIEGOWEGO I PŁYTY

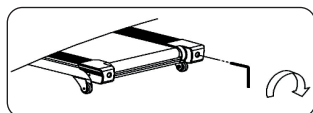
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania zależy od warunków eksploatacji.
4. Zaleca się smarowanie płyty zgodnie z następującym harmonogramem:
 - mało intensywna eksploatacja (mniej niż 3 godziny tygodniowo) – raz w roku,
 - średnio intensywna eksploatacja (3–5 godzin tygodniowo) – co sześć miesięcy,
 - bardzo intensywna eksploatacja (ponad 5 godzin tygodniowo) – co trzy miesiące.
5. Zaleca się stosowanie beztluszczowego środka smarującego.
6. **Łatwe smarowanie.** Wyjmij korek i wlej środek smarujący do właściwego otworu, a następnie załóż korek na miejsce. Rurka olejowa równomiernie rozprowadzi środek smarujący na pasie biegowym.



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

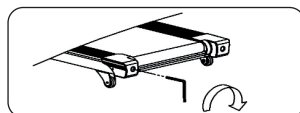
WYŚRODKOWANIE PASA BIEŻNI

1. Zaleca się odłączenie bieżni od źródła zasilania na 10 minut, po każdorazowym nieprzerwanym dwugodzinnym treningu.
2. Luźno założony pas biegowy będzie z trudem przesunął 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.
 - Jeśli pas zsuwa się z toru w prawo (Rys. A), powoli dokręć śrubę regulacyjną po prawej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara, obserwując zmianę odchylenia, aż pas zostanie wycentrowany. (Uwaga: odstęp między pasem a prawą/lewą krawędzią powinien być normalny – szczelina nie powinna przekraczać 5 mm).
 - Jeśli pas zsuwa się z toru w lewo (Rys. B), powoli dokręć śrubę regulacyjną po lewej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara, obserwując zmianę odchylenia, aż pas zostanie wycentrowany. (Uwaga: odstęp między pasem a prawą/lewą krawędzią powinien być normalny – szczelina nie powinna przekraczać 5 mm).



Rys. A

Jeśli pas przesunął się w PRAWO.



Rys. B

Jeśli pas przesunął się w LEWO.

Kod błędu	Błąd	Środki zaradcze	Metoda testowa
E01	Przeciążenie	1. Możliwą przyczyną może być przekroczenie dopuszczalnego obciążenia. Ponowne uruchomienie powinno rozwiązać problem. 2. Bieżnia może mieć zablokowany element, co powoduje zatrzymanie obrotów silnika. Prawidłowe ustawienie bieżni, ponowne uruchomienie lub dodanie oleju smarującego powinno rozwiązać problem. 3. Sprawdź, czy podczas pracy silnika nie słychać dźwięku nadprądu lub nie czuć zapachu spalenizny. Jeśli tak, wymień silnik. 4. Wymień kontroler.	Po rozpoczęciu ćwiczenia zatrzymaj silnik, mocno naciskając na niego, co spowoduje wyświetlenie E01.
E02	Błąd czujnika	1. Sprawdź, czy przewody silnika są prawidłowo podłączone, a następnie podłącz je ponownie. 2. Wymień silnik. 3. Wymień kontroler.	Najpierw wyłącz urządzenie, odłącz przewód czujnika prędkości, następnie ponownie włącz urządzenie i rozpocznij ćwiczenie, co spowoduje wyświetlenie E02.
E03	Nadprąd sprzętowy	1. Możliwą przyczyną może być przekroczenie dopuszczalnego obciążenia. Ponowne uruchomienie powinno rozwiązać problem. 2. Sprawdź, czy wtyczka gniazdka zasilania i połączenie silnika są luźne. 3. Wymień kontroler.	Usuń przewody UVW, co może spowodować wyświetlenie E03.
E04	Utrata fazy	1. Sprawdź, czy przewody silnika są prawidłowo podłączone, a następnie podłącz je ponownie. 2. Wymień silnik. 3. Wymień kontroler.	Najpierw wyłącz urządzenie, odłącz przewody silnika, następnie ponownie włącz urządzenie i rozpocznij ćwiczenie, co spowoduje wyświetlenie E04.
E05	Zbyt niskie napięcie	1. Sprawdź, czy napięcie zasilania wejściowego jest prawidłowe. 2. Sprawdź, czy połączenie wtyczki gniazdka zasilania jest luźne.	
E06	Zbyt wysokie napięcie	Sprawdź, czy napięcie zasilania wejściowego jest prawidłowe.	
E07	Awaria głównego zasilania		Za pomocą urządzenia testowego sprawdź, czy główne zasilanie bieżni działa poprawnie bez sygnału wejściowego.
E08	Błąd sprzętowy (błąd MCU)	1. Sprawdź, czy wtyczka gniazdka zasilania i połączenie silnika są luźne. 2. Wymień kontroler.	

Kod błędu	Błąd	Środki zaradcze	Metoda testowa
E09	Nieprawidłowy napęd IGBT		
E16	Błąd regulacji nachylenia		Najpierw wyłącz urządzenie, odłącz przewód nachylenia, a następnie ponownie włącz urządzenie i rozpocznij ćwiczenie.
E17	Błąd kalibracji		Najpierw wyłącz urządzenie, odłącz przewód nachylenia, a następnie ponownie włącz urządzenie, aby wejść w tryb inżynierski 1 w celu kalibracji, co spowoduje wyświetlenie E17.
E21	Nieprawidłowe zapisywanie danych	Wyłącz zasilanie na 2 minuty, a następnie ponownie je włącz. Jeśli nie uruchomi się, wymień kontroler.	
E22	Błąd komunikacji		Używając pęsety, wsuń przewód zasilający konsoli (zielony i biały przewód), a następnie rozpocznij ćwiczenie, co spowoduje wyświetlenie błędu E22.
E31	Przegrzanie	Ponownie uruchom urządzenie po powrocie temperatury urządzenia do normy.	
E32	Odwroćenie obrotów silnika	Sprawdź, czy przewody UVW silnika są prawidłowo podłączone.	Błąd występuje po trzykrotnym odwróceniu.
E33	Błąd parametrów silnika	Poproś producenta o dostarczenie prawidłowych parametrów silnika.	
E40	Błąd klucza bezpieczeństwa	1. Sprawdź, czy przycisk wyłącznika bezpieczeństwa działa płynnie i swobodnie. 2. Sprawdź, czy wtyczka przewodu wyłącznika bezpieczeństwa jest luźna lub odłączona. 3. Sprawdź, czy płytki wyłącznika bezpieczeństwa jest uszkodzona. 4. Sprawdź, czy elektroniczny miernik jest uszkodzony.	Usuń lub naciśnij klucz bezpieczeństwa.
E50	Inny błąd		

Moc	Zgodnie z oznaczeniami na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniami na urządzeniu
Waga netto	~ 69 kg
Zakres prędkości	1–16 km/h
Stopień nachylenia	0–15%

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:

- za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- pocztą elektroniczną: **support@trexsport.com**
- pisemnie na adres korespondencyjny:

TREX S.A.

ul. Długa 24/13

31-146 Kraków

Polska

2. Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania produktu do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
3. Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
4. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

PL OCHRONA ŚRODOWISKA



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



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

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

Úplnú bezpečnosť a účinnosť pri používaní tohto zariadenia je možné dosiahnuť iba vtedy, ak je zariadenie zmontované a používané v súlade s návodom. Bežecký pás by mal byť starostlivo zostavený a motor zakrytý príslušným krytom. Zariadenie musí byť správne pripojené k napájaciu 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.

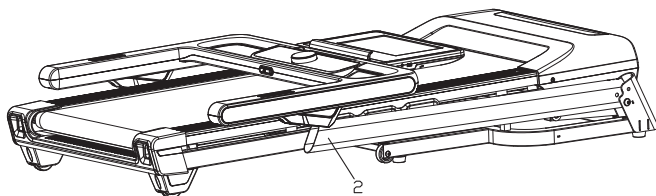
1. Bežecký pás je určený iba na domáce použitie. Zariadenie sa môže používať iba na určený účel.
2. Zariadenie je určené na použitie dospelými osobami. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
3. Bežecký pás položte na rovný a čistý povrch. Bežecký pás nekladte na hrubý koberec, pretože 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 kolajniciach, až kým sa pás nezačne pohybovať.
5. Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že pracka s bezpečnostným kľúčom je pripavená k odevu.
6. Pri cvičení na bežekom páse noste vhodný odev. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach. Vždy noste bežeckú obuv alebo obuv vhodnú na aerobik s gumenou podrážkou.
7. Nezačínajte cvičiť skôr ako 40 minút po jedle.
8. Počas prvého tréningu sa držte rukovätí zariadenia, až kým sa neoboznámate s obsluhou zariadenia.
9. Počas tréningu dávajte pozor na deti a domáce zvieratá, ktoré by sa mali nachádzať mimo zariadenia.
10. Ak pocítite bolesť hrudníka alebo nepravidelný pulz, 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 netahajte napájací kábel, aby nedošlo k jeho poškodeniu. Zasuňte zástrčku do zabezpečenej zásuvky s uzemňovacím obvodom.
14. Do žiadnej časti zariadenia nevkladajte predmety ani súčasti, ktoré by mohli zariadenie poškodiť.
15. Bežecký pás je zariadenie určené na vnútorné a nie na vonkajšie použitie. Aby ste predišli poškodeniu, skladujte zariadenie na suchom, rovnom a čistom mieste mimo dosahu priameho slnečného žiarenia. Tento produkt nepoužívajte na iné účely ako na cvičenie.
16. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože by sa mohol poškodiť alebo by to mohlo spôsobiť skrat.
17. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
18. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
19. Bezpečnostná oblasť okolo bežeckého pásu: 1 000 x 2 000 mm
20. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je technicky v poriadku. Ak počas používania zistíte, že niektoré komponenty sú chybné alebo ak budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
21. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tomto návode. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v návode).
22. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximálna povolená hmotnosť – 130 kg.

ZOZNAM DIELOV

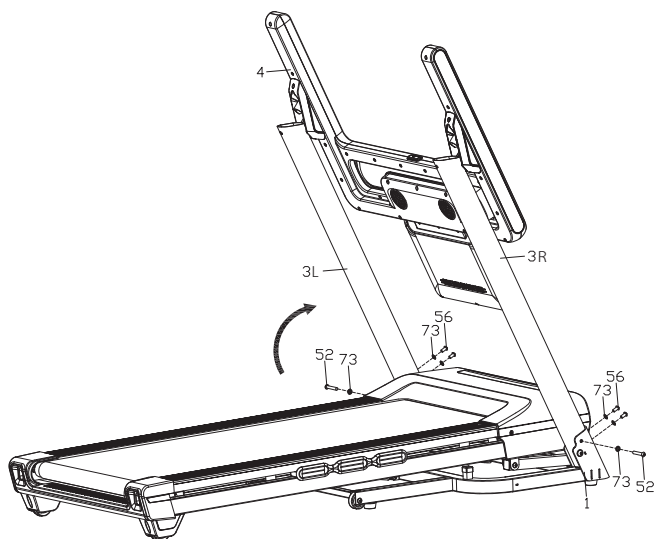
Č.	Popis	Ks.
1	Hlavný rám	1
2	Telo bežeckého pásu	1
3 L/R	Bočný stĺpik (L - ľavý, R - pravý)	1/1
4	Konzola	1
23 L/R	Ochranný kryt (L - ľavý, R - pravý)	1/1
30	Počítač	1
52	Skrutka M8×60	2
56	Skrutka M8×15	6
67	Skrutka ST4×16	4
73	Pružná podložka Ø8×1.2	8

NÁVOD NA MONTÁŽ

- 1** Otvorte obal, vyberte všetky časti a umiestnite telo bežeckého pásu (2) na rovnú plochu.
POZNÁMKA: Zatiaľ neodstrihávajte baliace pásky.



- 2**
1. Odstrihnite pásky, keď je hlavný rám správne umiestnený.
POZNÁMKA: Neposúvajte ho.
 2. Zdvihnite bočné stĺpiky (3 L/R) spolu s konzolou (4) v smere šíčky.
 3. Pripevnite bočné stĺpiky (3 L/R) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek (52) a (56) a podložiek (73).
POZNÁMKA: Skrutky zatiaľ úplne nedoťahujte.
POZNÁMKA: Pri zdvíhaní a montáži bočných stĺpikov ich držte rukou, aby ste predišli poškodeniu.

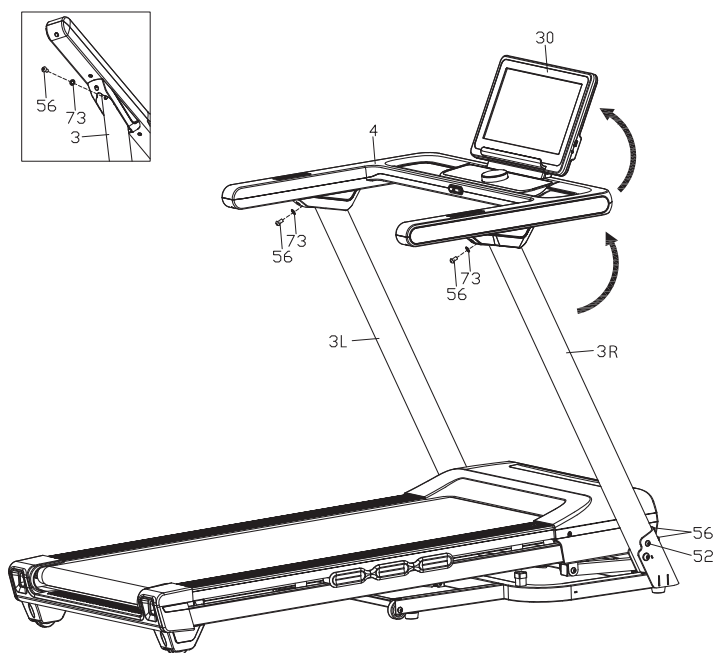


3

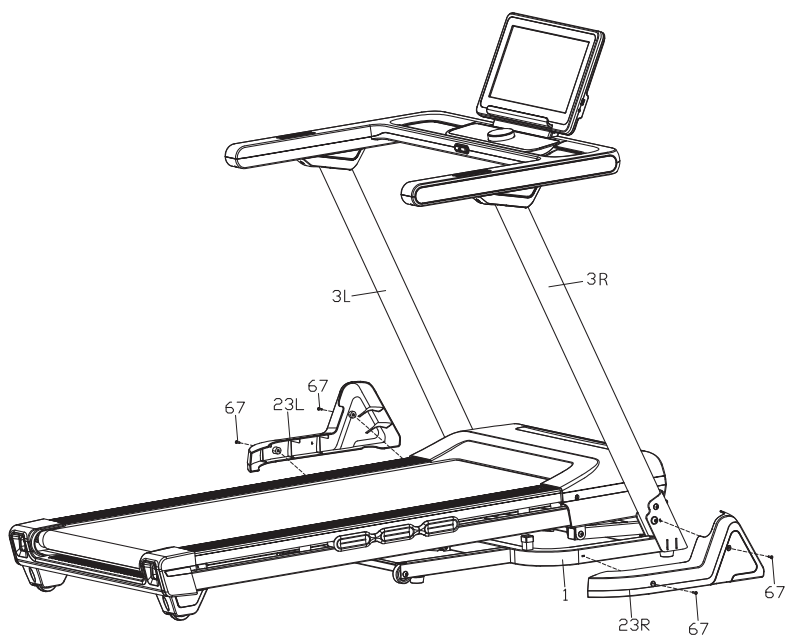
1. Zdvihnite konzolu (4) v smere šípky.
2. Zdvihnite počítač (30) v smere šípky.
3. Zarovnajte otvory a pripevnite konzolu (4) k bočným stĺpikom (3 L/R) pomocou skrutiek (56) a podložiek (73).

POZNÁMKA: Pri montáži držte konzolu (4) rukou, aby nespadla.

4. Dôkladne dotiahnite všetky skrutky (52) a (56).

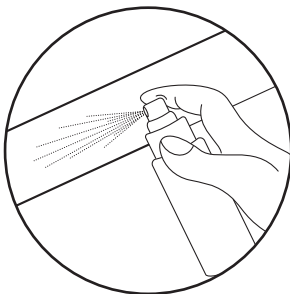


- 4** Pripojte ochranné kryty (23 L/R) k bočným stĺpikom (3 L/R) a hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek (67).

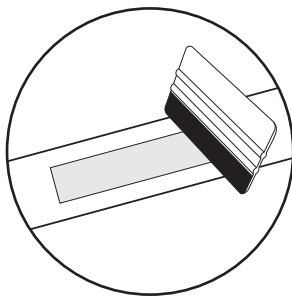
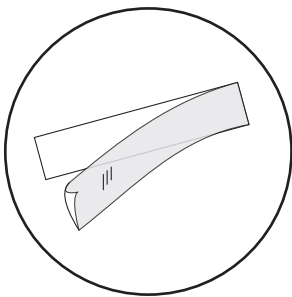


PRILEPENIE NÁLEPKY*

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.



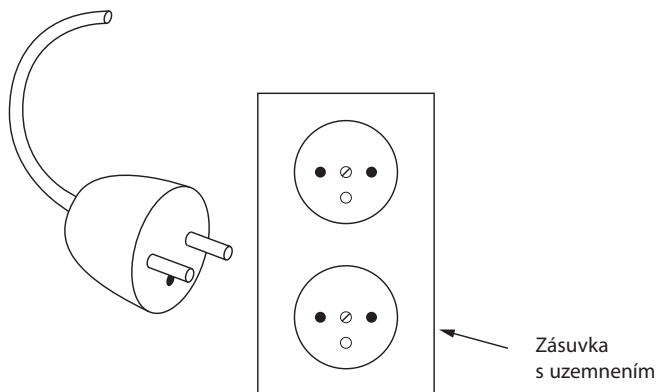
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.



3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

*týka sa produktov s nálepkami v súprave

METÓDY UZEMNENIA



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

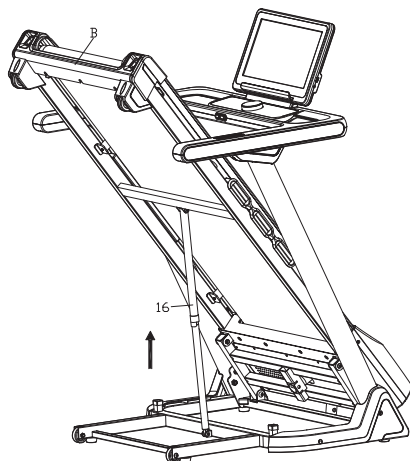
NEBEZPEČENSTVO! Nesprávne pripojenie uzemňovacieho prevodu môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je výrobok správne uzemnený, overte si to spolu s profesionálnym elektrikárom alebo so servisným technikom. Nemeňte zástrčku dodanú s výrobkom – ak nesedí so zásuvkou, obráťte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

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

SKLADANIE

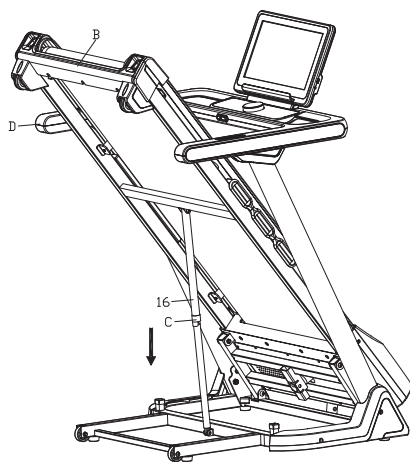
Upozornenie! Pred zložením bežeckého pásu odpojte napájací kábel zo zásuvky.

Položte ruky na označené miesto (B), zdvihnite telo bežeckého pásu, až kým nebudete počuť zvuk znamenajúci, že držiak (16) je zaistený.



ROZKLADANIE

Uchopte telo bežeckého pásu na mieste (B), nohou jemne odomknite držiak (16) v mieste (C). Potiahnite základňu bežeckého pásu nadol až do polohy označenej (D). Po chvíli začne automaticky klesať. Pre bezpečnosť podopierajte klesanie základne rukami.



1. ZOBRAZENIE NA DISPLEJI

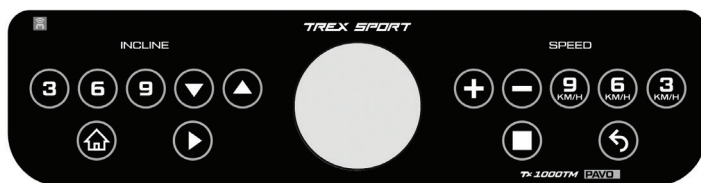


2. OZNAČENIA NA DISPLEJI

	Zobrazuje srdcovú frekvenciu.
	Zobrazuje stupeň sklonu. 0%-N%.
	Zobrazuje čas tréningu. Rozsah 00:00-99:59.
	Zobrazuje rýchlosť. Rozsah 0.0-9999 km/h.
	Zobrazuje prejdenu vzdialenosť. Rozsah 0.0-9999 km.
	Zobrazuje spažené kalórie. Rozsah 0.0-9999 kcal.
	Stav Bluetooth Viditeľná ikona Bluetooth: pripojené. Neviditeľná ikona Bluetooth: nepripojené.

Upozornenie: Zobrazené údaje pochádzajú z konzoly.

3. FUNKCIE TLAČIDIEL



	Stlačte jedno z tlačidiel, aby ste rýchlo upravili stupeň sklonu.
	Upravovanie sklonu. Stlačte, aby ste znížili stupeň sklonu bežeckého pásu. Podržte toto tlačidlo dve sekundy na prechod do nepretržitého režimu.
	Upravovanie sklonu. Stlačte, aby ste zvýšili stupeň sklonu bežeckého pásu. Podržte toto tlačidlo dve sekundy na prechod do nepretržitého režimu.
	Upravovanie rýchlosti. Stlačte, aby ste zvýšili rýchlosť bežeckého pásu (o 0,1). Podržte toto tlačidlo dve sekundy na prechod do nepretržitého režimu.
	Upravovanie rýchlosti. Stlačte, aby ste znížili rýchlosť bežeckého pásu (o 0,1). Podržte toto tlačidlo dve sekundy na prechod do nepretržitého režimu.
	Stlačte jedno z tlačidiel, aby ste rýchlo upravili rýchlosť.
	Stlačte toto tlačidlo, aby ste sa vrátili na hlavnú obrazovku.
	Stlačte toto tlačidlo, aby ste sa vrátili na predchádzajúce rozhranie.
	Stlačte na spustenie zariadenia. Rýchly štart.
	Stlačte na zastavenie zariadenia.

4. REŽIMY DISPLEJA A FUNKCIE OVLÁDAČA

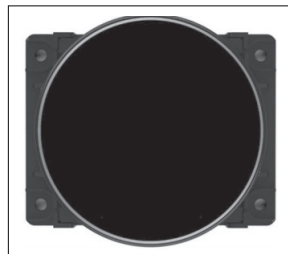
OTOČNÝ REŽIM

- Displej zobrazuje parametre striedavo každé 3 sekundy.
- Malé okno zobrazuje sklon a hodnotu srdcového tepu.
- Veľké okno zobrazuje parametre: čas, rýchlosť, vzdialenosť a kalórie.
- Stav pripojenia Bluetooth.
- Vonkajší prstenec v aktívnom režime je predvolene úplne podsvietený.



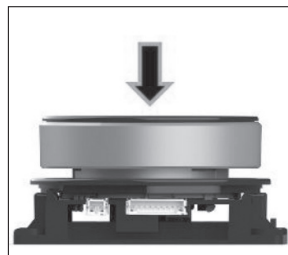
REŽIM SPÁNKU

Stlačte ovládač, aby ste aktivovali zariadenie.



FUNKCIE OVLÁDAČA

- Ak nie je žiadna činnosť alebo pohyb, displej prejde do režimu spánku po 5 minútach.
- V režime spánku krátke stlačenie ovládača aktivuje zariadenie.
- V pohotovostnom režime krátke stlačenie spustí pohybový režim.
- Počas pohybu krátke stlačenie pozastaví zariadenie.
- V režime pauzy krátke stlačenie obnoví prevádzku zariadenia.
- V režime pauzy alebo pohybu dlhé stlačenie (2 sekundy) zastaví pohyb a vráti zariadenie do pohotovostného režimu.
- Stlačením ovládača sa spustí zvukový signál.



OTOČENIE OVLÁDAČA

- Otočte v smere hodinových ručičiek pre zvýšenie rýchlosti.
- Otočte proti smeru hodinových ručičiek pre zníženie rýchlosti.
- Ovládač otáčajte pri zapnutom zvukovom signáli.

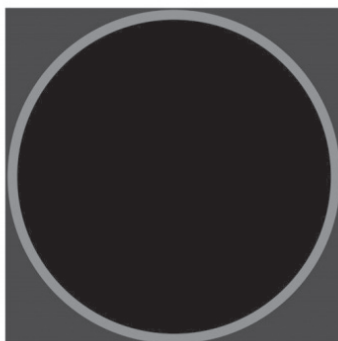


5. PODROBNÝ NÁVOD NA OBSLUHU DISPLEJA

1. Ovládač sa zapne, zaznie dlhý zvukový signál a ovládač sa podsvieti, čím prejde do pohotovostného režimu (obr. 1). Po 3 minútach nečinnosti sa displej vypne a prejde do režimu spánku (obr. 2).



Obrázok 1



Obrázok 2

2. V režime spánku krátke stlačenie ovládača priamo aktivuje pohybový režim. Ak je aktívne monitorovanie tepu a sklonu, v malom okne sa striedavo každé 3 sekundy zobrazí uhol sklonu (obr. 3) a srdcový tep (obr. 4).



Obrázok 3



Obrázok 4

3. V hlavnom okne sa striedavo každé 3 sekundy zobrazujú čas (obr. 5), rýchlosť (obr. 6), vzdialenosť (obr. 7) a kalórie (obr. 8).



Obrázok 5



Obrázok 6



Obrázok 7



Obrázok 8

4. V pohotovostnom režime (obr. 9) krátke stlačenie aktivuje pohybový režim (obr. 10), ďalšie krátke stlačenie aktivuje pauzu (obr. 11). Dlhé stlačenie ovládača zastaví zariadenie a vráti ho do pohotovostného režimu (obr. 12).



Obrázok 9



Obrázok 10



Obrázok 11



Obrázok 12

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 KINOMAP

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

8. QR KÓD

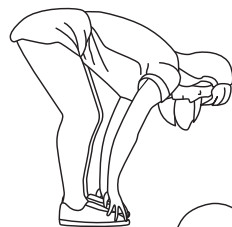
Podrobné informácie o tréningových programoch a funkciách počítača získate naskenovaním QR kódu nižšie.



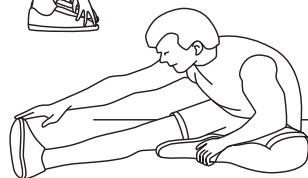
Pred skutočným tréningom by ste mali vykonať rozcvičku. Prvých 5 až 10 minút venujte zahrievaniu tela. Správne zohriate svaly znižujú riziko zranenia. Potom postupujte podľa pokynov nižšie a vykonajte strečingové cvičenia. Po ukončení tréningu môžete opäť vykonať rovnaké cvičenia.

1.

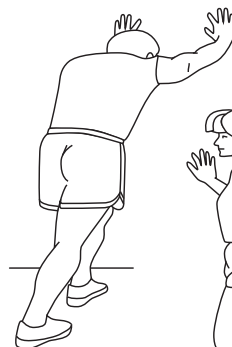
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajte. Cvičenie zopakujte trikrát.

**2.**

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

**3.**

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

**4.**

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

**5.**

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



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

ROZCVIČKA

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

ZAČIATOK TRÉNINGU

- Pred tréningom skontrolujte a naučte sa, ako nastaviť rýchlosť a sklon bežeckého pásu.
- Prejdite na bežekom 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 nepocítovali nepohodlie, nezvyšujte vo veľkom rozsahu rýchlosť a sklon bežeckého pásu v tejto fáze.

ZVYŠOVANIE INTENZITY

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

FREKVENCIA TRÉNINGOV

- Naplánujte si tréningový rozvrh nielen pre potešenie, ale aj pre zvýšenie efektívnosti tréningov. Odporúča sa vykonávať cvičenia 3 až 5 krát týždenne, v cykloch trvajúcich od 15 do 60 minút.
- Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti a sklonu bežeckého pásu. Navrhujeme, aby ste hneď na začiatku nenastavovali sklon, pretože zmeny sklonu sú účinným spôsobom, ako zvýšiť intenzitu cvičenia.
- Ak máte skúsenosti s tréningom na bežekom 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)

POZOR! Pred čistením alebo opravou bežecký pás vždy odpojte z elektrickej zásuvky.

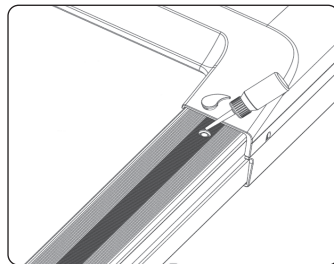
ČISTENIE

- Udržiavaním vášho bežeckého pásu v čistote výrazne predĺžite jeho životnosť.
- Udržujte svoje zariadenie čisté pravidelným odstraňovaním prachu.
- Vyčistite obe strany bežeckého pásu, ako aj bočné koľajnčky.
- Na čistenie zariadenia použite mäkkú handričku mierne navlhčenú vo vode. Nepoužívajte silné čistiace prostriedky alebo ostré materiály, ktoré môžu poškodiť zariadenie.
- Po každom použití odstráňte zo zariadenia všetky stopy potu a nečistôt.
- Na bežecskom páse noste vždy čisté bežecké topánky, znížite tým hromadenie nečistôt pod pásom zariadenia.

POZOR! Pred odstránením krytu motora vždy odpojte bežecký pás z elektrickej zásuvky. Aspoň raz za rok odstráňte kryt motora a priestor pod krytom povysávajte.

MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU A DOSKY

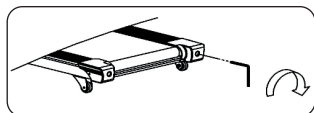
1. Tento model bežeckého pásu sa dodáva vopred namazaný. Trenie pásu o platňu môže hrať dôležitú úlohu vo fungovaní a životnosti bežeckého pásu, takže si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúča sa pravidelne kontrolovať dosku. Ak zistíte poškodenie, kontaktujte oddelenie servisu.
3. Frekvencia mazania závisí od prevádzkových podmienok.
4. Odporúča sa mazať platničku podľa nasledujúceho harmonogramu: mierne používanie (menej ako 3 hodiny týždenne) - raz ročne, stredne intenzívne používanie (3-5 hodín týždenne) - každých šesť mesiacov, veľmi intenzívne používanie (viac ako 5 hodín týždenne) - každé tri mesiace.
5. Odporúča sa použiť nemastný lubrikant.
6. **Jednoduché mazanie.** Vyberte zátku a nalejte mazivo do príslušného otvoru, potom zátku vráťte na miesto. Olejová trubica rovnomerne rozprestrie mazivo na bežecskom páse.



Pozor! Akákoľvek oprava bežeckého pásu si vyžaduje kontaktovanie oddelenia odborného servisu.

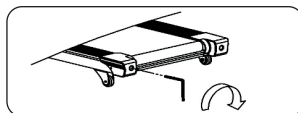
CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

1. Po každom neprerušenom dvojhodinovom tréningu sa odporúča odpojiť bežecký pás od zdroja napájania na 10 minút.
2. Voľne nasadený bežecký pás bude mať problémy s pohybom počas behu a môže spôsobiť, že sa používateľ počas cvičenia pošmykne alebo sklzne. Príliš napnutý (natiahnutý) bežecký pás môže znížiť výkon motora a spôsobiť väčšie trenie medzi valčekom a pásom.
3. Umiestnite bežecký pás na vodorovný povrch. Bežte na bežecskom páse rýchlosťou približne 6-8 km/h.
 - Ak sa pás posúva doprava (obr. A), pomaly dotiahnite nastavovaciu skrutku na pravej strane v smere hodinových ručičiek a sledujte zmenu odchýlky, kým sa pás nevycentruje. (Poznámka: medzera medzi pásom a pravým/ľavým okrajom by mala byť normálna – medzera by nemala presiahnuť 5 mm).
 - Ak sa pás posúva doľava (obr. B), pomaly dotiahnite nastavovaciu skrutku na ľavej strane v smere hodinových ručičiek a sledujte zmenu odchýlky, kým sa pás nevycentruje. (Poznámka: medzera medzi pásom a pravým/ľavým okrajom by mala byť normálna – medzera by nemala presiahnuť 5 mm).



Obrázok A

Ak sa pás posunul DOPRAVA.



Obrázok B

Ak sa pás posunul DOĽAVA.

Kód chyby	Chyba	Opravné opatrenia	Testovacia metóda
E01	Preťaženie	1. Príčinou môže byť prekročenie povoleného zaťaženia. Reštartovanie by malo problém vyriešiť. 2. Bežecký pás môže mať zablokovanú časť, čo spôsobuje zastavenie otáčania motora. Správne nastavenie pásu, reštartovanie alebo pridanie mazacieho oleja by malo problém vyriešiť. 3. Skontrolujte, či počas prevádzky motora nepočuť zvuk preťaženia alebo necítiť zápach spáleniny. Ak áno, vymeňte motor. 4. Vymeňte ovládač.	Po začatí cvičenia zastavte motor silným tlakom, čím sa zobrazí chyba E01.
E02	Chyba snímača	1. Skontrolujte, či sú káble motora správne pripojené, a potom ich znovu pripojte. 2. Vymeňte motor. 3. Vymeňte ovládač.	Najprv vypnite zariadenie, odpojte kábel snímača rýchlosti, znovu zapnite zariadenie a spustíte cvičenie, čím sa zobrazí chyba E02.
E03	Nadprúd zariadenia	1. Príčinou môže byť prekročenie povoleného zaťaženia. Reštartovanie by malo problém vyriešiť. 2. Skontrolujte, či zástrčka alebo pripojenie motora nie je uvoľnené. 3. Vymeňte ovládač.	Odpojte vodiče UVW, čo môže spôsobiť zobrazenie chyby E03.
E04	Strata fázy	1. Skontrolujte, či sú káble motora správne pripojené, a potom ich znovu pripojte. 2. Vymeňte motor. 3. Vymeňte ovládač.	Najprv vypnite zariadenie, odpojte káble motora, znovu zapnite zariadenie a spustíte cvičenie, čím sa zobrazí chyba E04.
E05	Príliš nízke napätie	1. Skontrolujte, či je vstupné napätie správne. 2. Skontrolujte, či nie je zástrčka uvoľnená.	
E06	Príliš vysoké napätie	Skontrolujte, či je vstupné napätie správne.	
E07	Porucha hlavného napájania		Pomocou testovacieho zariadenia skontrolujte, či hlavné napájanie bežeckého pásu funguje správne bez vstupného signálu.
E08	Hardvérová chyba (chyba MCU)	1. Skontrolujte, či nie je zástrčka alebo pripojenie motora uvoľnené. 2. Vymeňte ovládač.	
E09	Nesprávny IGBT pohon		

Kód chyby	Chyba	Opravné opatrenia	Testovacia metóda
E16	Chyba nastavenia sklonu		Najprv vypnite zariadenie, odpojte kábel sklonu a potom znovu zapnite zariadenie a spustíte cvičenie.
E17	Chyba kalibrácie		Najprv vypnite zariadenie, odpojte kábel sklonu a potom znovu zapnite zariadenie, aby ste vstúpili do inžinierskeho režimu 1, čím sa zobrazí chyba E17.
E21	Chyba ukladania dát	Vypnite napájanie na 2 minúty a potom ho znovu zapnite. Ak sa zariadenie nespustí, vymeňte ovládač.	
E22	Chyba komunikácie		Pomocou pinzety zasuňte napájací kábel konzoly (zelený a biely vodič) a potom spustíte cvičenie, čím sa zobrazí chyba E22.
E31	Prehriatie	Reštartujte zariadenie po návrate teploty na normálnu úroveň.	
E32	Opačné otáčanie motora	Skontrolujte, či sú vodiče UVW motora správne pripojené.	Chyba sa objaví po troch opačných otočeníach.
E33	Chyba parametrov motora	Požiadajte výrobcu o poskytnutie správnych parametrov motora.	
E40	Chyba bezpečnostného kľúča	1. Skontrolujte, či bezpečnostný vypínač funguje hladko. 2. Skontrolujte, či nie je kábel bezpečnostného kľúča uvoľnený alebo odpojený. 3. Skontrolujte, či nie je poškodená doska bezpečnostného kľúča. 4. Skontrolujte, či nie je poškodený elektronický merač.	Vyberte alebo stlačte bezpečnostný kľúč.
E50	Iná chyba		

Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Hmotnosť	~ 69 kg
Rozsah rýchlosti	1–16 km/h
Stupeň sklonu	0–15%

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:

- prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- e-mailom: support@trexsport.com
- písomne na adresu:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Poľsko

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.



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

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

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

1. Бігова доріжка тільки для домашнього використання. Пристрій може використовуватися лише за призначенням.
2. Обладнання призначене для використання дорослими. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
3. Поставте бігову доріжку на рівну, плоску, чисту і вільну від сторонніх предметів поверхню. Не ставте бігову доріжку на товстий килим, оскільки це може заважати правильній вентиляції. Не ставте бігову доріжку біля води або на вулиці.
4. Ніколи не запускайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Коли ввімкнено живлення та встановлено швидкість, воно може призупинитися, перш ніж бігове полотно почне рухатися. Завжди стійте на бічних рейках, поки бігове полотно не почне рухатися.
5. Перш ніж користуватися біговою доріжкою, переконайтеся, що пряжка ключа безпеки прикріплена до одягу.
6. Носіть відповідний одяг під час занять на біговій доріжці. Не носіть довгий вільний одяг, який міг би потрапити в рухомі частини. Завжди носіть кросівки або балетки з гумовою підшвою.
7. Не починайте фізичного навантаження до 40 хвилин після їжі.
8. Під час перших тренувань тримайтеся за ручки, поки ви не відчуєте себе комфортно і не ознайомтеся з роботою пристрою.
9. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від пристрою під час тренувань.
10. негайно припиніть займатися фізичними вправами, якщо під час фізичних навантажень відчуваєте напругу в грудях або біль, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт. Перш ніж повернутися до тренувань, проконсультуйтеся з лікарем.
11. Не підключайте шнур живлення до центру кабелю; не подовжуйте кабель і не міняйте його вилку; не кладіть важкі предмети на кабель і не залишайте його біля джерела тепла; не використовуйте розетку з декількома отворами, це може призвести до пожежі або травми через ураження електричним струмом.
12. Якщо бігова доріжка раптово починає збільшувати швидкість через збої електроніки або несподівано змінювати швидкість, тренажер зупиниться, якщо відключити ключ безпеки від консолі.
13. Відключайте тренажер від живлення, коли обладнання не використовується. Після відключення живлення не тягніть за шнур живлення, щоб не пошкодити його. Вставте вилку в надійну розетку із заземлюванням.
14. Не вставляйте предмети або елементи, які можуть пошкодити обладнання або його частини.
15. Бігова доріжка – це пристрій, призначений для використання в приміщенні. Щоб уникнути пошкоджень, зберігайте обладнання в сухому, рівному та чистому місці, подалі від прямих сонячних променів. Не використовуйте продукт для інших цілей, тільки для тренувань.
16. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або створити коротке замикання.
17. Тренажер не підходить для реабілітаційних цілей.
18. Тільки одна людина може використовувати обладнання.
19. Зона безпеки навколо бігової доріжки: 1000 x 2000 мм.
20. Не використовуйте тренажер, якщо він технічно не справний. Якщо під час використання ви виявили несправність або чуєте тривожний звук від пристрою, негайно припиніть тренування. Не використовуйте обладнання, поки проблема не буде вирішена.
21. Не робіть ніяких налаштувань чи модифікацій пристрою, окрім тих що описані в інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані наведені в інструкції).
22. Пристрій виготовлено згідно стандарту PN-EN 957-6+A1:2014-07.
23. Максимально допустима вага користувача – 130 кг.

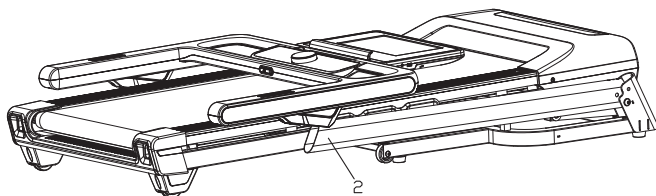
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Ні.	Опис	Шт.
1	Основна рама	1
2	Корпус бігової доріжки	1
3 L/R	Бічна колона (L – ліва, R – права)	1/1
4	Консоль	1
23 L/R	Захисний кожух (L – ліва, R – права)	1/1
30	Комп'ютер	1
52	Гвинт M8×60	2
56	Гвинт M8×15	6
67	Гвинт ST4×16	4
73	Пружинна шайба Ø8×1.2	8

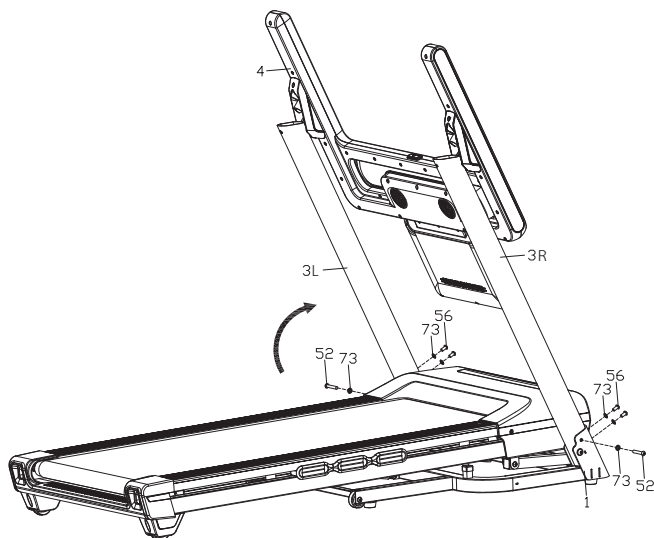
СХЕМА МОНТАЖУ

- 1** Відкрийте упаковку, вийміть усі частини та помістіть корпус бігової доріжки (2) на рівну поверхню.

ПРИМІТКА: Поки що не розрізайте пакувальні стрічки.



- 2**
1. Розріжте стрічки, коли головна рама буде у правильному положенні.
ПРИМІТКА: Не пересувайте її.
 2. Підніміть бокові стійки (3 L/R) разом із консоллю (4) у напрямку, вказаному стрілкою.
 3. Закріпіть бокові стійки (3 L/R) на головній рамі (1) за допомогою гвинтів (52) і (56) та шайб (73).
- ПРИМІТКА:** Поки що не затягуйте гвинти.
ПРИМІТКА: Під час піднімання та кріплення стійок тримайте їх рукою, щоб уникнути пошкоджень.

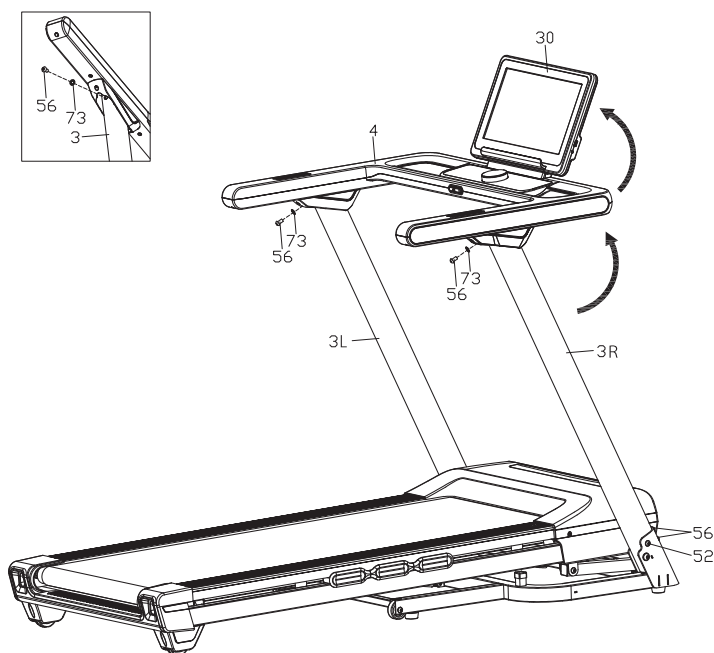


3

1. Підніміть консоль (4) у напрямку, вказаному стрілкою.
2. Підніміть комп'ютер (30) у напрямку, вказаному стрілкою.
3. Вирівняйте отвори та закріпіть консоль (4) на бокових стійках (3 L/R) за допомогою гвинтів (56) та шайб (73).

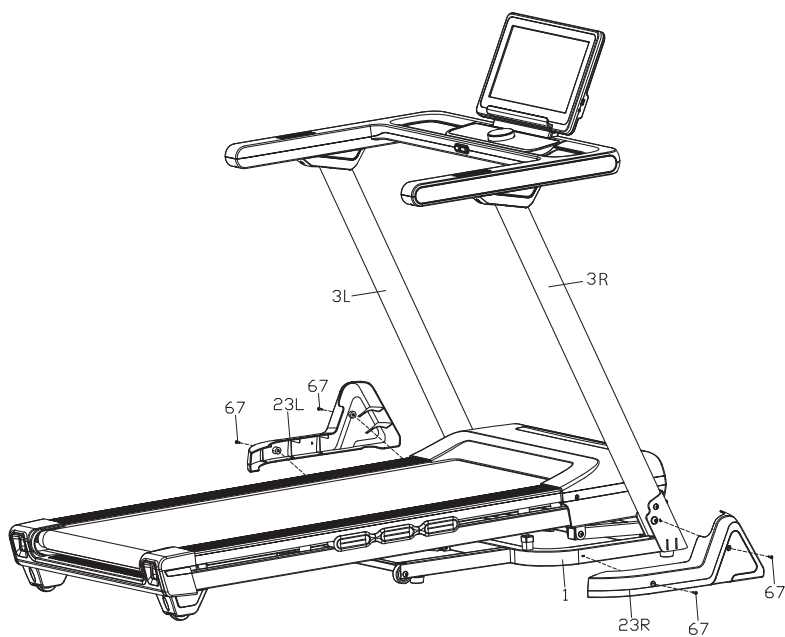
ПРИМІТКА: Тримайте консоль (4) рукою під час монтажу, щоб уникнути падіння.

4. Повністю затягніть усі гвинти (52) і (56).



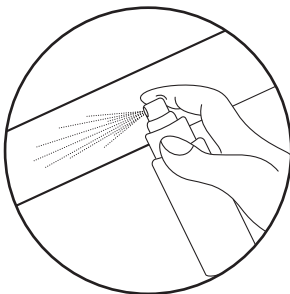
4

Закріпіть захисні кожухи (23 L/R) до бокових стійок (3 L/R) і головної рами (1) за допомогою гвинтів (67).

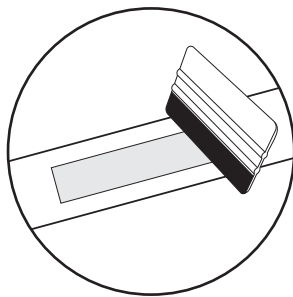
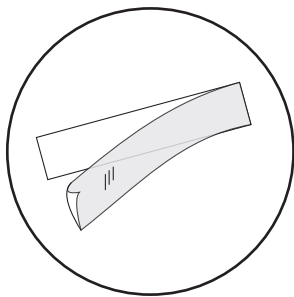


ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

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



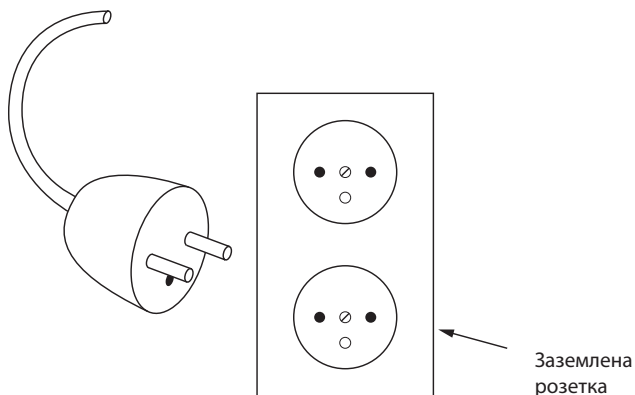
2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.



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

* стосується продуктів з наклейками у комплекті

МЕТОДИ ЗАЗЕМЛЕННЯ



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

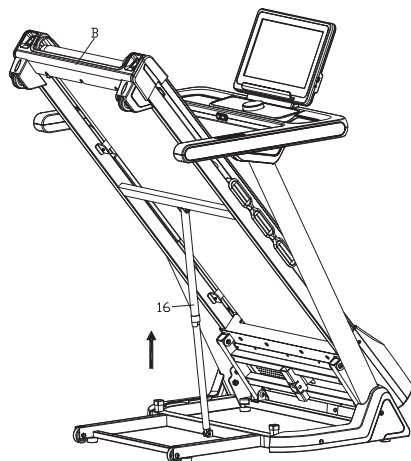
НЕБЕЗПЕКА! Неправильне підключення заземлюючого провідника пристрою може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо у Вас виникли сумніви, зверніться до кваліфікованого електрика або сервісного техника, який оцінить, чи правильно заземлений виріб. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається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

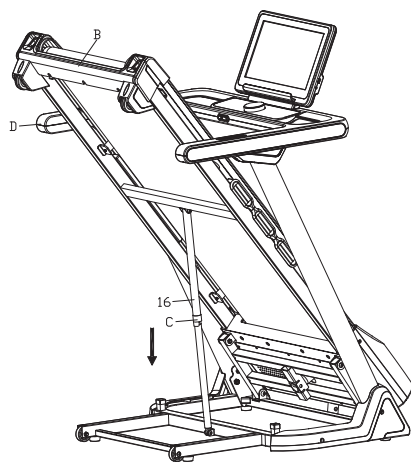
Увага! Перед складанням бігової доріжки витягніть шнур живлення з електричної розетки.

Покладіть руки на позначене місце (B), підніміть корпус бігової доріжки, доки не почуєте звук, що вказує на блокування опори (16).



РОЗКЛАДАННЯ

Візьміться за корпус бігової доріжки у місці (B), ногою обережно розблокуйте опору (16) у місці (C). Потягніть основу бігової доріжки вниз до позначеної позиції (D). Через мить вона почне автоматично опускатися. Для безпеки підтримуйте опускання основи руками.



1. ВИГЛЯД ДИСПЛЕЯ

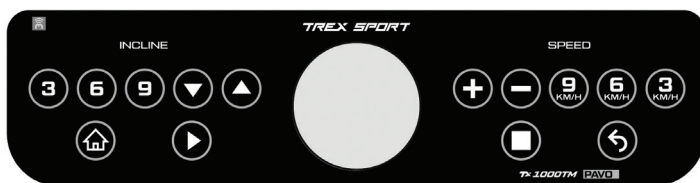


2. МАРКУВАННЯ НА ДИСПЛЕЇ

	Відображає пульс.
	Відображає рівень нахилу. 0%-N%.
	Відображає час тренування. Діапазон 00:00-99:59.
	Відображає швидкість. Діапазон 0.0-9999 км/год.
	Відображає пройденоу відстань. Діапазон 0.0-9999 км.
	Відображає спалені калорії. Діапазон 0.0-9999 ккал.
	Статус Bluetooth Видима іконка Bluetooth: підключено. Невидима іконка Bluetooth: не підключено.

УВАГА: Відображені дані надходять з консолі.

3. ФУНКЦІЇ КНОПОК



	Натисніть одну з кнопок, щоб швидко налаштувати рівень нахилу.
	Налаштування нахилу. Натисніть, щоб зменшити рівень нахилу бігової доріжки. Утримуйте цю кнопку дві секунди для переходу в безперервний режим.
	Налаштування нахилу. Натисніть, щоб збільшити рівень нахилу бігової доріжки. Утримуйте цю кнопку дві секунди для переходу в безперервний режим.
	Налаштування швидкості. Натисніть, щоб збільшити швидкість бігової доріжки (кожного разу на 0,1). Утримуйте цю кнопку дві секунди для переходу в безперервний режим.
	Налаштування швидкості. Натисніть, щоб зменшити швидкість бігової доріжки (кожного разу на 0,1). Утримуйте цю кнопку дві секунди для переходу в безперервний режим.
	Натисніть одну з кнопок, щоб швидко налаштувати швидкість.
	Натисніть цю кнопку, щоб повернутися до головного екрана.
	Натисніть цю кнопку, щоб повернутися до попереднього інтерфейсу.
	Натисніть, щоб увімкнути пристрій. Швидкий старт.
	Натисніть, щоб зупинити пристрій.

4. РЕЖИМИ ДИСПЛЕЯ ТА ФУНКЦІЇ РЕГУЛЯТОРА

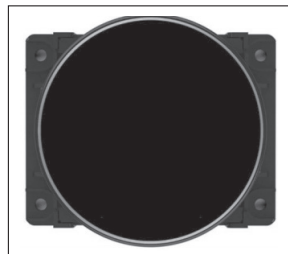
ОБЕРТАЛЬНИЙ РЕЖИМ

- Дисплей по чергово показує дані параметрів кожні 3 секунди.
- Маленьке вікно показує кут нахилу та значення пульсу.
- Велике вікно показує параметри: час, швидкість, дистанцію та калорії.
- Статус з'єднання Bluetooth.
- Зовнішнє кільце в активному режимі за замовчуванням повністю підсвічене.



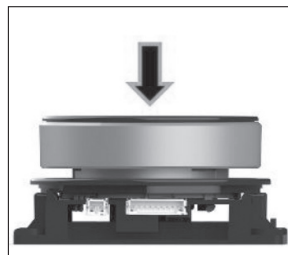
РЕЖИМ СНУ

Натисніть регулятор, щоб активувати пристрій.



ФУНКЦІЇ РЕГУЛЯТОРА

- При відсутності операцій або руху дисплей переходить у режим сну через 5 хвилин.
- У режимі сну коротке натискання регулятора активує пристрій.
- У режимі очікування коротке натискання запускає режим руху.
- Під час руху коротке натискання призупиняє роботу пристрою.
- У режимі паузи коротке натискання відновлює роботу пристрою.
- У режимі паузи або руху довге натискання (2 секунди) зупиняє рух і переводить пристрій у режим очікування.
- При натисканні регулятора лунає звуковий сигнал.



ОБЕРТАННЯ РЕГУЛЯТОРА

- Поверніть за годинниковою стрілкою, щоб збільшити швидкість.
- Поверніть проти годинникової стрілки, щоб зменшити швидкість.
- Обертайте регулятор із увімкненим звуковим сигналом.



5. ДЕТАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ З РОБОТИ ДИСПЛЕЯ

1. Регулятор увімкнеться, пролунає довгий звуковий сигнал, і підсвічування увімкнеться, переходячи в режим очікування (рис. 1). Після 3 хвилин бездіяльності дисплей вимкнеться і перейде в режим сну (рис. 2).



Рисунок 1

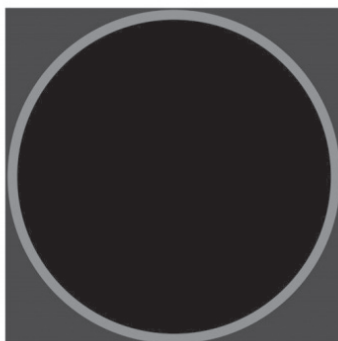


Рисунок 2

2. У режимі очікування коротке натискання регулятора активує режим руху. Якщо активне відстеження пульсу та кута нахилу, в маленькому вікні почергово кожні 3 секунди відображаються кут нахилу (рис. 3) та пульс (рис. 4).



Рисунок 3



Рисунок 4

3. У головному вікні дані почергово відображаються кожні 3 секунди: час (рис. 5), швидкість (рис. 6), дистанція (рис. 7) та калорії (рис. 8).



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7



Рисунок 8

4. У режимі очікування (рис. 9) коротке натискання переводить пристрій у режим руху (рис. 10), повторне коротке натискання активує паузу (рис. 11). Довге натискання регулятора зупиняє пристрій і повертає його у режим очікування (рис. 12).



Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11



Рисунок 12

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 KINOMAP

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

8. QR-КОД

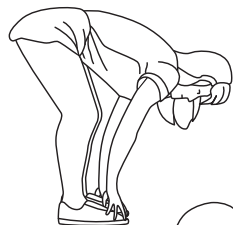
Докладну інформацію про тренувальні програми та функції комп'ютера можна отримати, скануючи наведений нижче QR-код.



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.

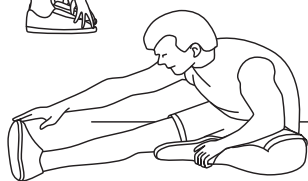
1.

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

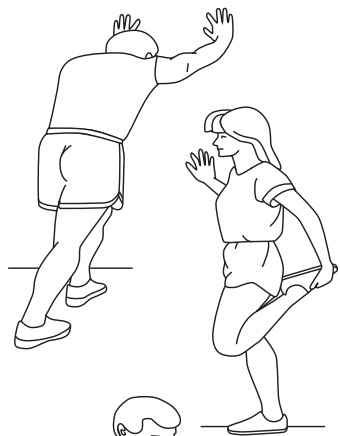


2

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

4.

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



5

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.

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

РОЗМИНКА

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

ПОЧАТОК ТРЕНУВАННЯ

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

ЗБІЛЬШЕННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ

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

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

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

ВАГА! Завжди від'єднуйте бігову доріжку від електричної розетки перед чищенням або ремонтом.

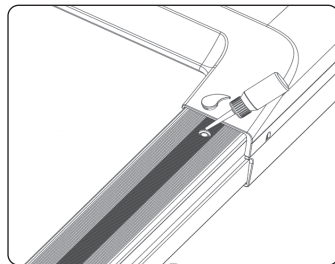
ОЧИЩЕННЯ

- Утримання вашої бігової доріжки в чистоті значно подовжить її термін служби.
- Тримайте обладнання в чистоті, регулярно видаляючи пилюку.
- Очистіть обидві сторони бігового полотна, а також бічні поруччі.
- Для очищення обладнання використовуйте м'яку тканину, злегка змочену водою. Не використовуйте сильні засоби для чищення або гострі матеріали, які можуть пошкодити обладнання.
- Після кожного використання видаляйте з пристрою всі сліди поту та бруду.
- На біговій доріжці завжди надягайте чисті кросівки, це зменшить накопичення бруду під стрічкою бігової доріжки.

УВАГА! Ось подивіться на електроніку та схеми проводки, як знімати кришку двигуна. Принаймні раз на рік зніміть кришку двигуна та пропилосте про стирку під кришкою.

ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА ТА ПЛАСТИНИ

1. Ця модель бігової доріжки поставляється попередньо змащеною. Тертя ремня об пластину може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому її потрібно періодично змащувати.
2. Варильну поверхню рекомендується періодично перевіряти. Якщо ви помітили пошкодження диска, зверніться до сервісного центру.
3. Частота змащення залежить від умов експлуатації.
4. Поверхню рекомендується змащувати за таким графіком: легке використання (менше 3 годин на тиждень) - раз на рік, середньоінтенсивне використання (3-5 годин на тиждень) - кожні півроку, дуже інтенсивне використання (більше 5 годин на тиждень) - кожні три місяці.
5. Рекомендується використовувати нежирений мастило.
6. Легке змащування. Вийміть пробку, налейте мастильний засіб у відповідний отвір, а потім поверніть пробку на місце. Олійна трубка рівномірно розподілить мастило по біговій стрічці.



Увага! Будь-який ремонт бігового полотна вимагає звернення в професійний сервіс

ЦЕНТРУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

1. Рекомендується відключати бігову доріжку від джерела живлення на 10 хвилин після кожного безперервного двогодинного тренування.
2. Бігове полотно, яке натягнуто не до кінця, вільно, матиме труднощі з пересуванням під час бігу, і користувач може зісковзнути під час тренування. Занадто сильний натяг (затягування) бігового полотна може знизити продуктивність двигуна та створити більше тертя між роликом і поясом.
3. Поставте бігову доріжку на горизонтальну поверхню. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю прибіл 6-8 км/год.
 - Якщо стрічка зсувається вправо (рис. А), повільно затягніть регулювальний гвинт з правого боку за годинниковою стрілкою, спостерігаючи за зміною відхилення, доки стрічка не вирівняється. (Примітка: відстань між стрічкою та правим/лівим краєм повинна бути нормальною – зазор не повинен перевищувати 5 мм).
 - Якщо стрічка зсувається вліво (рис. В), повільно затягніть регулювальний гвинт з лівого боку за годинниковою стрілкою, спостерігаючи за зміною відхилення, доки стрічка не вирівняється. (Примітка: відстань між стрічкою та правим/лівим краєм повинна бути нормальною – зазор не повинен перевищувати 5 мм).

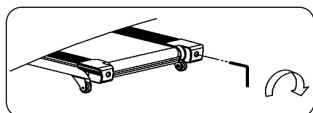


Рисунок А

Якщо стрічка зсунулася ВПРАВО.

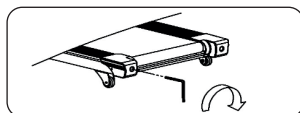


Рисунок В

Якщо стрічка зсунулася ВЛІВО.

Код помилки	Помилка	Коригувальні дії	Метод тестування
E01	Перевантаження	1. Можливою причиною є перевищення допустимого навантаження. Перезапуск має вирішити проблему. 2. Бігова доріжка може мати заблоковану деталь, що спричиняє зупинку обертання двигуна. Правильне налаштування доріжки, перезапуск або додавання мастильного масла повинні вирішити проблему. 3. Перевірте, чи не чути шум перевантаження або запах горіння під час роботи двигуна. Якщо так, замініть двигун. 4. Замініть контролер.	Зупиніть двигун, натиснувши на нього під час вправи, що призведе до відображення помилки E01.
E02	Помилка датчика	1. Перевірте, чи правильно підключені кабелі двигуна, а потім підключіть їх повторно. 2. Замініть двигун. 3. Замініть контролер.	Спочатку вимкніть пристрій, відключіть кабель датчика швидкості, потім увімкніть пристрій і розпочніть вправу, що спричинить відображення помилки E02.
E03	Перевищення струму обладнання	1. Можливою причиною є перевищення допустимого навантаження. Перезапуск має вирішити проблему. 2. Перевірте, чи штекер або підключення двигуна не розхитане. 3. Замініть контролер.	Від'єднайте дроти UVW, що може призвести до відображення помилки E03.
E04	Втрата фази	1. Перевірте, чи правильно підключені кабелі двигуна, а потім підключіть їх повторно. 2. Замініть двигун. 3. Замініть контролер.	Спочатку вимкніть пристрій, відключіть кабелі двигуна, потім увімкніть пристрій і розпочніть вправу, що спричинить відображення помилки E04.
E05	Занизька напруга	1. Перевірте, чи вхідна напруга правильна. 2. Перевірте, чи не розхитане з'єднання штекера живлення.	
E06	Завелика напруга	Перевірте, чи вхідна напруга правильна.	
E07	Помилка основного живлення		Використовуйте тестовий прилад, щоб перевірити, чи головне живлення бігової доріжки працює правильно без вхідного сигналу.
E08	Помилка обладнання (помилка MCU)	1. Перевірте, чи не розхитане підключення кабелю живлення або двигуна. 2. Замініть контролер.	

Код помилки	Помилка	Коригувальні дії	Метод тестування
E09	Некоректний привід IGBT		
E16	Помилка налаштування нахилу		Спочатку вимкніть пристрій, від'єднайте кабель нахилу, потім увімкніть пристрій і розпочніть вправу.
E17	Помилка калібрування		Спочатку вимкніть пристрій, від'єднайте кабель нахилу, потім увімкніть пристрій для входу в інженерний режим 1, що спричинить відображення помилки E17.
E21	Помилка збереження даних	Вимкніть живлення на 2 хвилини, а потім увімкніть його знову. Якщо пристрій не запускається, замініть контролер.	
E22	Помилка зв'язку		За допомогою пінцета вставте живильний кабель консолі (зелений і білий дроти), а потім розпочніть вправу, що призведе до відображення помилки E22.
E31	Перегрів	Перезапустіть пристрій після повернення температури до нормального рівня.	
E32	Зворотне обертання двигуна	Перевірте, чи правильно підключені дроти UVW двигуна.	Помилка з'являється після трьох зворотних обертань.
E33	Помилка параметрів двигуна	Зверніться до виробника для отримання правильних параметрів двигуна.	
E40	Помилка ключа безпеки	1. Перевірте, чи аварійна кнопка працює плавно. 2. Перевірте, чи кабель ключа безпеки не відключений або розхитаний. 3. Перевірте, чи не пошкоджена плата ключа безпеки. 4. Перевірте, чи не пошкоджений електронний вимірювач.	Витягніть або натисніть ключ безпеки.
E50	Інша помилка		

Потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Максимальна потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Вага нетто	~ 69 kg
Діапазон швидкостей	1–16 km/h
Кут нахилу	0–15%

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:

- через форму заповнення рекламацийного формуляру на сайті: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- електронною поштою: support@trexsport.com
- письмово на поштову адресу:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Польща

2. Дефекти або пошкодження товару, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки товару до сервісу. Якщо потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
3. Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
4. Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

UA ОХОРОНА НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА



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



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



WWW.TREXSPORT.COM

D I S T R I B U T I O N

TREX S.A.
Długa 24/13
31-146 Kraków
Poland

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Germany

I M P O R T E R

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

MADE IN CHINA