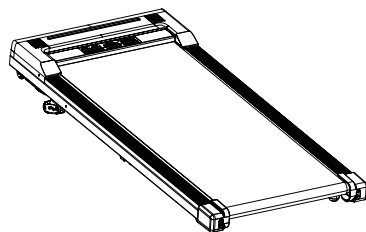


TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

TX-250WP PACLITE



BG БЯГАЩА ПЪТЕКА

CZ BĚŽECKÝ PÁS

DE LAUFBAND

EN WALKING PAD

ES CINTA DE CORRER

FR TAPIS DE COURSE

HU FUTÓPAD

IT TAPIS ROULANT

NL LOOPBAND

PL BIEŻNIA

RO BANDĂ DE ALERGARE

SK BĚŽECKÝ PÁS

UA БІГОВА ДОРИЖКА

BG	ИНСТРУКЦИЯ ЗА УПОТРЕБА	01
CZ	UPOZORNĚNÍ	02
DE	WARNUNGEN	03
EN	WARNINGS.	04
ES	ADVERTENCIAS	05
FR	AVERTISSEMENTS	06
HU	HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	07
IT	AVVERTENZE	08
NL	WAARSCHUWINGEN.	09
PL	OSTRZEŻENIA	10
RO	MANUAL DE UTILIZARE.	11
SK	UPOZORNENIE.	12
UA	ЗАСТЕРЕЖЕННЯ.	13
	ЕКСПЛОДИРАН ИЗГЛЕД / ROZŁOŻENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / ROBBANTOTT NÉZET / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / VEDERE EXPLODATA / ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	14
	СПИСКЪ С ЧАСТИ / SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / LIST OF PARTS / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES / ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI / LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	15
	МОНТАЖ / MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŻ / ASAMBLARE / MONTÁŽ / УСТАНОВКА	16
BG	ИНСТРУКЦИЯ ЗА УПОТРЕБА	19
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ.	29
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG.	39
EN	INSTRUCTION	49
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	59
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION.	69
HU	HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	79
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI.	89
NL	GEBRUIKSAANWIJZING.	99
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	109
RO	MANUAL DE UTILIZARE.	119
SK	UPOZORNENIE.	129
UA	ЗАСТЕРЕЖЕННЯ.	139

ПРЕДИ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ УРЕДА, ПРОЧЕТЕТЕ ВНИМАТЕЛНО ИНСТРУКЦИИТЕ И ГИ ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩА УПОТРЕБА.

Пълната безопасност и ефективност при използване могат да бъдат постигнати при условие, че монтажът и употребата на уреда са в съответствие с настоящата инструкция. Бягащата пътека трябва да бъде сглобена внимателно, като двигателят е покрит с капак. Уредът трябва да бъде правилно включен към електрическата мрежа. Не забравяйте да информирате всички потребители на уреда за всички ограничения и предпазни мерки. Производителят не носи отговорност за проблеми или наранявания, причинени от неспазване на правилата, посочени в настоящата инструкция. Преди да започнете тренировки, консултирайте се с лекар или специалист. Това е особено важно за хора над 35-годишна възраст или за такива, които са имали здравословни проблеми в миналото.

1. Бягащата пътека е предназначена само за домашна употреба. Уредът може да се използва единствено по предназначение.
2. Уредът е предназначен за използване от възрастни. По време на тренировка непълнолетните потребители трябва да бъдат под надзора на възрастен.
3. Поставете бягащата пътека върху хоризонтална, равна и чиста повърхност, свободна от други предмети. Не поставяйте бягащата пътека върху дебел килим, тъй като това може да наруши правилната вентилация. Не поставяйте бягащата пътека близо до вода или на открито.
4. Никога не стартирайте бягащата пътека, докато стоите върху лентата. При включване на захранването и задаване на скорост е възможно да възникне пауза, преди лентата да започне да се движи. Винаги стойте върху страничните релси, докато лентата започне да се движи.
5. По време на тренировка носете подходящо облекло. Не носете дълги, свободни дрехи, които могат да се захванат за подвижните части на уреда. Винаги носете обувки за бягане или аеробика с гумена подметка.
6. Не започвайте тренировка по-рано от 40 минути след хранене.
7. При първите тренировки се дръжте за ръкохватките, докато се почувствате комфортно и се запознаете с работата на уреда.
8. По време на тренировка дръжте децата и домашните любимци далеч от уреда.
9. Незабавно прекратете тренировката, ако почувствате: натиск или болка в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, затруднено дишане, замайване или друг дискомфорт по време на тренировка. Преди да подновите тренировките, консултирайте здравословното си състояние с лекар или специалист.
10. Не включвайте захранващия кабел към удължителен кабел; не удължавайте кабела и не променяйте щепсела му; не поставяйте тежки предмети върху кабела и не го оставяйте в близост до източници на топлина; не използвайте разклонители с малко гнезда, тъй като това може да причини пожар или токов удар.
11. Изключвайте бягащата пътека от електрическата мрежа, когато не се използва. След прекъсване на захранването не дърпайте захранващия кабел, за да не го повредите. Поставяйте щепсела в защитен контакт със заземителна верига.
12. Не поставяйте предмети или елементи, които могат да повредят уреда, върху която и да е негова част.
13. Бягащата пътека е уред, предназначен за използване на закрито, а не на открито. За да се избегнат повреди, съхранявайте уреда на сухо, равно и чисто място, далеч от пряка слънчева светлина. Не използвайте бягащата пътека за други цели освен тренировки.
14. Избягвайте контакт на компютъра с вода, тъй като това може да причини повреда или електрически удар.
15. Уредът не е подходящ за рехабилитационни цели.
16. Само един човек може да използва уреда едновременно.
17. Безопасно пространство около бягащата пътека: 1000×2000 mm.
18. Уредът се изключва автоматично след 100 минути работа в съответствие със стандартите за безопасност с цел защита на двигателя. След този период изчакайте поне 10 минути, преди да го включите отново, като натиснете бутона за захранване, за да нулирате уреда.
19. Използвайте уреда само когато е технически изправен. Ако откриете дефектни компоненти или чуете необичаен звук от уреда по време на използване, прекратете тренировката. Не използвайте уреда, докато проблемът не бъде отстранен.
20. Не извършвайте настройки или модификации на уреда, различни от описаните в настоящата инструкция. В случай на проблеми се свържете със сервиза (данните за контакт са посочени по-нататък в инструкцията).
21. Уредът е произведен в съответствие със стандарт EN 957-6+A1:2014-07.
22. Максималното тегло на потребителя е 120 kg.

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. 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.
6. Nezačínajte cvičit dříve než 40 minut po jídle.
7. Během prvního tréninku se držte rukojeti zařízení, dokud se neseznámíte s obsluhou zařízení.
8. Během tréninku udržujte děti a domácí zvířata mimo zařízení.
9. Přestaňte okamžitě cvičit, pokud během cvičení cítíte těsnost nebo bolest v hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepohodlí. Před návratem na cvičení se poraďte s lékařem nebo odborníkem.
10. Připevněte 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.
11. 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.
12. Do žádné části zařízení nevkládejte předměty ani součásti, které by mohly zařízení poškodit.
13. 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.
14. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože by jej mohl poškodit nebo způsobit zkrat.
15. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
16. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
17. Bezpečnostní oblast kolem běžícího pásu: 1000 × 2000 mm.
18. Zařízení se v souladu s bezpečnostními normami automaticky vypne po 100 minutách provozu kvůli ochraně motoru. Po této době je nutné počkat alespoň 10 minut před opětovným spuštěním stisknutím tlačítka zap./vyp. pro reset zařízení.
19. 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.
20. 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).
21. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN 957-6+A1:2014-07.
22. Maximální přípustná hmotnost je 120 kg.

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. 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 Lafschuhe mit Gummisohlen.
6. Das Training erst 40 Minuten nach der letzten Mahlzeit starten.
7. 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.
8. Halten Sie Kinder und Haustiere während des Trainings vom Gerät fern.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Stecken Sie keine Gegenstände oder Komponenten ein, die das Gerät beschädigen könnten.
13. 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.
14. Vermeiden Sie den Computer mit Wasser in Kontakt zu bringen, da dies ihn beschädigen oder einen Kurzschluss verursachen könnte.
15. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
16. Jeweils von nur einer Person kann das Gerät benutzt werden.
17. Der Sicherheitsbereich um das Laufband soll 1000×2000 mm betragen.
18. Das Gerät schaltet sich gemäß den Sicherheitsstandards nach 100 Minuten Betrieb automatisch ab, um den Motor zu schützen. Danach sollte man mindestens 10 Minuten warten, bevor das Gerät durch Drücken der Ein-/Aus-Taste zurückgesetzt und neu gestartet wird.
19. 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.
20. 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 (Kontakt Daten finden Sie später im Handbuch).
21. Das Gerät wurde gemäß EN 957-6+A1:2014-07 hergestellt.
22. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.

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. 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.
6. Do not start to train up to 40 min after the meal.
7. Hold the handles at the first training, until you feel comfortable and get to know how the device works.
8. During training, keep the children and pets far from the device.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Do not put the objects or elements, which can damage the device, to any part of it.
13. 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.
14. Avoid the computer contact with water, because it may cause its damage or electrical shock.
15. The device isn't suitable for rehabilitation purposes.
16. Only one person can use the device at once.
17. Safety space around the treadmill: 1000×2000 mm.
18. The device automatically shuts off after 100 minutes of operation in accordance with safety standards to protect the motor. After that time, wait at least 10 minutes before restarting by pressing the power button to reset the device.
19. 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.
20. 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).
21. The device was made according to standard EN 957-6+A1:2014-07.
22. Maximum weight of the user is 120 kg.

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

La seguridad y la eficiencia completas de uso solo pueden lograrse si el montaje y la utilización del dispositivo se realizan de acuerdo con las instrucciones. La cinta de correr debe montarse cuidadosamente, con el motor cubierto por la tapa. El dispositivo debe conectarse correctamente a la red eléctrica. Recuerde informar a los usuarios del equipo sobre todas las limitaciones y precauciones. No asumimos responsabilidad alguna por problemas o lesiones causados por no seguir las normas indicadas en la presente instrucción. Antes de comenzar el entrenamiento, consulte a un médico o a un especialista. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o para aquellas que hayan tenido problemas de salud en el pasado.

1. La cinta de correr es únicamente para uso doméstico. El dispositivo debe utilizarse solo conforme a su finalidad prevista.
2. El dispositivo está destinado a ser utilizado por adultos. Durante el entrenamiento, los usuarios menores de edad deben estar supervisados por un adulto.
3. Coloque la cinta de correr sobre una superficie horizontal, plana, limpia y libre de otros objetos. No coloque la cinta de correr sobre una alfombra gruesa, ya que puede interferir con una ventilación adecuada. No coloque la cinta de correr cerca del agua ni en exteriores.
4. Nunca ponga en marcha la cinta de correr estando de pie sobre la banda de rodadura. Al encender el equipo y ajustar la velocidad, puede producirse una breve pausa antes de que la banda comience a moverse. Colóquese siempre sobre los raíles laterales hasta que la banda empiece a moverse.
5. Durante el ejercicio en la cinta de correr, use ropa adecuada. No lleve prendas largas o sueltas que puedan engancharse en las partes móviles del dispositivo. Utilice siempre calzado deportivo o de aeróbic con suela de goma.
6. No inicie el entrenamiento hasta pasados 40 minutos después de comer.
7. Sujétese a las empuñaduras durante los primeros entrenamientos hasta que se sienta cómodo y se familiarice con el funcionamiento del dispositivo.
8. Durante el entrenamiento, mantenga a los niños y a las mascotas alejados del dispositivo.
9. Interrumpa inmediatamente el entrenamiento si siente: presión o dolor en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultades respiratorias, mareos u otras molestias durante el ejercicio. Antes de retomar el entrenamiento, consulte su estado de salud con un médico o especialista.
10. No conecte el cable de alimentación a un cable intermedio; no prolongue el cable ni modifique el enchufe; no coloque objetos pesados sobre el cable ni lo sitúe cerca de fuentes de calor; no utilice tomas de corriente con múltiples adaptadores, ya que puede provocar incendios o descargas eléctricas.
11. Desconecte la cinta de correr de la red eléctrica cuando no esté en uso. Después de cortar la alimentación, no tire del cable para evitar dañarlo. Conecte el enchufe únicamente a una toma de corriente segura con puesta a tierra.
12. No introduzca objetos ni elementos que puedan dañar el dispositivo en ninguna de sus partes.
13. La cinta de correr es un dispositivo destinado al uso en interiores, no en exteriores. Para evitar daños, almacene el equipo en un lugar seco, plano y limpio, alejado de la luz solar directa. No utilice la cinta de correr para fines distintos del entrenamiento.
14. Evite el contacto del ordenador con el agua, ya que puede provocar daños o descargas eléctricas.
15. El dispositivo no es adecuado para fines de rehabilitación.
16. Solo una persona puede utilizar el dispositivo a la vez.
17. Espacio de seguridad alrededor de la cinta de correr: 1000×2000 mm.
18. El dispositivo se apaga automáticamente después de 100 minutos de funcionamiento, de acuerdo con las normas de seguridad, para proteger el motor. Transcurrido este tiempo, espere al menos 10 minutos antes de reiniciarlo pulsando el botón de encendido para restablecer el dispositivo.
19. Utilice el dispositivo únicamente cuando se encuentre en perfecto estado técnico. Si detecta componentes defectuosos o escucha ruidos anómalos durante el uso, detenga el entrenamiento. No utilice el dispositivo hasta que el problema haya sido resuelto.
20. No realice ajustes ni modificaciones en el dispositivo distintos de los descritos en la presente instrucción. En caso de problemas, póngase en contacto con el servicio técnico (los datos de contacto se indican más adelante en la instrucción).
21. El dispositivo ha sido fabricado conforme a la norma EN 957-6+A1:2014-07.
22. El peso máximo del usuario es de 120 kg.

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. 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.
6. Ne commencez pas à faire de l'exercice moins que 40 minutes après un repas.
7. 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.
8. Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil pendant l'entraînement.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. N'insérez pas des objets ou de composants qui peuvent endommager l'équipement ou les détails de celui-ci.
13. 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.
14. Évitez le contact avec l'eau. L'eau peut exercer le bon fonctionnement du vélo.
15. L'équipement ne convient pas à des fins de réadaptation.
16. Une seule personne peut utiliser l'équipement à la fois.
17. Zone de sécurité autour du tapis de course: 1000×2000 mm.
18. L'appareil s'éteint automatiquement après 100 minutes de fonctionnement conformément aux normes de sécurité, afin de protéger le moteur. Après ce délai, il est nécessaire d'attendre au moins 10 minutes avant de redémarrer l'appareil en appuyant sur le bouton marche/arrêt pour le réinitialiser.
19. 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.
20. 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).
21. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN 957-6+A1:2014-07.
22. Le poids maximal autorisé pour l'utilisateur est de 120 kg.

A BERENDEZÉS HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL A HASZNÁLATI UTASÍTÁST, ÉS ŐRIZZE MEG KÉSŐBBI HASZNÁLATRA.

A használat teljes biztonsága és hatékonysága kizárólag akkor biztosítható, ha a készülék összeszerelése és használata a használati utasításnak megfelelően történik. A futópadoat gondosan kell összeszerelni, a motort fedéllel kell lefedni. A készüléket megfelelően kell csatlakoztatni az elektromos hálózathoz. Gondoskodjon arról, hogy a készülék minden felhasználója tisztában legyen az összes korlátozással és óvintézkedéssel. Nem vállalunk felelősséget a jelen utasításban foglalt szabályok be nem tartásából eredő meghibásodásokért vagy sérülésekért. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával vagy szakképzett szakemberrel. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek, illetve azok számára, akiknek korábban egészségügyi problémáik voltak.

1. A futópadoat kizárólag otthoni használatra szolgál. A készülék csak rendeltetésszerűen használható.
2. A készülék felnőttek általi használatra készült. Edzés közben a kiskorú felhasználókat felnőtteknek kell felügyelnie.
3. A futópadoat vízszintes, egyenes, tiszta felületre helyezze, más tárgytól mentes környezetben. Ne helyezze vastag szőnyegre, mivel az akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a futópadoat víz közelébe, és ne használja kültéren.
4. Soha ne indítsa el a futópadoat úgy, hogy a futószalagon áll. A készülék bekapcsolása és a sebesség beállítása után rövid késedelem léphet fel, mielőtt a futószalag elindul. Mindig az oldalsó kapaszkodókon álljon, amíg a szalag mozgásba nem lép.
5. Edzés közben viseljen megfelelő öltözetet. Ne hordjon hosszú, bő ruházatot, amely beleakadhat a készülék mozgó alkatrészeibe. Mindig viseljen futó- vagy aerobikcipőt gumitalppal.
6. Étkezés után legalább 40 percig ne kezdjen edzést.
7. Az első edzések alkalmával tartsa a kapaszkodókat, amíg megszokja a készülék működését és biztonságosan nem érzi magát.
8. Edzés közben tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a készüléktől.
9. Azonnal hagyja abba az edzést, ha a következőket tapasztalja: mellkasi nyomás vagy fájdalom, szabálytalan szívverés, légzési nehézségek, szédülés vagy bármilyen egyéb rossz közérzet edzés közben. Az edzés folytatása előtt konzultáljon orvosával vagy szakképzett szakemberrel.
10. Ne csatlakoztassa a hálózati kábelt hosszabbítóhoz; ne hosszabbítsa meg a kábelt, és ne módosítsa a csatlakozódugót; ne helyezzen nehéz tárgyakat a kábelre, és ne vezesse hőforrás közelében; ne használjon több aljzattal rendelkező elosztót, mivel ez tűz- vagy áramütésveszélyt okozhat.
11. Húzza ki a futópadoat a hálózathoz, ha nem használja. Áramtalanítás után ne a kábelnél fogva húzza ki a csatlakozót, mert az megsérülhet. A dugót földelt aljzathoz csatlakoztassa.
12. Ne helyezzen a készülék bármely részére olyan tárgyakat vagy elemeket, amelyek károsíthatják azt.
13. A futópadoat beltéri használatra szolgáló készülék, kültéri használatra nem alkalmas. A károsodás elkerülése érdekében száraz, sík és tiszta helyen tárolja, közvetlen napfénytől védve. A készüléket kizárólag edzés céljára használja.
14. Kerülje a vezérlőegység vízzel való érintkezését, mivel ez károsodást vagy áramütést okozhat.
15. A készülék nem alkalmas rehabilitációs célokra.
16. A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
17. Biztonsági tér a futópadoat körül: 1000×2000 mm.
18. A készülék a motor védelme érdekében, a biztonsági előírásoknak megfelelően, 100 perc folyamatos működés után automatikusan kikapcsol. Ezt követően legalább 10 percet várjon, majd a bekapcsológomb megnyomásával indítsa újra a készüléket.
19. A készüléket csak műszakilag kifogástalan állapotban használja. Ha hibás alkatrészt észlel, vagy használat közben zavaró hangot hall, azonnal hagyja abba az edzést. A hiba elhárításáig ne használja a készüléket.
20. Ne végezzen a készüléken a jelen használati utasításban nem szereplő beállításokat vagy módosításokat. Probléma esetén vegye fel a kapcsolatot a szervizzel (az elérhetőségek az utasítás további részében találhatók).
21. A készülék az EN 957-6+A1:2014-07 szabvány szerint készült.
22. A felhasználó maximális testsúlya: 120 kg.

PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZATURA, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E CONSERVARLE PER UN USO FUTURO.

La piena sicurezza e l'efficienza d'uso possono essere garantite solo se il montaggio e l'utilizzo del dispositivo sono conformi alle istruzioni. Il tapis roulant deve essere assemblato con cura, con il motore coperto dal relativo coperchio. Il dispositivo deve essere collegato correttamente alla rete elettrica. Ricordare di informare tutti gli utenti del dispositivo riguardo a ogni limitazione e precauzione. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per problemi o infortuni causati dal mancato rispetto delle regole indicate nelle presenti istruzioni. Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico o uno specialista. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o per coloro che hanno avuto problemi di salute in passato.

1. Il tapis roulant è destinato esclusivamente all'uso domestico. Il dispositivo può essere utilizzato solo per lo scopo per il quale è stato progettato.
2. Il dispositivo è destinato all'uso da parte di adulti. Durante l'allenamento, gli utenti minorenni devono essere sorvegliati da un adulto.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie orizzontale, piana, pulita e libera da altri oggetti. Non collocare il tapis roulant su tappeti spessi, poiché potrebbero compromettere la corretta ventilazione. Non posizionare il tapis roulant vicino all'acqua né all'esterno.
4. Non avviare mai il tapis roulant stando sul nastro di corsa. Dopo l'accensione e l'impostazione della velocità, potrebbe verificarsi una breve pausa prima che il nastro inizi a muoversi. Restare sempre sui corrimani laterali finché il nastro non inizia a muoversi.
5. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare indumenti lunghi o larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti mobili del dispositivo. Indossare sempre scarpe da corsa o scarpe da aerobica con suola in gomma.
6. Non iniziare l'allenamento prima che siano trascorsi 40 minuti dal pasto.
7. Durante le prime sessioni di allenamento, tenere le maniglie finché non ci si sente a proprio agio e si acquisisce familiarità con il funzionamento del dispositivo.
8. Durante l'allenamento, tenere bambini e animali domestici lontani dal dispositivo.
9. Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di comparsa di: pressione o dolore al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, vertigini o altri disturbi durante l'allenamento. Prima di riprendere l'attività, consultare il proprio stato di salute con un medico o uno specialista.
10. Non collegare il cavo di alimentazione a prolunghe; non allungare il cavo né modificarne la spina; non posizionare oggetti pesanti sul cavo né lasciarlo vicino a fonti di calore; non utilizzare prese multiple, poiché ciò potrebbe causare incendi o scosse elettriche.
11. Scollegare il tapis roulant dalla rete elettrica quando non è in uso. Dopo aver interrotto l'alimentazione, non tirare il cavo di alimentazione per evitare di danneggiarlo. Inserire la spina in una presa sicura dotata di messa a terra.
12. Non inserire oggetti o elementi che possano danneggiare il dispositivo in alcuna sua parte.
13. Il tapis roulant è un dispositivo destinato all'attività indoor e non all'uso esterno. Per evitare danni, conservare il dispositivo in un luogo asciutto, piano e pulito, lontano dall'esposizione diretta al sole. Non utilizzare il tapis roulant per scopi diversi dall'allenamento.
14. Evitare il contatto del computer con l'acqua, poiché potrebbe causarne il danneggiamento o provocare scosse elettriche.
15. Il dispositivo non è adatto a scopi riabilitativi.
16. Il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
17. Spazio di sicurezza intorno al tapis roulant: 1000×2000 mm.
18. Il dispositivo si spegne automaticamente dopo 100 minuti di funzionamento, in conformità alle norme di sicurezza, per proteggere il motore. Dopo tale periodo, attendere almeno 10 minuti prima di riavviarlo premendo il pulsante di accensione per reimpostare il dispositivo.
19. Utilizzare il dispositivo solo quando è tecnicamente efficiente. In caso di rilevamento di componenti difettosi o di rumori anormali durante l'uso, interrompere l'allenamento. Non utilizzare il dispositivo fino alla risoluzione del problema.
20. Non effettuare regolazioni o modifiche al dispositivo diverse da quelle descritte nelle presenti istruzioni. In caso di problemi, contattare il servizio di assistenza (i dati di contatto sono riportati più avanti nelle istruzioni).
21. Il dispositivo è stato realizzato in conformità alla norma EN 957-6+A1:2014-07.
22. Il peso massimo dell'utente è di 120 kg.

LEES VÓÓR HET GEBRUIK VAN HET APPARAAT DE INSTRUCTIES ZORGVULDIG DOOR EN BEWAAR DEZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

De volledige veiligheid en gebruiksefficiëntie kunnen uitsluitend worden gegarandeerd indien de montage en het gebruik van het apparaat plaatsvinden overeenkomstig deze instructie. De loopband dient zorgvuldig te worden gemonteerd, waarbij de motor moet zijn afgedekt met het deksel. Het apparaat moet correct worden aangesloten op het elektriciteitsnet. Vergeet niet alle gebruikers van het apparaat te informeren over alle beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor problemen of letsel die ontstaan als gevolg van het niet naleven van de regels zoals beschreven in deze instructie. Raadpleeg vóór aanvang van de training een arts of een deskundige. Dit is bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of voor personen die in het verleden gezondheidsproblemen hebben gehad.

1. De loopband is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik. Het apparaat mag alleen worden gebruikt overeenkomstig het beoogde doel.
2. Het apparaat is bedoeld voor gebruik door volwassenen. Minderjarige gebruikers dienen tijdens de training onder toezicht van een volwassene te staan.
3. Plaats de loopband op een horizontaal, vlak en schoon oppervlak, vrij van andere voorwerpen. Plaats de loopband niet op een dik tapijt, aangezien dit de juiste ventilatie kan verstoren. Plaats de loopband niet in de buurt van water en gebruik hem niet buitenshuis.
4. Start de loopband nooit terwijl u op de loopband staat. Na het inschakelen van de stroom en het instellen van de snelheid kan er een korte vertraging optreden voordat de loopband begint te bewegen. Sta altijd op de zijrails totdat de band begint te bewegen.
5. Draag tijdens het trainen geschikte kleding. Draag geen lange, losse kleding die verstrikt kan raken in de bewegende delen van het apparaat. Draag altijd hardloopschoenen of aerobicschoenen met een rubberen zool.
6. Begin niet met trainen binnen 40 minuten na een maaltijd.
7. Houd tijdens de eerste trainingen de handgrepen vast totdat u zich comfortabel voelt en vertrouwd raakt met de werking van het apparaat.
8. Houd tijdens de training kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
9. Stop onmiddellijk met trainen indien u een van de volgende symptomen ervaart: druk of pijn op de borst, onregelmatige hartslag, ademhalingsproblemen, duizeligheid of ander ongemak tijdens de training. Raadpleeg een arts of deskundige voordat u de training hervat.
10. Sluit het netsnoer niet aan op een verlengsnoer; verleng het snoer niet en wijzig de stekker niet; plaats geen zware voorwerpen op het snoer en leg het niet in de buurt van een warmtebron; gebruik geen stopcontact met meerdere aansluitingen, aangezien dit brand of elektrische schokken kan veroorzaken.
11. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer de loopband niet wordt gebruikt. Trek na het uitschakelen van de stroom niet aan het netsnoer om beschadiging te voorkomen. Steek de stekker in een veilig stopcontact met aarding.
12. Plaats geen voorwerpen of elementen op of in het apparaat die schade kunnen veroorzaken.
13. De loopband is een apparaat voor gebruik binnenshuis en niet voor buitengebruik. Om schade te voorkomen dient het apparaat te worden opgeslagen op een droge, vlakke en schone plaats, uit de buurt van direct zonlicht. Gebruik de loopband uitsluitend voor trainingsdoeleinden.
14. Vermijd contact van de computer met water, aangezien dit schade of een elektrische schok kan veroorzaken.
15. Het apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
16. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
17. Veiligheidsruimte rondom de loopband: 1000×2000 mm.
18. Het apparaat schakelt automatisch uit na 100 minuten werking overeenkomstig de veiligheidsnormen ter bescherming van de motor. Wacht daarna minimaal 10 minuten voordat u het apparaat opnieuw inschakelt door op de aan/uit-knop te drukken om het apparaat te resetten.
19. Gebruik het apparaat uitsluitend wanneer het technisch in orde is. Indien u defecte onderdelen constateert of tijdens het gebruik storende geluiden hoort, stop dan met trainen. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is verholpen.
20. Voer geen afstellingen of wijzigingen aan het apparaat uit, anders dan beschreven in deze instructie. Neem bij problemen contact op met de servicedienst (contactgegevens verderop in de instructie).
21. Het apparaat is vervaardigd volgens norm EN 957-6+A1:2014-07.
22. Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg.

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

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

1. Bieżnia tylko do użytku domowego. Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
2. Sprzęt jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
3. Ustaw bieżnię na poziomej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to zakłócać prawidłową wentylację. Nie stawiaj bieżni blisko wody lub na zewnątrz.
4. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie biegowym. Po włączeniu zasilania i ustawieniu prędkości może nastąpić przerwa, zanim pas bieżni zacznie się poruszać. Zawsze stawaj na bocznych szynach, dopóki pas nie zacznie się poruszać.
5. 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.
6. Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 40 minut po posiłku.
7. Przy pierwszym treningu trzymaj się uchwytów, dopóki nie poczujesz się komfortowo i nie zaznajomisz się z działaniem urządzenia.
8. Podczas treningu, trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Nie wkładaj przedmiotów czy elementów, które mogłyby uszkodzić sprzęt, do jakiegokolwiek jego części.
13. 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.
14. Unikaj kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
15. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
16. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
17. Obszar bezpieczeństwa dookoła bieżni: 1000×2000 mm.
18. Urządzenie, zgodnie ze standardami bezpieczeństwa, automatycznie wyłącza się po 100 minutach pracy w celu ochrony silnika. Po tym czasie należy odczekać co najmniej 10 minut przed ponownym uruchomieniem, resetując urządzenie przyciskiem wł./wyl.
19. 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.
20. 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).
21. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN 957-6+A1:2014-07.
22. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.

ÎNAINTE DE UTILIZAREA ECHIPAMENTULUI, CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI-LE PENTRU UTILIZARE ULTERIOARĂ.

Siguranța și eficiența deplină a utilizării pot fi obținute numai cu condiția ca montajul și utilizarea dispozitivului să fie conforme cu instrucțiunile. Banda de alergare trebuie asamblată cu atenție, iar motorul trebuie acoperit cu capacul. Dispozitivul trebuie conectat corect la rețeaua electrică. Nu uitați să informați utilizatorii dispozitivului cu privire la toate restricțiile și măsurile de precauție. Nu ne asumăm răspunderea pentru problemele sau rănilor cauzate de nerespectarea regulilor specificate în prezentele instrucțiuni. Înainte de a începe antrenamentul, consultați un medic sau un specialist. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta de peste 35 de ani sau pentru cele care au avut probleme de sănătate în trecut.

1. Banda de alergare este destinată exclusiv utilizării la domiciliu. Dispozitivul poate fi utilizat numai în scopul pentru care a fost proiectat.
2. Dispozitivul este destinat utilizării de către adulți. În timpul antrenamentului, utilizatorii minori trebuie supravegheați de un adult.
3. Așezați banda de alergare pe o suprafață orizontală, plană, curată și liberă de alte obiecte. Nu amplasați banda de alergare pe covoare groase, deoarece acestea pot perturba ventilația corectă. Nu amplasați banda de alergare în apropierea apei și nu o utilizați în aer liber.
4. Nu porniți niciodată banda de alergare stând pe banda de rulare. După pornirea alimentării și setarea vitezei, poate apărea o scurtă întârziere înainte ca banda de rulare să înceapă să se miște. Stați întotdeauna pe platformele laterale până când banda începe să se deplaseze.
5. În timpul exercițiilor pe banda de alergare, purtați îmbrăcăminte adecvată. Nu purtați haine lungi sau largi care se pot prinde în părțile mobile ale dispozitivului. Purtați întotdeauna pantofi de alergare sau pantofi de aerobic cu talpă din cauciuc.
6. Nu începeți antrenamentul mai devreme de 40 de minute după masă.
7. La primele antrenamente, țineți-vă de mână până când vă simțiți confortabil și vă familiarizați cu funcționarea dispozitivului.
8. În timpul antrenamentului, țineți copii și animalele de companie departe de dispozitiv.
9. Opiți imediat antrenamentul dacă resimțiți: presiune sau durere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau orice alt disconfort în timpul exercițiilor. Înainte de a relua antrenamentul, consultați starea dumneavoastră de sănătate cu un medic sau un specialist.
10. Nu conectați cablul de alimentare la un cablu intermediar; nu prelungiți cablul și nu modificați ștecherul acestuia; nu așezați obiecte grele pe cablu și nu îl lăsați în apropierea surselor de căldură; nu utilizați prize cu mai multe ieșiri, deoarece pot provoca incendii sau electrocutări.
11. Deconectați banda de alergare de la rețea atunci când nu este utilizată. După întreruperea alimentării, nu trageți de cablul de alimentare pentru a evita deteriorarea acestuia. Introduceți ștecherul într-o priză sigură, cu împământare.
12. Nu introduceți obiecte sau elemente care pot deteriora dispozitivul în nicio parte a acestuia.
13. Banda de alergare este un dispozitiv destinat activităților în interior, nu în exterior. Pentru a evita deteriorarea, depozitați dispozitivul într-un loc uscat, plan și curat, ferit de lumina directă a soarelui. Nu utilizați banda de alergare în alte scopuri decât antrenamentul.
14. Evitați contactul computerului cu apa, deoarece acest lucru poate provoca deteriorarea acestuia sau șoc electric.
15. Dispozitivul nu este adecvat pentru scopuri de reabilitare.
16. Doar o singură persoană poate utiliza dispozitivul la un moment dat.
17. Spațiu de siguranță în jurul benzii de alergare: 1000×2000 mm.
18. Dispozitivul se oprește automat după 100 de minute de funcționare, în conformitate cu standardele de siguranță, pentru a proteja motorul. După acest interval, așteptați cel puțin 10 minute înainte de repornire, apăsând butonul de alimentare pentru resetarea dispozitivului.
19. Utilizați dispozitivul numai atunci când acesta este în stare tehnică corespunzătoare. Dacă observați componente defecte sau auziți un sunet deranjant în timpul utilizării, opriți antrenamentul. Nu utilizați dispozitivul până când problema nu este remediată.
20. Nu efectuați reglaje sau modificări ale dispozitivului, altele decât cele descrise în prezentele instrucțiuni. În caz de probleme, contactați serviciul de service (datele de contact sunt prezentate în continuarea instrucțiunilor).
21. Dispozitivul a fost fabricat conform standardului EN 957-6+A1:2014-07.
22. Greutatea maximă a utilizatorului este de 120 kg.

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.

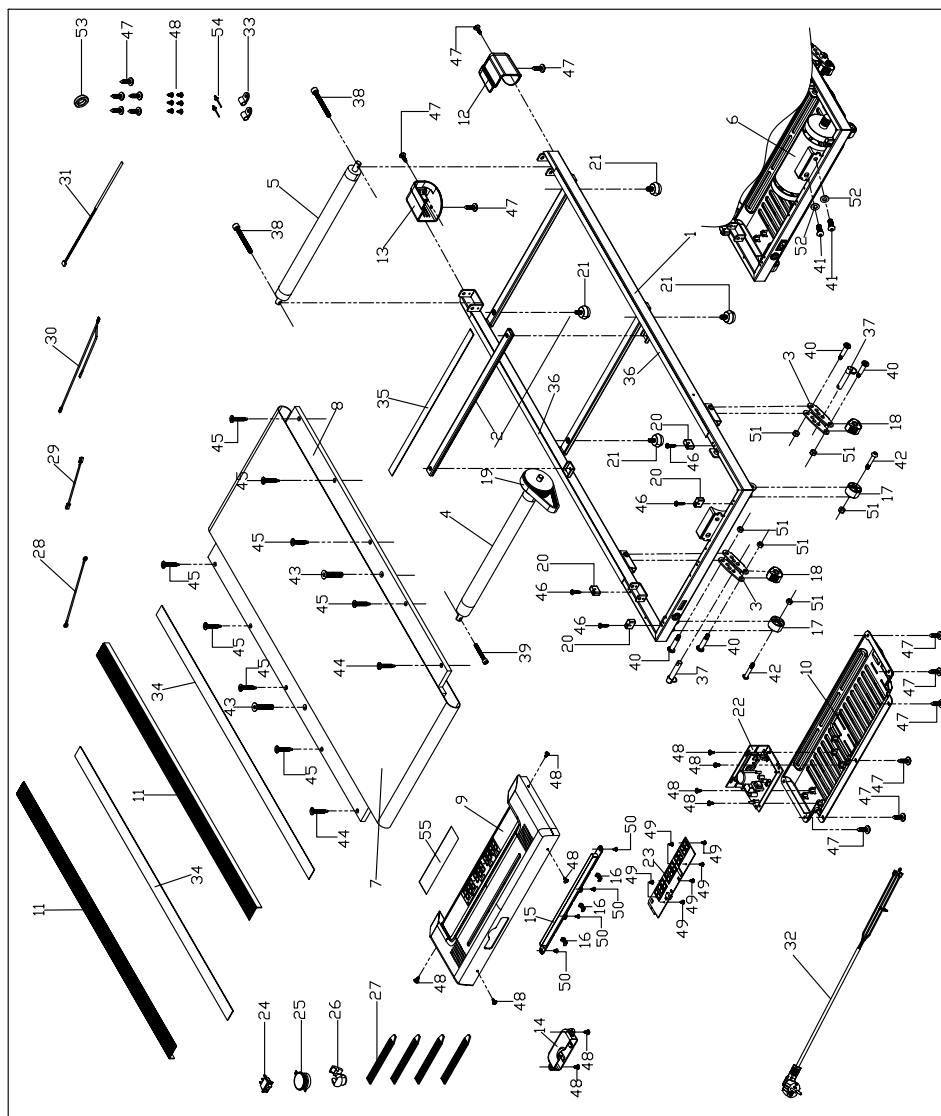
1. Bežecký pás je určený iba na domáce použitie. Zariadenie sa môže používať iba na určený účel.
2. Zariadenie je určené na použitie dospelými osobami. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
3. Bežecký pás položte na rovný a čistý povrch. Bežecký pás nekladte na hrubý koberec, pretože 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 koľajniciach, až kým sa pás nezačne pohybovať.
5. 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.
6. Nezačínajte cvičiť skôr ako 40 minút po jedle.
7. Počas prvého tréningu sa držte rukovätí zariadenia, až kým sa neoboznámate s obsluhou zariadenia.
8. Počas tréningu dávajte pozor na deti a domáce zvieratá, ktoré by sa mali nachádzať mimo zariadenia.
9. 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.
10. 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.
11. Keď sa zariadenie nepoužíva, odpojte napájanie. Po prerušení napájania neťahajte napájací kábel, aby nedošlo k jeho poškodeniu. Zasuňte zástrčku do zabezpečenej zásuvky s uzemňovacím obvodom.
12. Do žiadnej časti zariadenia nekladajte predmety ani súčasti, ktoré by mohli zariadenie poškodiť.
13. 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.
14. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože by sa mohol poškodiť alebo by to mohlo spôsobiť skrat.
15. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
16. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
17. Bezpečnostná oblasť okolo bežeckého pásu: 1000 × 2000 mm.
18. Zariadenie sa v súlade s bezpečnostnými normami automaticky vypne po 100 minútach prevádzky na ochranu motora. Po tomto čase je potrebné počkať aspoň 10 minút pred opätovným spustením stlačením tlačidla zap./vyp. na resetovanie zariadenia.
19. 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.
20. 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).
21. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN 957-6+A1:2014-07.
22. Maximálna povolená hmotnosť – 120 kg.

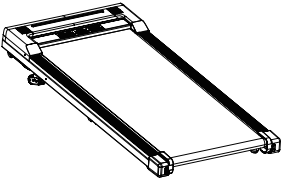
**ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ.
ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.**

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.

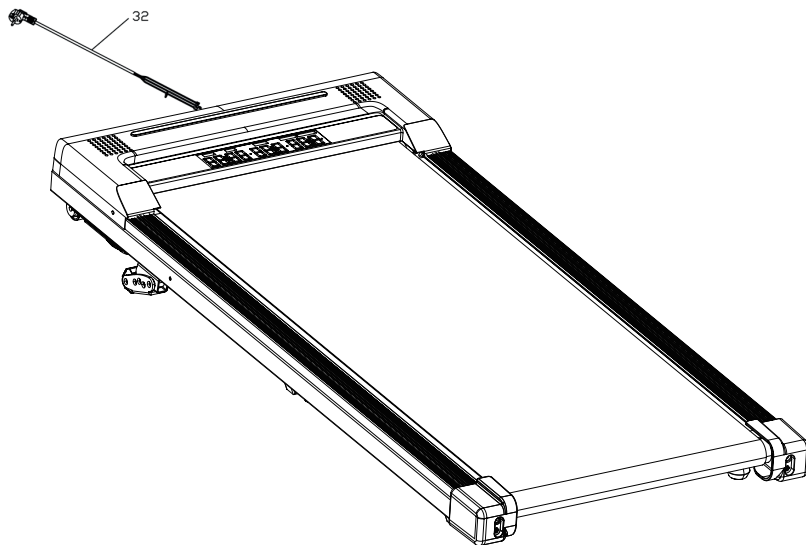
1. Бігова доріжка тільки для домашнього використання. Пристрій може використовуватися лише за призначенням.
2. Обладнання призначене для використання дорослими. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
3. Поставте бігову доріжку на рівну, плоску, чисту і вільну від сторонніх 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. Носіть відповідний одяг під час занять на біговій доріжці. Не носіть довгий вільний одяг, який міг би потрапити в рухомі частини. Завжди носіть кросівки або балетки з гумовою підошвою.
6. Не починайте фізичного навантаження до 40 хвилин після їжі.
7. Під час перших тренувань тримайтеся за ручки, поки ви не відчуєте себе комфортно і не ознайомтеся з роботою пристрою.
8. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від пристрою під час тренувань.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Не вставляйте предмети або елементи, які можуть пошкодити обладнання або його частини.
13. 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.
14. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або створити коротке замикання.
15. Тренажер не підходить для реабілітаційних цілей.
16. Тільки одна людина може використовувати обладнання.
17. Зона безпеки навколо бігової доріжки: 1000 × 2000 мм.
18. Пристрій автоматично вимикається після 100 хвилин роботи відповідно до стандартів безпеки для захисту двигуна. Після цього необхідно зачекати щонайменше 10 хвилин перед повторним увімкненням, натиснувши кнопку вкл./вилк. для скидання пристрою.
19. 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.
20. 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).
21. Пристрій виготовлено згідно стандарту EN 957-6+A1:2014-07.
22. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.

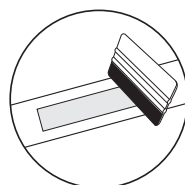
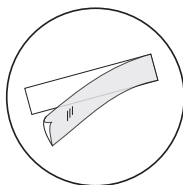
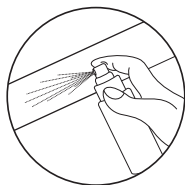
**РАЗГЛОБЕН ИЗГЛЕД / ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG /
EXPLODED VIEW / VISTA ESPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ /
ROBBANTOTT ÁBRA / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIONAANZICHT /
WIDOK ROZSTRZELONY / VEDERE EXPLODATA /
ROZLOŽENÝ POHĽAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН**



1  x1	56  x1
57  5 mm x1	58  x1

1





BG ПОСТАВЯНЕ НА СТИКЕР*

1. За правилно поставяне почистете повърхността, върху която ще бъде поставен стикерът. Използвайте мек почистващ препарат, вода или специален обезмасляващ агент. Подсушете повърхността с чиста, суха кърпа.
2. Отстранете защитния слой от стикера. Поставете стикера върху подготвената повърхност. Използвайте шпатула (squeegee), за да подравните стикера и да отстраните всички въздушни мехурчета.
3. За премахване на стикера използвайте специален препарат за отстраняване на стикери.

CZ PŘILEPENÍ NÁLEPKY*

1. Pre správnú 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.

DE 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.

EN APPLYING A STICKER*

1. For proper application, clean the surface where the sticker should be placed. Use a mild detergent, water, or a special degreasing agent. Dry the surface with a clean, dry cloth.
2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use a squeegee to align the sticker and remove any air bubbles.
3. To remove the sticker, use a special sticker remover.

ES APLICAR UNA PEGATINA*

1. Para una aplicación adecuada, limpie la superficie donde se debe colocar la pegatina. Utilice un detergente suave, agua o un agente desengrasante especial. Seque la superficie con un paño limpio y seco.
2. Retire la capa protectora de la pegatina. Coloque la pegatina sobre la superficie preparada. Use una espátula para alinear la pegatina y eliminar cualquier burbuja de aire.
3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

FR 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.

HU MATRICA FELHELYEZÉSE*

1. A megfelelő felhelyezés érdekében tisztítsa meg azt a felületet, ahová a matricát el kívánja helyezni. Használjon enyhe tisztítószer, vizet vagy speciális zsírtalanító szert. A felületet tiszta, száraz kendővel törölje szárazra.
2. Távolítsa el a védőréteget a matricáról. Helyezze a matricát az előkészített felületre. Spakli segítségével igazítsa be a matricát, és távolítsa el az esetleges légbuborékokat.
3. A matrica eltávolításához használjon speciális matriceltávolító szert.

IT APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA*

1. Per una corretta applicazione, pulire accuratamente la superficie su cui applicare l'etichetta. Utilizzare un detergente delicato, acqua oppure uno sgrassatore specifico. Asciugare la superficie con un panno pulito e asciutto.
2. Rimuovere lo strato protettivo dall'etichetta. Posizionare l'etichetta sulla superficie preparata. Utilizzare una spatola per allineare l'etichetta e rimuovere eventuali bolle d'aria.
3. Per rimuovere l'etichetta, utilizzare un prodotto specifico per la rimozione degli adesivi.

NL AANBRENGEN VAN DE STICKER*

1. Reinig het oppervlak waar de sticker moet worden aangebracht grondig. Gebruik een mild reinigingsmiddel, water of een speciale ontvetter. Droog het oppervlak met een schone, droge doek.
2. Verwijder de bescherm laag van de sticker. Plaats de sticker op het voorbereide oppervlak. Gebruik een rakel om de sticker recht te strijken en luchtbelletjes te verwijderen.
3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

PL 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 odfuszczenia. 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.

RO APLICAREA UNUI AUTOCOLANT*

1. Pentru o aplicare corectă, curățați suprafața pe care urmează să fie aplicat autocolantul. Utilizați un detergent delicat, apă sau un agent special de degresare. Uscați suprafața cu o cârpă curată și uscată.
2. Îndepărtați stratul protector al autocolantului. Poziționați autocolantul pe suprafața pregătită. Utilizați o racletă pentru a alinia autocolantul și pentru a elimina eventualele bule de aer.
3. Pentru îndepărtarea autocolantului, utilizați un agent special pentru îndepărtarea autocolantelor.

SK PRILEPENIE NÁLEPKY*

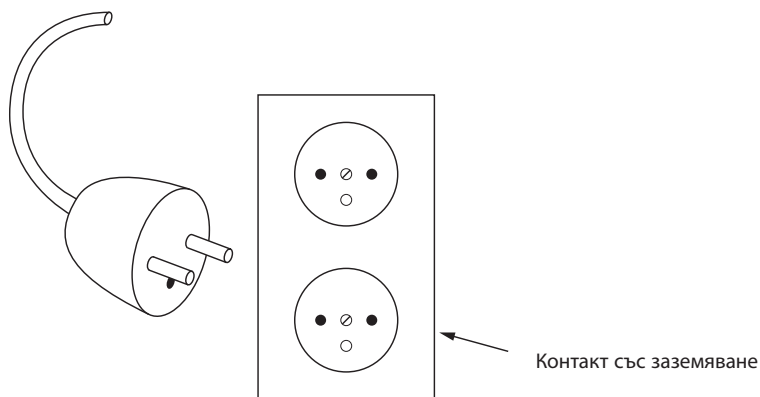
1. Pre správnú aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajete nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

UA 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.

BG отнася се за продукти със стикери в комплекта
CZ týka sa produktov s nálepkami v súprave
DE gilt für Produkte mit Aufklebern im Set
EN applies to products with stickers in the set
ES se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto
FR concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble

HU a matricát tartalmazó készletű termékekre vonatkozik
IT si applica ai prodotti che includono etichette nel set
NL van toepassing op producten met stickers in de set
PL dotyczy produktów z naklejkami w zestawie
RO Se aplică produselor cu autocolante incluse în set
SK týka sa produktov s nálepkami v súprave
UA стосується продуктів з наклейками у комплекті

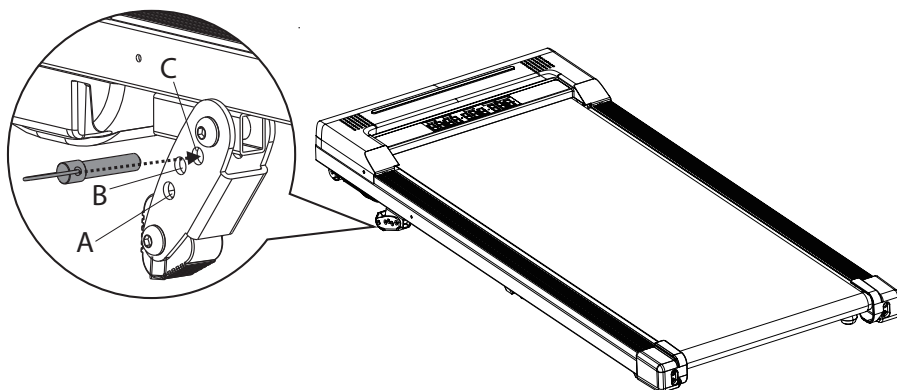


Този продукт трябва да бъде заземен. В случай на инцидент заземяването осигурява път с най-ниско съпротивление за електрически ток, което намалява риска от електрически удар. Продуктът е оборудван със заземяващ кабел и заземяващ щепсел. Щепселът трябва да бъде свързан към правилно инсталиран контакт, заземен съгласно местните разпоредби и нормативни изисквания.

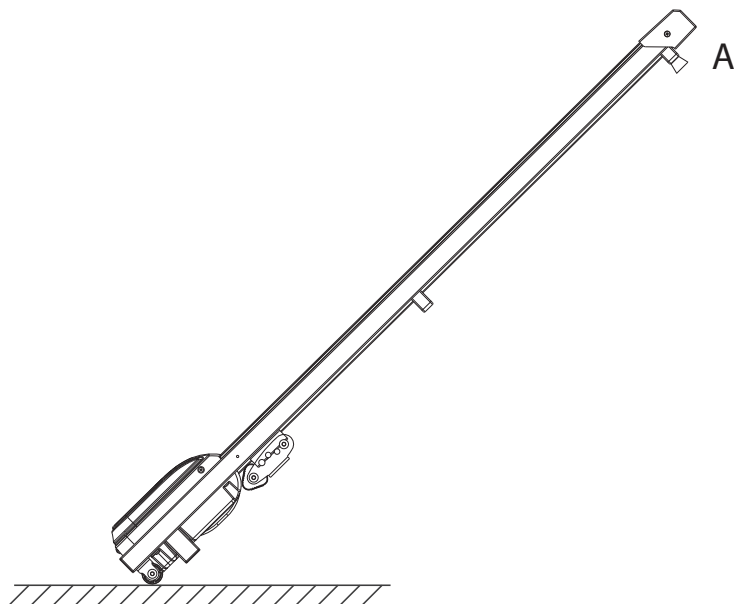
ОПАСНОСТ! Неправилно свързан заземяващ кабел може да доведе до риск от електрически удар. При съмнение се свържете с квалифициран електротехник или сервизен специалист, който може да оцени дали продуктът е заземен правилно. Не модифицирайте включения щепсел, ако той не пасва на контакта; квалифициран електротехник трябва да инсталира подходящ контакт.

Този продукт е предназначен за използване в електрическа верига с номинално напрежение 220–240 V и е снабден със заземяващ щепсел, който изглежда като щепсела, показан на схемата по-горе. Уверете се, че продуктът е включен в контакт със същата конфигурация като щепсела. Не използвайте адаптер за този продукт (схемата по-горе е само за справка; действителният щепсел и контакт зависят от страната на внос).

- Устройството позволява три ръчни настройки на наклона: А, В и С, където А е най-ниският наклон, а С е най-високият.
 - Регулирането може да се извършва само когато устройството е спряно и изключено от захранването.
 - Задръжте точка А на бягащата повърхност с дясната ръка и я повдигнете на височина приблизително 20 см или повече над пода. След това, с лявата ръка, здраво издърпайте заключващия щифт от регулируемия крак и го поставете в един от отворите, съответстващи на позициите на наклон: А, В или С. Уверете се, че щифтът преминава напълно през крака, за да бъде правилно фиксиран.
 - Повторете същата процедура за регулируемия крак от противоположната страна.
- Забележка:** Щифтовете трябва да бъдат поставени в отвори със същата позиция на наклон (напр. А–А, В–В или С–С).
- Накрая внимателно спуснете устройството, докато се опре напълно на пода. След изпълнение на тази стъпка устройството е готово за употреба.



Забележка! Преди преместване на бягащата пътека изключете захранващия кабел от електрическия контакт. Повдигнете устройството и здраво хванете задната част (в точка А) с двете ръце, след което го преместете, използвайки транспортните колела, както е показано на фигурата.



1. ИЗГЛЕД НА ДИСПЛЕЯ



2. ОБОЗНАЧЕНИЯ НА ДИСПЛЕЯ

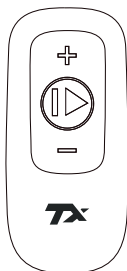
TIME	Показва времето на тренировка. Диапазон: 0:00–99:59.
SPEED	Показва скоростта. Диапазон: 1.00–6.00 km/h.
DIST (DISTANCE)	Показва изминатото разстояние. Диапазон: 0.0–99.9 km.
CAL (CALORIES)	Показва изгорените калории. Диапазон: 0–999 kcal.

2.1. LED ЛЕНТА

LED лентата, разположена над прозорците на дисплея, показва текущия диапазон на скоростта чрез три цвята:

- зелена светлина: скорост ≤ 2.0 km/h,
- синя светлина: $2.1 \text{ km/h} \leq \text{скорост} \leq 4.0$ km/h,
- жълта светлина: скорост > 4.0 km/h.

3. ФУНКЦИИ НА БУТОНИТЕ НА ДИСТАНЦИОННОТО УПРАВЛЕНИЕ



	Натиснете бутона, за да стартирате / спрете бягащата пътека.
	Натиснете бутона, за да увеличите скоростта на бягащата пътека по време на работа.
	Натиснете бутона, за да намалите скоростта на бягащата пътека по време на работа.

3.1 СМЯНА НА БАТЕРИЯТА В ДИСТАНЦИОННОТО УПРАВЛЕНИЕ

Отворете капака на отделението за батерията и поставете батерията, като символът „+“ е насочен нагоре. Затворете отделението за батерията с капака. Батерия CR2450, не е включена.

4. ОСНОВНИ ФУНКЦИИ НА КОМПЮТЪРА

Свържете захранващия кабел към електрозахранването. Дисплеят ще се включи и ще премине в режим на готовност.

4.1. БЪРЗ СТАРТ

- Превключете бутона за захранване на бягащата пътека, за да стартирате устройството.
- Натиснете  и в рамките на 3 секунди бягащият колан ще започне да се движи с най-ниската скорост.
- Натиснете + или -, за да регулирате скоростта.
- Натиснете , за да спрете бягащата пътека.

5. РЕЖИМ НА ЗАСПИВАНЕ

Ако бягащата пътека не се използва повече от 10 минути, тя ще премине в режим на заспиване. За да възстановите работата, натиснете който и да е бутон.

6. BLUETOOTH ВРЪЗКА / ТРЕНИРОВКА С ПРИЛОЖЕНИЕТО KINOMAP ИЛИ FITSHOW

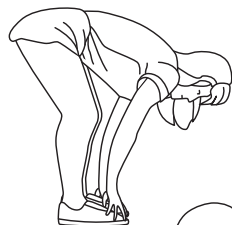
След свързване на бягащата пътека с мобилно устройство чрез Bluetooth, можете да следите параметрите на тренировката на вашия телефон.

За да използвате тази функция, изтеглете специалното приложение Kinomap или FitShow за тази бягаща пътека. Най-новите версии са налични в App Store (iOS) и Google Play Store (Android).

Преди същинската тренировка трябва да се изпълнят упражнения за разтягане. Загритите мускули се разтягат по-лесно, затова първите 5–10 минути отделете за загряване на тялото. След това, съгласно инструкциите по-долу, изпълнете упражненията за разтягане. Същите упражнения можете да повторите и след приключване на тренировката.

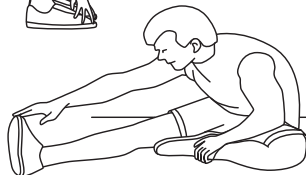
1.

Леко сгънете краката в коленете, наведете се бавно напред, като гърбът и раменете са отпуснати, а ръцете се стремят да докоснат пръстите на краката. Задръжте в тази позиция от 10 до 15 секунди, след което се изправете. Повторете упражнението три пъти.



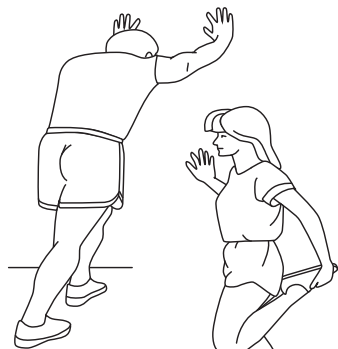
2.

Седнете на пода, изпълнете единия крак напред, а другия сгънете в коляното така, че цялото стъпало на сгънатия крак да опира до изпънатия крак. Опитайте се да докоснете с ръка пръстите на стъпалото на изпънатия крак. Задръжте в тази позиция от 10 до 15 секунди, след което се отпуснете. Повторете упражнението три пъти за всеки крак.



3.

Опрете двете ръце на стената, единия крак леко сгънете в коляното, като стъпалото е насочено право към стената. Другия крак изнесете назад, колянната става трябва да бъде изправена, а стъпалото, насочено към стената, трябва с цялата си повърхност да опира в пода. Задръжте в тази позиция от 10 до 15 секунди, след което се отпуснете. Повторете упражнението три пъти за всеки крак.



4.

Сдясната ръка се подпрете на стена или маса, за да поддържате равновесие. След това изнесете лявата ръка назад, за да хванете бавно лявото стъпало и да го придърпате към седалището, докато усетите напрежение в предните мускули на бедрото. Задръжте в тази позиция от 10 до 15 секунди, след което се отпуснете. Повторете упражнението три пъти за всеки крак.



5.

Седнете на пода, сгънете краката в коленете и ги поставете така, че стъпалата да се допират едно до друго с ходилата. Хванете стъпалата с ръце и се опитайте с лактите да притиснете краката, така че да усетите разтягане от вътрешната страна на бедрата. Задръжте в тази позиция от 10 до 15 секунди, след което се отпуснете. Повторете упражнението три пъти.



- Ако сте на възраст над 35 години или страдате от каквито и да е здравословни проблеми / хронични заболявания, или ако това е първата ви тренировка на подобен тип уред, преди започване на тренировките се консултирайте с лекар или специалист. Той може да ви помогне при изготвянето на подходящ график за упражнения, съобразен с вашата възраст и здравословно състояние, както и да определи скоростта на движение и интензивността на тренировките.
- Преди да започнете да използвате бягащата пътека с двигател, запознайте се с управлението на устройството, начина на стартиране, спиране, регулиране на скоростта и др. Не стъпвайте върху бягащата пътека, без да сте се запознали с тази информация. Едва след изпълнение на тези действия можете да използвате устройството.

ЗАГРЯВКА

- Застанете върху противоплъзгащите се странични платформи от двете страни и хванете ръкохватките с двете ръце. Опитайте се да запазите равновесие. Задайте ниска скорост, приблизително 1,6–3,2 km/h, след което проверете движещия се бягащ колан с единия крак.
- След проверка на скоростта можете да стъпите върху бягащата пътека, да започнете бягане и да увеличите скоростта до 3–5 km/h. Поддържайте тази скорост около 10 минути, след което спрете устройството.

ЗАПОЧВАНЕ НА ТРЕНИРОВКАТА

- Преди започване на тренировката проверете и се научете как да регулирате скоростта и наклона на бягащия колан.
- Изминете около 1 km с постоянна скорост и запишете времето си — това ще отнеме приблизително 15–25 минути. Ако се движите със скорост 4,8 km/h, изминаването на 1 km ще отнеме около 12 минути.
- Ако се чувствате комфортно при постоянна скорост, можете да увеличите както скоростта, така и наклона. На този етап, за да избегнете дискомфорт, не увеличавайте едновременно значително скоростта и наклона на бягащата пътека.

УВЕЛИЧАВАНЕ НА ИНТЕНЗИВНОСТТА

- Изпълнете 2-минутна замявка на бягащата пътека със скорост 4,8 km/h, след което увеличете скоростта до 5,3 km/h и продължете да ходите 2 минути. След това увеличете скоростта до 5,8 km/h и ходете още 2 минути. По-нататък увеличавайте скоростта с 0,3 km/h на всеки 2 минути, докато усетите, че дишането ви се ускорява (но все още трябва да се чувствате комфортно).
- Изпълнете 5-минутна замявка на бягащата пътека със скорост 4–4,8 km/h, след което постепенно увеличавайте скоростта с 0,3 km/h на всеки 2 минути, докато достигнете стабилна и оптимална скорост, при която можете да тренирате в продължение на 45 минути. За повишаване на интензивността можете да поддържате скоростта по време на едночасова телевизионна програма, а след това да я увеличавате с 0,3 km/h по време на всеки рекламен блок, след което да се върнете към първоначалната скорост. Ще отчетете най-висока ефективност при изгаряне на калории по време на рекламите и повишаване на сърдечната честота в по-късен етап. Накрая намалявайте скоростта постепенно в продължение на следващите 4 минути.

ЧЕСТОТА НА ТРЕНИРОВКИТЕ

- Планирайте графика на упражненията си не само за удоволствие, но и за повишаване на ефективността на тренировките. Препоръчва се упражненията да се изпълняват от 3 до 5 пъти седмично, в сесии с продължителност от 15–60 минути.
- Можете да контролирате интензивността на тренировката, като регулирате скоростта и наклона на бягащата пътека. Препоръчва се в началото да не задавате наклон, тъй като промените в наклона са ефективен начин за увеличаване на интензивността на упражненията.
- Ако имате опит с тренировки на бягаща пътека, можете да изберете нормална скорост на ходене или леко бягане. Ако обаче никога не сте тренирали на такъв уред, можете да използвате плана, представен по-долу:
 - скорост 0,8–3,0 km/h (ходене – много бавно темпо)
 - скорост 3,0–4,5 km/h (ходене – бавно темпо)
 - скорост 4,5–6,0 km/h (нормално ходене)

ВНИМАНИЕ! Винаги изключвайте бягащата пътека от контакта преди почистване или ремонт.

ПОЧИСТВАНЕ

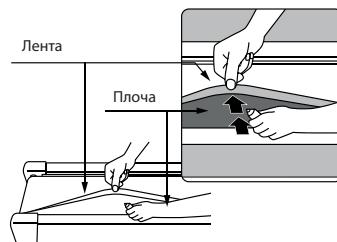
- Поддържането на бягащата пътека чиста ще удължи нейния експлоатационен живот.
- Грижете се за чистотата на уреда, като редовно отстранявате праха.
- Почиствайте двете страни на лентата на бягащата пътека и страничните релси.
- За почистване на уреда използвайте мека кърпа, леко навлажнена с вода. Не използвайте силни почистващи препарати или груби почистващи материали, тъй като могат да повредят уреда.
- След всяка употреба на уреда отстранявайте следите от пот и замърсявания.
- Винаги използвайте чисти обувки за бягане при работа с бягащата пътека, тъй като това ще намали количеството замърсявания под лентата на бягащата пътека.

ВНИМАНИЕ! Винаги изключвайте бягащата пътека от контакта, преди да свалите капака на двигателя. Поне веднъж годишно сваляйте капака на двигателя и почиствайте пространството под него с прахосмукачка.

СМАЗВАНЕ НА ЛЕНТАТА И ПЛОЧАТА НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

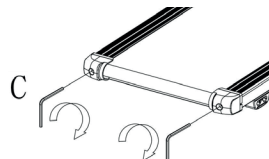
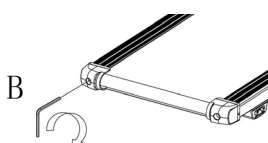
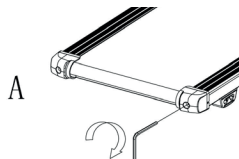
1. Този модел бягаща пътека е фабрично смазан. Триенето между лентата и плочата е от съществено значение за експлоатационния живот и ефективността на бягащата пътека. Поради тази причина е необходимо периодично смазване.
2. Препоръчва се периодична проверка на плочата. Ако забележите повреда на плочата, свържете се със сервиз.
3. Честотата на смазване зависи от условията на експлоатация.
4. Препоръчва се смазване на плочата съгласно графика по-долу:
 - ниска интензивност на експлоатация (по-малко от 3 часа седмично) – веднъж годишно;
 - средна интензивност на експлоатация (3–5 часа седмично) – на всеки шест месеца;
 - много висока интензивност на експлоатация (над 5 часа седмично) – на всеки три месеца.
5. Препоръчва се използването на немазен лубрикант.

ВНИМАНИЕ! Всеки ремонт на лентата на бягащата пътека трябва да се извършва в оторизиран сервиз.



ЦЕНТРИРАНЕ НА ЛЕНТАТА НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

1. Препоръчва се бягащата пътека да бъде изключвана от електрозахранването за 10 минути след всеки 2 часа непрекъснатата тренировка.
2. Разхлабената лента на бягащата пътека ще се движи затруднено по време на бягане и може да причини подхлъзване или падане на потребителя по време на тренировка. Прекалено опънатата (напрегната) лента на бягащата пътека може да доведе до намаляване на ефективността на двигателя и до увеличено триене между ролката и лентата.
3. Поставете бягащата пътека върху равна, хоризонтална повърхност. Стартирайте бягащата пътека със скорост 6 km/h.
 - Ако лентата на бягащата пътека се измества надясно, извадете десния заден капак, завъртете регулиращия винт от лявата страна по часовниковата стрелка с 1/4 оборот, след което стартирайте бягащата пътека, докато лентата се центрира (фиг. А).
 - Ако лентата на бягащата пътека се измества наляво, извадете левия заден капак, завъртете регулиращия винт от лявата страна по часовниковата стрелка с 1/4 оборот, след което стартирайте бягащата пътека, докато лентата се центрира (фиг. В).
 - Ако лентата все още не е в средно положение, повторете горепосочените действия, докато лентата се центрира.
 - От време на време регулирайте опъването на лентата, за да предотвратите нейното разхлабване вследствие на тренировките. Извадете задните капаци, завъртете левия и десния регулиращ винт по часовниковата стрелка с 1/4 оборот, след което стартирайте бягащата пътека. Проверявайте опъването на лентата, докато тя бъде правилно опъната (фиг. С).



Грешка	Причина	Решение
Бягащата пътека не работи	Липса на захранване	Свържете устройството към електрически контакт
	Не се включва	Поставете превключвателя на захранването в позиция ON
	Предпазният ключ не е на мястото си	Поставете предпазния ключ в правилната позиция
	Прекъсване на сигнала на управляващата система	Проверете клемите на контролера и сигналните проводници
	Изгорял предпазител	Сменете предпазителя
Неравномерна работа на бягащата пътека	Недостатъчно смазване	Добавете смазочно масло
	Твърде опънат бягащ колан	Регулирайте опъна на бягащия колан
Плъзгане на бягащия колан	Твърде отпуснат бягащ колан	Регулирайте опъна на бягащия колан
	Плъзгане, причинено от хлабина на колана	Регулирайте хлабината на колана
E01	Грешка в комуникацията между компютъра и контролера	Проверете връзката между компютъра и контролера; проверете контактите; при необходимост сменете контролера
E02	Повреда на двигателя или лошо свързване	Проверете двигателя и клемите; при необходимост сменете двигателя или контролера
E05	Защита от свръхток	Проверете претоварването; проверете смазването; смажете колана или сменете двигателя
E06	Защита от претоварване	Проверете натоварването; проверете състоянието на двигателя; при необходимост сменете двигателя

BG ТЕХНИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ

Мощност	Съгласно обозначенията върху устройството
Максимална мощност	Съгласно обозначенията върху устройството
Нетно тегло	~ 17,8 kg
Диапазон на скоростта	1–6 km/h

1. Клиентът има следните възможности за предявяване на рекламация:

- чрез попълване на формуляр на уебсайта: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- по електронна поща: support@trexsport.com
- писмено на кореспондентския адрес:

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

2. Дефектите, установени по време на гаранционния период, ще бъдат отстранени безплатно в срок от 14 работни дни от датата на доставката на устройството. Ако е необходимо продуктът да бъде изпратен за ремонт в чужбина или да се внесат резервни части от чужбина, срокът за ремонт може да бъде удължен.
3. Прилага се законодателството на държавата, в която стоките са доставени, включително гаранционните разпоредби. Конвенцията на ООН за договорите за международна продажба на стоки (CISG) не се прилага.
4. Гаранцията не покрива щети, причинени от неправилна употреба.

BG ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА



Този продукт се доставя в опаковка, която го предпазва от евентуални повреди по време на транспортиране. Опаковъчните материали са суровини и подлежат на рециклиране. Изхвърляйте тези материали, като ги разделяте според вида им.



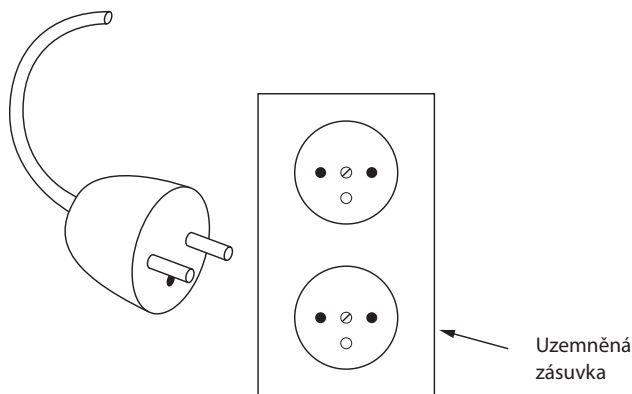
За да се опази околната среда, предавайте използваните батерии в пунктове за рециклиране. Не изхвърляйте използваните батерии в контейнерите за битови отпадъци. По този начин ще допринесете за опазването на околната среда.



Използваните електрически уреди (включително компютърът в този продукт) са рециклируеми материали и не трябва да се изхвърлят заедно с битовите отпадъци, тъй като могат да съдържат опасни вещества за човешкото здраве и околната среда. Любезно ви молим за активно съдействие в икономичното управление на природните ресурси и опазването на околната среда, като предавате използваните електрически уреди в съответните пунктове за рециклиране.



Инструкцията за употреба е отпечатана върху хартия, подходяща за рециклиране. Сортирайте я в съответствие с правилата за разделно събиране.

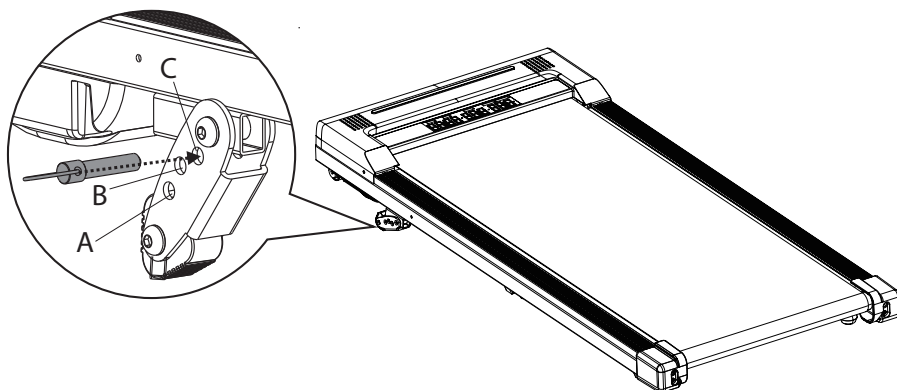


Běžecý pás musí být uzemněn. V případě poruchy uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektrinu, aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem. Produkt je vybaven uzemňovacím kabelem pro zařízení a uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné, řádně nainstalované zásuvky, uzemněné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

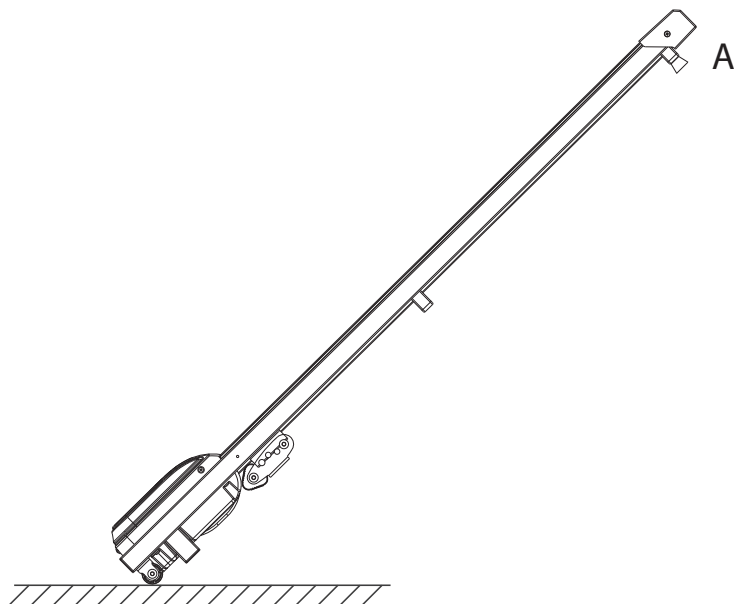
NEBEZPEČÍ! Nesprávné připojení uzemňovacího převodu může způsobit úraz elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, zda je výrobek správně uzemněn, ověřte si to spolu s profesionálním elektrikářem nebo se servisním technikem. Neměňte zástrčku dodanou s výrobkem – pokud nesedí se zásuvkou, obraťte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

- Zařízení umožňuje tři manuální nastavení sklonu: A, B a C, kde A představuje nejmenší sklon a C největší.
- Nastavení lze provádět pouze tehdy, když je zařízení zastavené a odpojené od napájení.
- Pravou rukou uchopte bod A běžecké plochy a zvedněte ji do výšky přibližně 20 cm nebo více nad zem. Poté levou rukou pevně vytáhněte zajišťovací kolík z nastavitelné nožky a vložte jej do jednoho z otvorů pro polohu sklonu: A, B nebo C. Ujistěte se, že kolík prochází nožkou zcela skrz, aby byl správně zajištěn.
- Stejný postup opakujte u druhé nastavitelné nožky na opačné straně.
Upozornění: Šrouby musí být vloženy do otvorů se stejnou polohou sklonu (např. A–A, B–B nebo C–C).
- Nakonec zařízení opatrně spusťte, dokud zcela nespočine na podložce. Po této operaci lze zařízení začít používat.



Upozornění! Před přemístěním běžeckého pásu odpojte napájecí kabel ze zásuvky.
Zvedněte zařízení, pevně jej uchopte oběma rukama za zadní část (v bodě A) a poté jej přemístěte pomocí transportních koleček, jak je znázorněno na obrázku.



1. ZOBRAZENÍ DISPLEJE



2. ÚDAJE NA DISPLEJI

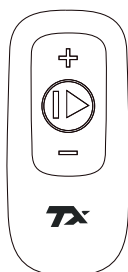
TIME	Zobrazuje čas tréninku. Rozsah 0:00–99:59.
SPEED	Zobrazuje rychlost. Rozsah 1,00–6,00 km/h.
DIST (DISTANCE)	Zobrazuje uraženou vzdálenost. Rozsah 0,0–99,9 km.
CAL (CALORIES)	Zobrazuje spálené kalorie. Rozsah 0–999 kcal.

2.1. LED PÁSEK

LED pásek umístěný nad okny displeje ve třech barvách informuje o aktuálním rozsahu rychlosti:

- zelené světlo: rychlost $\leq 2,0$ km/h,
- modré světlo: $2,1 \text{ km/h} \leq \text{rychlost} \leq 4,0$ km/h,
- žluté světlo: rychlost $> 4,0$ km/h.

3. FUNKCE TLAČÍTEK NA DÁLKOVÉM OVLADAČI



	Stiskněte tlačítko pro spuštění / zastavení běžeckého pásu.
	Stiskněte tlačítko pro zvýšení rychlosti běžeckého pásu během provozu.
	Stiskněte tlačítko pro snížení rychlosti běžeckého pásu během provozu.

3.1 VÝMĚNA BATERIE V DÁLKOVÉM OVLADAČI

Otevřete kryt baterie a vložte baterii tak, aby pól „+“ směřoval nahoru. Zavřete prostor pro baterii krytem. Baterie CR2450 není součástí balení.

4. HLAVNÍ FUNKCE POČÍTAČE

Připojte napájecí kabel ke zdroji napájení. Displej se rozsvítí a přejde do pohotovostního režimu.

4.1. RYCHLÝ START

- Přepněte hlavní vypínač běžeckého pásu pro jeho zapnutí.
- Stiskněte , během 3 sekund se běžecký pás začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Stiskněte + nebo – pro nastavení rychlosti.
- Stiskněte , pro zastavení běžeckého pásu.

5. REŽIM SPÁNKU

Pokud nebude běžecký pás používán déle než 10 minut, přejde do režimu spánku. Pro obnovení provozu stiskněte libovolné tlačítko.

6. PŘIPOJENÍ PŘES BLUETOOTH / TRÉNINK S APLIKACÍ KINOMAP NEBO FITSHOW

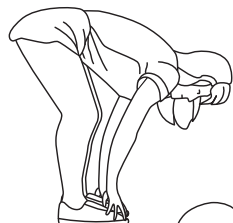
Po připojení běžeckého pásu k mobilnímu zařízení prostřednictvím Bluetooth můžete na svém telefonu sledovat parametry probíhajícího tréninku.

Pro využití této funkce si stáhněte aplikaci Kinomap nebo FitShow určenou pro tento běžecký pás. Aktuální verze jsou k dispozici v App Store (iOS) a Google Play Store (Android).

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

1.

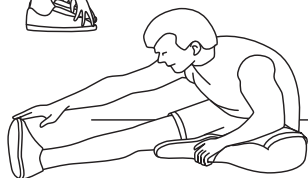
Mírně se ohněte kolena, pomalu se nakloňte dopředu, záda a uvolněné ruce, ruce se snaží dotýkat prstů na nohou. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a pak se narovnejte. Cvičení opakujte třikrát.



1

2.

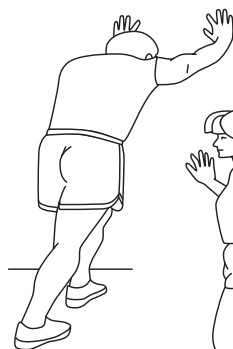
Když sedíte na podlaze, položte jednu nohu rovně, ohněte druhou nohu v koleně tak, aby se celá noha ohnuté nohy dotýkala rovné nohy. Zkuste se rukou dotknout prstů na nohou rovné nohy. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a poté relaxujte. Cvičení opakujte třikrát pro každou nohu.



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 svalu 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 steh. 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 účinnosti spalování kalorií během reklam a zvýšení srdeční frekvence. Nakonec snižte rychlost krok za krokem na další 4 minuty.

FREKVENCE TRÉNINKŮ

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

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

ČIŠTĚNÍ

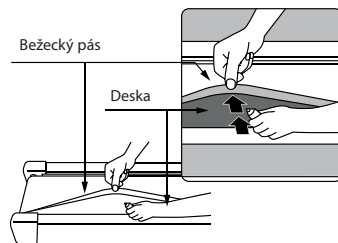
- Udržování běžeckého pásu v čistotě výrazně prodlouží jeho životnost.
- Udržujte své zařízení čisté pravidelným odstraňováním prachu.
- Vyčistěte obě strany běžeckého pásu i boční lišty.
- K čištění zařízení použijte měkký hadřík mírně navlhčený ve vodě. Nepoužívejte silné čisticí prostředky nebo ostré 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

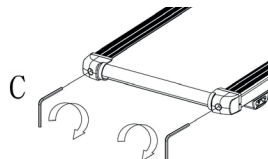
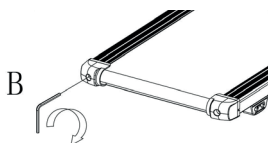
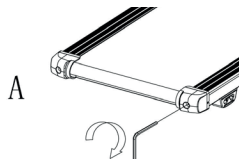
1. Tento model běžeckého pásu se dodává předem namazaný. Tření pásu o desku může hrát důležitou roli ve fungování a životnosti běžeckého pásu, takže vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelně kontrolovat desku. Pokud zjistíte poškození, kontaktujte oddělení servisu.
3. Frekvence mazání závisí 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.

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. Běžte na běžeckém pásu rychlostí přibližně 6 km/h.
 - Pokud se pás pohne doprava, vytáhněte pravou zadní koncovku, otočte pravý stavěcí šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky a pak začněte běžet, dokud plocha nebude vycentrována (obr. A).
 - Pokud se pás pohybuje doleva, vytáhněte levou zadní koncovku, otočte levý stavěcí šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky a pak začněte běžet, dokud plocha nebude vycentrována (obr. B).
 - Pokud pás stále není vycentrován, opakujte výše uvedené kroky, dokud plocha nebude vycentrována.
 - Čas od času upravte napnutí běžecké plochy, abyste zabránili jeho uvolnění během cvičení. Vytáhněte zadní koncovky, otočte levý a pravý stavěcí šroub o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a poté znovu zařadte převodový stupeň. Kontrolujte napnutí plochy, dokud nebude správně napnutá (obr. C).



Chyba	Příčina	Řešení
Běžecský pás nefunguje	Brak napájení	Připojte zařízení do zásuvky
	Nelze zapnout	Nastavte hlavní vypínač do polohy ON
	Bezpečnostní klíč není na svém místě	Umístěte bezpečnostní klíč do správné polohy
	Přerušení signálu řídicího systému	Zkontrolujte svorky řídicí jednotky a signálové vodiče
	Přepálená pojistka	Vyměňte pojistku
Nepravidelný chod běžecského pásu	Nedostatečné mazání	Doplňte mazací olej
	Příliš napnutý běžecský pás	Seřídte napnutí běžecského pásu
Prokluzování běžecského pásu	Příliš uvolněný běžecský pás	Seřídte napnutí běžecského pásu
	Prokluz způsobený uvolněním pásu	Seřídte vůli běžecského pásu
E01	Chyba komunikace mezi displejem a řídicí jednotkou	Zkontrolujte spojení mezi displejem a řídicí jednotkou; zkontrolujte kontakty; v případě potřeby vyměňte řídicí jednotku
E02	Porucha motoru nebo nesprávné připojení	Zkontrolujte motor a svorky; v případě potřeby vyměňte motor nebo řídicí jednotku
E05	Proudová ochrana	Zkontrolujte přetížení; zkontrolujte mazání; namažte běžecský pás nebo vyměňte motor
E06	Ochrana proti přetížení	Zkontrolujte zatížení; zkontrolujte stav motoru; v případě potřeby vyměňte motor

Výkon	Podle označení na zařízení
Maximální výkon	Podle označení na zařízení
Čistá hmotnost	~ 17,8 kg
Rozsah rychlosti	1–6 km/h

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. Reklamacie 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 dovést 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.



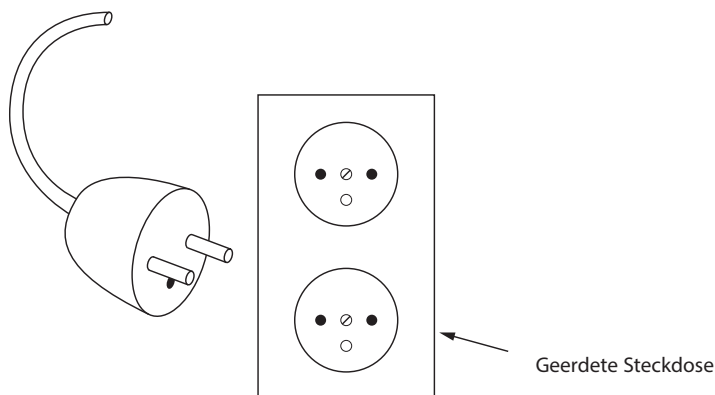
Z důvodu ochrany životního prostředí musí být použité baterie odevzdané v místě prodeje, nebo předané do určené sběrně pro skladování druhotných surovin. Nevyhazujte použité baterie do domovních košů na odpady. Tímto budete přispívat k ochraně životního prostředí.



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 sběrně pro skladování druhotných surovin – použitých elektrických zařízení.



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

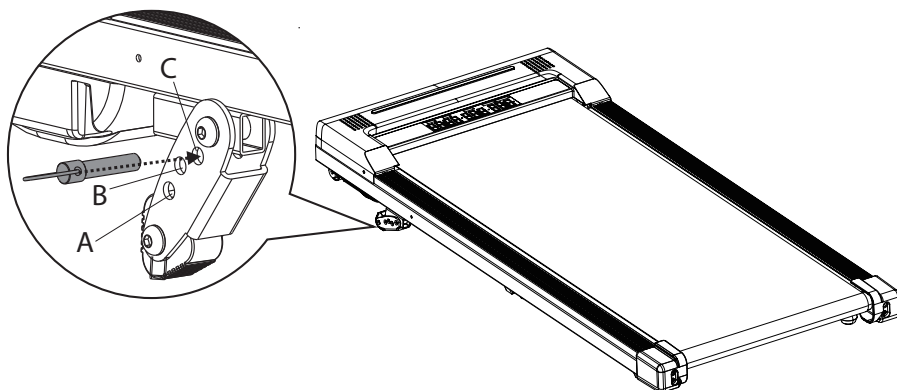


Dieses Gerät muss geerdet werden. Sollte es Funktionsstörungen aufweisen, vermindert Erdung das Risiko eines elektrischen Stromschlags. Das Gerät ist mit einem Kabel mit Erdungsstecker ausgerüstet. Der Stecker muss in einer dafür vorgesehenen geerdeten Steckdose angebracht werden.

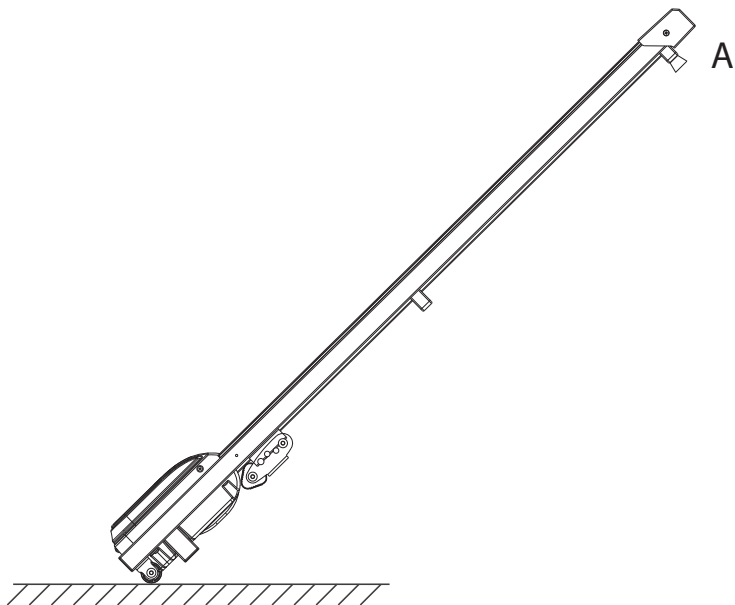
Achtung! Der unsachgemäße Anschluss des Erdungsleiters kann eine Stromschlaggefahr zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Wartungstechniker, falls Sie im Zweifel darüber sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet wurde. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät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

- Das Gerät ermöglicht drei manuelle Neigungseinstellungen: A, B und C, wobei A die geringste und C die größte Neigung ist.
- Die Einstellung darf ausschließlich durchgeführt werden, wenn das Gerät angehalten und vom Stromnetz getrennt ist.
- Greifen Sie mit der rechten Hand Punkt A der Lauffläche und heben Sie diese auf eine Höhe von ca. 20 cm oder mehr über dem Boden an. Ziehen Sie anschließend mit der linken Hand den Sicherungsstift kräftig aus dem verstellbaren Fuß heraus und setzen Sie ihn in eine der Öffnungen für die Neigungspositionen A, B oder C ein. Stellen Sie sicher, dass der Stift vollständig durch den Fuß geführt ist, um eine korrekte Verriegelung zu gewährleisten.
- Wiederholen Sie den gleichen Vorgang mit dem zweiten verstellbaren Fuß auf der gegenüberliegenden Seite.
Hinweis: Die Schrauben müssen in die Öffnungen derselben Neigungsposition eingesetzt werden (z. B. A–A, B–B oder C–C).
- Senken Sie das Gerät anschließend vorsichtig ab, bis es vollständig auf dem Boden aufliegt. Danach kann das Gerät in Betrieb genommen werden.



Achtung! Vor dem Bewegen des Laufbands muss das Netzkabel aus der Steckdose gezogen werden.
Heben Sie das Gerät an, greifen Sie es mit beiden Händen sicher am hinteren Teil (an Punkt A) und bewegen Sie es anschließend mithilfe der Transportrollen, wie in der Abbildung dargestellt.



1. ANSICHT DES DISPLAYS



2. MARKIERUNGEN AUF DEM DISPLAY

TIME	Zeigt die Trainingszeit an. Bereich 0:00–99:59.
SPEED	Zeigt die Geschwindigkeit an. Bereich 1,00–6,00 km/h.
DIST (DISTANCE)	Zeigt die zurückgelegte Distanz an. Bereich 0,0–99,9 km.
CAL (CALORIES)	Zeigt die verbrannten Kalorien an. Bereich 0–999 kcal.

2.1. LED-LEISTE

Die über den Anzeigefenstern angeordnete LED-Leiste in drei Farben informiert über den aktuellen Geschwindigkeitsbereich:

- grünes Licht: Geschwindigkeit $\leq 2,0$ km/h,
- blaues Licht: $2,1 \text{ km/h} \leq \text{Geschwindigkeit} \leq 4,0$ km/h,
- gelbes Licht: Geschwindigkeit $> 4,0$ km/h.

3. TASTENFUNKTIONEN DER FERNBEDIENUNG



	Drücken Sie die Taste, um das Laufband zu starten bzw. zu stoppen.
	Drücken Sie die Taste, um die Geschwindigkeit des Laufbands während des Betriebs zu erhöhen.
	Drücken Sie die Taste, um die Geschwindigkeit des Laufbands während des Betriebs zu verringern.

3.1 BATTERIEWECHSEL IN DER FERNBEDIENUNG

Öffnen Sie die Batteriefachabdeckung und legen Sie die Batterie mit dem „+“-Pol nach oben ein. Schließen Sie das Batteriefach mit der Abdeckung. Batterietyp CR2450, nicht im Lieferumfang enthalten.

4. HAUPTFUNKTIONEN DES COMPUTERS

Schließen Sie das Netzkabel an eine Stromquelle an. Die Anzeige leuchtet auf und wechselt in den Bereitschaftsmodus.

4.1. SCHNELLSTART

- Schalten Sie den Netzschalter des Laufbands ein, um das Gerät zu starten.
- Drücken Sie , innerhalb von 3 Sekunden beginnt sich das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu bewegen.
- Drücken Sie + oder –, um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Drücken Sie , um das Laufband zu stoppen.

5. RUHEMODUS

Wenn das Laufband länger als 10 Minuten nicht verwendet wird, wechselt es in den Ruhemodus. Um den Betrieb wieder aufzunehmen, drücken Sie eine beliebige Taste.

6. BLUETOOTH-VERBINDUNG / TRAINING MIT DER KINOMAP- ODER FITSHOW-APP

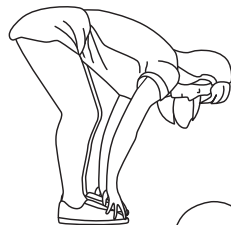
Nach der Verbindung des Laufbands mit einem mobilen Gerät über Bluetooth können Sie die Trainingsparameter auf Ihrem Telefon verfolgen.

Um diese Funktion zu nutzen, laden Sie die für dieses Laufband vorgesehene App Kinomap oder FitShow herunter. Aktuelle Versionen sind im App Store (iOS) sowie im Google Play Store (Android) verfügbar.

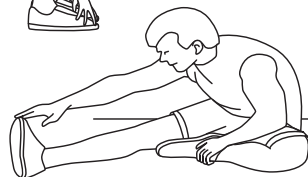
Vor dem Training ist es empfehlenswert Dehnübungen zu machen. Die weiter beschriebenen Dehnübungen sollen erst nach einer kurzen Aufwärmung durchgeführt werden. Sie können die Übungen nach dem Training wiederholen.

1.

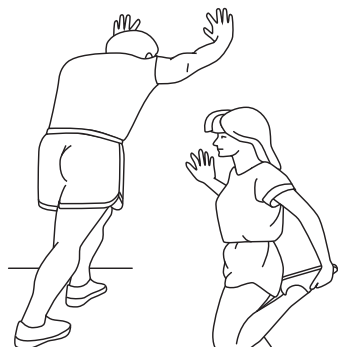
Beugen Sie Ihren Körper mit geraden Knie über die Hüfte nach vorne und versuchen Sie mit Ihren Fingerspitzen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.

**2.**

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

**3.**

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

**4.**

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

**5.**

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



- Wenn Sie über 35 Jahre alt sind, an gesundheitlichen Beschwerden/chronischen Krankheiten leiden oder wenn dies das erste Training für diese Art von Geräten ist, konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder Spezialisten. Es kann Ihnen helfen, einen geeigneten Trainingsplan zu entwickeln, der an Ihr Alter und Ihren Gesundheitszustand angepasst ist und um die Bewegungsgeschwindigkeit und die Intensität des Trainings zu bestimmen.
- 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)

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

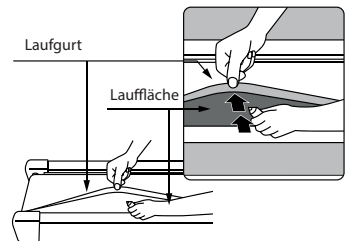
REINIGUNG

- 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

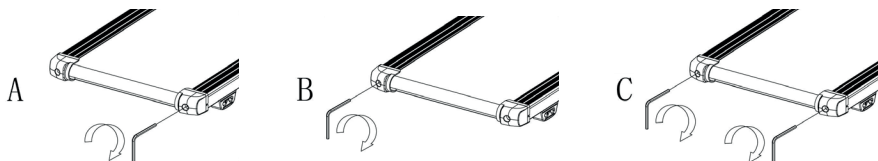
1. Dieses Laufbandmodell wird im Werk geschmiert. Die Reibung des Laufgurtes gegen die Laufläche kann eine wichtige Rolle für die Funktion und Lebensdauer des Laufbandes spielen und muss daher regelmäßig geschmiert werden.
2. Eine regelmäßige Inspektion der Laufläche wird empfohlen. Wenn Sie Schäden an der Laufläche feststellen, wenden Sie sich an das Servicecenter.
3. Die Häufigkeit der Schmierung hängt von den Betriebsbedingungen ab.
4. Es wird empfohlen, die Laufläche nach dem folgenden Schema zu schmieren: wenig intensive Nutzung (weniger als 3 Stunden pro Woche) – einmal pro Jahr, mittelmäßige 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.



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 km/h laufen.
 - Wenn sich das Band nach rechts bewegt, ziehen Sie die rechte hintere Kappe heraus, drehen Sie die Einstellschraube auf der rechten Seite um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und beginnen Sie dann zu laufen, bis das Band zentriert ist (Abb. A).
 - Wenn sich der Riemen nach links bewegt, ziehen Sie die linke hintere Kappe heraus, drehen Sie die Einstellschraube auf der linken Seite um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn und beginnen Sie dann zu laufen, bis der Riemen zentriert ist (Abb. B).
 - Wenn der Riemen immer noch nicht zentriert ist, wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis der Riemen zentriert ist.
 - Passen Sie die Spannung des Laufbandes von Zeit zu Zeit an, um zu verhindern, dass es sich durch das Training lockert. Nehmen Sie die hinteren Abdeckungen ab, drehen Sie die linken und rechten Einstellschrauben 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, und starten Sie dann den Lauf. Prüfen Sie die Gurtspannung, bis sie richtig gespannt ist (Abb. C).



Fehlermeldung	Ursache	Lösung
Laufband funktioniert nicht	Keine Stromversorgung	Schließen Sie das Gerät an eine Steckdose an
	Lässt sich nicht einschalten	Stellen Sie den Netzschalter auf die Position ON
	Sicherheitsschlüssel ist nicht eingesetzt	Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel in die vorgesehene Position ein
	Unterbrechung des Signals im Steuerungssystem	Überprüfen Sie die Anschlüsse des Steuergeräts sowie die Signalleitungen
	Durchgebrannte Sicherung	Ersetzen Sie die Sicherung
Unruhiger Lauf des Laufbands	Unzureichende Schmierung	Fügen Sie Schmieröl hinzu
	Laufbandgurt zu straff gespannt	Stellen Sie die Bandspannung ein
Rutschen des Laufbandgurts	Laufbandgurt zu locker	Stellen Sie die Bandspannung ein
	Rutschen verursacht durch zu geringe Bandspannung	Justieren Sie die Bandspannung
E01	Kommunikationsfehler zwischen Anzeige und Steuergerät	Überprüfen Sie die Verbindung zwischen Anzeige und Steuergerät; prüfen Sie die Kontakte; ersetzen Sie bei Bedarf das Steuergerät
E02	Motorstörung oder fehlerhafte Verbindung	Überprüfen Sie den Motor und die Anschlüsse; ersetzen Sie bei Bedarf den Motor oder das Steuergerät
E05	Überstromschutz ausgelöst	Überprüfen Sie die Überlastung; prüfen Sie die Schmierung; schmieren Sie den Laufgurt oder ersetzen Sie den Motor
E06	Überlastschutz ausgelöst	Überprüfen Sie die Belastung; prüfen Sie den Zustand des Motors; ersetzen Sie bei Bedarf den Motor

DE TECHNISCHE DATEN

Leistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Maximale Leistung	Wie auf dem Gerät angegeben
Nettogewicht	~ 17,8 kg
Geschwindigkeitsbereich	1–6 km/h

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.



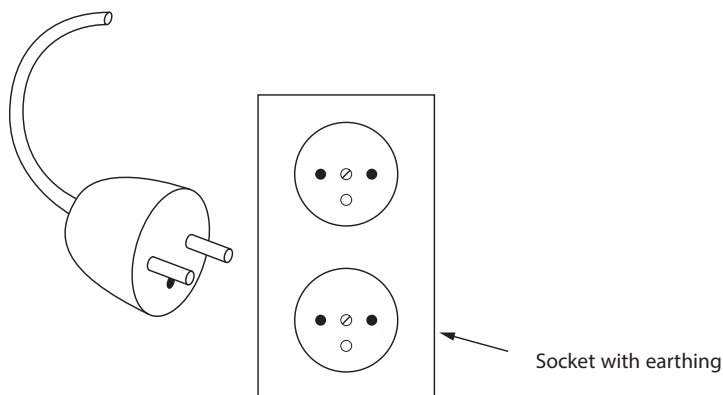
Um die Umwelt zu schützen, geben Sie die leeren Batterien an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten ab. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.



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



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

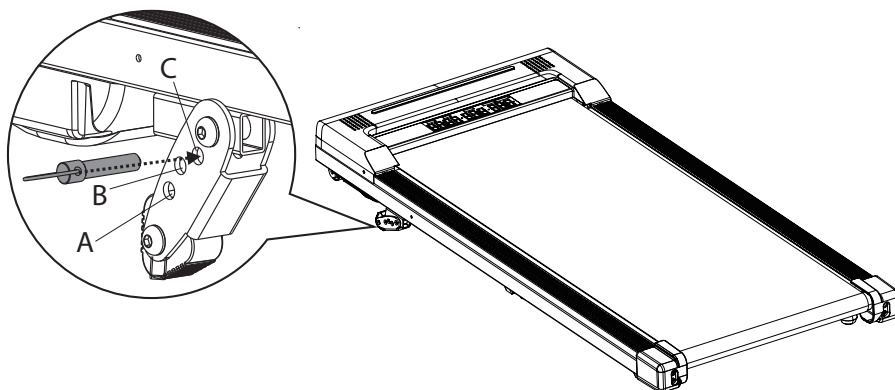


This product has to be earthed. In case of the accident the earthing provides the path of the lowest resistance for the electric current, to lower the risk of electrocution. The product is equipped with earthing cable and the earthing plug. The plug has to be connected to the correctly installed socket,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

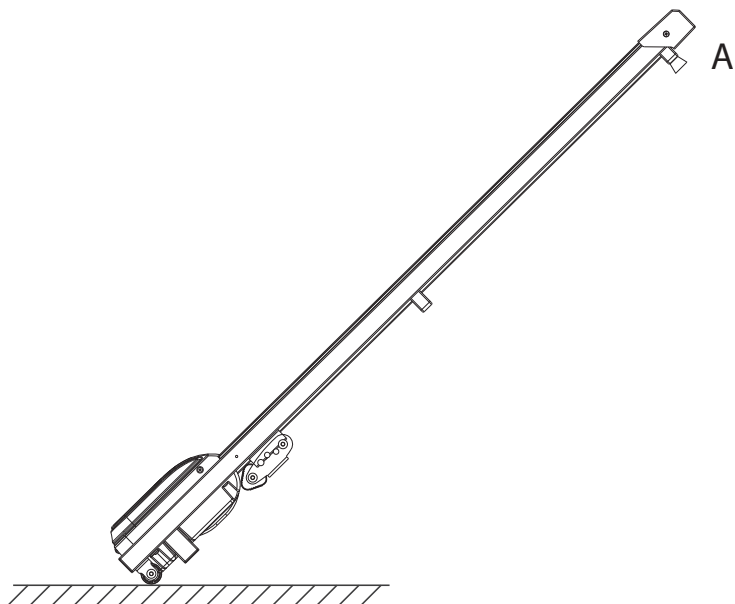
DANGER! Incorrectly plugged earthing cable may cause the risk of electrocution. In case of doubt, contact the qualified electrician or serviceman, who can evaluate if the product is earthed correctly. Do not modify the included plug if it doesn't fit to the socket, qualified electrician should install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

- The device allows three manual incline settings: A, B, and C, where A is the lowest incline and C is the highest.
 - Adjustment may only be performed when the device is stopped and disconnected from the power supply.
 - Hold point A of the running deck with your right hand and lift it to a height of approximately 20 cm or more above the ground. Then, using your left hand, firmly pull out the locking pin from the adjustable leg and insert it into one of the holes corresponding to the incline positions: A, B, or C. Ensure that the pin passes completely through the leg to secure it properly.
 - Repeat the same procedure for the adjustable leg on the opposite side.
- Note:** The pins must be inserted into holes with the same incline position (e.g. A–A, B–B, or C–C).
- Finally, carefully lower the device until it rests completely on the ground. After completing this step, the device is ready for use.



Note! Before moving the treadmill, disconnect the power cord from the electrical outlet.
Lift the device and firmly grasp the rear section (at point A) with both hands, then move it using the transport wheels, as shown in the figure.



1. DISPLAY VIEW



2. DESIGNATIONS ON THE DISPLAY

TIME	Displays the training time. Range: 0:00–99:59.
SPEED	Displays the speed. Range: 1.00–6.00 km/h.
DIST (DISTANCE)	Displays the distance covered. Range: 0.0–99.9 km.
CAL (CALORIES)	Displays the calories burned. Range: 0–999 kcal.

2.1. LED STRIP

The LED strip located above the display windows indicates the current speed range using three colors:

- green light: speed ≤ 2.0 km/h,
- blue light: $2.1 \text{ km/h} \leq \text{speed} \leq 4.0$ km/h,
- yellow light: speed > 4.0 km/h.

3. BUTTON FUNCTIONS ON THE REMOTE CONTROL



	Press the button to start / stop the treadmill.
	Press the button to increase the treadmill speed during operation.
	Press the button to decrease the treadmill speed during operation.

3.1 BATTERY REPLACEMENT IN THE REMOTE CONTROL

Open the battery cover and insert the battery with the '+' symbol facing upwards. Close the battery compartment with the cover. CR2450 battery, not included.

4. MAIN COMPUTER FUNCTIONS

Connect the power cord to the power supply. The display will light up and enter standby mode.

4.1. QUICK START

- Switch the treadmill power button to start the device.
- Press , and within 3 seconds the running belt will start moving at the lowest speed.
- Press + or – to adjust the speed.
- Press  to stop the treadmill.

5. SLEEP MODE

If the treadmill is not used for more than 10 minutes, it will enter sleep mode. To restore operation, press any button.

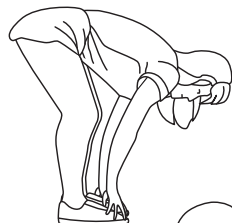
6. BLUETOOTH CONNECTION / TRAINING WITH THE KINOMAP OR FITSHOW APP

After connecting the treadmill to a mobile device via Bluetooth, you can monitor the training parameters on your phone. To use this function, download the dedicated Kinomap or FitShow application for this treadmill. The latest versions are available on the App Store (iOS) and Google Play Store (Android).

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

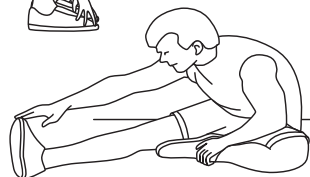
1.

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



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.



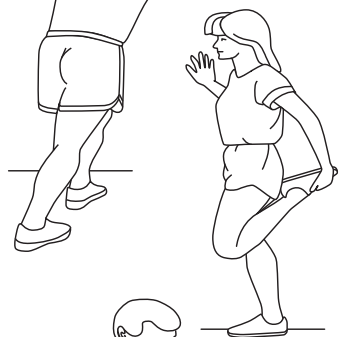
3.

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 1 hour 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)

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

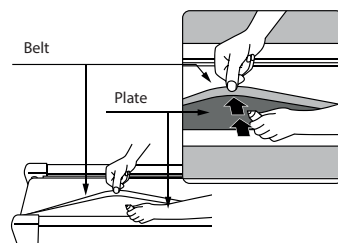
CLEANING

- 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 one a year take of the engine lid and vacuum the space under the lid.

TREADMILL BELT AND PLATE LUBRICATIONS

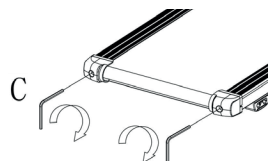
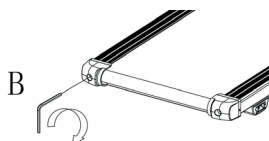
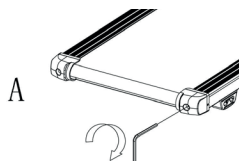
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be exxential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it need to be periodically libed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of lubrication depends on the exploitation conditions.
4. It is recommended to lubricate the plate in accordance to the schedule below.
 - low intensity of exploitation (less that 3 hours a week) – once a year.
 - medium intensity of exploitation (3–5 hours a week) – every six months.
 - very intense exploitation (over 5 hours a week) – every three months.
5. It is recommended to use non-fat lubricant.



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

TREADMILL BELT CENTERING

1. It is recommended to unplug the treadmill from power soured 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 failing 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 km/h.
 - If the treadmill belt moves towards right, take out the right rear plug, twist the adjustment screw on the left side clockwise by 1/4 of spin, then start to run the belt is centered (Pic. A).
 - if the treadmill belt moves towards left, take out the left rear plug, twist the adjustment screw on the left side clockwise by 1/4 of spin, then start to run until the belt is centered (Pic. B).
 - If the belt still isn't in the middle, repeat above actions until the belt is centered.
 - Once in a while regulate the tension of the belt to prevent it from loosening caused by exercising. Take out the rear plugs, twist the left and right adjustment screws by 1/4 spin clockwise then start the treadmill. Check the belt tension until it is stretched correctly. (Pic. C).



Error	Cause	Solution
Treadmill does not operate	No power supply	Connect the device to a power outlet
	Does not switch on	Set the power switch to the ON position
	Safety key is not in place	Place the safety key in the correct position
	Control system signal interruption	Check the controller terminals and signal wires
	Blown fuse	Replace the fuse
Uneven treadmill operation	Insufficient lubrication	Add lubricating oil
	Running belt too tight	Adjust the running belt tension
Slipping of the running belt	Running belt too loose	Adjust the running belt tension
	Slippage caused by loose belt	Adjust the belt slack
E01	Communication error between the console and the controller	Check the connection between the console and the controller; inspect the contacts; replace the controller if necessary
E02	Motor fault or poor connection	Check the motor and terminals; replace the motor or controller if necessary
E05	Overcurrent protection triggered	Check for overload; check lubrication; lubricate the belt or replace the motor
E06	Overload protection triggered	Check the load; check the condition of the motor; replace the motor if necessary

EN TECHNICAL PARAMETERS

Power	In accordance with the markings on the device
Maximum power	In accordance with the markings on the device
Net weight	~ 17,8 kg
Speed range	1–6 km/h

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.



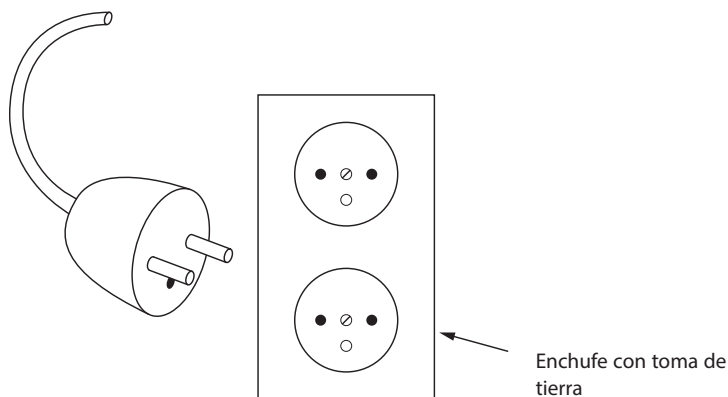
To protect the environment, take used batteries to the recycling facility. Do not discard used batteries to your household rubbish bins. In this way you will contribute to environmental protection.



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



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

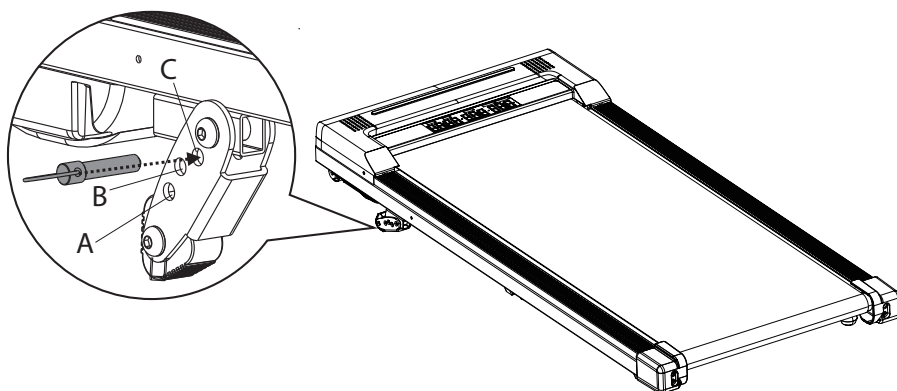


Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de fallo, la conexión a tierra proporciona una trayectoria de menor resistencia para la corriente eléctrica, lo que reduce el riesgo de descarga. El producto está equipado con un cable de conexión a tierra y un enchufe con toma de tierra. El enchufe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

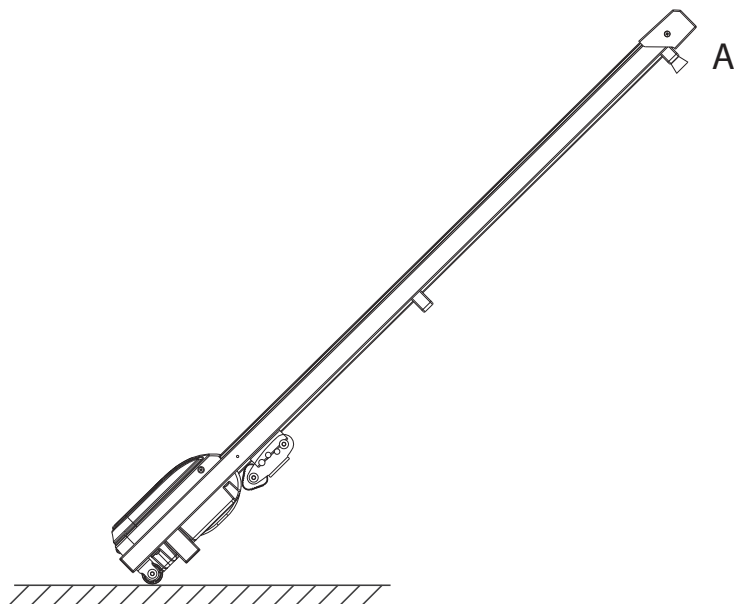
PELIGRO: Una conexión incorrecta del cable de tierra puede provocar una descarga eléctrica. Si tiene dudas, consulte a un electricista o técnico cualificado que verifique que el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto. Si no se adapta a la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

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

- El dispositivo permite tres ajustes manuales de inclinación: A, B y C, donde A es la inclinación más baja y C es la más alta.
- El ajuste solo puede realizarse cuando el dispositivo está detenido y desconectado de la fuente de alimentación.
- Sujete el punto A de la plataforma de carrera con la mano derecha y elévela a una altura de aproximadamente 20 cm o más sobre el suelo. A continuación, con la mano izquierda, tire firmemente del pasador de bloqueo de la pata ajustable e insértelo en uno de los orificios correspondientes a las posiciones de inclinación: A, B o C. Asegúrese de que el pasador atraviese completamente la pata para fijarla correctamente.
- Repita el mismo procedimiento para la pata ajustable del lado opuesto.
- **Nota:** Los pasadores deben insertarse en orificios con la misma posición de inclinación (p. ej., A-A, B-B o C-C).
- Por último, baje cuidadosamente el dispositivo hasta que repose completamente sobre el suelo. Tras completar este paso, el dispositivo estará listo para su uso.



¡Atención! Antes de mover la cinta de correr, desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente. Levante el dispositivo y sujete firmemente la parte trasera (en el punto A) con ambas manos; a continuación, desplácelo utilizando las ruedas de transporte, como se muestra en la figura.



1. VISTA DEL VISOR



2. INDICACIONES EN LA PANTALLA

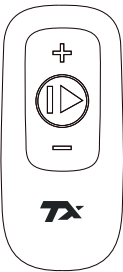
TIME	Muestra el tiempo de entrenamiento. Rango 0:00–99:59.
SPEED	Muestra la velocidad. Rango 1,00–6,00 km/h.
DIST (DISTANCE)	Muestra la distancia recorrida. Rango 0,0–99,9 km.
CAL (CALORIES)	Muestra las calorías quemadas. Rango 0–999 kcal.

2.1. BARRA LED

La barra LED situada sobre las ventanas del visor, en 3 colores, informa sobre el rango actual de velocidad:

- luz verde: velocidad $\leq 2,0$ km/h,
- luz azul: $2,1 \text{ km/h} \leq \text{velocidad} \leq 4,0$ km/h,
- luz amarilla: velocidad $> 4,0$ km/h.

3. FUNCIONES DE LOS BOTONES



	Pulse el botón para iniciar/detener la cinta de correr.
	Pulse el botón para aumentar la velocidad de la cinta de correr durante el funcionamiento.
	Pulse el botón para disminuir la velocidad de la cinta de correr durante el funcionamiento.

3.1 SUSTITUCIÓN DE LA BATERÍA DEL MANDO A DISTANCIA

Abra la tapa del compartimento de la batería e inserte la batería con el símbolo «+» orientado hacia arriba. Cierre el compartimento con la tapa. Batería CR2450, no incluida.

4. FUNCIONES PRINCIPALES DEL ORDENADOR

Conecte el cable de alimentación a la fuente de energía. El visor se iluminará y pasará al estado de espera.

4.1. INICIO RÁPIDO

- Accione el interruptor de alimentación de la cinta de correr para ponerla en marcha.
- Pulse , en un plazo de 3 segundos, la banda de la cinta comenzará a moverse a la velocidad más baja.
- Pulse + o – para ajustar la velocidad.
- Pulse , para detener la cinta de correr.

5. MODO DE SUSPENSIÓN

Si la cinta de correr no se utiliza durante más de 10 minutos, pasará al modo de suspensión. Para reanudar el funcionamiento, pulse cualquier botón.

6. CONEXIÓN POR BLUETOOTH / ENTRENAMIENTO CON LA APLICACIÓN KINOMAP O FITSHOW

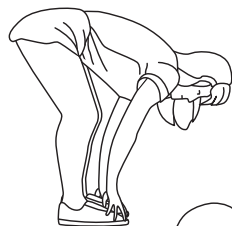
Tras conectar la cinta de correr a un dispositivo móvil mediante Bluetooth, puede visualizar en su teléfono los parámetros del entrenamiento realizado.

Para utilizar esta función, descargue la aplicación dedicada para esta cinta de correr: Kinomap o FitShow. Las versiones actuales están disponibles en App Store (iOS) y Google Play Store (Android).

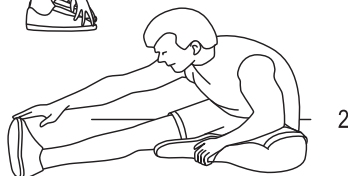
Antes del entrenamiento principal, se deben realizar ejercicios de estiramiento. Los músculos calentados se estiran con mayor facilidad, por lo que los primeros 5–10 minutos deben dedicarse al calentamiento del cuerpo. A continuación, realice los ejercicios de estiramiento según las siguientes instrucciones. Los mismos ejercicios pueden repetirse después de finalizar el entrenamiento.

1.

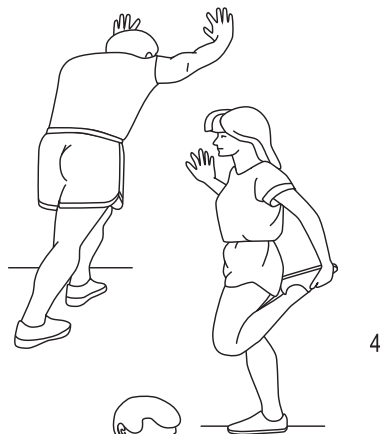
Flexione ligeramente las rodillas, inclínese lentamente hacia adelante, manteniendo la espalda y los hombros relajados; las manos intentan tocar los dedos de los pies. Mantenga esta posición durante 10–15 segundos y, a continuación, enderézese. Repita el ejercicio tres veces.


2.

Sentado en el suelo, extienda una pierna y doble la otra por la rodilla de modo que toda la planta del pie de la pierna flexionada toque la pierna extendida. Intente tocar con la mano los dedos del pie de la pierna extendida. Mantenga esta posición durante 10–15 segundos y, a continuación, relájese. Repita el ejercicio tres veces con cada pierna.


3.

Apoye ambas manos en la pared; flexione ligeramente una pierna por la rodilla y coloque el pie recto en dirección a la pared. Extienda la otra pierna hacia atrás, manteniendo la rodilla recta; el pie orientado hacia la pared debe apoyarse completamente sobre el suelo. Mantenga esta posición durante 10–15 segundos y, a continuación, relájese. Repita el ejercicio tres veces con cada pierna.


4.

Apóyese con la mano derecha en la pared o en una mesa para mantener el equilibrio. A continuación, lleve la mano izquierda hacia atrás para sujetar lentamente el pie izquierdo y acercarlo a los glúteos hasta sentir tensión en los músculos anteriores del muslo. Mantenga esta posición durante 10–15 segundos y, a continuación, relájese. Repita el ejercicio tres veces con cada pierna.


5.

Siéntese en el suelo, doble las rodillas y colóquelas de modo que las plantas de los pies se toquen entre sí. Sujete los pies con las manos e intente presionar las piernas con los codos para sentir el estiramiento en la parte interna de los muslos. Mantenga esta posición durante 10–15 segundos y, a continuación, relájese. Repita el ejercicio tres veces.



- Si tiene más de 35 años o padece alguna afección de salud/enfermedad crónica, o si es su primer entrenamiento con este tipo de equipo, antes de iniciar el entrenamiento, consulte con un médico o especialista. Este puede ayudarle a elaborar un programa de ejercicios adecuado, adaptado a su edad y estado de salud, así como a determinar la velocidad de movimiento y la intensidad del ejercicio.
- Antes de comenzar a utilizar la cinta de correr motorizada, familiarícese con el manejo del dispositivo: cómo ponerlo en marcha, detenerlo, ajustar la velocidad, etc. No se coloque sobre la cinta sin haberse familiarizado previamente con esta información. Solo después de realizar estos pasos, podrá utilizar el dispositivo.

CALENTAMIENTO

- Colóquese sobre los rieles antideslizantes a ambos lados y sujete las empuñaduras con ambas manos. Intente mantener el equilibrio. Ajuste una velocidad baja, aproximadamente 1,6–3,2 km/h, y a continuación compruebe la banda en movimiento con un pie.
- Después de comprobar la velocidad, puede subir a la cinta de correr, comenzar a correr y aumentar la velocidad de 3 a 5 km/h. Mantenga esta velocidad durante aproximadamente 10 minutos y, a continuación, detenga el dispositivo.

INICIO DEL ENTRENAMIENTO

- Antes de comenzar el entrenamiento, verifique y aprenda cómo ajustar la velocidad y la inclinación de la banda de la cinta de correr.
- Recorra aproximadamente 1 km a velocidad constante y registre su tiempo; esto le llevará alrededor de 15–25 minutos. Si se desplaza a una velocidad de 4,8 km/h, tardará aproximadamente 12 minutos en recorrer 1 km.
- Si se siente cómodo a una velocidad constante, puede aumentar tanto la velocidad como la inclinación. En esta etapa, para evitar molestias, no aumente simultáneamente en gran medida la velocidad y la inclinación de la cinta de correr.

AUMENTO DE LA INTENSIDAD

- Realice un calentamiento de 2 minutos en la cinta de correr a una velocidad de 4,8 km/h; a continuación, aumente la velocidad a 5,3 km/h y continúe durante 2 minutos. Posteriormente, aumente la velocidad a 5,8 km/h y continúe durante 2 minutos. Después, incremente la velocidad en 0,3 km/h cada 2 minutos hasta que note que su respiración se acelera (aunque debe seguir sintiéndose cómodo).
- Realice un calentamiento de 5 minutos en la cinta de correr a una velocidad de 4–4,8 km/h; a continuación, aumente lentamente la velocidad en 0,3 km/h cada 2 minutos hasta alcanzar una velocidad estable y óptima con la que pueda ejercitarse durante 45 minutos. Para aumentar la intensidad del ejercicio, puede mantener la velocidad durante un programa de televisión de una hora y aumentarla en 0,3 km/h durante cada bloque publicitario, para luego volver a la velocidad inicial. De este modo, obtendrá una mayor eficiencia en la quema de calorías durante los anuncios y un incremento de la frecuencia cardíaca posteriormente. Al final, reduzca la velocidad de forma gradual durante los siguientes 4 minutos.

FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO

- Planifique su programa de ejercicios no solo por placer, sino también para aumentar la eficacia del entrenamiento. Se recomienda realizar ejercicios de 3 a 5 veces por semana, en sesiones de 15–60 minutos.
- Puede controlar la intensidad del entrenamiento ajustando la velocidad y la inclinación de la cinta de correr. Se recomienda no utilizar inclinación al inicio, ya que su ajuste es un método eficaz para aumentar la intensidad del ejercicio.
- Si tiene experiencia en el entrenamiento con cinta de correr, puede elegir una velocidad normal de caminata o trote. En cambio, si nunca ha utilizado este tipo de equipo, puede seguir el plan que se presenta a continuación:
 - velocidad 0,8–3,0 km/h (marcha – ritmo muy lento)
 - velocidad 3,0–4,5 km/h (marcha – ritmo lento)
 - velocidad 4,5–6,0 km/h (marcha normal)

¡ADVERTENCIA! Desenchufe siempre la cinta de correr de la toma de corriente antes de realizar tareas de limpieza o reparación.

LIMPIEZA

- Mantener la cinta de correr limpia prolongará su vida útil.
- Cuide la limpieza del dispositivo eliminando el polvo con regularidad.
- Limpie ambos lados de la banda de rodadura y los rieles laterales.
- Para limpiar el dispositivo, utilice un paño suave ligeramente humedecido con agua. No use detergentes fuertes ni paños de limpieza ásperos o afilados, ya que pueden dañar el dispositivo.
- Después de cada uso del dispositivo, elimine cualquier resto de sudor y suciedad.
- Utilice siempre zapatillas de correr limpias al usar la cinta de correr; esto reducirá la cantidad de suciedad debajo de la banda de rodadura.

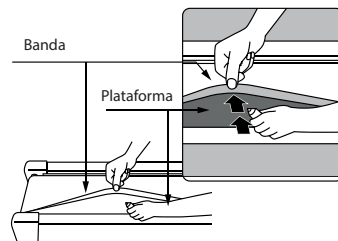
¡ADVERTENCIA! Desenchufe siempre la cinta de correr de la toma de corriente antes de retirar la cubierta del motor.

Al menos una vez al año, retire la cubierta del motor y aspire el espacio situado debajo de la misma.

LUBRICACIÓN DE LA BANDA DE LA CINTA DE CORRER Y DE LA PLATAFORMA

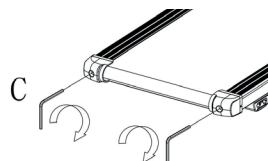
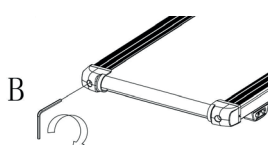
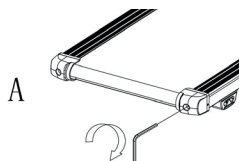
1. Este modelo de cinta de correr viene lubricado de fábrica. La fricción entre la banda y la plataforma es esencial para la vida útil y la eficiencia de la cinta de correr; por ello, es necesario realizar una lubricación periódica.
2. Se recomienda comprobar periódicamente la plataforma. Si observa daños en la plataforma, póngase en contacto con el servicio técnico.
3. La frecuencia de la lubricación depende de las condiciones de uso.
4. Se recomienda lubricar la plataforma de acuerdo con el siguiente programa:
 - Uso de baja intensidad (menos de 3 horas a la semana): una vez al año.
 - Uso de intensidad media (3–5 horas a la semana): cada seis meses.
 - Uso muy intenso (más de 5 horas a la semana): cada tres meses.
5. It is recommended to use non-fat lubricant.

¡ADVERTENCIA! Cualquier reparación de la banda de la cinta de correr debe realizarse exclusivamente en un servicio técnico profesional.



CENTRADO DE LA BANDA DE LA CINTA DE CORRER

1. Se recomienda desconectar la cinta de correr de la fuente de alimentación durante 10 minutos después de cada 2 horas de entrenamiento continuo.
2. Una banda de la cinta de correr demasiado floja se desplazará con dificultad durante la marcha y puede provocar resbalones o la caída del usuario durante el ejercicio. Una banda excesivamente tensada puede causar una disminución de la eficiencia del motor y generar una mayor fricción entre el rodillo y la banda.
3. Coloque la cinta de correr sobre una superficie horizontal. Inicie la cinta de correr a una velocidad de 6 km/h.
 - Si la banda de la cinta de correr se desplaza hacia la derecha, retire el tapón trasero derecho y gire el tornillo de ajuste del lado izquierdo en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta; a continuación, ponga en marcha la cinta hasta que la banda quede centrada (fig. A).
 - Si la banda de la cinta de correr se desplaza hacia la izquierda, retire el tapón trasero izquierdo y gire el tornillo de ajuste del lado izquierdo en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta; a continuación, ponga en marcha la cinta hasta que la banda quede centrada (fig. B).
 - Si la banda aún no está centrada, repita las acciones anteriores hasta que quede correctamente alineada.
 - De forma periódica, ajuste la tensión de la banda para evitar que se afloje debido al uso. Retire los tapones traseros y gire los tornillos de ajuste izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj; a continuación, ponga en marcha la cinta. Compruebe la tensión de la banda hasta que quede correctamente tensada (fig. C).



Error	Causa	Solución
La cinta de correr no funciona	Falta de alimentación	Conecte el dispositivo a la toma de corriente
	No se enciende	Coloque el interruptor de alimentación en la posición ON
	La llave de seguridad no está en su lugar	Coloque la llave de seguridad en la posición correcta
	Interrupción de la señal del sistema de control	Verifique los terminales del controlador y los cables de señal
	Fusible fundido	Sustituya el fusible
Funcionamiento irregular de la cinta de correr	Lubricación insuficiente	Añada aceite lubricante
	Banda de la cinta demasiado tensa	Ajuste la tensión de la banda
Deslizamiento de la banda de la cinta de correr	Banda de la cinta demasiado floja	Ajuste la tensión de la banda
	Deslizamiento causado por holgura de la banda	Ajuste la holgura de la banda
E01	Error de comunicación entre el visor y el controlador	Verifique la conexión entre el visor y el controlador; compruebe los contactos; si es necesario, sustituya el controlador
E02	Fallo del motor o conexión incorrecta	Verifique el motor y los terminales; si es necesario, sustituya el motor o el controlador
E05	Protección contra sobrecorriente	Verifique la sobrecarga; compruebe la lubricación; lubrique la banda o sustituya el motor
E06	Protección contra sobrecarga	Verifique la carga; compruebe el estado del motor; si es necesario, sustituya el motor

Potencia	De acuerdo con las indicaciones del dispositivo
Potencia máxima	De acuerdo con las indicaciones del dispositivo
Peso neto	~ 17,8 kg
Rango de velocidad	1–6 km/h

1. El cliente dispone de las siguientes opciones para presentar una reclamación:
 - mediante el formulario de reclamación disponible en el sitio web: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
 - por correo electrónico: support@trexsport.com
 - por escrito a la dirección de correspondencia:
TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polonia
2. Los defectos detectados durante el período de garantía se eliminarán de forma gratuita en un plazo de 14 días laborables a partir de la fecha de entrega del dispositivo. Si es necesario enviar el producto para su reparación al extranjero o importar piezas de repuesto del extranjero, el plazo de reparación podrá ampliarse.
3. Se aplicará la legislación del país al que se entregaron los bienes, incluidas las normas de garantía. La CISG no será de aplicación.
4. La garantía no cubre los daños causados por un uso indebido.

ES PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE



Este producto ha sido embalado para protegerlo de posibles daños durante el transporte. El embalaje es reciclable. Deseche estos materiales de acuerdo con su tipo.



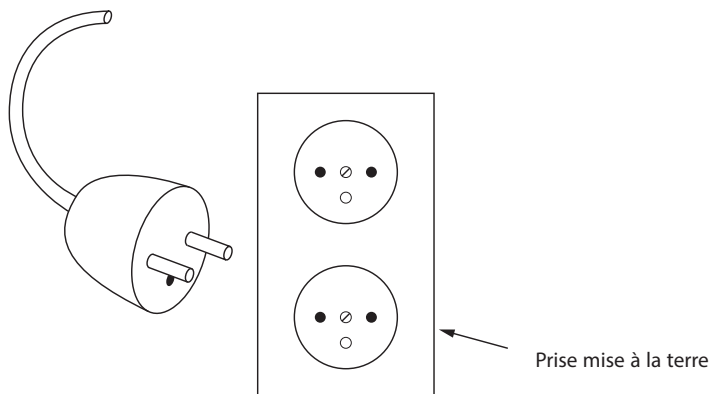
Para proteger el medio ambiente, lleve las pilas usadas a un punto de reciclaje. No las deseche en los cubos de basura domésticos. De este modo, contribuirá a la protección del medio ambiente.



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



El manual de usuario está impreso en papel reciclable. Por favor, clasifíquelo de acuerdo con las directrices locales de reciclaje.



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.

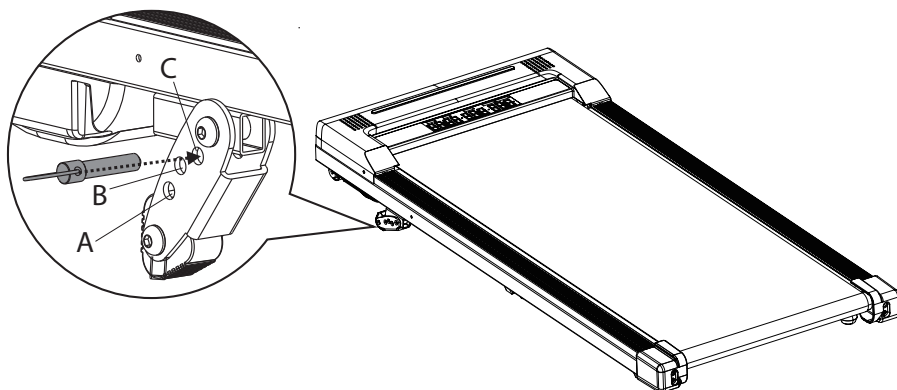
Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit de tension 220–240 V et possède une prise de terre qui ressemble à la prise illustrée sur le schéma ci-dessus. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise avec la même configuration que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur avec ce produit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

- L'appareil permet trois réglages manuels d'inclinaison : A, B et C, où A correspond à l'inclinaison la plus faible et C à la plus élevée.
- Le réglage peut être effectué uniquement lorsque l'appareil est arrêté et débranché de l'alimentation.
- Saisissez de la main droite le point A du plateau de l'appareil et soulevez-le à une hauteur d'environ 20 cm ou plus au-dessus du sol. Ensuite, de la main gauche, tirez fermement la goupille de fixation de la patte réglable et insérez-la dans l'un des orifices correspondant à la position d'inclinaison : A, B ou C. Assurez-vous que la goupille traverse complètement la patte afin de garantir un verrouillage correct.

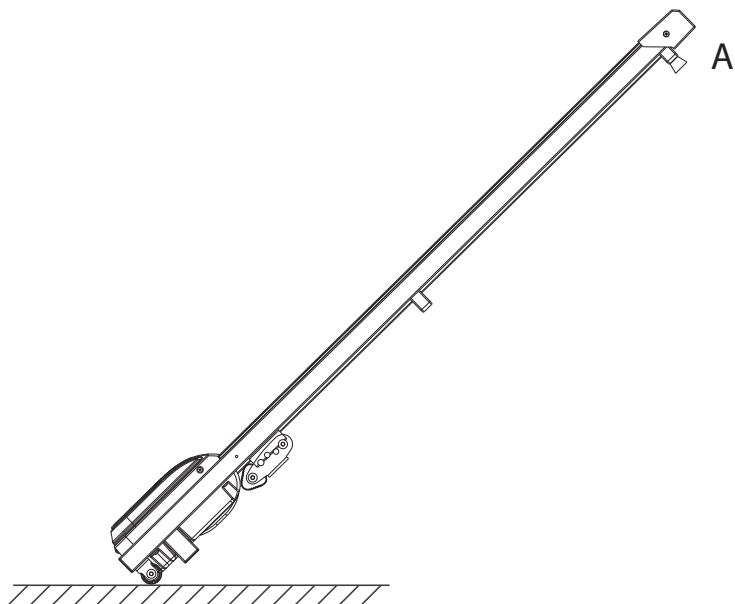
• Répétez la même opération avec l'autre patte réglable située du côté opposé.

Remarque : Les vis doivent être insérées dans des orifices correspondant à la même position d'inclinaison (par ex. A-A, B-B ou C-C).

- À la fin, abaissez délicatement l'appareil jusqu'à ce qu'il repose complètement sur le sol. Après cette opération, l'appareil peut être utilisé.



Attention ! Avant de déplacer le tapis de course, débranchez le câble d'alimentation de la prise électrique. Soulevez l'appareil, saisissez-le fermement à deux mains par la partie arrière (au point A), puis déplacez-le en utilisant les roulettes de transport, comme illustré sur la figure.



1. VUE D'AFFICHAGE



2. LES INDICATIONS SUR L'ÉCRAN

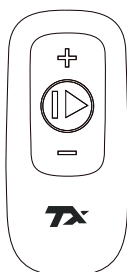
TIME	Affiche le temps d'entraînement. Plage : 0:00–99:59.
SPEED	Affiche la vitesse. Plage : 1,00–6,00 km/h.
DIST (DISTANCE)	Affiche la distance parcourue. Plage : 0,0–99,9 km.
CAL (CALORIES)	Affiche les calories brûlées. Plage : 0–999 kcal.

2.1. BARRE LED

La barre LED située au-dessus des fenêtres d'affichage, en trois couleurs, indique la plage de vitesse actuelle :

- lumière verte : vitesse $\leq 2,0$ km/h,
- lumière bleue : $2,1 \text{ km/h} \leq \text{vitesse} \leq 4,0 \text{ km/h}$,
- lumière jaune : vitesse $> 4,0 \text{ km/h}$.

3. FONCTIONS DES BOUTONS DE LA TÉLÉCOMMANDE



	Appuyez sur le bouton pour démarrer / arrêter le tapis de course.
	Appuyez sur le bouton pour augmenter la vitesse du tapis de course pendant le fonctionnement.
	Appuyez sur le bouton pour diminuer la vitesse du tapis de course pendant le fonctionnement.

3.1 REMPLACEMENT DE LA PILE DE LA TÉLÉCOMMANDE

Ouvrez le couvercle du compartiment de la pile et insérez la pile avec le signe « + » orienté vers le haut. Refermez le compartiment à l'aide du couvercle. Pile CR2450, non incluse.

4. FONCTIONS PRINCIPALES DE L'ORDINATEUR

Branchez le câble d'alimentation à une source d'alimentation. L'affichage s'allume et passe en mode veille.

4.1. DÉMARRAGE RAPIDE

- Basculez l'interrupteur d'alimentation du tapis de course pour le mettre en marche.
- Appuyez sur , dans les 3 secondes, la bande du tapis commencera à se déplacer à la vitesse la plus basse.
- Appuyez sur + ou – pour régler la vitesse.
- Appuyez sur , pour arrêter le tapis de course.

5. MODE VEILLE

Si le tapis de course n'est pas utilisé pendant plus de 10 minutes, il passe en mode veille. Pour réactiver le fonctionnement du tapis, appuyez sur n'importe quel bouton.

6. CONNEXION BLUETOOTH / ENTRAÎNEMENT AVEC L'APPLICATION KINOMAP OU FITSHOW

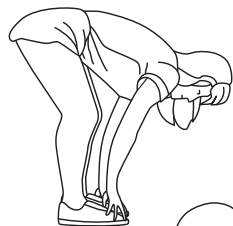
Après avoir connecté le tapis de course à un appareil mobile via Bluetooth, vous pouvez suivre sur votre téléphone les paramètres de l'entraînement en cours.

Pour utiliser cette fonction, téléchargez l'application dédiée à ce tapis de course : Kinomap ou FitShow. Les versions actuelles sont disponibles sur l'App Store (iOS) et Google Play Store (Android).

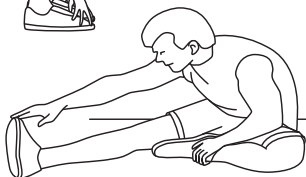
Avant une bonne formation, vous devez faire des exercices d'étirement. Prenez les 5 à 10 premières minutes pour vous réchauffer. Des muscles bien chauffés réduisent le risque de blessure. Suivez ensuite les instructions ci-dessous pour effectuer des exercices. Vous pouvez refaire les mêmes exercices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

1.

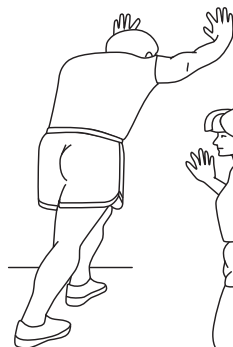
Pliez légèrement les genoux, penchez-vous lentement en avant, dos et bras détendus, les mains essayant de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.

**2.**

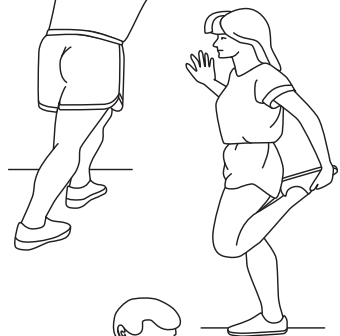
Assis sur le sol, placez une jambe droite, pliez l'autre jambe au genou, de sorte que tout le pied de la jambe pliée touche la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec votre jambe droite. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour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

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 du 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.

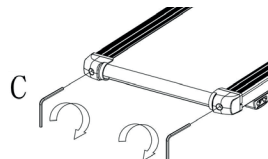
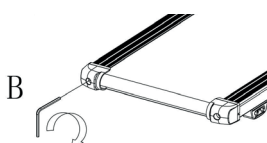
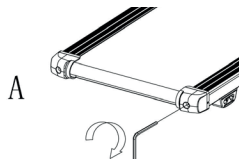
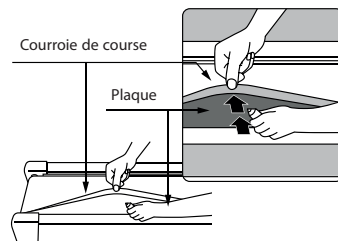
LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE

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.

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 km/h.
 - Si la courroie se déplace vers la droite, retirez le capuchon arrière droit, tournez la vis de réglage du côté droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis commencez à courir jusqu'à ce que la courroie soit centrée (Img. A).
 - Si la courroie se déplace vers la gauche, retirez le capuchon arrière gauche, tournez la vis de réglage du côté gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis commencez à courir jusqu'à ce que la courroie soit centrée (Img. B).
 - Si la courroie n'est toujours pas centrée, répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit centrée.
4. Ajustez la tension de la courroie de course de temps en temps pour éviter qu'elle ne se desserre pendant l'exercice. Retirez les capuchons arrière, tournez les vis de réglage gauche et droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis redémarrez l'engrenage. Vérifiez la tension de la courroie jusqu'à ce qu'elle soit tendue (Img. C).



Erreur	Cause	Solution
Le tapis de course ne fonctionne pas	Absence d'alimentation	Branchez l'appareil à la prise électrique
	Ne s'allume pas	Placez l'interrupteur d'alimentation en position ON
	La clé de sécurité n'est pas en place	Placez la clé de sécurité dans la position appropriée
	Interruption du signal du système de commande	Vérifiez les bornes du contrôleur et les câbles de signal
	Fusible grillé	Remplacez le fusible
Fonctionnement irrégulier du tapis de course	Lubrification insuffisante	Ajoutez de l'huile de lubrification
	Bande du tapis de course trop tendue	Ajustez la tension de la bande
Glissement de la bande du tapis de course	Bande du tapis de course trop lâche	Ajustez la tension de la bande
	Glissement dû au relâchement de la bande	Ajustez le jeu de la bande
E01	Erreur de communication entre le compteur et le contrôleur	Vérifiez la connexion entre le compteur et le contrôleur ; vérifiez les contacts ; remplacez le contrôleur si nécessaire
E02	Défaillance du moteur ou mauvaise connexion	Vérifiez le moteur et les bornes ; remplacez le moteur ou le contrôleur si nécessaire
E05	Protection contre les surintensités	Vérifiez la surcharge ; vérifiez la lubrification ; lubrifiez la bande ou remplacez le moteur
E06	Protection contre les surcharges	Vérifiez la charge ; vérifiez l'état du moteur ; remplacez le moteur si nécessaire

FR PARAMÈTRES TECHNIQUES

Puissance	Comme indiqué sur l'appareil
Puissance maximale	Comme indiqué sur la machine
Poids net	~ 17,8 kg
Plage de vitesse	1–6 km/h

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.



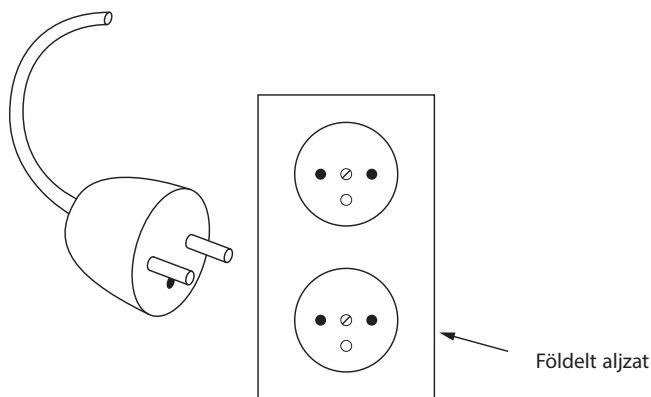
Pour protéger l'environnement, apportez les piles usagées à un centre de recyclage agréé. Ne jetez pas les piles usagées dans vos poubelles domestiques. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement.



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



Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez éliminer conformément aux consignes locales de tri et de recyclage.

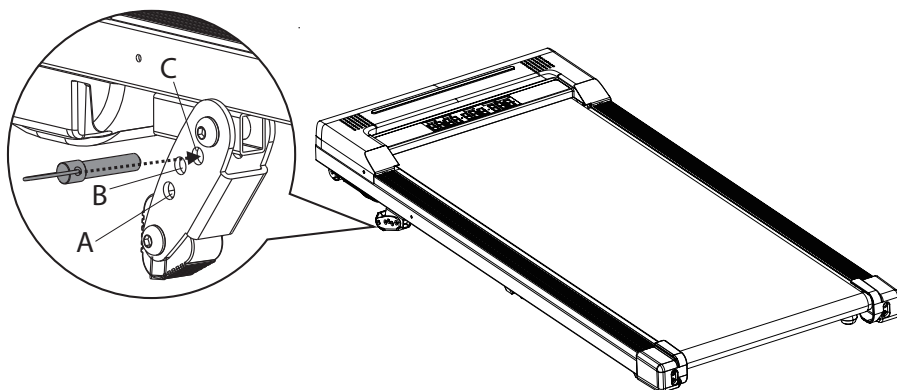


A terméket földelni kell. Baleset esetén a földelés biztosítja az elektromos áram legkisebb ellenállású útját, ezáltal csökkenti az áramütés kockázatát. A termék földelővezetékekkel és földelt csatlakozódugóval van ellátva. A csatlakozódugót megfelelően telepített, a helyi előírásoknak és rendeleteknek megfelelően földelt aljzathoz kell csatlakoztatni.

VESZÉLY! A helytelenül csatlakoztatott földelővezeték áramütés veszélyét okozhatja. Kétség esetén forduljon szakképzett villanyszerelőhöz vagy szerviztechnikushoz, aki ellenőrizni tudja, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a mellékelt csatlakozódugót; ha az nem illeszkedik az aljzatba, a megfelelő aljzat felszerelését szakképzett villanyszerelőnek kell elvégeznie.

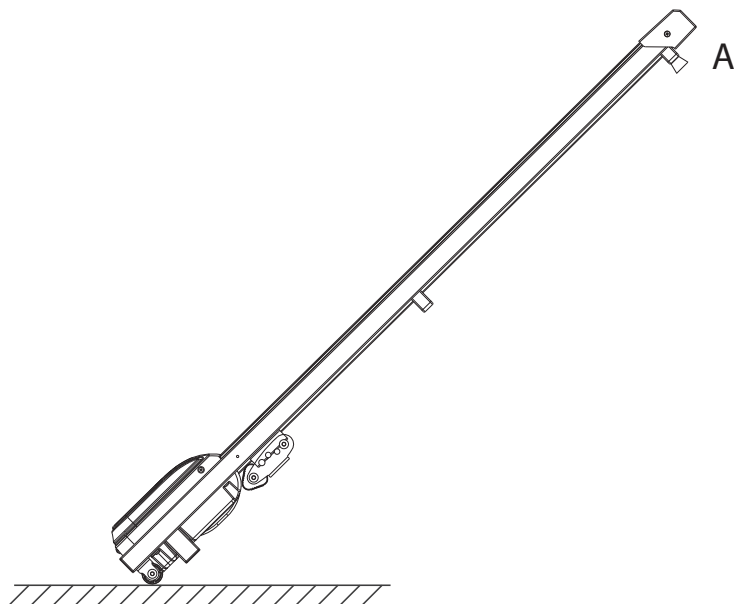
Ez a termék 220–240 V névleges feszültségű áramkörben való használatra készült, és olyan földelt csatlakozódugóval rendelkezik, amely a fenti ábrán bemutatott dugóhoz hasonló. Győződjön meg arról, hogy a termék olyan aljzathoz van csatlakoztatva, amelynek kialakítása megegyezik a csatlakozódugóéval. Ne használjon átalakítót ehhez a termékhez (a fenti ábra csak hivatkozásként szolgál; a tényleges csatlakozódugó és aljzat az importáló országtól függ).

- A készülék három kézi dőlésszög-beállítási lehetőséget kínál: A, B és C, ahol az A a legkisebb, a C pedig a legnagyobb dőlésszög.
 - A beállítást kizárólag akkor szabad elvégezni, amikor a készülék le van állítva és le van választva a tápellátásról.
 - Fogja meg a jobb kezével a futófelület A pontját, és emelje meg körülbelül 20 cm-rel vagy annál magasabbra a talajtól. Ezután a bal kezével határozottan húzza ki a rögzítőcsapot az állítható lábból, majd helyezze be az A, B vagy C dőlésszög-pozíció egyikének megfelelő furatba. Győződjön meg arról, hogy a csap teljesen áthalad a lábon, hogy megfelelően rögzüljön.
 - Ismételje meg ugyanezt a műveletet a másik oldalon található állítható lábbal.
- Figyelem:** A csapokat azonos dőlésszög-pozíciójú furatokba kell behelyezni (pl. A–A, B–B vagy C–C).
- Végül óvatosan engedje le a készüléket, amíg teljesen a talajra nem kerül. Ezt követően megkezdhető a használat.



Figyelem! A futópad áthelyezése előtt húzza ki a tápkábelt az elektromos aljzatból.

Emelje meg a készüléket, majd két kézzel, stabilan fogja meg a hátsó részénél (A pontnál), és a szállítókerekek segítségével mozgassa el az ábrán bemutatott módon.



1. A KIJELZŐ NÉZETE



2. A KIJELZŐN TALÁLHATÓ JELÖLÉSEK

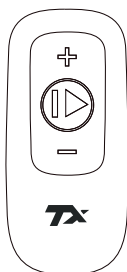
TIME	Megjeleníti az edzés idejét. Tartomány: 0:00–99:59.
SPEED	Megjeleníti a sebességet. Tartomány: 1,00–6,00 km/h.
DIST (DISTANCE)	Megjeleníti a megtett távolságot. Tartomány: 0,0–99,9 km.
CAL (CALORIES)	Megjeleníti az elégetett kalóriákat. Tartomány: 0–999 kcal.

2.1. LED SÁV

A kijelzőablakok felett elhelyezett, háromszínű LED sáv az aktuális sebességtartományról ad tájékoztatást:

- zöld fény: sebesség $\leq 2,0$ km/h,
- kék fény: $2,1 \text{ km/h} \leq \text{sebesség} \leq 4,0$ km/h,
- sárga fény: sebesség $> 4,0$ km/h.

3. A TÁVIRÁNYÍTÓ GOMBJAINAK FUNKCIÓI



	Nyomja meg a gombot a futópad elindításához / leállításához.
	Nyomja meg a gombot a futópad sebességének növeléséhez működés közben.
	Nyomja meg a gombot a futópad sebességének csökkentéséhez működés közben.

3.1 ELEMCSERE A TÁVIRÁNYÍTÓBAN

Nyissa ki az elemtartó fedelét, és helyezze be az elemet úgy, hogy a „+” jel felfelé nézzon. Zárja le az elemtartó rekeszt a fedéllel. CR2450 típusú elem, nem tartozék.

4. A SZÁMÍTÓGÉP FŐ FUNKCIÓI

Csatlakoztassa a tápkábelt az áramforráshoz. A kijelző bekapcsol, és készenléti állapotba lép.

4.1. SZYBKI START

- Przelącz przycisk zasilający bieżni, aby uruchomić bieżnię.
- Nyomja meg a  gombot – 3 másodpercen belül a futószalag a legalacsonyabb sebességgel elindul.
- Nyomja meg a + vagy – gombot a sebesség beállításához.
- Nyomja meg a  gombot a futópad leállításához.

5. ALVÓ ÜZEMMÓD

Ha a futópadot több mint 10 percig nem használják, a készülék alvó üzemmódba lép. A működés visszaállításához nyomjon meg bármely gombot.

6. BLUETOOTH-KAPCSOLAT / EDZÉS A KINOMAP VAGY FITSHOW ALKALMAZÁSSAL

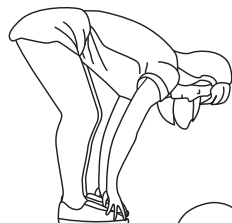
Miután a futópadot Bluetooth-on keresztül csatlakoztatta egy mobilkészülékhez, a telefonján nyomon követheti az edzés paramétereit.

A funkció használatához töltsse le a futópadhoz dedikált Kinomap vagy FitShow alkalmazást. Az aktuális verziók elérhetők az App Store (iOS) és a Google Play Store (Android) áruházakban.

A tényleges edzés előtt végezzen nyújtó gyakorlatokat. A bemelegített izmok könnyebben nyújthatók, ezért az első 5–10 percet fordítsa a test bemelegítésére. Ezután az alábbi utasításoknak megfelelően végezze el a nyújtó gyakorlatokat. Ugyanezeket a gyakorlatokat az edzés befejezése után is megismételheti.

1.

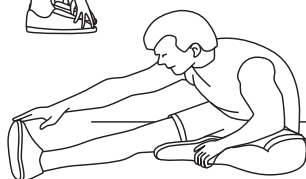
Enyhén hajlítsa be a térdait, lassan hajoljon előre, a hát és a vállak legyenek ellazítva, a kezek próbálják megérinteni a lábujjakat. Tartsa meg ezt a pozíciót 10–15 másodpercig, majd egyenesedjen fel. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor.



1

2.

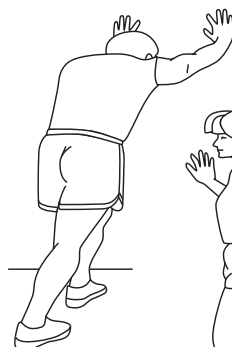
Üljön a padlóra, az egyik lábát nyújtsa ki, a másik lábát hajlítsa be térdben úgy, hogy a hajlított láb teljes talpa érintse a nyújtott lábát. Próbálja meg kézzel megérinteni a nyújtott láb lábujjait. Tartsa meg ezt a pozíciót 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor mindkét lábra.



2

3.

Támaszkodjon mindkét kezével a falra, az egyik lábát enyhén hajlítsa be térdben, a lábfej mutasson egyenesen a fal felé. A másik lábát nyújtsa hátra, a térd legyen egyenes, a lábfej a fal irányába mutasson, és teljes felületével érintse a talajt. Tartsa meg ezt a pozíciót 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor mindkét lábra.



3

4.

A jobb kezével támaszkodjon a falra vagy az asztalra az egyensúly megtartása érdekében. Ezután nyújtsa hátra a bal kezét, hogy lassan megfogja a bal lábfejet, és húzza a farizom felé, amíg a comb elülső részében feszülést érez. Tartsa meg ezt a pozíciót 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor mindkét lábra.



4

5.

Üljön a padlóra, hajlítsa be a térdait, és helyezze úgy a lábakat, hogy a talpak egymáshoz érjenek. Fogja meg a lábfejeket kézzel, és próbálja a könyökével lefelé nyomni a lábakat, hogy a comb belső részén nyújtást érezzen. Tartsa meg ezt a pozíciót 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor.



5

- Ha Ön 35 év feletti, vagy bármilyen egészségügyi problémában / krónikus betegségben szenved, illetve ha ez az első edzése ilyen típusú berendezésen, az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvossal vagy szakemberrel. Segíthet Önnek egy megfelelő edzésterv kidolgozásában, amely igazodik az életkorához és egészségi állapotához, valamint meghatározza a mozgás sebességét és az edzés intenzitását.
- Mielőtt használni kezdené a motoros futópádot, ismerje meg a készülék vezérlését, az indítás, leállítás, sebességszabályozás módját stb. Ne álljon rá a futópadra anélkül, hogy ezekkel az információkkal megismerkedett volna. Csak ezen lépések elvégzése után használja a készüléket.

BEMELEGÍTÉS

- Álljon a két oldalon található csúszásmentes sínekre, és fogja meg mindkét kezével a kapaszkodókat. Próbálja megőrizni az egyensúlyt. Állítson be alacsony sebességet, körülbelül 1,6–3,2 km/h értékre, majd az egyik lábával ellenőrizze a mozgó futószalagot.
- A sebesség ellenőrzése után lépjen a futófelületre, kezdjen el futni, és növelje a sebességet 3–5 km/h értékre. Tartsa ezt a sebességet körülbelül 10 percig, majd állítsa le a készüléket.

AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE

- Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze és sajátítsa el a futószalag sebességének és dőlésszögének beállítását.
- Tegyen meg körülbelül 1 km távolságot állandó sebességgel, és jegyezze fel az időt – ez körülbelül 15–25 percet vesz igénybe. Ha 4,8 km/h sebességgel halad, 1 km megtétele körülbelül 12 percet vesz igénybe.
- Ha már kényelmesen érzi magát állandó sebességnél, növelheti mind a sebességet, mind a dőlésszöget. Ebben a szakaszban a kellemetlenségek elkerülése érdekében ne növelje egyszerre jelentős mértékben a sebességet és a futópád dőlésszögét.

AZ INTENZITÁS NÖVELÉSE

- Végezzen 2 perces bemelegítést a futópádon 4,8 km/h sebességgel, majd növelje a sebességet 5,3 km/h értékre, és haladjon tovább 2 percig. Ezt követően növelje a sebességet 5,8 km/h értékre, és haladjon 2 percig. Ezután növelje a sebességet 0,3 km/h-val 2 percenként, amíg azt nem érzi, hogy a légzése felgyorsul (de továbbra is kényelmes marad).
- Végezzen 5 perces bemelegítést a futópádon 4–4,8 km/h sebességgel, majd fokozatosan növelje a sebességet 0,3 km/h-val 2 percenként, amíg el nem éri azt a stabil és optimális sebességet, amellyel 45 percig képes edzeni. Az edzés intenzitásának növelése érdekében fenntarthatja a sebességet egy egyórás televíziós műsor alatt, majd minden reklámszünet alatt növelheti 0,3 km/h-val, ezt követően pedig visszatérhet az eredeti sebességhez. Így a reklámszünetek alatt nagyobb kalóriaégetést érhet el, valamint később a pulzusszám növekedése is megfigyelhető. Végül fokozatosan csökkentse a sebességet a következő 4 perc során.

AZ EDZÉSEK GYAKORISÁGA

- Tervezze meg edzéstervét nemcsak a kényelem, hanem a hatékonyság növelése érdekében is. Javasolt az edzések végzése heti 3–5 alkalommal, 15–60 perces ciklusokban.
- Az edzés intenzitását a sebesség és a futópád dőlésszögének beállításával szabályozhatja. Javasoljuk, hogy kezdetben ne alkalmazzon dőlésszöget, mivel a dőlésszög változtatása hatékony módja az edzés intenzitásának növelésére.
- Ha rendelkezik tapasztalattal a futópád használatában, választhat normál gyaloglási vagy kocogási sebességet. Ha azonban még nem használta ezt a típusú berendezést, az alábbi terv alkalmazható:
 - sebesség 0,8–3,0 km/h (gyaloglás – nagyon lassú tempó)
 - sebesség 3,0–4,5 km/h (gyaloglás – lassú tempó)
 - sebesség 4,5–6,0 km/h (normál gyaloglás)

FIGYELMEZTETÉS! Tisztítás vagy javítás előtt mindig húzza ki a futópadat az aljzatból.

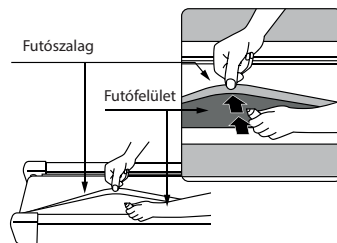
TISZTÍTÁS

- A futópád tisztán tartása meghosszabbítja az élettartamát.
- Gondoskodjon a készülék tisztaságáról a por rendszeres eltávolításával.
- Tisztítsa meg a futószalag mindkét oldalát, valamint az oldalsó síneket.
- A készülék tisztításához használjon puha, enyhén vízzel megnedvesített kendőt. Ne használjon erős tisztítószereket vagy durva tisztítókendőket, mivel ezek károsíthatják a készüléket.
- A készülék minden használata után távolítsa el az izzadság- és szennyeződésmaradványokat.
- A futópádon mindig tiszta futócipőt viseljen, ez csökkenti a futószalag alá kerülő szennyeződések mennyiségét.

FIGYELMEZTETÉS! A motorburkolat eltávolítása előtt mindig húzza ki a futópadat az aljzatból. Legalább évente egyszer távolítsa el a motorburkolatot, és porszívózza ki a burkolat alatti területet.

A FUTÓSZALAG ÉS A FUTÓFELÜLET KENÉSE

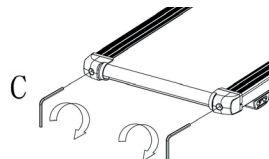
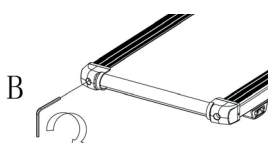
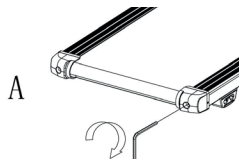
1. Ez a futópádmotort gyárilag kenve van. A futószalag és a futófelület közötti súrlódás alapvetően befolyásolja a futópád élettartamát és hatékonyságát, ezért időszakos kenést igényel.
2. Javasolt a futófelület rendszeres ellenőrzése. Amennyiben sérülést észlel a futófelületen, vegye fel a kapcsolatot a szervizzel.
3. A kenés gyakorisága a használati körülményektől függ.
4. A futófelület kenését az alábbi ütemezés szerint ajánlott elvégezni.
 - alacsony intenzitású használat (kevesebb mint heti 3 óra) – évente egyszer.
 - közepes intenzitású használat (heti 3–5 óra) – fél évente.
 - nagyon intenzív használat (heti 5 óránál több) – háromhavonta.
5. Nem zsíros kenőanyag használata javasolt.



FIGYELMEZTETÉS! A futószalag minden javítását kizárólag szakszerviz végezheti.

A FUTÓSZALAG KÖZPONTOSÍTÁSA

1. Javasolt, hogy minden 2 óra folyamatos edzés után 10 percre húzza ki a futópadat az áramforrásból.
2. A laza futószalag futás közben nehezen mozoghat, és edzés közben a felhasználó megcsúszását vagy elesését okozhatja. A túlzottan megfeszített futószalag csökkentheti a motor hatékonyságát, valamint megnövelheti a görgő és a szalag közötti súrlódást.
3. Állítsa a futópadat vízszintes felületre. Indítsa el a futópadat 6 km/h sebességgel.
 - Ha a futószalag jobbra húzódik, távolítsa el a jobb oldali hátsó dugót, majd a bal oldali állítócsavart fordítsa el az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal. Ezután indítsa el a futópadat, amíg a futószalag középre nem áll (A ábra).
 - Ha a futószalag balra húzódik, távolítsa el a bal oldali hátsó dugót, majd a bal oldali állítócsavart fordítsa el az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal. Ezután indítsa el a futópadat, amíg a futószalag középre nem áll (B ábra).
 - Ha a futószalag továbbra sem középen fut, ismételje meg a fenti műveleteket addig, amíg a futószalag megfelelően központosított nem lesz.
 - Időről időre állítsa be a futószalag feszességét, hogy elkerülje az edzés következtében fellépő kilazulást. Távolítsa el a hátsó dugókat, majd a bal és a jobb oldali állítócsavarokat fordítsa el az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal, ezután indítsa el a futópadat. Ellenőrizze a futószalag feszességét, amíg az megfelelően meg nem feszül (C ábra).



Hiba	Ok	Megoldás
A futópáda nem működik	Nem megfelelő tápellátás	Csatlakoztassa a készüléket a hálózati aljzathoz
	Nem kapcsol be	Állítsa a főkapcsolót ON állásba
	A biztonsági kulcs nincs a helyén	Helyezze a biztonsági kulcsot a megfelelő pozícióba
	A vezérlőrendszer jelének megszakadása	Ellenőrizze a vezérlő csatlakozóit és a jelvezetékeket
	Kiegészítő biztosíték	Cserélje ki a biztosítékot
A futópáda egyenetlen működése	Elégtelen kenés	Adjon hozzá kenőolajat
	A futószalag túl feszes	Állítsa be a futószalag feszességét
A futószalag csúszása	A futószalag túl laza	Állítsa be a futószalag feszességét
	A szalag lazasága miatti csúszás	Állítsa be a futószalag lazaságát
E01	Kommunikációs hiba a kijelző és a vezérlő között	Ellenőrizze a kijelző és a vezérlő közötti kapcsolatot; ellenőrizze az érintkezőket; szükség esetén cserélje ki a vezérlőt
E02	Motorhiba vagy hibás csatlakozás	Ellenőrizze a motort és a csatlakozókat; szükség esetén cserélje ki a motort vagy a vezérlőt
E05	Túláramvédelem	Ellenőrizze a túlterhelést; ellenőrizze a kenést; kenje meg a futószalagot, vagy szükség esetén cserélje ki a motort
E06	Túlterhelés elleni védelem	Ellenőrizze a terhelést; ellenőrizze a motor állapotát; szükség esetén cserélje ki a motort

HU MŰSZAKI ADATOK

Teljesítmény	A készüléken feltüntetett jelöléseknek megfelelően
Maximális teljesítmény	A készüléken feltüntetett jelöléseknek megfelelően
Nettó tömeg	~ 17,8 kg
Sebességtartomány	1–6 km/h

1. Az ügyfél a következő módokon nyújthat be panaszt:

- a weboldalon található űrlap kitöltésével: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- e-mailben: support@trexsport.com
- írásban, a levelezési címre:

TREX S.A.

ul. Długa 24/13

31-146 Kraków

Lengyelország

2. A jótállási időszak alatt keletkezett hibákat általában díjmentesen, a hibás termék kézbesítésének napjától számított 14 munkanapon belül javítjuk ki. Amennyiben a terméket külföldre kell küldeni javításra, vagy a pótalkatrészeket külföldről kell beszerezni, a javítási idő meghosszabbodhat.
3. Azon ország joga irányadó, ahová az árut leszállították, beleértve a jótállásra vonatkozó rendelkezéseket is. A CISG egyezmény nem alkalmazandó.
4. A jótállás nem terjed ki a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkra.

HU KÖRNYEZETVÉDELEM



Ez a termék olyan csomagolásban kerül kiszállításra, amely megvédi az esetleges szállítás közbeni sérülésektől. A csomagolóanyagok nyersanyagok, és újrahasznosíthatók. Ezeket az anyagokat típusuk szerint selejtezze.



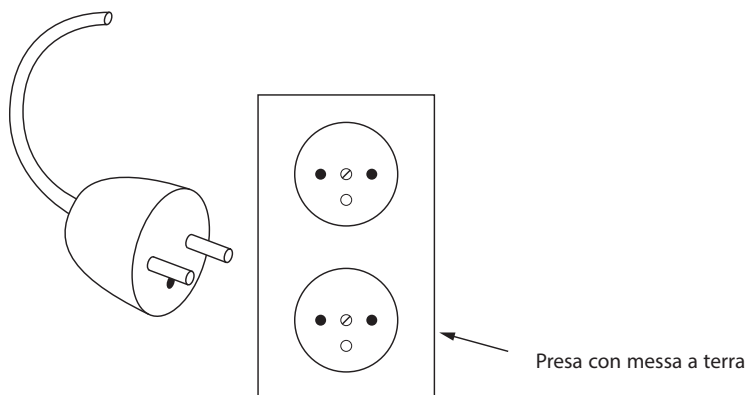
A környezet védelme érdekében használt elemeket adja le kijelölt újrahasznosító gyűjtőhelyen. Ne dobja a használt elemeket a háztartási hulladékba. Ezzel hozzájárul a környezetvédelemhez.



A használt elektromos berendezések (beleértve a jelen termékben található számítógépet is) újrahasznosítható anyagok, ezért nem szabad azokat a háztartási hulladék közé dobni, mivel az emberi egészségre és a környezetre veszélyes anyagokat tartalmazhatnak. Kérjük, aktívan járuljon hozzá a természeti erőforrások gazdaságos felhasználásához és a környezet védelméhez azáltal, hogy a használt elektromos berendezéseket a megfelelő újrahasznosító gyűjtőhelyen adja le.



A használati útmutató újrahasznosítható papírra lett nyomtatva. Az útmutatót a vonatkozó előírásoknak megfelelően szelektálja.

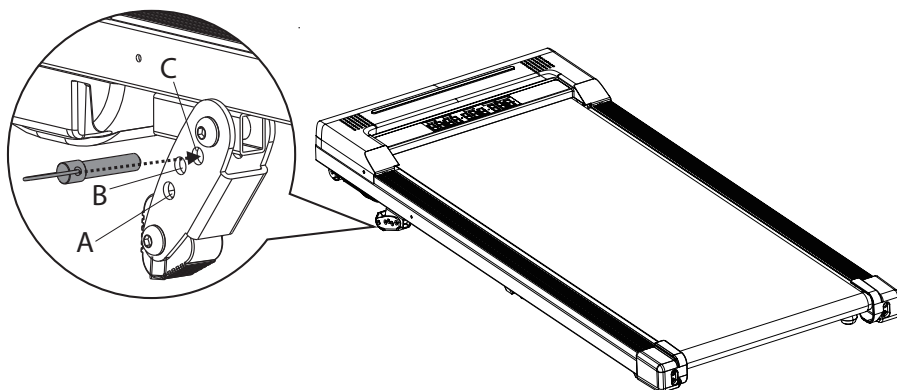


Questo prodotto deve essere messo a terra. In caso di guasto, la messa a terra fornisce un percorso a bassa resistenza per la corrente elettrica, riducendo così il rischio di scosse. Il prodotto è dotato di un cavo di messa a terra e di una spina con contatto di terra. La spina deve essere collegata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

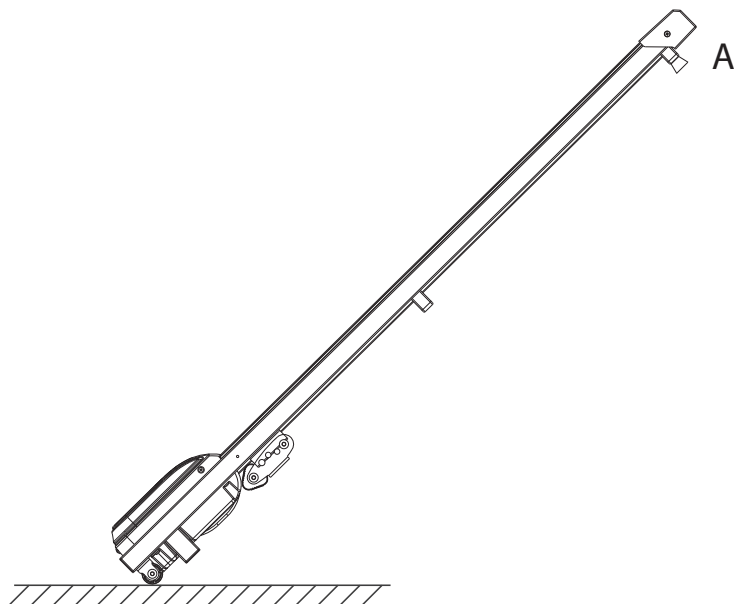
PERICOLO: Un collegamento errato del cavo di terra può causare una scossa elettrica. In caso di dubbio, contattare un elettricista o tecnico qualificato per verificare che il prodotto sia correttamente collegato a terra. Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se non si adatta alla presa, un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

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

- Il dispositivo consente tre impostazioni manuali di inclinazione: A, B e C, dove A rappresenta l'inclinazione minima e C quella massima.
 - La regolazione può essere effettuata esclusivamente quando il dispositivo è fermo e scollegato dall'alimentazione.
 - Afferrare con la mano destra il punto A del piano del dispositivo e sollevarlo a un'altezza di circa 20 cm o più dal suolo. Successivamente, con la mano sinistra, estrarre con decisione il perno di fissaggio dal piedino regolabile e inserirlo in uno dei fori corrispondenti alla posizione di inclinazione: A, B oppure C. Assicurarsi che il perno attraversi completamente il piedino per garantire un corretto bloccaggio.
 - Ripetere la stessa operazione con l'altro piedino regolabile sul lato opposto.
- Attenzione: Le viti devono essere inserite nei fori della stessa posizione di inclinazione (ad es. A-A, B-B oppure C-C).
- Infine, abbassare con cautela il dispositivo fino a quando poggia completamente sul suolo. Dopo questa operazione è possibile iniziare l'utilizzo.



Attenzione! Prima di spostare il tapis roulant, scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica. Sollevare il dispositivo, afferrarlo saldamente con entrambe le mani dalla parte posteriore (nel punto A), quindi spostarlo utilizzando le ruote di trasporto, come mostrato nella figura.



1. VISTA DEL DISPLAY



2. INDICAZIONI SUL DISPLAY

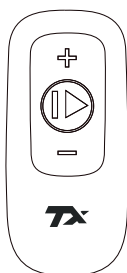
TIME	Visualizza il tempo di allenamento. Intervallo 0:00–99:59.
SPEED	Visualizza la velocità. Intervallo 1,00–6,00 km/h.
DIST (DISTANCE)	Visualizza la distanza percorsa. Intervallo 0,0–99,9 km.
CAL (CALORIES)	Visualizza le calorie bruciate. Intervallo 0–999 kcal.

2.1. BARRA LED

La barra LED situata sopra le finestre del display indica, tramite 3 colori, l'intervallo di velocità attuale:

- luce verde: velocità $\leq 2,0$ km/h,
- luce blu: $2,1 \text{ km/h} \leq \text{velocità} \leq 4,0$ km/h,
- luce gialla: velocità $> 4,0$ km/h.

3. FUNZIONI DEI PULSANTI



	Premere il pulsante per avviare / arrestare il tapis roulant.
	Premere il pulsante per aumentare la velocità del tapis roulant durante il funzionamento.
	Premere il pulsante per diminuire la velocità del tapis roulant durante il funzionamento.

3.1 SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DEL TELECOMANDO

Aprire il coperchio della batteria e inserire la batteria con il simbolo «+» rivolto verso l'alto. Chiudere il vano batteria con il coperchio. Batteria CR2450, non inclusa nel set.

4. FUNZIONI PRINCIPALI DEL COMPUTER

Collegare il cavo di alimentazione alla fonte di alimentazione. Il display si accenderà e passerà in modalità di attesa.

4.1. AVVIO RAPIDO

- Portare l'interruttore di alimentazione del tapis roulant in posizione ON per avviare il dispositivo.
- Premere , entro 3 secondi il nastro inizierà a muoversi alla velocità minima.
- Premere + oppure – per impostare la velocità.
- Premere  per arrestare il tapis roulant.

5. MODO DI SOSPENSIONE

Se il tapis roulant non viene utilizzato per più di 10 minuti, entrerà in modalità di sospensione. Per ripristinare il funzionamento, premere un pulsante qualsiasi.

6. CONNESSIONE BLUETOOTH / ALLENAMENTO CON L'APP KINOMAP O FITSHOW

Dopo aver collegato il tapis roulant a un dispositivo mobile tramite Bluetooth, è possibile monitorare sul proprio telefono i parametri dell'allenamento in corso.

Per utilizzare questa funzione, scaricare l'app dedicata Kinomap o FitShow. Le versioni aggiornate sono disponibili su App Store (iOS) e Google Play Store (Android).

Prima dell'allenamento principale è necessario eseguire esercizi di stretching. I muscoli riscaldati si allungano più facilmente, pertanto dedicare i primi 5–10 minuti al riscaldamento del corpo. Successivamente, seguendo le istruzioni riportate di seguito, eseguire gli esercizi di stretching. Gli stessi esercizi possono essere ripetuti anche al termine dell'allenamento.

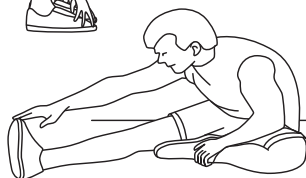
1.

Piegare leggermente le ginocchia, inclinarsi lentamente in avanti mantenendo schiena e spalle rilassate, cercando di toccare con le mani le dita dei piedi. Mantenere questa posizione per 10–15 secondi, quindi raddrizzarsi. Ripetere l'esercizio tre volte.

**2.**

Sedersi sul pavimento, distendere una gamba e piegare l'altra al ginocchio in modo che la pianta del piede della gamba piegata tocchi la gamba distesa. Cercare di toccare con la mano le dita del piede della gamba distesa. Mantenere questa posizione per 10–15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte per ciascuna gamba.

1

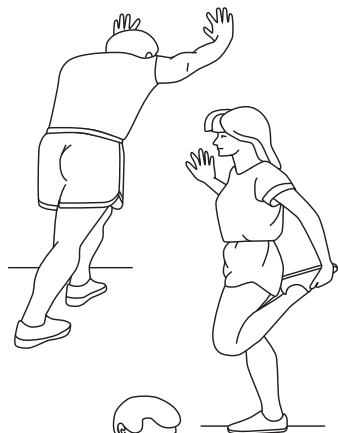


2

3.

Appoggiare entrambe le mani contro una parete, piegare leggermente una gamba al ginocchio con il piede rivolto verso la parete. Portare l'altra gamba all'indietro mantenendola dritta; il piede, rivolto verso la parete, deve aderire completamente al suolo. Mantenere questa posizione per 10–15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte per ciascuna gamba.

3



4

4.

Appoggiarsi con la mano destra a una parete o a un tavolo per mantenere l'equilibrio. Quindi portare la mano sinistra all'indietro per afferrare lentamente il piede sinistro e tirarlo verso i glutei fino a percepire la tensione nei muscoli anteriori della coscia. Mantenere questa posizione per 10–15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte per ciascuna gamba.



5

5.

Sedersi sul pavimento, piegare le ginocchia e posizionarle in modo che le piante dei piedi si tocchino tra loro. Afferrare i piedi con le mani e cercare di spingere le gambe verso il basso con i gomiti fino a percepire l'allungamento nella parte interna delle cosce. Mantenere questa posizione per 10–15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte.

- Se hai più di 35 anni, soffri di qualsiasi disturbo di salute/malattia cronica oppure se si tratta del primo allenamento su questo tipo di attrezzatura, prima di iniziare l'allenamento consulta un medico o uno specialista. Egli può aiutarti a elaborare un programma di esercizi adeguato, adattato alla tua età e al tuo stato di salute, determinando la velocità di movimento e l'intensità dell'allenamento.
- Prima di iniziare a utilizzare il tapis roulant motorizzato, informati su come controllare il dispositivo, come avviarlo, arrestarlo, regolare la velocità, ecc. Non salire sul tapis roulant senza aver acquisito queste informazioni. Solo dopo aver eseguito queste operazioni è possibile utilizzare il dispositivo.

RISCALDAMENTO

- Posizionarsi sui binari antiscivolo su entrambi i lati e afferrare le impugnature con entrambe le mani. Cercare di mantenere l'equilibrio. Impostare una velocità bassa, circa 1,6–3,2 km/h, quindi verificare il movimento del nastro appoggiando un piede.
- Dopo aver verificato la velocità, è possibile salire sul tapis roulant, iniziare a correre e aumentare la velocità da 3 a 5 km/h. Mantenere questa velocità per circa 10 minuti, quindi arrestare il dispositivo.

INIZIO DELL'ALLENAMENTO

- Prima di iniziare l'allenamento, verificare e imparare come regolare la velocità e l'inclinazione del nastro del tapis roulant.
- Percorrere circa 1 km a velocità costante e registrare il tempo; ciò richiederà circa 15–25 minuti. Se si cammina a una velocità di 4,8 km/h, occorreranno circa 12 minuti per 1 km.
- Se ci si sente a proprio agio a velocità costante, è possibile aumentare sia la velocità sia l'inclinazione. In questa fase, per evitare disagio, non aumentare contemporaneamente in modo significativo la velocità e l'inclinazione del tapis roulant.

AUMENTO DELL'INTENSITÀ

- Eseguire un riscaldamento di 2 minuti sul tapis roulant a una velocità di 4,8 km/h, quindi aumentare la velocità a 5,3 km/h e continuare per 2 minuti. Successivamente, aumentare la velocità a 5,8 km/h e proseguire per 2 minuti. In seguito, aumentare la velocità di 0,3 km/h ogni 2 minuti, fino a quando la respirazione diventa più rapida (pur mantenendo una sensazione di comfort).
- Eseguire un riscaldamento di 5 minuti sul tapis roulant a una velocità di 4–4,8 km/h, quindi aumentare gradualmente la velocità di 0,3 km/h ogni 2 minuti, fino a raggiungere una velocità stabile e ottimale, che possa essere mantenuta per 45 minuti. Per aumentare l'intensità dell'esercizio, è possibile mantenere la velocità durante un programma televisivo di un'ora, aumentando poi la velocità di 0,3 km/h durante ogni pausa pubblicitaria, per poi tornare alla velocità iniziale. Si noterà la massima efficienza nella combustione delle calorie durante le pause pubblicitarie e un aumento della frequenza cardiaca nelle fasi successive. Infine, ridurre gradualmente la velocità nell'arco dei successivi 4 minuti.

FREQUENZA DEGLI ALLENAMENTI

- Pianificare il proprio programma di esercizi non solo per piacere, ma anche per aumentare l'efficacia dell'allenamento. Si raccomanda di allenarsi da 3 a 5 volte alla settimana, in sessioni della durata di 15–60 minuti.
- È possibile controllare l'intensità dell'allenamento regolando la velocità e l'inclinazione del tapis roulant. Si consiglia inizialmente di non impostare l'inclinazione, poiché le variazioni di inclinazione rappresentano un metodo efficace per aumentare l'intensità dell'esercizio.
- Se si ha esperienza nell'allenamento sul tapis roulant, è possibile scegliere una normale velocità di camminata o di corsa leggera. Se invece non si è mai utilizzato questo tipo di dispositivo, si può seguire il piano indicato di seguito:
 - velocità 0,8–3,0 km/h (camminata – ritmo molto lento)
 - velocità 3,0–4,5 km/h (camminata – ritmo lento)
 - velocità 4,5–6,0 km/h (camminata normale)

AVVERTENZA! Scollegare sempre il tapis roulant dalla presa di corrente prima di procedere alla pulizia o a qualsiasi intervento di manutenzione o riparazione.

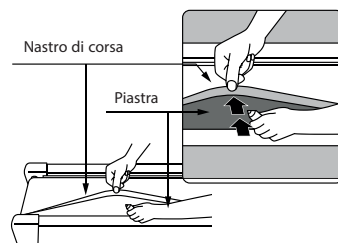
PULIZIA

- Mantenere il tapis roulant pulito ne prolunga la durata utile.
- Curare la pulizia del dispositivo rimuovendo regolarmente la polvere.
- Pulire entrambi i lati del nastro di corsa e le pedane laterali.
- Per la pulizia del dispositivo utilizzare un panno morbido, leggermente inumidito con acqua. Non usare detergenti aggressivi né panni abrasivi o appuntiti, poiché potrebbero danneggiare il dispositivo.
- Dopo ogni utilizzo del dispositivo, rimuovere eventuali tracce di sudore e sporco.
- Indossare sempre scarpe da corsa pulite durante l'uso del tapis roulant; ciò riduce la quantità di sporco sotto il nastro di corsa.

AVVERTENZA! Scollegare sempre il tapis roulant dalla presa di corrente prima di rimuovere il carter del motore. Almeno una volta all'anno rimuovere il carter del motore e aspirare lo spazio sotto il carter.

LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO DI CORSA E DELLA PIASTRA

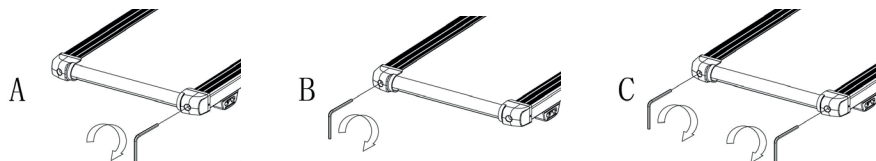
1. Questo modello di tapis roulant è lubrificato in fabbrica. L'attrito tra il nastro di corsa e la piastra è un fattore essenziale per la durata e l'efficienza del tapis roulant; per questo motivo è necessario procedere a una lubrificazione periodica.
2. Si raccomanda di controllare periodicamente la piastra. In caso di danneggiamento della piastra, contattare il servizio di assistenza.
3. La frequenza della lubrificazione dipende dalle condizioni di utilizzo.
4. Si raccomanda di lubrificare la piastra in conformità al programma indicato di seguito.
 - Bassa intensità di utilizzo (meno di 3 ore a settimana) – una volta all'anno.
 - Media intensità di utilizzo (3–5 ore a settimana) – ogni sei mesi.
 - Utilizzo molto intenso (oltre 5 ore a settimana) – ogni tre mesi.
5. Si raccomanda di utilizzare un lubrificante non grasso.



AVVERTENZA! Qualsiasi intervento di riparazione del nastro di corsa deve essere effettuato esclusivamente da un centro di assistenza professionale.

CENTRAGGIO DEL NASTRO DI CORSA

1. Si raccomanda di scollegare il tapis roulant dalla fonte di alimentazione per 10 minuti dopo ogni 2 ore di allenamento continuo.
2. Un nastro di corsa allentato può muoversi con difficoltà durante la corsa e causare scivolamenti o la perdita di equilibrio dell'utente durante l'esercizio. Un nastro di corsa eccessivamente teso può invece ridurre l'efficienza del motore e aumentare l'attrito tra il rullo e il nastro.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie orizzontale. Avviare il tapis roulant a una velocità di 6 km/h.
 - Se il nastro di corsa si sposta verso destra, rimuovere il tappo posteriore destro e ruotare la vite di regolazione sul lato sinistro in senso orario di 1/4 di giro, quindi avviare il tapis roulant finché il nastro non risulta centrato (fig. A).
 - Se il nastro di corsa si sposta verso sinistra, rimuovere il tappo posteriore sinistro e ruotare la vite di regolazione sul lato sinistro in senso orario di 1/4 di giro, quindi avviare il tapis roulant finché il nastro non risulta centrato (fig. B).
 - Se il nastro non è ancora centrato, ripetere le operazioni sopra descritte fino al corretto centraggio del nastro.
 - Periodicamente regolare la tensione del nastro per evitare che si allenti a causa dell'allenamento. Rimuovere i tappi posteriori, ruotare le viti di regolazione sinistra e destra in senso orario di 1/4 di giro, quindi avviare il tapis roulant. Controllare la tensione del nastro fino a quando risulta correttamente teso (fig. C).



Errore	Causa	Soluzione
Il tapis roulant non funziona	Assenza di alimentazione	Collegare il dispositivo alla presa elettrica
	Non si accende	Impostare l'interruttore di alimentazione in posizione ON
	La chiave di sicurezza non è in posizione	Posizionare la chiave di sicurezza nella posizione corretta
	Interruzione del segnale del sistema di controllo	Controllare i morsetti del controller e i cavi di segnale
	Fusibile bruciato	Sostituire il fusibile
Funzionamento irregolare del tapis roulant	Lubrificazione insufficiente	Aggiungere olio lubrificante
	Nastro del tapis roulant troppo teso	Regolare la tensione del nastro
Slittamento del nastro del tapis roulant	Nastro del tapis roulant troppo allentato	Regolare la tensione del nastro
	Slittamento causato dall'allentamento del nastro	Regolare l'allentamento del nastro
E01	Errore di comunicazione tra il computer e il controller	Controllare il collegamento tra il computer e il controller; verificare i contatti; se necessario, sostituire il controller
E02	Guasto del motore o collegamento difettoso	Controllare il motore e i morsetti; se necessario, sostituire il motore o il controller
E05	Protezione da sovracorrente	Verificare il sovraccarico; controllare la lubrificazione; lubrificare il nastro oppure sostituire il motore
E06	Protezione da sovraccarico	Verificare il carico; controllare lo stato del motore; se necessario, sostituire il motore

IT SPECIFICHE TECNICHE

Potenza	Secondo le indicazioni riportate sul dispositivo
Potenza massima	Secondo le indicazioni riportate sul dispositivo
Peso netto	~ 17,8 kg
Intervallo di velocità	1–6 km/h

1. Il cliente dispone delle seguenti modalità per presentare un reclamo:

- compilando il modulo sul sito web: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- tramite e-mail: support@trexsport.com
- per iscritto all'indirizzo di corrispondenza:

TREX S.A.

ul. Długa 24/13

31-146 Kraków

Polonia

2. I difetti verificatisi durante il periodo di garanzia vengono generalmente eliminati gratuitamente entro 14 giorni lavorativi dalla data di consegna del prodotto difettoso. Qualora sia necessario inviare il prodotto per la riparazione all'estero o importare parti di ricambio dall'estero, i tempi di riparazione potrebbero prolungarsi.
3. Si applica il diritto del Paese in cui il prodotto è stato consegnato, incluse le disposizioni relative alla garanzia. La Convenzione CISG non trova applicazione.
4. La garanzia non copre i danni causati da un uso improprio del prodotto.

IT TUTELA DELL'AMBIENTE



Questo prodotto viene fornito in un imballaggio progettato per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. Gli imballaggi sono materie prime non trasformate e possono essere riciclati. Smaltire questi materiali in base alla loro tipologia.



Per proteggere l'ambiente, portare le batterie usate in un centro di riciclaggio. Non gettare le batterie usate nei normali rifiuti domestici. In questo modo contribuirai alla protezione dell'ambiente.



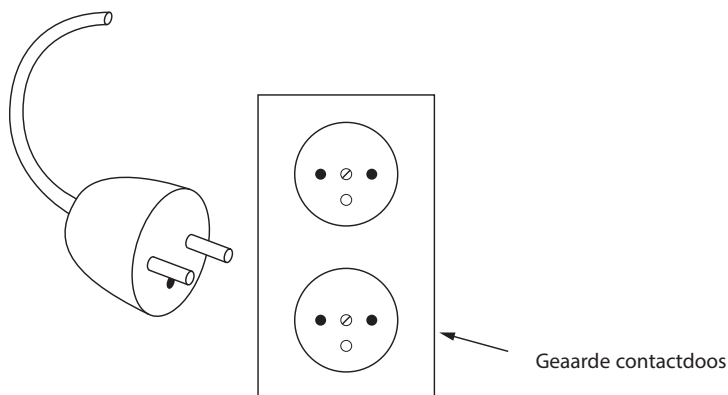
I dispositivi elettrici usati (compreso il computer contenuto in questo articolo) sono materiali riciclabili — non devono essere smaltiti nei rifiuti domestici, poiché potrebbero contenere sostanze pericolose per la salute umana e per l'ambiente. Ti chiediamo gentilmente di collaborare attivamente alla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



Carta

RACCOLTA CARTA

Verifica le disposizioni del tuo Comune

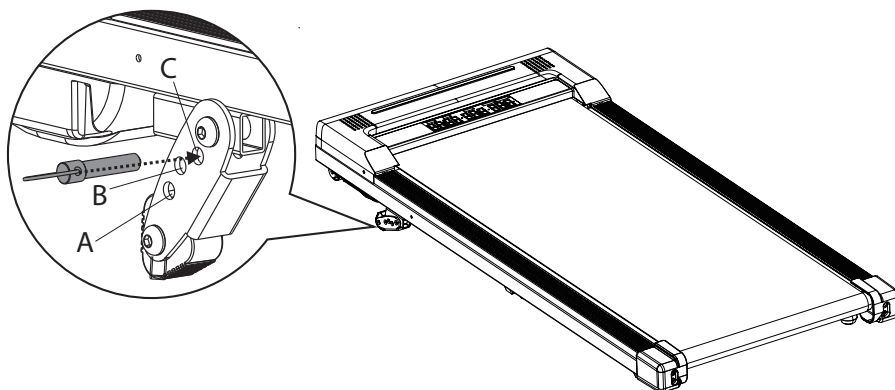


Dit product moet geaard zijn. In geval van een storing zorgt de aarding voor een pad met de minste weerstand voor de elektrische stroom, waardoor het risico op een elektrische schok wordt verminderd. Het product is voorzien van een aardingskabel en een geaarde stekker. De stekker moet worden aangesloten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

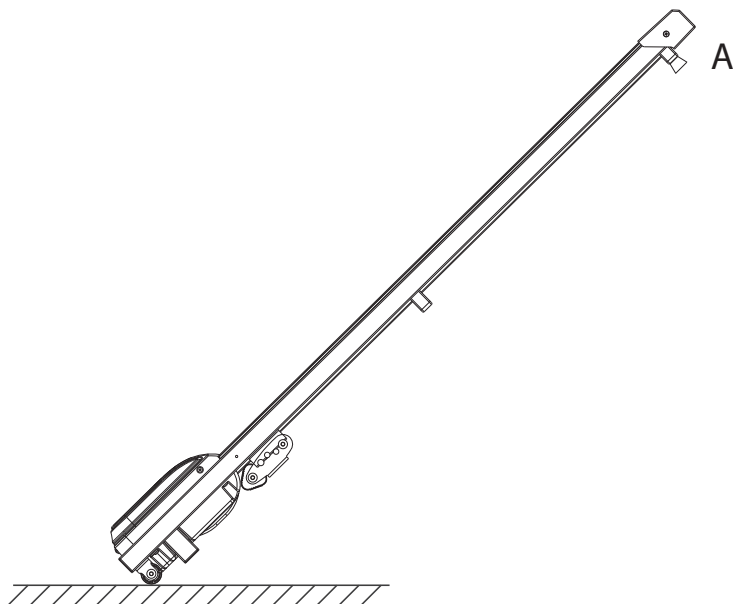
GEVAAR: Een onjuiste aansluiting van de aardingskabel kan leiden tot een elektrische schok. Raadpleeg bij twijfel een gekwalificeerd elektricien of servicemonteur om na te gaan of het product correct is geaard. Wijzig de meegeleverde stekker niet. Als deze niet past in het stopcontact, moet een gekwalificeerd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

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

- Het apparaat maakt drie handmatige hellingsinstellingen mogelijk: A, B en C, waarbij A de kleinste helling is en C de grootste.
- De afstelling mag uitsluitend worden uitgevoerd wanneer het apparaat is gestopt en losgekoppeld van de voeding.
- Pak met de rechterhand punt A van het loopvlak vast en til het op tot een hoogte van circa 20 cm of meer boven de grond. Trek vervolgens met de linkerhand de borgpen stevig uit de verstelbare poot en steek deze in één van de openingen voor de hellingspositie: A, B of C. Zorg ervoor dat de pen volledig door de poot wordt gestoken om een correcte vergrendeling te garanderen.
- Herhaal dezelfde handeling voor de tweede verstelbare poot aan de tegenovergestelde zijde.
Opmerking: De bouten moeten in openingen met dezelfde hellingspositie worden geplaatst (bijv. A-A, B-B of C-C).
- Laat het apparaat ten slotte voorzichtig zakken totdat het volledig op de ondergrond rust. Na deze handeling kan het apparaat worden gebruikt.



Opmerking! Voordat u de loopband verplaatst, moet u de voedingskabel uit het stopcontact halen.
Til het apparaat op, pak het stevig met beide handen vast aan de achterzijde (punt A) en verplaats het vervolgens met behulp van de transportwielen, zoals weergegeven in de afbeelding.



1. WEERGAVE VAN HET SCHERM



2. AANDUIDINGEN OP HET SCHERM

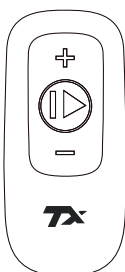
TIME	Geeft de trainingstijd weer. Bereik 0:00–99:59.
SPEED	Geeft de snelheid weer. Bereik 1,00–6,00 km/h.
DIST (DISTANCE)	Geeft de afgelegde afstand weer. Bereik 0,0–99,9 km.
CAL (CALORIES)	Geeft het aantal verbrande calorieën weer. Bereik 0–999 kcal.

2.1. LED-BALK

De boven de displayvensters geplaatste LED-balk in 3 kleuren informeert over het actuele snelheidsbereik:

- groen licht: snelheid $\leq 2,0$ km/h,
- blauw licht: $2,1 \text{ km/h} \leq \text{snelheid} \leq 4,0 \text{ km/h}$,
- geel licht: snelheid $> 4,0 \text{ km/h}$.

3. FUNCTIES VAN DE KNOPPEN OP DE AFSTANDSBEDIENING



	Druk op de knop om de loopband te starten / stoppen.
	Druk op de knop om de snelheid van de loopband tijdens gebruik te verhogen.
	Druk op de knop om de snelheid van de loopband tijdens gebruik te verlagen.

3.1 BATTERIJ VERVANGEN IN DE AFSTANDSBEDIENING

Open het batterijdeksel en plaats de batterij met het „+“-teken naar boven gericht. Sluit het batterijcompartiment met het deksel. CR2450-batterij, niet inbegrepen.

4. BELANGRIJKSTE FUNCTIES VAN DE COMPUTER

Sluit de voedingskabel aan op een voedingsbron. Het display licht op en gaat over in de stand-bymodus.

4.1. SNELLE START

- Schakel de aan/uit-schakelaar van de loopband in om het apparaat te starten.
- Druk op , binnen 3 seconden begint de loopband te bewegen met de laagste snelheid.
- Druk op + of – om de snelheid in te stellen.
- Druk op , om de loopband te stoppen.

5. SLAAPSTAND

Als de loopband langer dan 10 minuten niet wordt gebruikt, gaat deze over in de slaapstand. Druk op een willekeurige knop om de werking van de loopband te hervatten.

6. BLUETOOTH-VERBINDING / TRAINING MET DE KINOMAP-OF FITSHOW-APP

Na het verbinden van de loopband met een mobiel apparaat via Bluetooth, kunt u de trainingsparameters op uw telefoon volgen.

Om deze functie te gebruiken, download de speciale Kinomap- of FitShow-app voor deze loopband. De actuele versies zijn beschikbaar in de App Store (iOS) en de Google Play Store (Android).

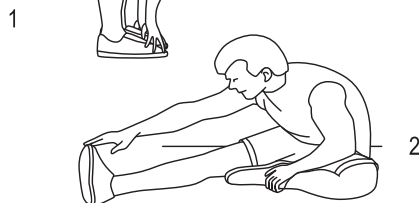
Vóór de eigenlijke training moeten rekoefeningen worden uitgevoerd. Opgewarmde spieren rekken gemakkelijker, daarom moeten de eerste 5–10 minuten worden besteed aan het opwarmen van het lichaam. Voer vervolgens, volgens de onderstaande instructies, rekoefeningen uit. Dezelfde oefeningen kunnen na afloop van de training opnieuw worden uitgevoerd.

1.

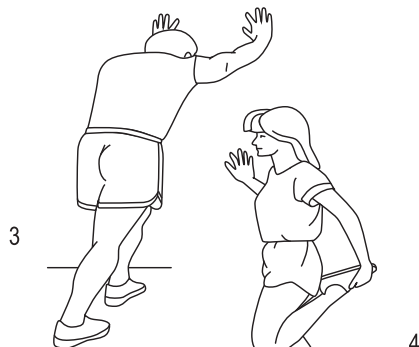
Buig de benen licht in de knieën, buig langzaam naar voren, houd de rug en schouders ontspannen en probeer met de handen de tenen aan te raken. Houd deze positie 10–15 seconden vast en richt u vervolgens weer op. Herhaal de oefening drie keer.


2.

Ga op de vloer zitten, strek één been en buig het andere been in de knie zodat de volledige voet van het gebogen been tegen het gestrekte been ligt. Probeer met de hand de tenen van het gestrekte been aan te raken. Houd deze positie 10–15 seconden vast en ontspan vervolgens. Herhaal de oefening drie keer voor elk been.


3.

Plaats beide handen tegen een muur, buig één been licht in de knie en plaats de voet recht in de richting van de muur. Strek het andere been naar achteren; het kniegewricht moet gestrekt zijn en de voet moet volledig contact maken met de ondergrond en naar de muur gericht zijn. Houd deze positie 10–15 seconden vast en ontspan vervolgens. Herhaal de oefening drie keer voor elk been.


4.

Steun met de rechterhand tegen een muur of tafel om het evenwicht te behouden. Breng vervolgens de linkerhand naar achteren om langzaam de linkervoet vast te pakken en deze naar de bil te trekken totdat u spanning voelt in de voorste dijspieren. Houd deze positie 10–15 seconden vast en ontspan vervolgens. Herhaal de oefening drie keer voor elk been.


5.

Ga op de vloer zitten, buig de benen in de knieën en plaats ze zo dat de voetzolen tegen elkaar liggen. Pak de voeten met de handen vast en probeer met de ellebogen de benen naar beneden te drukken zodat u rek voelt aan de binnenzijde van de dijen. Houd deze positie 10–15 seconden vast en ontspan vervolgens. Herhaal de oefening drie keer.



- Als u ouder bent dan 35 jaar, lijdt aan gezondheidsproblemen/chronische aandoeningen, of als dit uw eerste training op dit type apparaat is, raadpleeg dan vóór aanvang van de training een arts of specialist. Deze kan u helpen bij het opstellen van een geschikt trainingsschema, afgestemd op uw leeftijd en gezondheidstoestand, en kan de bewegingssnelheid en trainingsintensiteit bepalen.
- Voordat u de gemotoriseerde loopband gebruikt, dient u te leren hoe u het apparaat bedient, hoe u het start en stopt, en hoe u de snelheid regelt, enz. Ga niet op de loopband staan zonder deze informatie eerst te kennen. Pas na het uitvoeren van deze handelingen kunt u het apparaat gebruiken.

WARMING-UP

- Ga op de antisliprails aan beide zijden staan en houd de handgrepen met beide handen vast. Probeer het evenwicht te bewaren. Stel een lage snelheid in, ongeveer 1,6–3,2 km/h, en controleer vervolgens de bewegende loopband met één voet.
- Na het controleren van de snelheid kunt u op de loopband stappen, beginnen met lopen en de snelheid verhogen tot 3–5 km/h. Houd deze snelheid ongeveer 10 minuten aan en stop vervolgens het apparaat.

START VAN DE TRAINING

- Controleer vóór aanvang van de training en leer hoe u de snelheid en de helling van de loopband instelt.
- Leg ongeveer 1 km af met een constante snelheid en noteer uw tijd; dit duurt circa 15–25 minuten. Bij een snelheid van 4,8 km/h duurt 1 km ongeveer 12 minuten.
- Als u zich comfortabel voelt bij een constante snelheid, kunt u zowel de snelheid als de helling verhogen. Verhoog in deze fase niet gelijktijdig in grote mate zowel de snelheid als de helling van de loopband om ongemak te voorkomen.

VERHOGEN VAN DE INTENSITEIT

- Voer een warming-up van 2 minuten uit op de loopband met een snelheid van 4,8 km/h en verhoog vervolgens de snelheid tot 5,3 km/h en loop verder gedurende 2 minuten. Verhoog daarna de snelheid tot 5,8 km/h en loop gedurende 2 minuten. Verhoog vervolgens de snelheid elke 2 minuten met 0,3 km/h totdat u merkt dat uw ademhaling versnelt (maar u zich nog steeds comfortabel voelt).
- Voer een warming-up van 5 minuten uit op de loopband met een snelheid van 4,0–4,8 km/h en verhoog daarna geleidelijk de snelheid elke 2 minuten met 0,3 km/h, totdat een stabiele en optimale snelheid wordt bereikt waarmee u 45 minuten kunt trainen. Om de trainingsintensiteit te verhogen, kunt u de snelheid aanhouden tijdens een televisieprogramma van één uur en deze vervolgens met 0,3 km/h verhogen tijdens elk reclameblok, waarna u terugkeert naar de oorspronkelijke snelheid. De hoogste efficiëntie in calorieverbranding wordt bereikt tijdens de reclameblokken, evenals een verhoogde hartslag in de daaropvolgende periode. Verlaag ten slotte de snelheid geleidelijk, stap voor stap, gedurende de volgende 4 minuten.

TRAININGSFREQUENTIE

- Plan uw trainingsschema niet alleen voor plezier, maar ook om de effectiviteit van de training te verhogen. Het wordt aanbevolen om 3–5 keer per week te trainen, in sessies van 15–60 minuten.
- U kunt de trainingsintensiteit regelen door de snelheid en de helling van de loopband aan te passen. Wij adviseren om in het begin geen helling in te stellen, omdat veranderingen in de helling een effectieve manier zijn om de trainingsintensiteit te verhogen.
- Als u ervaring heeft met trainen op een loopband, kunt u een normale wandelsnelheid of jogsnelheid kiezen. Als u nog nooit op dit type apparaat heeft getraind, kunt u gebruikmaken van het onderstaande schema:
 - snelheid 0,8–3,0 km/h (lopen – zeer langzaam tempo)
 - snelheid 3,0–4,5 km/h (lopen – langzaam tempo)
 - snelheid 4,5–6,0 km/h (normaal lopen)

WAARSCHUWING! Trek altijd de stekker uit het stopcontact vóór het reinigen of repareren van de loopband.

REINIGING

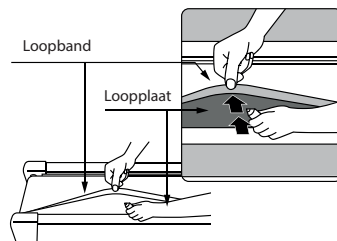
- Het schoonhouden van de loopband verlengt de levensduur.
- Zorg voor de netheid van het apparaat door regelmatig stof te verwijderen.
- Reinig beide zijden van de loopband en de zijrails.
- Gebruik voor het reinigen van het apparaat een zachte doek die licht met water is bevochtigd. Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen of scherpe schoonmaakdoeken, omdat deze het apparaat kunnen beschadigen.
- Verwijder na elk gebruik van het apparaat zweet- en vuilresten.
- Draag altijd schone hardloopschoenen bij gebruik van de loopband; dit vermindert de hoeveelheid vuil onder de loopband.

WAARSCHUWING! Trek altijd de stekker uit het stopcontact voordat u de motorkap verwijderd. Verwijder minstens één keer per jaar de motorkap en stofzuig de ruimte onder de kap.

SMERING VAN DE LOOPBAND EN DE LOOPPLAAT

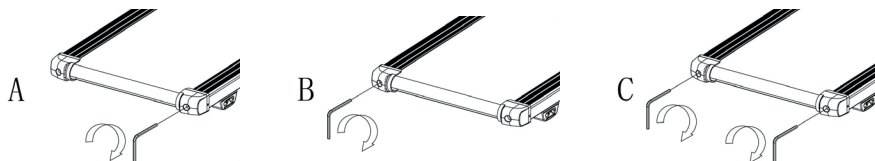
1. Dit model loopband is in de fabriek gesmeerd. De wrijving tussen de loopband en de loopplaat is essentieel voor de levensduur en de efficiëntie van de loopband. Daarom moet deze periodiek worden gesmeerd.
2. Het wordt aanbevolen de loopplaat regelmatig te controleren. Als u schade aan de loopplaat opmerkt, neem dan contact op met de serviceafdeling.
3. De smeefrequentie is afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.
4. Het wordt aanbevolen de loopplaat te smeren volgens het onderstaande schema.
 - lage gebruikintensiteit (minder dan 3 uur per week) – eenmaal per jaar.
 - gemiddelde gebruikintensiteit (3–5 uur per week) – elke zes maanden.
 - zeer intensief gebruik (meer dan 5 uur per week) – elke drie maanden.
5. Het wordt aanbevolen een niet-vettig smeermiddel te gebruiken.

WAARSCHUWING! Elke reparatie van de loopband moet worden uitgevoerd door een professionele service.



CENTREREN VAN DE LOOPBAND

1. Het wordt aanbevolen de loopband na elke 2 uur continu trainen gedurende 10 minuten van de stroomvoorziening los te koppelen.
2. Een te losse loopband beweegt tijdens het lopen moeizaam en kan slippen of vallen van de gebruiker tijdens het trainen veroorzaken. Een te strak gespannen loopband kan leiden tot een afname van de motorefficiëntie en een grotere wrijving tussen de rol en de loopband.
3. Plaats de loopband op een horizontale ondergrond. Start de loopband met een snelheid van 6 km/h.
 - Als de loopband naar rechts beweegt, verwijder dan de rechter achterplug, draai de stelschroef aan de linkerkant met de klok mee met 1/4 slag en laat vervolgens de loopband lopen totdat deze gecentreerd is (afb. A).
 - Als de loopband naar links beweegt, verwijder dan de linker achterplug, draai de stelschroef aan de linkerkant met de klok mee met 1/4 slag en laat vervolgens de loopband lopen totdat deze gecentreerd is (afb. B).
 - Als de loopband zich nog steeds niet in het midden bevindt, herhaal bovenstaande handelingen totdat de loopband gecentreerd is.
 - Regel af en toe de spanning van de loopband om losraken door het trainen te voorkomen. Verwijder de achterpluggen, draai de linker- en rechter stelschroeven met de klok mee met 1/4 slag en start vervolgens de loopband. Controleer de spanning van de loopband totdat deze correct is aangespannen (afb. C).



Fout	Oorzaak	Oplossing
Loopband werkt niet	Geen voeding	Sluit het apparaat aan op een stopcontact
	Schakelt niet in	Zet de aan/uit-schakelaar in de stand ON
	Veiligheidssleutel is niet geplaatst	Plaats de veiligheidssleutel in de juiste positie
	Onderbreking van het besturingssignaal	Controleer de aansluitingen van de controller en de signaalkabels
	Doorgeslagen zekering	Vervang de zekering
Onregelmatige werking van de loopband	Onvoldoende smering	Voeg smeerolie toe
	Loopbandband te strak gespannen	Stel de bandspanning af
Slippen van de loopbandband	Loopbandband te los gespannen	Stel de bandspanning af
	Slip veroorzaakt door een losse band	Stel de bandspeling af
E01	Communicatiefout tussen de computer en de controller	Controleer de verbinding tussen de computer en de controller; controleer de contacten; vervang indien nodig de controller
E02	Motorstoring of slechte verbinding	Controleer de motor en de aansluitingen; vervang indien nodig de motor of de controller
E05	Overstroombeveiliging	Controleer de overbelasting; controleer de smering; smeer de band of vervang de motor
E06	Overbelastingsbeveiliging	Controleer de belasting; controleer de staat van de motor; vervang indien nodig de motor

NL TECHNISCHE SPECIFICATIES

Vermogen	Volgens de markeringen op het apparaat
Maximaal vermogen	Volgens de markeringen op het apparaat
Nettogewicht	~ 17,8 kg
Snelheidsbereik	1–6 km/h

1. De klant heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
 - door het formulier op de website in te vullen: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
 - per e-mail: support@trexsport.com
 - schriftelijk naar het correspondentieadres:
TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polen
2. Gebreken die tijdens de garantieperiode ontstaan, worden doorgaans kosteloos verholpen binnen 14 werkdagen vanaf de datum waarop het defecte product is geleverd. Indien het noodzakelijk is het product voor reparatie naar het buitenland te verzenden of reserveonderdelen uit het buitenland te betrekken, kan de reparatietermijn langer zijn.
3. Het recht van het land waarnaar het product is geleverd is van toepassing, met inbegrip van de bepalingen inzake garantie. Het CISG-verdrag is niet van toepassing.
4. De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door oneigenlijk gebruik.

NL MILIEUBESCHERMING



Dit product wordt geleverd in een verpakking om het te beschermen tegen mogelijke beschadigingen tijdens het transport. Verpakkingen zijn onbewerkte grondstoffen en kunnen worden gerecycled. Gooi deze materialen weg overeenkomstig hun soort.



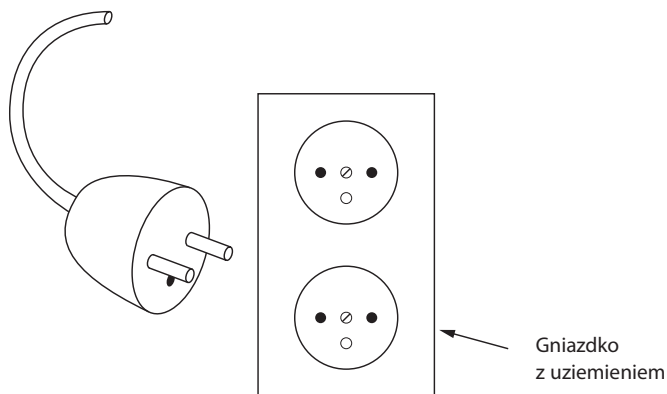
Ter bescherming van het milieu dient u gebruikte batterijen naar een recyclingpunt te brengen. Gooi gebruikte batterijen niet in de huishoudelijke afvalbak. Op deze manier draagt u bij aan de bescherming van het milieu.



Gebruikte elektrische apparaten (inclusief de computer in dit apparaat) zijn recyclebare materialen en mogen niet bij het huishoudelijk afval worden weggegooid, omdat zij gevaarlijke stoffen voor de menselijke gezondheid en het milieu kunnen bevatten. Wij vragen u vriendelijk om actief bij te dragen aan een verantwoord beheer van natuurlijke hulpbronnen en milieubescherming door gebruikte elektrische apparaten in te leveren bij een daarvoor bestemd recyclingpunt.



De handleiding is gedrukt op papier dat geschikt is voor recycling. Sorteer deze overeenkomstig de geldende richtlijnen.

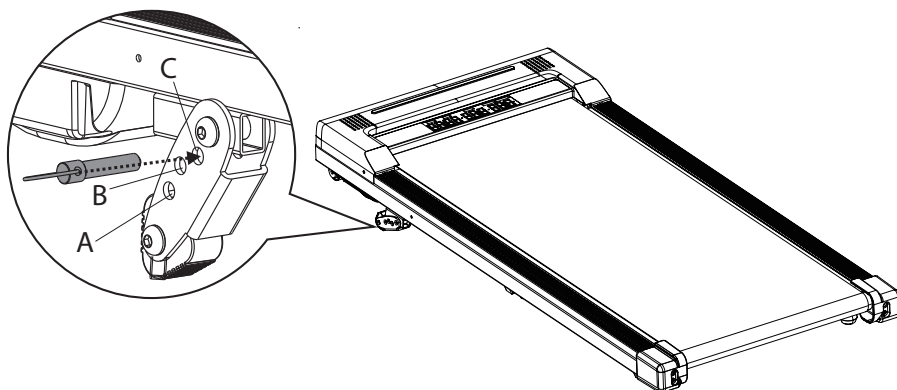


Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Produkt jest wyposażony w przewód uziemiający urządzenie i wtyczkę uziemiającą. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego, prawidłowo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

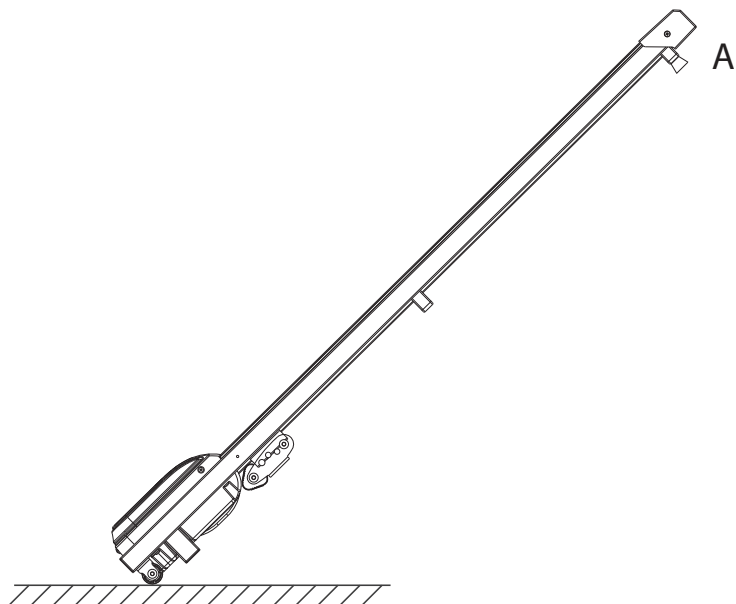
NIEBEZPIECZEŃSTWO! Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenia, może spowodować ryzyko porażenia prądem. W razie wątpliwości, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem, który oceni, czy produkt jest odpowiednio uziemiony. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z produktem,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

- Urządzenie umożliwia trzy ręczne ustawienia nachylenia: A, B i C, gdzie A to najmniejsze nachylenie, a C największe.
- Regulację można przeprowadzać wyłącznie, gdy urządzenie jest zatrzymane i odłączone od zasilania.
- Chwyć prawą ręką za punkt A blatu urządzenia i unieś go na wysokość około 20 cm lub więcej nad ziemię. Następnie, lewą ręką stanowczo wyciągnij pin mocujący z regulowanej nóżki i włóż go w jeden z otworów dla pozycji nachylenia: A, B lub C. Upewnij się, że pin przechodzi całkowicie przez nóżkę, aby prawidłowo go zablokować.
- Powtórz tę samą czynność z drugą nóżką regulowaną po przeciwnej stronie.
Uwaga: Śruby muszą być włożone w otwory o tej samej pozycji nachylenia (np. A-A, B-B lub C-C).
- Na końcu ostrożnie opuść urządzenie, aż całkowicie spocznie na podłożu. Po tej czynności można rozpocząć użytkowanie.



Uwaga! Przed przemieszczeniem bieżni należy wyciągnąć przewód zasilający z gniazdka elektrycznego. Unieś urządzenie, chwycić je pewnie oburącz za tylną część (w pkt. A), a następnie przemieść je, korzystając z kółek transportowych, tak jak pokazano na rysunku.



1. WIDOK WYŚWIETLACZA



2. OZNACZENIA NA WYŚWIETLACZU

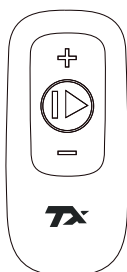
TIME	Wyświetla czas treningu. Zakres 0:00-99:59.
SPEED	Wyświetla prędkość. Zakres 1.00-6.00 km/h.
DIST (DISTANCE)	Wyświetla pokonany dystans. Zakres 0.0-99.9 km.
CAL (CALORIES)	Wyświetla spalone kalorie. Zakres 0-999 kcal.

2.1. PASEK LED

Umieszczony nad oknami wyświetlacza pasek LED w 3 kolorach informuje o aktualnym zakresie prędkości:

- zielone światło: prędkość $\leq 2,0$ km/h,
- niebieskie światło: $2,1 \text{ km/h} \leq \text{prędkość} \leq 4,0 \text{ km/h}$,
- żółte światło: prędkość $> 4,0 \text{ km/h}$.

3. FUNKCJE PRZYCISKÓW NA PILOCIE



	Naciśnij przycisk, aby uruchomić / zatrzymać bieżnię.
	Naciśnij przycisk, aby zwiększyć prędkość bieżni podczas pracy.
	Naciśnij przycisk, aby zmniejszyć prędkość bieżni podczas pracy.

3.1 WYMIANA BATERII W PILOCIE

Otwórz pokrywę baterii i włóż baterię z znakiem „+” skierowanym do góry. Zamknij komorę baterii pokrywą. Baterii CR2450, brak w zestawie.

4. GŁÓWNE FUNKCJE KOMPUTERA

Podłącz przewód zasilający do źródła zasilania. Wyświetlacz zaświeci się i przejdzie w stan gotowości.

4.1. SZYBKI START

- Przełącz przycisk zasilający bieżni, aby uruchomić bieżnię.
- Naciśnij , w ciągu 3 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Naciśnij + lub –, aby ustawić prędkość.
- Naciśnij , aby zatrzymać bieżnię.

5. TRYB UŚPIENIA

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

6. ŁĄCZENIE PRZEZ BLUETOOTH / TRENING Z APLIKACJĄ KINOMAP LUB FITSHOW

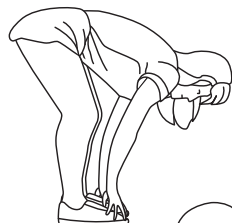
Po połączeniu bieżni z urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth, możesz obserwować na swoim telefonie parametry wykonywanego treningu.

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

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

1.

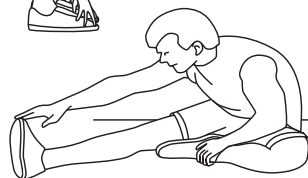
Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie starają się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



1

2.

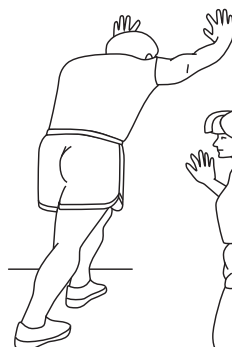
Siedząc na podłodze, połóż jedną nogę prosto, drugą nogę ugnij w kolanie tak, aby cała stopa ugiętej nogi dotykała nogi wyprostowanej. Próbuj dotknąć ręką palców stopy wyprostowanej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



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

CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGÓW

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

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

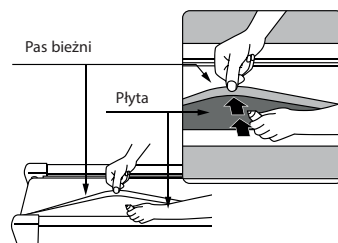
CZYSZCZENIE

- 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

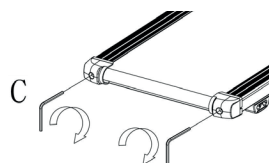
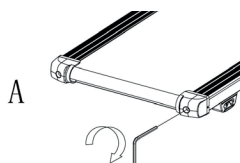
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania 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.



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 przesuwiał się podczas biegu o może spowodować spadek wydajności i stwarzać większe tarcia między rolką a pasem.
3. Ustaw bieżnię na poziomej powierzchni. Uruchoom bieżnię z prędkością około 6 km/h.
 - Jeśli pas przesuwają się na prawo, wyciągnij prawą tylną zaślepkę, obróć śrubę regulacyjną po lewej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. A).
 - Jeśli pas przesuwają się w lewo, wyciągnij lewą tylną zaślepkę, obróć śrubę regulacyjną po lewej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. B).
 - Jeśli pas nadal nie jest na środku, powtarzaj powyższe czynności aż do wyśrodkowania pasa.
 - Raz na jakiś czas reguluj napięcie pasa bieżni, aby zapobiec jego poluzowaniu wskutek treningów. Wyciągnij tylne zaślepki, obróć lewą i prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie ponownie uruchom bieg. Sprawdzaj napięcie pasa do momentu, aż będzie odpowiednio naciągnięty (Rys. C).



Błąd	Przyczyna	Rozwiązanie
Bieżnia nie działa	Brak zasilania	Podłącz urządzenie do gniazda
	Nie włącza się	Ustaw przełącznik zasilania w pozycji ON
	Klucz bezpieczeństwa nie jest na miejscu	Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiedniej pozycji
	Przerwanie sygnału układu sterowania	Sprawdź zaciski sterownika i przewody sygnałowe
	Przepalony bezpiecznik	Wymień bezpiecznik
Nierówna praca bieżni	Niewystarczające smarowanie	Dodaj olej smarujący
	Zbyt napięty pas bieżni	Wyreguluj napięcie pasa
Ślizganie się pasa bieżni	Zbyt luźny pas bieżni	Wyreguluj napięcie pasa
	Poślizg spowodowany luzem pasa	Wyreguluj luz pasa
E01	Błąd komunikacji między licznikiem a sterownikiem	Sprawdź połączenie między licznikiem a sterownikiem; sprawdź styki; w razie potrzeby wymień sterownik
E02	Usterka silnika lub złe połączenie	Sprawdź silnik i zaciski; w razie potrzeby wymień silnik lub sterownik
E05	Zabezpieczenie nadprądowe	Sprawdź przeciążenie; sprawdź smarowanie; nasmaruj pas lub wymień silnik
E06	Zabezpieczenie przeciążeniowe	Sprawdź obciążenie; sprawdź stan silnika; w razie potrzeby wymień silnik

PL PARAMETRY TECHNICZNE

Moc	Zgodnie z oznaczeniami na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniami na urządzeniu
Waga netto	~ 17,8 kg
Zakres prędkości	1–6 km/h

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.



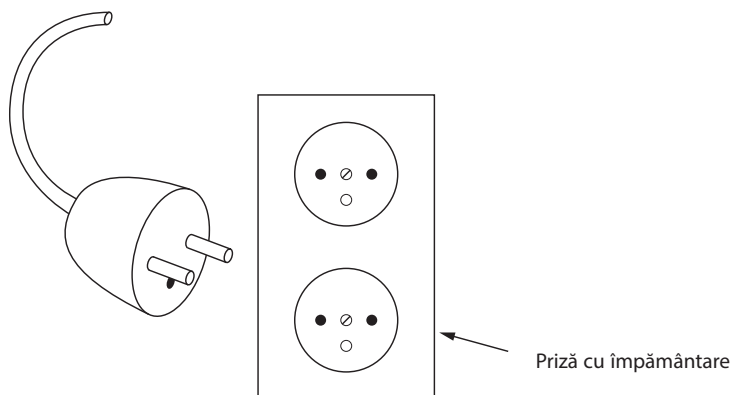
Aby chronić środowisko, należy oddać zużyte baterie do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych. Nie należy wyrzucać zużytych baterii do domowych koszy na śmieci. Przyczynią się Państwo w ten sposób do ochrony środowiska.



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



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

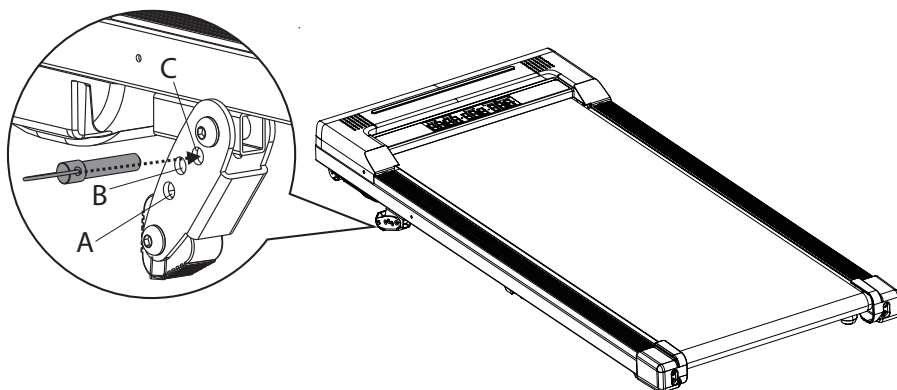


Acest produs trebuie să fie împământat. În cazul unui accident, împământarea asigură calea cu cea mai mică rezistență pentru curentul electric, reducând riscul de electrocutare. Produsul este echipat cu cablu de împământare și ștecher cu contact de împământare. Ștecherul trebuie conectat la o priză instalată corect, împământată conform reglementărilor și normelor locale.

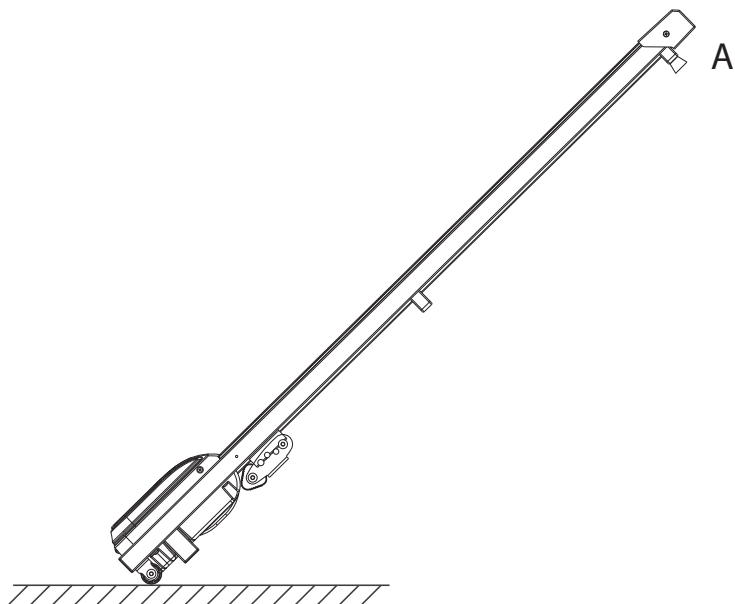
PERICOLI Conectarea incorectă a cablului de împământare poate provoca risc de electrocutare. În caz de îndoială, contactați un electrician sau un tehnician de service calificat, care poate evalua dacă produsul este împământat corect. Nu modificați ștecherul inclus dacă acesta nu se potrivește în priză; un electrician calificat trebuie să instaleze priza corespunzătoare.

Acest produs este destinat utilizării într-un circuit cu tensiune nominală de 220–240 V și este prevăzut cu ștecher de împământare, similar cu cel prezentat în schema de mai sus. Asigurați-vă că produsul este conectat la o priză cu aceeași configurație ca ștecherul. Nu utilizați un adaptor pentru acest produs (schema de mai sus este utilizată doar ca referință; ștecherul și priza reale depind de țara de import).

- Dispozitivul permite trei setări manuale ale unghiului de înclinare: A, B și C, unde A reprezintă cea mai mică înclinare, iar C cea mai mare.
- Reglarea poate fi efectuată numai atunci când dispozitivul este oprit și deconectat de la alimentarea electrică.
- Prindeți cu mâna dreaptă punctul A al platformei dispozitivului și ridicați-l la o înălțime de aproximativ 20 cm sau mai mult de la sol. Apoi, cu mâna stângă, trageți ferm știftul de fixare din piciorul reglabil și introduceți-l într-unul dintre orificiile corespunzătoare poziției de înclinare: A, B sau C. Asigurați-vă că știftul trece complet prin picior pentru a fi blocat corect.
- Repetați aceeași operațiune pentru celălalt picior reglabil de pe partea opusă.
Atenție: Șuruburile trebuie introduse în orificiile corespunzătoare aceleiași poziții de înclinare (de exemplu, A-A, B-B sau C-C).
- La final, coborâți cu atenție dispozitivul până când acesta se sprijină complet pe sol. După această operațiune, echipamentul poate fi utilizat.



Atenție! Înainte de deplasarea benzii de alergare, deconectați cablul de alimentare din priză.
Ridicați dispozitivul, apucați-l ferm cu ambele mâini de partea din spate (în punctul A), apoi deplasați-l folosind roțile de transport, așa cum este prezentat în figură.



1. VEDERE A AFIŞAJULUI



2. SIMBOLURI PE AFIŞAJ

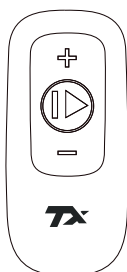
TIME	Afişează timpul de antrenament. Interval: 0:00–99:59.
SPEED	Afişează viteza. Interval: 1,00–6,00 km/h.
DIST (DISTANCE)	Afişează distanța parcursă. Interval: 0,0–99,9 km.
CAL (CALORIES)	Afişează caloriile arse. Interval: 0–999 kcal.

2.1. BANDĂ LED

Banda LED amplasată deasupra ferestrelor afişajului indică intervalul curent de viteză prin 3 culori:

- lumină verde: viteză $\leq 2,0$ km/h,
- lumină albastră: $2,1 \text{ km/h} \leq \text{viteză} \leq 4,0$ km/h,
- lumină galbenă: viteză $> 4,0$ km/h.

3. FUNCȚIILE BUTOANELOR DE PE TELECOMANDĂ



	Apăsați butonul pentru a porni / opri banda de alergare.
	Apăsați butonul pentru a crește viteza benzii de alergare în timpul funcționării.
	Apăsați butonul pentru a reduce viteza benzii de alergare în timpul funcționării.

3.1 ÎNLOCUIREA BATERIEI ÎN TELECOMANDĂ

Deschideți capacul compartimentului pentru baterie și introduceți bateria cu simbolul „+” orientat în sus. Închideți compartimentul bateriei cu capacul. Baterie CR2450, nu este inclusă în set.

4. FUNCȚIILE PRINCIPALE ALE COMPUTERULUI

Conectați cablul de alimentare la sursa de energie. Afișajul se va aprinde și va intra în modul de așteptare.

4.1. PORNIRE RAPIDĂ

- Comutați întrerupătorul de alimentare al benzii de alergare pentru a porni dispozitivul.
- Apăsați , în decurs de 3 secunde banda de alergare va începe să se deplaseze la cea mai mică viteză.
- Apăsați + sau – pentru a seta viteza.
- Apăsați  pentru a opri banda de alergare.

5. MOD DE REPAUS

Dacă banda de alergare nu este utilizată timp de mai mult de 10 minute, aceasta va intra în modul de repaus. Pentru a relua funcționarea, apăsați orice buton.

6. CONECTARE PRIN BLUETOOTH / ANTRENAMENT CU APLICAȚIA KINOMAP SAU FITSHOW

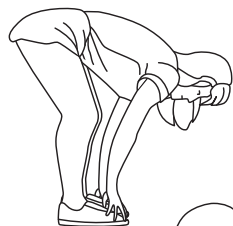
După conectarea benzii de alergare la un dispozitiv mobil prin Bluetooth, puteți monitoriza pe telefon parametrii antrenamentului efectuat.

Pentru a utiliza această funcție, descărcați aplicația dedicată pentru această bandă de alergare: Kinomap sau FitShow. Versiunile actuale sunt disponibile în App Store (iOS) și Google Play Store (Android).

Înainte de antrenamentul propriu-zis, trebuie efectuate exerciții de întindere. Mușchii încălziți se întind mai ușor, de aceea primele 5–10 minute trebuie dedicate încălzirii corpului. Apoi, conform instrucțiunilor de mai jos, efectuați exercițiile de întindere. Aceleași exerciții pot fi repetate după încheierea antrenamentului.

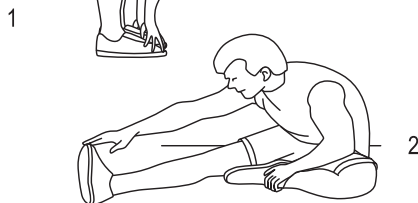
1.

Îndoți ușor genunchii, aplecați-vă lent înainte, cu spatele și umerii relaxați, iar mâinile încercați să atinge degetele de la picioare. Mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi reveniți la poziția inițială. Repetați exercițiul de trei ori.



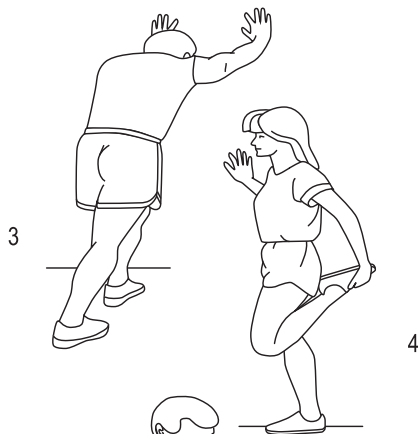
2.

Stând pe podea, întindeți un picior, iar pe celălalt îndoți-l din genunchi astfel încât talpa piciorului îndoit să atingă piciorul întins. Încercați să atingeți cu mâna degetele piciorului întins. Mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de trei ori pentru fiecare picior.



3.

Sprrijiniți ambele mâini de un perete, îndoți ușor un picior din genunchi, cu talpa orientată drept spre perete. Celălalt picior întindeți-l înapoi, cu genunchiul drept, iar talpa orientată spre perete trebuie să atingă complet solul. Mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de trei ori pentru fiecare picior.



4.

Sprrijiniți-vă cu mâna dreaptă de un perete sau de o masă pentru a vă menține echilibrul. Apoi duceți mâna stângă înapoi pentru a prinde încet piciorul stâng și a-l trage spre fese, până când simțiți întinderea mușchilor din partea anterioară a coapsei. Mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de trei ori pentru fiecare picior.



5.

Așezați-vă pe podea, îndoți genunchii și poziționați picioarele astfel încât tălpile să se atingă între ele. Prindeți picioarele cu mâinile și încercați să apăsați genunchii cu coatele, astfel încât să simțiți întinderea pe partea interioară a coapselor. Mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de trei ori.



- Dacă aveți peste 35 de ani sau suferiți de orice afecțiuni medicale / boli cronice, ori dacă acesta este primul antrenament pe acest tip de echipament, înainte de a începe exercițiile, consultați un medic sau un specialist. Acesta vă poate ajuta să elaborați un program de antrenament adecvat, adaptat vârstei și stării dumneavoastră de sănătate, precum și să stabilească viteza de mișcare și intensitatea exercițiilor.
- Înainte de a începe utilizarea benzii de alergare electrice, familiarizați-vă cu modul de operare al dispozitivului: cum se pornește, cum se oprește, cum se reglează viteza etc. Nu urcați pe bandă fără a cunoaște aceste informații. Numai după parcurgerea acestor etape puteți utiliza echipamentul.

ÎNCĂLZIRE

- Stați pe șinele antiderapante de pe ambele părți și apucați mânerul cu ambele mâini. Încercați să vă mențineți echilibrul. Setați o viteză redusă, aproximativ 1,6–3,2 km/h, apoi verificați banda de alergare în mișcare cu un picior.
- După verificarea vitezei, puteți urca pe bandă, începe alergarea și crește viteza la 3–5 km/h. Mențineți această viteză timp de aproximativ 10 minute, apoi opriți dispozitivul.

ÎNCEPEREA ANTRENAMENTULUI

- Înainte de a începe antrenamentul, verificați și învățați cum să reglați viteza și unghiul de înclinare al benzii de alergare.
- Parcurgeți aproximativ 1 km cu o viteză constantă și notați timpul. Aceasta va dura aproximativ 15–25 de minute. Dacă vă deplasați cu o viteză de 4,8 km/h, parcurgerea a 1 km va dura aproximativ 12 minute.
- Dacă vă simțiți confortabil la o viteză constantă, puteți crește atât viteza, cât și înclinarea. În această etapă, pentru a evita disconfortul, nu creșteți simultan în mod semnificativ viteza și înclinarea benzii de alergare.

CREȘTEREA INTENSITĂȚII

- Efectuați o încălzire de 2 minute pe banda de alergare la o viteză de 4,8 km/h, apoi creșteți viteza la 5,3 km/h și continuați mersul timp de 2 minute. Apoi, creșteți viteza la 5,8 km/h și mergeți timp de 2 minute. Ulterior, măriți viteza cu 0,3 km/h la fiecare 2 minute, până când simțiți că respirația devine mai rapidă (dar trebuie să rămâneți într-o stare de confort).
- Efectuați o încălzire de 5 minute pe banda de alergare la o viteză de 4–4,8 km/h, apoi creșteți treptat viteza cu 0,3 km/h la fiecare 2 minute, până când atingeți o viteză stabilă și optimă, la care puteți face exerciții timp de 45 de minute. Pentru a crește intensitatea exercițiului, puteți menține viteza în timpul unui program TV de o oră, iar apoi să o măriți cu 0,3 km/h în timpul fiecărui bloc publicitar, revenind ulterior la viteza inițială. Veți observa cea mai mare eficiență în arderea caloriilor în timpul reclamelor și o creștere a ritmului cardiac ulterior. La final, reduceți treptat viteza, pas cu pas, pe parcursul următoarelor 4 minute.

FRECVENȚA ANTRENAMENTELOR

- Planificați-vă programul de exerciții nu doar pentru plăcere, ci și pentru a crește eficiența antrenamentelor. Se recomandă efectuarea exercițiilor de 3–5 ori pe săptămână, în sesiuni cu durată de 15–60 de minute.
- Puteți controla intensitatea antrenamentului prin ajustarea vitezei și a unghiului de înclinare al benzii de alergare. Se recomandă ca, la început, să nu setați înclinarea, deoarece modificarea acesteia reprezintă o metodă eficientă de creștere a intensității exercițiilor.
- Dacă aveți experiență în antrenamentele pe bandă, puteți alege o viteză normală de mers sau de alergare ușoară. Dacă nu ați utilizat niciodată un astfel de echipament, puteți urma planul de mai jos:
 - viteză 0,8–3,0 km/h (mers – ritm foarte lent)
 - viteză 3,0–4,5 km/h (mers – ritm lent)
 - viteză 4,5–6,0 km/h (mers normal)

AVERTISMENT! Deconectați întotdeauna banda de alergare de la priză înainte de curățare sau efectuarea oricăror reparații.

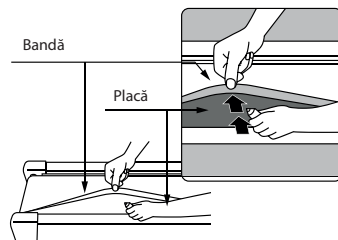
CURĂȚARE

- Menținerea benzii de alergare curate va prelungi durata sa de viață.
- Aveți grijă de curățenia dispozitivului prin îndepărtarea regulată a prafului.
- Curățați ambele părți ale benzii de alergare și șinele laterale.
- Pentru curățarea dispozitivului, utilizați o cârpă moale, ușor umezită cu apă. Nu folosiți detergenți puternici sau materiale de curățare aspre, care pot deteriora dispozitivul.
- După fiecare utilizare a dispozitivului, îndepărtați urmele de transpirație și murdărie.
- Purtați întotdeauna încălțăminte sport curată atunci când utilizați banda de alergare; acest lucru va reduce cantitatea de murdărie de sub banda de alergare.

AVERTISMENT! Deconectați întotdeauna banda de alergare de la priză înainte de a îndepărta capacul motorului. Cel puțin o dată pe an, îndepărtați capacul motorului și aspirați spațiul de sub acesta.

LUBRIFIEREA BENZII DE ALERGARE ȘI A PLĂCII

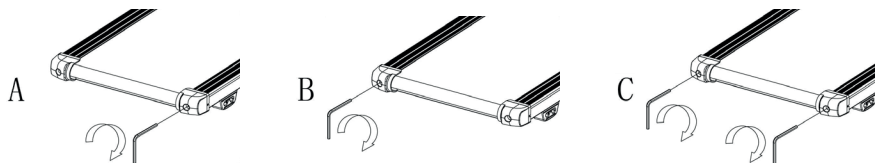
1. Acest model de bandă de alergare este lubrifiat din fabrică. Frecarea dintre bandă și placă este esențială pentru durata de viață și eficiența benzii de alergare, de aceea este necesară lubrifierea periodică.
2. Se recomandă verificarea periodică a plăcii. Dacă observați deteriorări ale plăcii, contactați service-ul.
3. Frecvența lubrifierii depinde de condițiile de utilizare.
4. Se recomandă lubrifierea plăcii conform programului prezentat mai jos.
 - intensitate redusă de utilizare (mai puțin de 3 ore pe săptămână) – o dată pe an.
 - intensitate medie de utilizare (3–5 ore pe săptămână) – la fiecare șase luni.
 - utilizare foarte intensă (peste 5 ore pe săptămână) – la fiecare trei luni.
5. Se recomandă utilizarea unui lubrifianț neunsuros.



AVERTISMENT! Orice reparație a benzii de alergare trebuie efectuată exclusiv într-un service autorizat.

CENTRAREA BENZII DE ALERGARE

1. Se recomandă deconectarea benzii de alergare de la sursa de alimentare timp de 10 minute după fiecare 2 ore de antrenament continuu.
2. O bandă de alergare slăbită se va deplasa cu dificultate în timpul alergării și poate provoca alunecarea sau dezechilibrarea utilizatorului în timpul exercițiilor. O bandă de alergare prea întinsă (tensionată) poate determina scăderea eficienței motorului și poate crea o frecare mai mare între rolă și bandă.
3. Așezați banda de alergare pe o suprafață orizontală. Porniți banda de alergare la o viteză de 6 km/h.
 - Dacă banda de alergare se deplasează spre dreapta, scoateți dopul posterior din dreapta, rotiți șurubul de reglare din partea stângă în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură, apoi porniți banda până când aceasta este centrată (Fig. A).
 - Dacă banda de alergare se deplasează spre stânga, scoateți dopul posterior din stânga, rotiți șurubul de reglare din partea stângă în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură, apoi porniți banda până când aceasta este centrată (Fig. B).
 - Dacă banda nu este încă poziționată pe mijloc, repetați operațiunile de mai sus până la centrarea corectă a benzii.
 - Din când în când, reglați tensiunea benzii pentru a preveni slăbirea acesteia cauzată de utilizare. Scoateți dopurile posterioare, rotiți șuruburile de reglare din stânga și din dreapta în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură, apoi porniți banda de alergare. Verificați tensiunea benzii până când aceasta este întinsă corect (Fig. C).



Eroare	Cauză	Soluție
Banda de alergare nu funcționează	Lipsă alimentare	Conectați dispozitivul la priză
	Nu pornește	Setați întrerupătorul de alimentare în poziția ON
	Cheia de siguranță nu este în poziția corectă	Introduceți cheia de siguranță în poziția corespunzătoare
	Întreruperea semnalului sistemului de control	Verificați bornele controlerului și cablurile de semnal
	Siguranță arsă	Înlocuiți siguranța
Funcționare neuniformă a benzii de alergare	Lubrifiere insuficientă	Adăugați ulei lubrifiant
	Bandă de alergare prea tensionată	Reglați tensiunea benzii
Alunecarea benzii de alergare	Bandă de alergare prea slăbită	Reglați tensiunea benzii
	Alunecare cauzată de slăbirea benzii	Reglați jocul benzii
E01	Eroare de comunicare între computer și controler	Verificați conexiunea dintre computer și controler; verificați contactele; dacă este necesar, înlocuiți controlerul
E02	Defecțiune a motorului sau conexiune defectuoasă	Verificați motorul și bornele; dacă este necesar, înlocuiți motorul sau controlerul
E05	Protecție la supracurent	Verificați suprasarcina; verificați lubrifierea; lubrificați banda sau înlocuiți motorul
E06	Protecție la suprasarcină	Verificați sarcina; verificați starea motorului; dacă este necesar, înlocuiți motorul

RO PARAMETRI TEHNICI

Putere	Conform marcajelor de pe dispozitiv
Putere maximă	Conform marcajelor de pe dispozitiv
Greutate netă	~ 17,8 kg
Interval de viteză	1–6 km/h

1. Clientul are următoarele posibilități de depunere a unei reclamații:
 - prin completarea formularului de pe site: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
 - prin e-mail: support@trexsport.com
 - în scris, la adresa de corespondență:
TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polonia
2. Defectele apărute în perioada de garanție sunt, de regulă, remediate gratuit în termen de 14 zile lucrătoare de la data livrării produsului defect. În cazul în care este necesară trimiterea produsului pentru reparație în străinătate sau aducerea pieselor de schimb din străinătate, durata reparației poate fi mai mare.
3. Se aplică legislația țării în care a fost livrat produsul, inclusiv dispozițiile privind garanția. Convenția CISG nu se aplică.
4. Garanția nu acoperă daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare.

RO PROTECȚIA MEDIULUI



Acest produs este livrat într-un ambalaj pentru a-l proteja de eventuale deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în funcție de tipul lor.



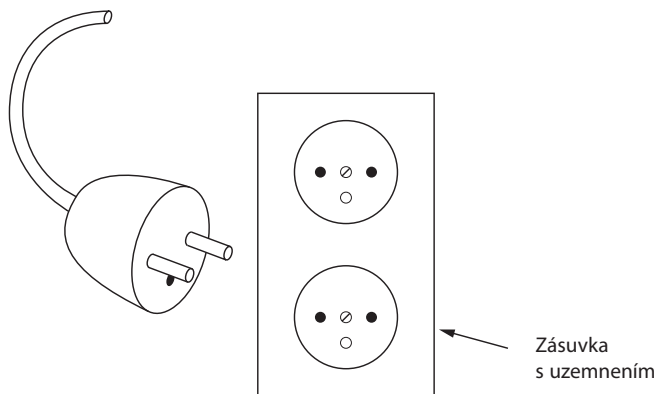
Pentru a proteja mediul, predați bateriile uzate la un centru de reciclare. Nu aruncați bateriile uzate în recipiente pentru deșeuri menajere. În acest mod contribuiți la protecția mediului.



Dispozitivele electrice uzate (inclusiv computerul din acest produs) sunt materiale reciclabile — nu trebuie aruncate împreună cu deșeurile menajere, deoarece pot conține substanțe periculoase pentru sănătatea umană și pentru mediu! Vă rugăm să contribuiți activ la gestionarea responsabilă a resurselor naturale și la protecția mediului prin predarea dispozitivelor electrice uzate la un centru de reciclare corespunzător.



Manualul de utilizare a fost tipărit pe hârtie reciclabilă. Sortați-l conform regulilor.

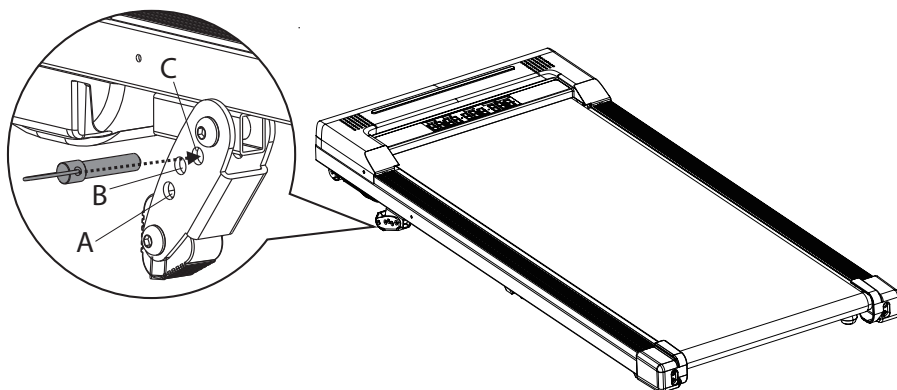


Bežecý pás musí byť uzemnený. Ak dôjde k náhlej poruche alebo poruche kábla, uzemnenie je zárukou ochrany pred úrazom spôsobeným elektrickým prúdom, keďže poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrinu. Tento produkt je vybavený vhodným káblom, ktorý zahŕňa uzemňovací prevod. Zástrčka musí byť zapojená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

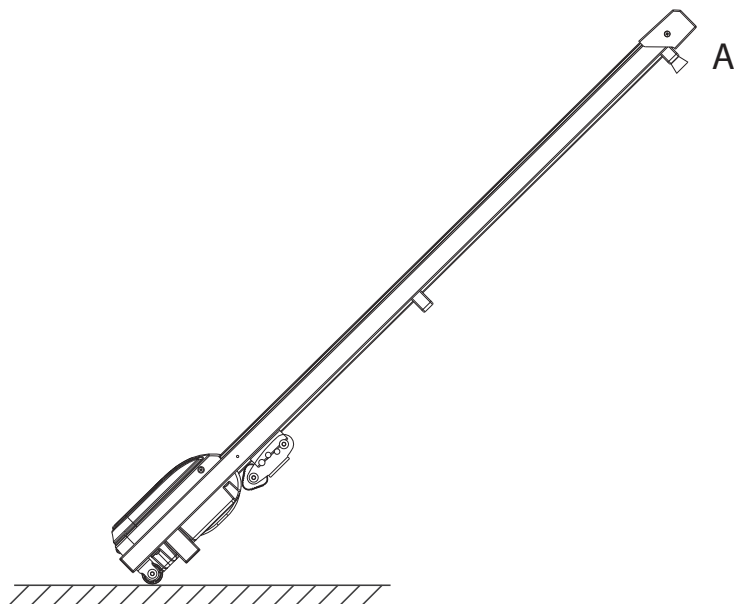
NEBEZPEČENSTVO! Nesprávne pripojenie uzemňovacieho prevodu môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je výrobok správne uzemnený, overte si to spolu s profesionálnym elektrikárom alebo so servisným technikom. Nemeňte zástrčku dodanú s výrobkom – ak nesedí so zásuvkou, obráťte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

- Zariadenie umožňuje tri manuálne nastavenia sklonu: A, B a C, pričom A predstavuje najmenší sklon a C najväčší.
 - Nastavenie je možné vykonávať iba vtedy, keď je zariadenie zastavené a odpojené od napájania.
 - Uchopte pravou rukou bod A na plošine zariadenia a zdvihnite ho do výšky približne 20 cm alebo viac nad podlahu. Následne ľavou rukou pevne vytiahnite aretačný kolík z nastaviteľnej nožičky a vložte ho do jedného z otvorov pre požadovanú polohu sklonu: A, B alebo C. Uistite sa, že kolík prechádza celou nožičkou, aby bol správne zaistený.
 - Rovnaký postup zopakujte na druhej nastaviteľnej nožičke na opačnej strane.
- Poznámka:** Skrutky musia byť vložené do otvorov s rovnakou polohou sklonu (napr. A–A, B–B alebo C–C).
- Na záver zariadenie opatrne spustite, až kým úplne nespočíva na podlahe. Po vykonaní tohto kroku je možné zariadenie uviesť do prevádzky.



Pozor! Pred premiestnením bežeckého pásu odpojte napájací kábel zo sieťovej zásuvky. Zdvihnite zariadenie, pevne ho uchopte oboma rukami za zadnú časť (v bode A) a následne ho premiestnite pomocou transportných koliesok, ako je znázornené na obrázku.



1. DISPLEJ



2. ÚDAJE ZOBRAZENÉ NA DISPLEJI

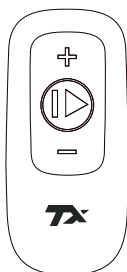
TIME	Zobrazuje čas tréningu. Rozsah 0:00–99:59.
SPEED	Zobrazuje rýchlosť. Rozsah 1,00–6,00 km/h.
DIST (DISTANCE)	Zobrazuje prejdenú vzdialenosť. Rozsah 0,0–99,9 km.
CAL (CALORIES)	Zobrazuje spažené kalórie. Rozsah 0–999 kcal.

2.1. LED LIŠTA

LED lišta umiestnená nad oknami displeja v 3 farbách informuje o aktuálnom rozsahu rýchlosti:

- zelené svetlo: rýchlosť $\leq 2,0$ km/h,
- modré svetlo: $2,1 \text{ km/h} \leq \text{rýchlosť} \leq 4,0$ km/h,
- žlté svetlo: rýchlosť $> 4,0$ km/h.

3. FUNKCIE TLAČIDIEL NA DIAĽKOVOM OVLÁDAČI



	Stlačte tlačidlo na spustenie / zastavenie bežeckého pásu.
	Stlačte tlačidlo na zvýšenie rýchlosti bežeckého pásu počas prevádzky.
	Stlačte tlačidlo na zníženie rýchlosti bežeckého pásu počas prevádzky.

3.1 VÝMENA BATÉRIE V DIAĽKOVOM OVLÁDAČI

Otvorte kryt batérie a vložte batériu so symbolom „+“ smerujúcim nahor. Zatvorte priestor pre batériu krytom. Batéria CR2450 nie je súčasťou balenia.

4. HLAVNÉ FUNKCIE POČÍTAČA

Pripojte napájací kábel k zdroju napájania. Displej sa rozsvieti a prejde do pohotovostného režimu.

4.1. RÝCHLY ŠTART

- Prepnite hlavný vypínač bežeckého pásu, aby ste ho zapli.
- Stlačte , do 3 sekúnd sa pás začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Stlačte + alebo – na nastavenie rýchlosti.
- Stlačte , na zastavenie bežeckého pásu.

5. REŽIM SPÁNKU

Ak sa bežecký pás nepoužíva dlhšie ako 10 minút, prejde do režimu spánku. Na obnovenie prevádzky stlačte ľubovoľné tlačidlo.

6. PRIPOJENIE CEZ BLUETOOTH / TRÉNING S APLIKÁCIOU KINOMAP ALEBO FITSHOW

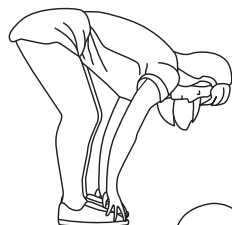
Po pripojení bežeckého pásu k mobilnému zariadeniu pomocou Bluetooth môžete na svojom telefóne sledovať parametre vykonávaného tréningu.

Na využitie tejto funkcie si stiahnite aplikáciu Kinomap alebo FitShow určenú pre tento bežecký pás. Aktuálne verzie sú dostupné v AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).

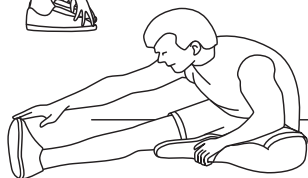
Pred skutočným tréningom by ste mali vykonať rozcvičku. Prvých 5 až 10 minút venujte zahrievaniu tela. Správne zohriate svaly znižujú riziko zranenia. Potom postupujte podľa pokynov nižšie a vykonajte strečingové cvičenia. Po ukončení tréningu môžete opäť vykonať rovnaké cvičenia.

1.

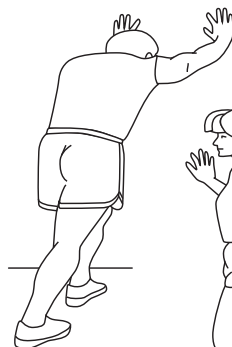
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajte. Cvičenie zopakujte trikrát.


1
2.

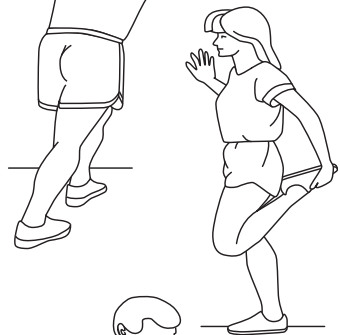
Sediac na podlahe, položte jednu nohu rovno a ohnite druhú nohu v kolene tak, aby sa celé chodidlo ohnutej nohy dotýkalo vyrovnej nohy. Pokúste sa dotknúť rukou prstov vyrovnej nohy. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie zopakujte trikrát s každou nohou.


2
3.

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


3
4.

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


4
5.

Sadnite si na podlahu, ohnite kolená a nohy položte tak, aby sa Vaše chodidlá navzájom dotýkali podrážkami. Chyťte chodidlá rukami, skúste 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.


5

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

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

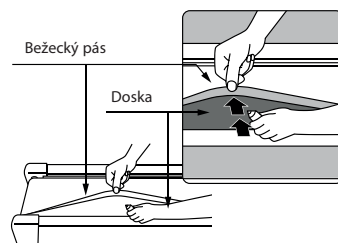
ČISTENIE

- 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 kolajničky.
- 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 bežeckom 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

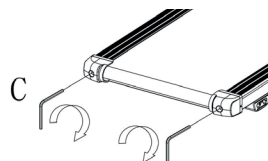
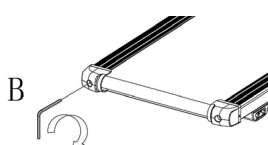
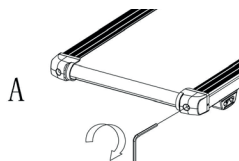
1. Tento model bežeckého pásu sa dodáva vopred namazaný. Trenie pásu o platňu môže hrať dôležitú úlohu vo fungovaní a životnosti bežeckého pásu, takže si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúča sa pravidelne kontrolovať dosku. Ak zistíte poškodenie, kontaktujte oddelenie servisu.
3. Frekvencia mazania 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.



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

CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

1. Po každom neprerušovanom 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 (natiehnutý) bežecký pás môže znížiť výkon motora a spôsobiť väčšie trenie medzi valčekom a pásom.
3. Umiestnite bežecký pás na vodorovný povrch. Bežte na bežeckom páse rýchlosťou približne 6 km/h.
 - Ak sa pás pohne doprava, vytiahnite pravú zadnú koncovku, otočte pravú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a potom začnite bežať, kým pás nebude vycentrovaný (obr. A).
 - Ak sa pás pohybuje doľava, vytiahnite ľavú zadnú koncovku, otočte ľavú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a potom začnite bežať, kým pás nebude vycentrovaný (obr. B).
 - Ak pás stále nie je vycentrovaný, opakujte vyššie uvedené kroky, kým pás nebude vycentrovaný.
 - Z času na čas upravte napnutie bežeckého pásu, aby ste zabránili jeho uvoľneniu počas cvičenia. Vytiahnite zadné koncovky, otočte ľavú a pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a potom znovu zaradte prevodový stupeň. Kontrolujte napnutie pásu, až kým nebude správne napnutý (obr. C).



Chyba	Príčina	Riešenie
Bežecý pás nefunguje	Nedostatok napájania	Pripojte zariadenie do sieťovej zásuvky
	Nedá sa zapnúť	Nastavte hlavný vypínač do polohy ON
	Bezpečnostný kľúč nie je na svojom mieste	Umiestnite bezpečnostný kľúč do správnej polohy
	Prerušenie signálu riadiaceho systému	Skontrolujte svorky riadiacej jednotky a signálne vodiče
	Prepálená poistka	Vymeňte poistku
Nerovnomerná prevádzka bežecého pásu	Nedostatočné mazanie	Doplňte mazací olej
	Príliš napnutý bežecý pás	Nastavte napnutie bežecého pásu
Prešmykovanie bežecého pásu	Príliš voľný bežecý pás	Nastavte napnutie bežecého pásu
	Prešmykovanie spôsobené uvoľnením pásu	Nastavte vôľu bežecého pásu
E01	Chyba komunikácie medzi počítačom a riadiacou jednotkou	Skontrolujte spojenie medzi počítačom a riadiacou jednotkou; skontrolujte kontakty; v prípade potreby vymeňte riadiacu jednotku
E02	Porucha motora alebo nesprávne pripojenie	Skontrolujte motor a svorky; v prípade potreby vymeňte motor alebo riadiacu jednotku
E05	Nadprúdová ochrana	Skontrolujte preťaženie; skontrolujte mazanie; premažte pás alebo vymeňte motor
E06	Ochrana proti preťaženiu	Skontrolujte zaťaženie; skontrolujte stav motora; v prípade potreby vymeňte motor

SK TECHNICKÉ PARAMETRY

Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Čistá hmotnosť	~ 17,8 kg
Rozsah rýchlosti	1–6 km/h

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.



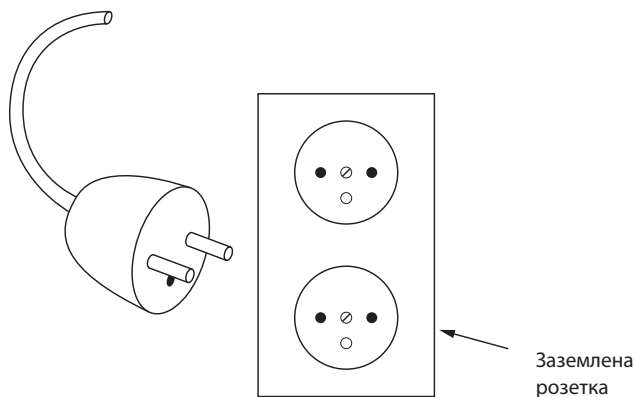
Z dôvodu ochrany životného prostredia musia byť použité batérie odovzdané na mieste predaja, alebo odovzdané do určenej zberne pre skladovanie druhotných surovín. Nevyhadzujte použité batérie do domových košov na odpady. Týmto budete prispievať k ochrane životného prostredia.



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.



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

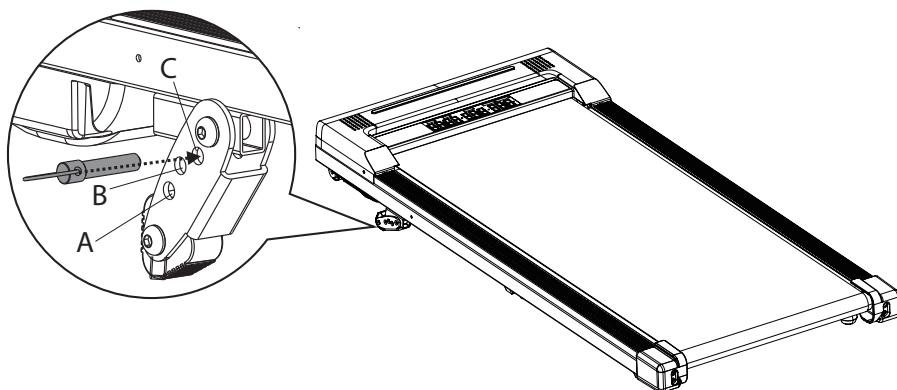


Цей продукт повинен бути заземлений. У разі несправності заземлення забезпечує шлях найменшого опору електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Виріб оснащений заземлюючим дротом для пристрою та заземлювальною пробкою. Вилку слід підключити до відповідної, правильно встановленої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

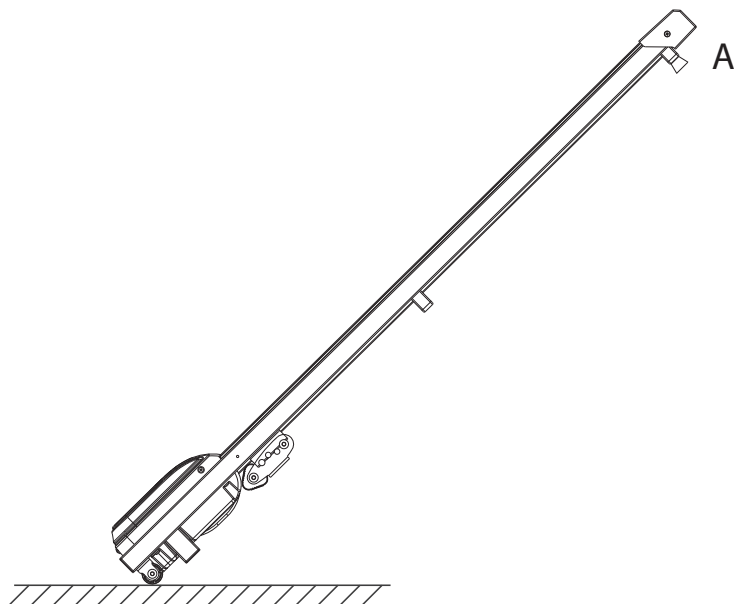
НЕБЕЗПЕКА! Неправильне підключення заземлюючого провідника пристрою може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо у Вас виникли сумніви, зверніться до кваліфікованого електрика або сервісного техника, який оцінить, чи правильно заземлений виріб. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається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

- Пристрій дозволяє три ручні налаштування нахилу: А, В і С, де А — найменший нахил, а С — найбільший.
- Регулювання можна виконувати лише тоді, коли пристрій зупинений і відключений від живлення.
- Правую рукою візьміться за точку А платформи пристрою та підніміть її на висоту приблизно 20 см або більше над підлогою. Потім лівою рукою рішуче витягніть фіксувальний штифт із регульованої ніжки та вставте його в один із отворів для положення нахилу: А, В або С. Переконайтеся, що штифт повністю проходить через ніжку для правильного фіксування.
- Повторіть ту саму дію з другою регульованою ніжкою на протилежному боці.
Увага: гвинти повинні бути вставлені в отвори з однаковим положенням нахилу (наприклад, А–А, В–В або С–С).
- Наприкінці обережно опустіть пристрій, поки він повністю не стане на підлогу. Після цього можна розпочати використання.



Увага! Перед переміщенням бігової доріжки необхідно витягнути кабель живлення з електричної розетки. Підніміть пристрій, міцно тримаючи його обома руками за задню частину (у точці А), а потім перемістіть його, використовуючи транспортні колеса, як показано на рисунку.



1. ДИСПЛЕЙ



2. ВІДОБРАЖЕННЯ ДИСПЛЕЯ

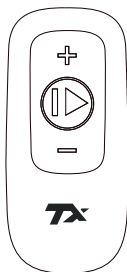
TIME	Відображає час тренування. Діапазон 0:00–99:59.
SPEED	Відображає швидкість. Діапазон 1,00–6,00 км/год.
DIST (DISTANCE)	Відображає пройденої дистанції. Діапазон 0,0–99,9 км.
CAL (CALORIES)	Відображає спалені калорії. Діапазон 0–999 ккал.

2.1. СВІТЛОДІОДНА СМУГА LED

Розташована над вікнами дисплея світлодіодна смуга LED у 3 кольорах інформує про поточний діапазон швидкості:

- зелене світло: швидкість $\leq 2,0$ км/год,
- синє світло: $2,1$ км/год $\leq$ швидкість $\leq 4,0$ км/год,
- жовте світло: швидкість $> 4,0$ км/год.

3. ФУНКЦІЇ КНОПОК НА ПУЛЬТІ КЕРУВАННЯ



	Натисніть кнопку, щоб запустити / зупинити бігову доріжку.
	Натисніть кнопку, щоб збільшити швидкість бігової доріжки під час роботи.
	Натисніть кнопку, щоб зменшити швидкість бігової доріжки під час роботи.

3.1 ЗАМІНА БАТАРЕЇ В ПУЛЬТІ КЕРУВАННЯ

Відкрийте кришку батарейного відсіку та вставте батарею, розташувавши знак «+» догори. Закрийте батарейний відсік кришкою. Батарея CR2450, не входить до комплекту.

4. ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ КОМП'ЮТЕРА

Підключіть кабель живлення до джерела живлення. Дисплей увімкнеться та перейде в режим очікування.

4.1. ШВИДКИЙ ЗАПУСК

- Перемкніть кнопку живлення бігової доріжки, щоб увімкнути пристрій.
- Натисніть , протягом 3 секунд бігове полотно почне рухатися з найменшою швидкістю.
- Натисніть + або -, щоб встановити швидкість.
- Натисніть , щоб зупинити бігову доріжку.

5. РЕЖИМ СНУ

Якщо бігова доріжка не використовується понад 10 хвилин, вона перейде в режим сну. Щоб відновити роботу бігової доріжки, натисніть будь-яку кнопку.

6. ПІДКЛЮЧЕННЯ ЧЕРЕЗ BLUETOOTH / ТРЕНУВАННЯ З ДОДАТКОМ KINOMAP АБО FITSHOW

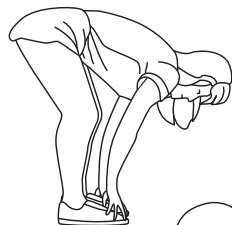
Після підключення бігової доріжки до мобільного пристрою через Bluetooth ви можете переглядати на своєму телефоні параметри виконуваного тренування.

Щоб скористатися цією функцією, завантажте спеціальний додаток для цієї бігової доріжки Kinomap або FitShow. Актуальні версії доступні в AppStore (iOS) та Google Play Store (Android).

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

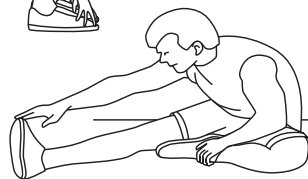
1.

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


2.

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

1

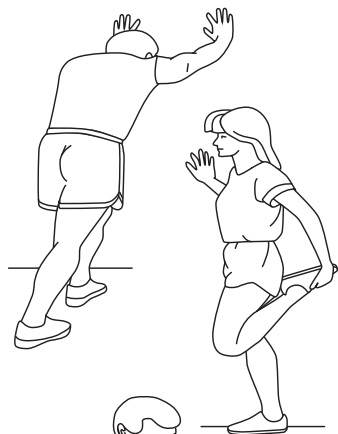


2

3.

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

3



4

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.
- Перевіряючи швидкість, Ви можете зайти на бігову доріжку, почати біг та збільшити швидкість до 3 – 5 км/год. Тримайте цю швидкість близько 10 хвилин, а потім зупиніть пристрій.

ПОЧАТОК ТРЕНУВАННЯ

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

ЗБІЛЬШЕННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ

- 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)

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

ОЧИЩЕННЯ

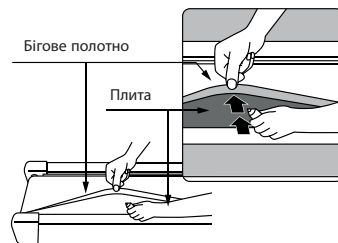
- Утримання вашої бігової доріжки в чистоті значно подовжить її термін служби.
- Тримайте обладнання в чистоті, регулярно видаляючи пилюку.
- Очистіть обидві сторони бігового полотна, а також бічні поручні.
- Для очищення обладнання використовуйте м'яку тканину, злегка змочену водою. Не використовуйте 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

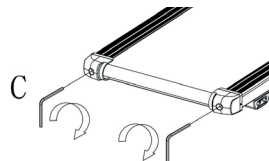
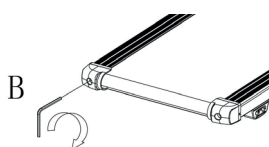
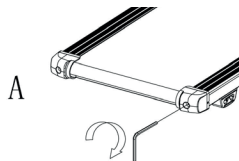
1. Ця модель бігової доріжки поставляється попередньо змащеною. Тертя ремня об пластину може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому її потрібно періодично змащувати.
2. Варильну поверхню рекомендується періодично перевіряти. Якщо ви помітили пошкодження диска, зверніться до сервісного центру.
3. Частота змащення залежить від умов експлуатації. 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.
4. Рекомендується використовувати знежирений мастило.

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 км/год.
 - Якщо ремінь рухається вправо, витягніть правий задній ковпачок, поверніть правий бічний гвинт регулювання за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту, а потім почніть рухатися, доки ремінь не буде відцентрований (Мал. А).
 - Якщо ремінь рухається вліво, витягніть ліву задню кришку, поверніть лівий бічний регулювальний гвинт за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту, а потім почніть рухатися, доки ремінь не буде відцентрований (Мал. В).
 - Якщо ремінь все ще не відцентрований, повторюйте описані вище кроки, доки ремінь не буде відцентрований.
 - Час від часу регулюйте натяг бігового полотна, щоб запобігти його ослабленню під час тренування. Витягніть задні кришки, поверніть лівий і правий регулювальні гвинти на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а потім знову запустіть передачу. Перевірте натяг ремня, поки він не натягнеться (Мал. С).



Помилка	Причина	Рішення
Бігова доріжка не працює	Відсутнє живлення	Підключіть пристрій до розетки
	Не вмикається	Встановіть перемикач живлення в положення ON
	Ключ безпеки не встановлений на місці	Встановіть ключ безпеки у відповідне положення
	Переривання сигналу системи керування	Перевірте клеми контролера та сигнальні кабелі
	Перегорів запобіжник	Замініть запобіжник
Нерівномірна робота бігової доріжки	Недостатнє змащення	Додайте мастило
	Занадто натягнуте бігове полотно	Відрегулюйте натяг полотна
Прослизання бігового полотна	Занадто ослаблене бігове полотно	Відрегулюйте натяг полотна
	Прослизання, спричинене слабким натягом полотна	Відрегулюйте люфт полотна
E01	Помилка зв'язку між лічильником і контролером	Перевірте з'єднання між лічильником і контролером; перевірте контакти; за потреби замініть контролер
E02	Несправність двигуна або неправильне з'єднання	Перевірте двигун і клеми; за потреби замініть двигун або контролер
E05	Захист від надструму	Перевірте перевантаження; перевірте змащення; змастіть полотно або замініть двигун
E06	Захист від перевантаження	Перевірте навантаження; перевірте стан двигуна; за потреби замініть двигун

Потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Максимальна потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Маса нетто	~ 17,8 kg
Діапазон швидкості	1–6 km/h

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.



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



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



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



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