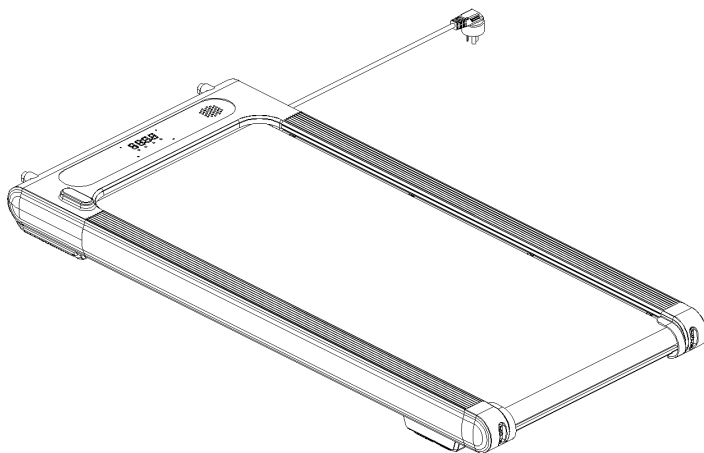




HS-550WPM MAVO



CZ Běžecý pás

DE Laufband

EN Walking Pad

ES Cinta de correr

FR Tapis de course

HU Sétálópad

IT Tapis roulant

NL Loopband

PL Bieżnia

RO Bandă de mers

SK Bežecý pás

UA Бігова доріжка

CZ	UPOZORNĚNÍ	1
DE	WARNUNGEN	2
EN	WARNINGS.	3
ES	ADVERTENCIAS	4
FR	AVERTISSEMENTS	5
HU	FIGYELMEZTETÉSEK	6
IT	AVVERTENZE	7
NL	WAARSCHUWINGEN	8
PL	OSTRZEŻENIA	9
RO	AVERTISMENTE	10
SK	UPOZORNENIE	11
UA	ЗАСТЕРЕЖЕННЯ	12
	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / ROBBANTOTT NÉZET / VISTA ESPLOSA / EXPLOŚIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / VEDERE EXPLODATĂ / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	13
	SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / PARTS LIST / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES / ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI / LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.	14
	MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŽ / ASAMBLARE / МОНТАЖ / УСТАНОВКА	15
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ.	18
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	28
EN	INSTRUCTION	38
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	48
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	58
HU	IHASZNÁLATI ÚTMUTATÓ.	68
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI.	78
NL	GEBRUIKSAANWIJZING.	88
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	98
RO	MANUAL DE UTILIZARE.	108
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	118
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	128



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 pedlivě 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 kolejničkách, 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, závrať nebo jiné nepohodlí. Před návratem na cvičení se poraďte s lékařem nebo odborníkem.
10. Netahejte napájecí kabel ani neměňte zástrčku kabelu; Na kabel nepokládejte těžké předměty a neumísťujte jej do blízkosti zdroje tepla. Nepoužívejte zásuvku s několika otvory, protože by to mohlo způsobit požár nebo zranění v důsledku zásahu elektrickým proudem.
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 nekládejte 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 x 2000 mm.
18. 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.
19. 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).
20. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN 957-6+A1:2014-07.
21. 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 Laufschuhe 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 x 2000 mm betragen.
18. 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.
19. Nehmen Sie keine anderen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Kontaktinformationen finden Sie später im Handbuch).
20. Das Gerät wurde gemäß EN 957-6+A1:2014-07 hergestellt.
21. 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 x 2000 mm.
18. 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.
19. 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).
20. The device was made according to standard EN 957-6+A1:2014-07.
21. Maximum weight of the user is 120 kg.



ANTES DE USAR EL DISPOSITIVO, LEA CUIDADOSAMENTE TODO EL MANUAL. CONSÉRVELO PARA FUTURAS CONSULTAS.

La seguridad total y la eficacia del uso solo pueden lograrse si el equipo se ensambla y utiliza de acuerdo con las instrucciones. La cinta de correr debe montarse cuidadosamente y el motor debe estar cubierto. El dispositivo debe estar correctamente conectado a la fuente de alimentación. Recuerde informar a los usuarios sobre todas las limitaciones, advertencias y precauciones. No nos hacemos responsables de los problemas o lesiones causados por un uso que no cumpla con las normas especificadas en este manual. Antes de comenzar cualquier entrenamiento, se recomienda consultar con un médico o especialista. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con antecedentes de problemas de salud.

1. La cinta de correr está destinada únicamente para uso doméstico y debe utilizarse conforme a su propósito.
2. El equipo está diseñado para ser utilizado por adultos. Los menores deben estar bajo supervisión adulta durante el uso.
3. Coloque la cinta en una superficie plana, limpia y libre de objetos. Evite colocarla sobre alfombras gruesas que puedan obstruir la ventilación.
4. Nunca encienda la cinta mientras esté de pie sobre la banda. Espere a que la banda comience a moverse antes de subirse.
5. Use ropa adecuada para el ejercicio. Evite prendas largas o sueltas que puedan ser atrapadas por partes móviles.
6. No inicie el ejercicio hasta al menos 40 minutos después de comer.
7. Durante las primeras sesiones, sosténgase de las barandillas hasta familiarizarse con el funcionamiento del equipo.
8. Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo durante su uso.
9. Interrumpa el ejercicio inmediatamente si experimenta dolor en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otro malestar. Consulte a un médico antes de reanudar.
10. No modifique el cable de alimentación ni utilice adaptadores múltiples. Evite colocar objetos pesados sobre el cable y manténgalo alejado de fuentes de calor.
11. Desconecte la alimentación cuando el equipo no esté en uso. No tire del cable para desconectarlo; hágalo desde el enchufe.
12. No introduzca objetos en ninguna parte del equipo.
13. La cinta está diseñada para uso en interiores. Guárdela en un lugar seco, plano y limpio, lejos de la luz solar directa.
14. Evite el contacto del panel de control con agua para prevenir daños o cortocircuitos.
15. Este equipo no es adecuado para fines de rehabilitación.
16. Solo una persona debe usar la cinta a la vez.
17. Mantenga un área de seguridad de 1000 × 2000 mm alrededor de la cinta.
18. Utilice el equipo solo si está en condiciones técnicas adecuadas. Si detecta componentes defectuosos o ruidos inusuales, deje de usarlo hasta que el problema sea resuelto.
19. No realice ajustes o modificaciones no descritas en este manual. En caso de problemas, contacte al servicio técnico.
20. El equipo cumple con la norma EN 957-6+A1:2014-07.
21. El peso máximo permitido 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 x 2000 mm.
18. 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.
19. 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).
20. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN 957-6+A1:2014-07.
21. Le poids maximal autorisé pour l'utilisateur est de 120 kg.



A BERENDEZÉS HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, ÉS ŐRIZZE MEG KÉSŐBBI FELHASZNÁLÁS CÉLJÁBÓL.

A készülék használatának teljes biztonsága és hatékonysága csak akkor biztosítható, ha az összeszerelés és a használat az utasításoknak megfelelően történik. A futópádat körültekintően kell összeszerelni, a motort fedéllel lefedve. A készüléket megfelelően kell csatlakoztatni a hálózathoz.

Gondoskodjon arról, hogy a készülék minden felhasználója megismerje az összes korlátozást és óvintézkedést. Nem vállalunk felelősséget a jelen útmutatóban foglalt előírások be nem tartásából eredő problémákért vagy sérülésekért.

Edzés megkezdése előtt konzultáljon orvossal vagy szakorvossal. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek, illetve azok számára, akik korábban egészségügyi problémákkal küzdöttek.

1. A futópádat kizárólag otthoni használatra készült. A készüléket kizárólag rendeltetésszerűen szabad használni.
2. A készülék felnőttek számára készült. Edzés közben kiskorú felhasználók csak felnőtt felügyelete mellett használhatják.
3. Helyezze a futópádat vízszintes, egyenletes, tiszta felületre, amely mentes minden egyéb tárgytól. Ne helyezze a futópádat vastag szőnyegre, mivel ez akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a készüléket víz közelébe, és ne használja kültéren.
4. Soha ne indítsa el a futópádat úgy, hogy a futószalagon áll. A készülék bekapcsolása és a sebesség beállítása után rövid késleltetés léphet fel, mielőtt a futószalag elindul. Mindig az oldalsó léceken álljon, amíg a szalag mozgásba nem lép.
5. Edzés közben viseljen megfelelő öltözetet. Ne viseljen hosszú, laza ruházatot, amely a készülék mozgó részeibe beakadhat. Mindig viseljen gumitalpú futó- vagy aerobikcipőt.
6. Ne kezdje meg az edzést étkezést követő 40 percen belül.
7. Az első edzés során tartsa a fogantyúkat mindaddig, amíg biztonságban nem érzi magát, és meg nem ismeri a készülék működését.
8. Edzés közben tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a készüléktől.
9. Azonnal hagyja abba az edzést, ha az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja: mellkasi nyomás vagy fájdalom, szabálytalan szívverés, légzési nehézség, szédülés vagy egyéb rossz közérzet. Az edzés folytatása előtt konzultáljon orvossal vagy szakorvossal.
10. Ne csatlakoztassa a tápkábelt hosszabbítóhoz; ne hosszabbítsa meg a kábelt, és ne módosítsa a csatlakozóját; ne helyezzen nehéz tárgyakat a kábelre, és ne vezesse hőforrás közelében; ne használjon több aljzatos elosztót, mert ez tüzet vagy áramütést okozhat.
11. Ha a készüléket nem használja, húzza ki a hálózathoz. A leválasztáskor ne a kábelnél fogva húzza ki, mert ez károsíthatja azt. A csatlakozót megfelelően földelt aljzatba csatlakoztassa.
12. Ne helyezzen a készülék egyetlen részére sem olyan tárgyakat, amelyek károsíthatják azt.
13. A futópádat beltéri használatra készült, kültéri használatra nem alkalmas. A károsodás elkerülése érdekében száraz, sík és tiszta helyen, közvetlen napfénytől védve tárolja. Ne használja a készüléket más célra, mint edzésre.
14. Kerülje a számítógép 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. A futópádat körüli biztonsági tér: 1000×2000 mm.
18. A készüléket csak akkor használja, ha műszakilag kifogástalan állapotban van. Ha hibás alkatrészt észlel, vagy használat közben szokatlan zajt hall, azonnal hagyja abba az edzést. Ne használja a készüléket, amíg a probléma meg nem szűnik.
19. Ne végezzen a készüléken semmilyen olyan beállítást vagy módosítást, amely nem szerepel a jelen útmutatóban. Probléma esetén forduljon a szervizhez (az elérhetőségek az útmutató további részében találhatók).
20. A készülék az EN 957-6+A1:2014-07 szabványnak megfelelően készült.
21. A felhasználó maximális testtömege: 120 kg.



PRIMA DI UTILIZZARE IL DISPOSITIVO, LEGGERE ATTENTAMENTE L'INTERO MANUALE. CONSERVARLO PER FUTURE CONSULTAZIONI.

La piena sicurezza ed efficacia dell'uso possono essere raggiunte solo se l'attrezzatura viene assemblata e utilizzata secondo le istruzioni. Il tapis roulant deve essere montato con cura e il motore coperto. Il dispositivo deve essere correttamente collegato all'alimentazione. Assicurarsi che gli utenti siano informati su tutte le limitazioni, avvertenze e precauzioni. Non ci assumiamo la responsabilità per eventuali problemi o lesioni derivanti da un uso non conforme alle regole specificate in questo manuale. Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile consultare un medico o uno specialista. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o con precedenti problemi di salute.

1. Il tapis roulant è destinato esclusivamente all'uso domestico e deve essere utilizzato secondo la sua destinazione.
2. L'apparecchiatura è progettata per essere utilizzata da adulti. I minori devono essere sorvegliati da un adulto durante l'uso.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana, pulita e libera da oggetti. Evitare di collocarlo su tappeti spessi che potrebbero ostruire la ventilazione.
4. Non avviare mai il tapis roulant stando in piedi sulla banda. Attendere che la banda inizi a muoversi prima di salire.
5. Indossare abbigliamento adeguato per l'esercizio. Evitare indumenti lunghi o larghi che potrebbero essere catturati dalle parti mobili.
6. Non iniziare l'esercizio fino ad almeno 40 minuti dopo aver mangiato.
7. Durante le prime sessioni, tenersi ai corrimano fino a familiarizzare con il funzionamento dell'apparecchiatura.
8. Tenere bambini e animali domestici lontani dall'apparecchiatura durante l'uso.
9. Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte dolore al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, vertigini o altro malessere. Consultare un medico prima di riprendere.
10. Non modificare il cavo di alimentazione né utilizzare adattatori multipli. Evitare di posizionare oggetti pesanti sul cavo e tenerlo lontano da fonti di calore.
11. Scollegare l'alimentazione quando l'apparecchiatura non è in uso. Non tirare il cavo per scollegarlo; farlo dalla spina.
12. Non inserire oggetti in nessuna parte dell'apparecchiatura.
13. Il tapis roulant è progettato per uso interno. Conservarlo in un luogo asciutto, piano e pulito, lontano dalla luce solare diretta.
14. Evitare il contatto del pannello di controllo con l'acqua per prevenire danni o cortocircuiti.
15. Questo apparecchio non è adatto a scopi di riabilitazione.
16. Solo una persona alla volta deve utilizzare il tapis roulant.
17. Mantenere un'area di sicurezza di 1000 x 2000 mm intorno al tapis roulant.
18. Utilizzare l'apparecchiatura solo se è in condizioni tecniche adeguate. Se si rilevano componenti difettosi o rumori insoliti, interrompere l'uso fino alla risoluzione del problema.
19. Non effettuare regolazioni o modifiche non descritte in questo manuale. In caso di problemi, contattare l'assistenza tecnica.
20. L'apparecchiatura è conforme alla norma EN 957-6+A1:2014-07.
21. Il peso massimo consentito per l'utente è di 120 kg.



LEES DE VOLLEDIGE HANDLEIDING ZORGVULDIG DOOR VOOR GEBRUIK VAN HET APPARAAT. BEWAAR DE HANDLEIDING VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Volledige veiligheid en efficiënt gebruik kunnen alleen worden bereikt als het apparaat wordt gemonteerd en gebruikt volgens de instructies. De loopband moet zorgvuldig worden gemonteerd en de motor moet bedekt zijn. Het apparaat moet correct op de stroomvoorziening worden aangesloten. Zorg ervoor dat gebruikers geïnformeerd zijn over alle beperkingen, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Wij zijn niet verantwoordelijk voor problemen of verwondingen die voortvloeien uit gebruik in strijd met de richtlijnen in deze handleiding. Raadpleeg een arts of specialist voordat u met de training begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met een voorgeschiedenis van gezondheidsproblemen.

1. De loopband is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik en moet worden gebruikt volgens de bestemming.
2. Het apparaat is ontworpen voor gebruik door volwassenen. Minderjarigen moeten onder toezicht van een volwassene staan tijdens het gebruik.
3. Plaats de loopband op een vlakke, schone en vrije ondergrond. Vermijd plaatsing op dikke tapijten die de ventilatie kunnen belemmeren.
4. Start de loopband nooit terwijl u op de band staat. Wacht tot de band begint te bewegen voordat u erop stapt.
5. Draag geschikte kleding voor lichaamsbeweging. Vermijd lange of losse kledingstukken die door bewegende delen kunnen worden gegrepen.
6. Begin niet met oefenen tot minstens 40 minuten na het eten.
7. Houd tijdens de eerste sessies de handgrepen vast totdat u vertrouwd bent met de werking van het apparaat.
8. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat tijdens gebruik.
9. Stop onmiddellijk met oefenen als u pijn op de borst, onregelmatige hartslag, ademhalingsproblemen, duizeligheid of ander ongemak ervaart. Raadpleeg een arts voordat u hervat.
10. Wijzig het netsnoer niet en gebruik geen meervoudige adapters. Vermijd het plaatsen van zware voorwerpen op het snoer en houd het uit de buurt van warmtebronnen.
11. Koppel het apparaat los van de stroom wanneer het niet in gebruik is. Trek niet aan het snoer om de stekker los te maken; trek altijd aan de stekker zelf.
12. Steek geen voorwerpen of onderdelen in het apparaat die schade kunnen veroorzaken aan interne mechanismen.
13. De loopband is bedoeld voor gebruik binnenshuis. Bewaar het apparaat op een droge, vlakke en schone plaats, uit de buurt van direct zonlicht. Gebruik het apparaat niet voor andere doeleinden dan training.
14. Vermijd contact van de computer- of bedieningspanelen met water om elektrische schade of kortsluiting te voorkomen.
15. Het apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
16. Er mag slechts één persoon tegelijk gebruik maken van de loopband.
17. Zorg voor een vrije veiligheidszone van minstens 1000 × 2000 mm rond het apparaat.
18. Gebruik de loopband alleen als deze technisch in orde is. Stop met trainen als u vreemde geluiden hoort of beschadigde onderdelen opmerkt en neem contact op met de service.
19. Voer geen aanpassingen of wijzigingen uit aan het apparaat, behalve zoals beschreven in deze handleiding. Neem bij problemen contact op met de klantenservice (contactgegevens staan verderop in de handleiding).
20. Het apparaat is vervaardigd volgens de norm EN 957-6+A1:2014-07.
21. Het maximale toegestane gebruikersgewicht is 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. 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.
19. 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).
20. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN 957-6+A1:2014-07.
21. 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 cu condiția ca asamblarea 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 sursa de alimentare. Rețineți să informați utilizatorii dispozitivului cu privire la toate restricțiile și măsurile de precauție. Nu ne asumăm răspunderea pentru problemele sau accidentările cauzate de nerespectarea regulilor prezentate în aceste instrucțiuni.

Înainte de a începe antrenamentul, consultați un medic sau un specialist. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta 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 conceput.
2. Dispozitivul este destinat utilizării de către adulți. În timpul antrenamentului, utilizatorii minori trebuie supravegheați de un adult.
3. Amplasați banda de alergare pe o suprafață orizontală, uniformă, curată și lipsită de alte obiecte. Nu așezați banda pe covorașe groase, deoarece acestea pot împiedica ventilarea corectă. Nu amplasați banda de alergare în apropierea apei sau în exterior.
4. Nu porniți niciodată banda de alergare în timp ce stați pe banda de rulare. După pornirea alimentării și setarea vitezei, poate apărea o scurtă întârziere înainte ca banda să înceapă să se miște. Stați întotdeauna pe suporturile laterale până când banda începe să se deplaseze.
5. În timpul exercițiilor, purtați îmbrăcăminte adecvată. Nu purtați haine lungi și largi care se pot prinde în părțile mobile ale dispozitivului. Purtați întotdeauna încălțăminte de alergare sau aerobice cu talpă din cauciuc.
6. Nu începeți antrenamentul mai devreme de 40 de minute după masă.
7. La primul antrenament, țineți-vă de mână până când vă simțiți confortabil și vă familiarizați cu funcționarea dispozitivului.
8. În timpul antrenamentului, țineți copiii și animalele de companie la distanță de dispozitiv.
9. Opriti imediat antrenamentul dacă resimțiți: presiune sau durere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau orice alt disconfort. Înainte de a relua antrenamentul, consultați un medic sau un specialist.
10. Nu conectați cablul de alimentare la un cablu intermediar; nu prelungiți cablul și nu modificați ștecherul; nu așezați obiecte grele pe cablu și nu îl lăsați în apropierea surselor de căldură; nu utilizați prize multiple, deoarece acest lucru poate provoca incendii sau electrocutare.
11. Deconectați banda de alergare atunci când nu este utilizată. După întreruperea alimentării, nu trageți de cablu pentru a evita deteriorarea acestuia. Introduceți ștecherul într-o priză sigură, prevăzută cu împământare.
12. Nu introduceți obiecte sau elemente care pot deteriora dispozitivul în nicio parte a acestuia.
13. Banda de alergare este destinată utilizării în interior, nu în exterior. Pentru a evita deteriorarea, depozitați dispozitivul într-un loc uscat, plan și curat, ferit de expunerea directă la soare. Nu utilizați banda de alergare în alte scopuri decât antrenamentul.
14. Evitați contactul computerului cu apa, deoarece acest lucru poate provoca deteriorarea sau electrocutarea.
15. Dispozitivul nu este potrivit pentru scopuri de reabilitare.
16. Dispozitivul poate fi utilizat de o singură persoană la un moment dat.
17. Spațiu de siguranță în jurul benzii de alergare: 1000×2000 mm.
18. Utilizați dispozitivul numai dacă este în stare tehnică corespunzătoare. Dacă observați componente defecte sau auziți zgomote neobișnuite în timpul utilizării, opriți antrenamentul. Nu utilizați dispozitivul până la remedierea problemei.
19. Nu efectuați reglaje sau modificări ale dispozitivului, altele decât cele descrise în prezentele instrucțiuni. În caz de probleme, contactați service-ul (datele de contact sunt furnizate în continuarea instrucțiunilor).
20. Dispozitivul a fost fabricat conform standardului EN 957-6+A1:2014-07.
21. 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 napájaciemu zdroju. Nezabudnite informovať používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nezodpovedáme za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tomto návode. Pred začatím tréningu by ste sa mali poradiť s lekárom alebo odborníkom. Toto je obzvlášť dôležité pre ľudí starších ako 35 rokov alebo pre tých, ktorí mali v minulosti určité zdravotné problémy.

1. Bežecký pás je určený iba na domáce použitie. Zariadenie sa môže používať iba na určený účel.
2. Zariadenie je určené na použitie dospelými osobami. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
3. Bežecký pás položte na rovný a čistý povrch. Bežecký pás nekladte na hrubý koberec, pretože by to mohlo narušiť správne vetranie. Bežecký pás neumiestňujte do blízkosti vody alebo vonku.
4. Nikdy nezapínajte bežecký pás, keď na ňom stojíte. Keď je zapnuté napájanie a je nastavená rýchlosť, pás sa môže dočasne zastaviť, kým sa začne plynule pohybovať. Vždy stojte na bočných koľajniciach, až kým sa pás nezačne pohybovať.
5. Pri cvičení na bežecom 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 rúkavít zariadenia, až kým sa neoboznámite 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 x 2000 mm
18. 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.
19. 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).
20. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN 957-6+A1:2014-07.
21. Maximálna povolená hmotnosť – 120 kg.



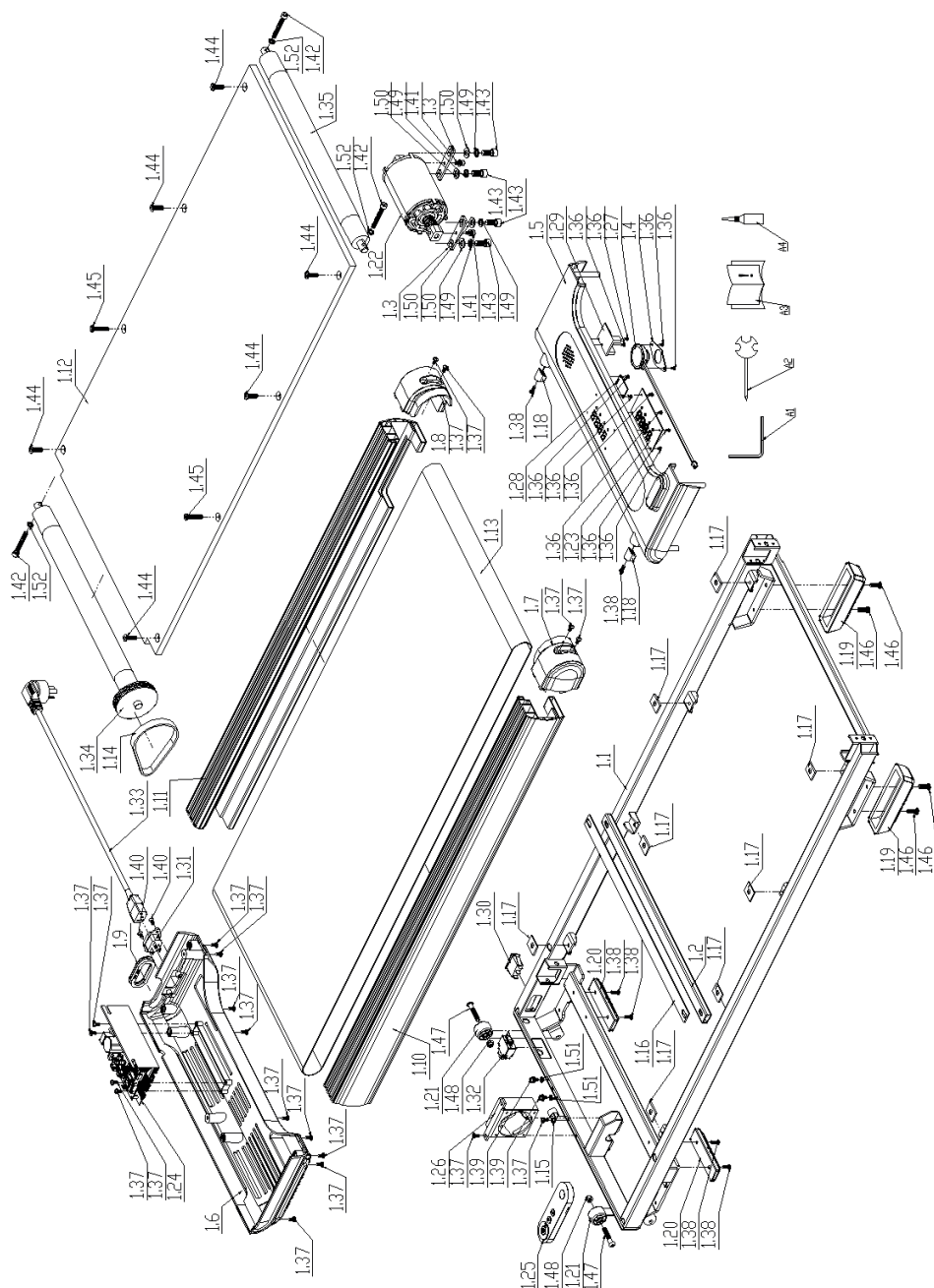
ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

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.

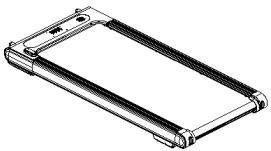
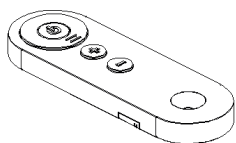
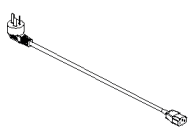
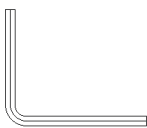
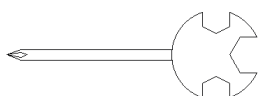
Не забудьте ознайомити користувачів з усіма закликаннями, попередженнями та запобіжними засобами. Ми не несемо відповідальності за проблеми чи травми, спричинені порушенням правил, прописаних у цьому посібнику.

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 травм 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 x 2000 мм.
18. 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.
19. 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).
20. Пристрій виготовлено згідно стандарту EN 957-6+A1:2014-07.
21. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.

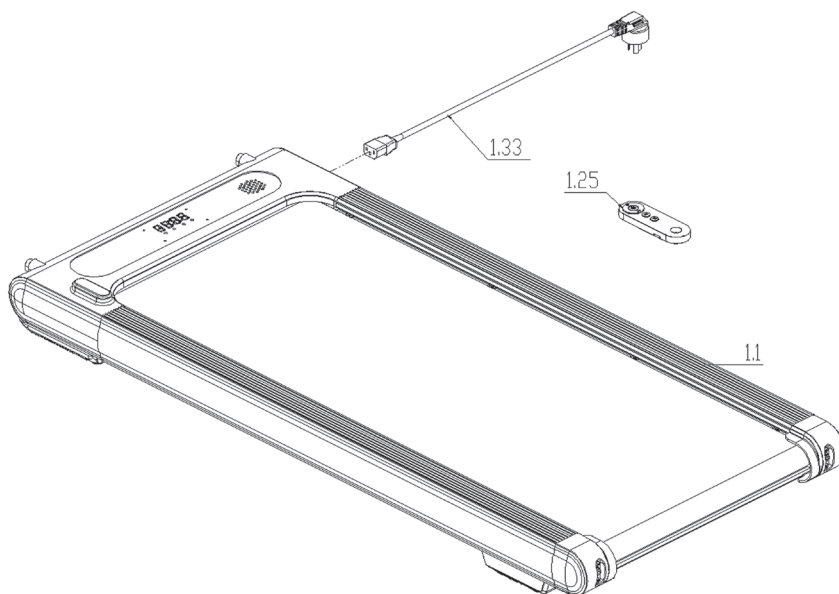


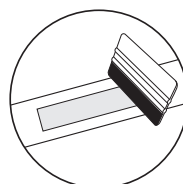
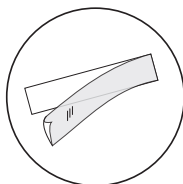
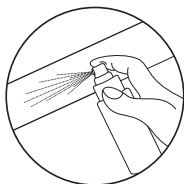


1.1  x1	1.25  x1	1.33  x1
A1  5 mm x1	A2  x1	A4  x1



- CZ** Otevřete karton, vyjměte všechny díly a umístěte tělo běžeckého pásu (1.1) na rovný povrch. Poté připojte napájecí kabel (1.33) do elektrické zásuvky.
- DE** Öffnen Sie den Karton, entnehmen Sie alle Teile und stellen Sie den Laufbandkörper (1.1) auf eine ebene Fläche. Schließen Sie anschließend das Netzkabel (1.33) an eine Steckdose an.
- EN** Open the carton, remove all parts, and place the treadmill body (1.1) on a flat surface. Then connect the power cord (1.33) to a power outlet.
- ES** Abra la caja, retire todas las piezas y coloque el cuerpo de la cinta de correr (1.1) sobre una superficie plana. A continuación, conecte el cable de alimentación (1.33) a una toma de corriente.
- FR** Ouvrez le carton, retirez toutes les pièces et placez le corps du tapis de course (1.1) sur une surface plane. Ensuite, branchez le câble d'alimentation (1.33) à une prise électrique.
- HU** Nyissa ki a dobozt, vegye ki az összes alkatrészt, és helyezze a futópád vázát (1.1) sík felületre. Ezután csatlakoztassa a tápkábelt (1.33) egy elektromos aljzathoz.
- IT** Aprire la scatola, rimuovere tutte le parti e posizionare il corpo del tapis roulant (1.1) su una superficie piana. Quindi collegare il cavo di alimentazione (1.33) a una presa elettrica.
- NL** Open de doos, haal alle onderdelen eruit en plaats de loopbandbehuizing (1.1) op een vlak oppervlak. Sluit vervolgens de voedingskabel (1.33) aan op een stopcontact.
- PL** Otwórz karton, wyjmij wszystkie części, umieść korpus bieżni (1.1) na płaskim podłożu. Następnie podłącz przewód zasilający (1.33) do gniazdka elektrycznego.
- RO** Deschideți cutia, scoateți toate componentele și așezați cadrul benzii de alergare (1.1) pe o suprafață plană. Apoi conectați cablul de alimentare (1.33) la o priză electrică.
- SK** Otvorte kartón, vyberte všetky diely a umiestnite telo bežeckého pásu (1.1) na rovný povrch. Potom pripojte napájací kábel (1.33) do elektrickej zásuvky.
- UA** Відкрийте коробку, вийміть усі деталі та розмістіть корпус бігової доріжки (1.1) на рівній поверхні. Потім підключіть кабель живлення (1.33) до електричної розетки.





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 enyhé tisztítószert, 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 odtłuszczenia. 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 a aplica 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*

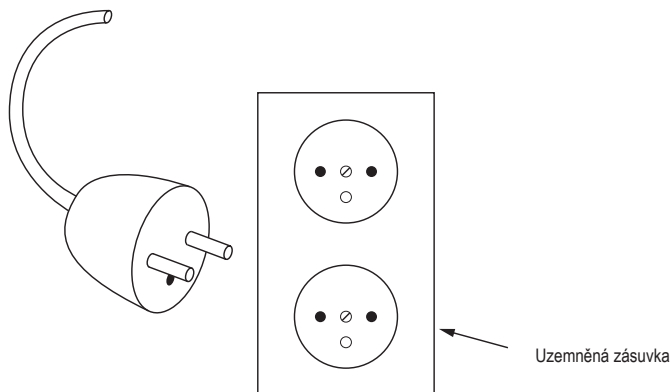
1. Pre správnú aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajete 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.

CZ týká 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 týká sa produktov s nálepkami v súprave
UA стосується продуктів з наклейками у комплекті



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

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

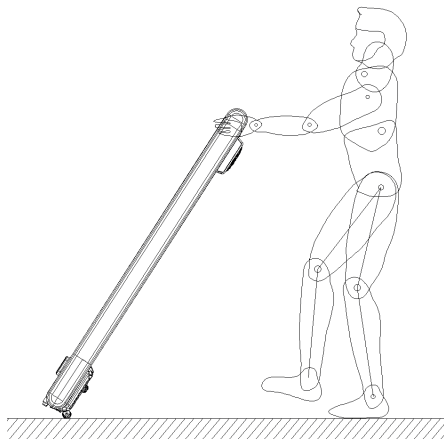
Tento produkt je určen k použití na napětovém obvodu 220–240V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka znázorněná na obrázku výše. Zkontrolujte, zda je zařízení připojeno k zásuvce stejné konfiguraci jako zástrčka. Pro toto zařízení nepoužívejte adaptéry (výše uvedená schéma slouží pouze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



Přemístění

Upozornění! Před přemístěním běžeckého pásu odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

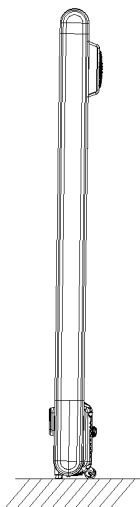
Zvedněte zařízení, pevně jej uchopte oběma rukama za zadní část a poté jej přemístěte pomocí transportních koleček, jak je znázorněno na obrázku.



Skladování

Po složení lze běžecký pás skladovat ve svislé nebo vodorovné poloze.

Umístěte jej na místo s nízkým provozem (např. ke stěně, pod pohovku nebo postel), mimo dosah dětí, aby nedošlo k jeho převrácení a riziku úrazu.





1. Zobrazení displeje



2. Údaje na displeji

Displej automaticky cyklicky přepíná zobrazené údaje každých 5 sekund, pokud není režim nastaven ručně.

TIME	Zobrazuje čas tréninku. Rozsah: 0:00–99:59 (min:s).
SPEED	Zobrazuje rychlost. Rozsah: 1–6 (km/h).
DISTANCE	Zobrazuje uraženou vzdálenost. Rozsah: 0,0–99,9 (km).
CALORIE	Zobrazuje spálené kalorie. Rozsah: 0–990 (kcal).

3. Funkce tlačítek



	Stiskněte tlačítko START/STOP na dálkovém ovladači pro spuštění běžeckého pásu. Opětovným stisknutím tlačítka pás po dokončení cvičení zastavíte. Dalším stisknutím pás znovu spustíte.
	Tlačítka pro zvýšení a snížení rychlosti na dálkovém ovladači slouží k nastavení rychlosti – změna činí 0,1 jednotky za sekundu. Pokud je tlačítko stisknuto a podrženo déle než 2 sekundy, rychlost se mění o 0,5 jednotky za sekundu a plynule se zvyšuje nebo snižuje.
	Tlačítko aktivuje vibrační režim a nastavuje úroveň vibrací.

3.1. Výměna baterie dálkového ovladače

Otevřete kryt baterie na dálkovém ovladači a vložte baterii tak, aby symbol „+“ směřoval nahoru. Zavřete bateriový prostor krytem. Baterie CR2032 není součástí balení.



4. Hlavní funkce počítače

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

4.1. Rychlý start

- Přepněte hlavní vypínač umístěný na přední části běžeckého pásu do polohy zapnuto.
- Stiskněte $\odot$, během 3 sekund se běžecký pás rozběhne nejnižší rychlostí.
- Stiskněte + nebo -, pro nastavení rychlosti.
- Stiskněte $\odot$, pro zastavení běžeckého pásu.

5. Režim spánku

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

6. Vibrační funkce

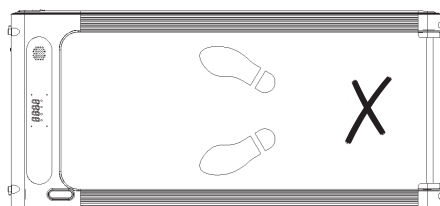
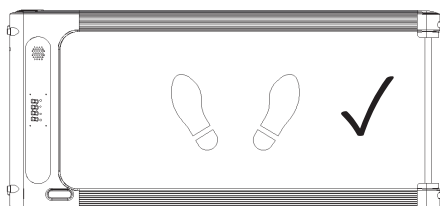
6.1. Pokyny k použití

Před prvním použitím vibračního režimu se ujistěte, že je v blízkosti madlo nebo jiná opora, aby se předešlo nepohodlí nebo ztrátě rovnováhy, které by mohly vést k nehodě.

Pro použití vibrační funkce se postavte směrem znázorněným na obrázku, chodidla umístěte přirozeně do tvaru „V“ a poté aktivujte vibrační funkci.



Abyste předešli zbytečným rizikům při používání vibrační funkce, postavte se správným směrem. Jak je znázorněno na obrázku níže, levá strana označuje správnou polohu, zatímco pravá strana znázorňuje nebezpečnou polohu.





6.2. Doba vibrací a opětovné spuštění

- Po přepnutí běžecského pásu do vibračního režimu se spustí odpočet 5 minut. Vibrace trvá 5 minut, poté se zařízení automaticky zastaví a vibrační režim se ukončí. Vibrační režim nelze znovu spustit po dobu 10 minut.
- Pokud se spustí 5 minutový odpočet vibračního režimu a tento režim ukončíte před uplynutím 5 minut a přestávka je kratší než 10 minut, po opětovné aktivaci vibračního režimu bude odpočet pokračovat od místa, kde byl přerušen. Po dosažení nuly nelze vibrační režim znovu spustit po dobu 10 minut.
- Pokud se spustí 5 minutový odpočet vibračního režimu a tento režim ukončíte během provozu a přestávka je delší než 10 minut, po opětovné aktivaci vibračního režimu se odpočet znovu spustí o 5 minut. Po dosažení nuly nelze vibrační režim znovu spustit po dobu 10 minut.

6.3. Aktivace vibračního režimu

V pohotovostním režimu stisknete tlačítko na dálkovém ovladači pro aktivaci vibračního režimu. Dalšími stisky tlačítka přepínáte mezi úrovní 2, úrovní 3 a úrovní 4 vibrací. Zobrazení na displeji je uvedeno níže.

Úroveň vibrací 1



Úroveň vibrací 3



Úroveň vibrací 2



Úroveň vibrací 4



6.4. Pauza a zastavení

Pro zastavení vibrací stiskněte tlačítko . Zařízení se okamžitě zastaví.

7. Připojení Bluetooth / Trénink s aplikací Kinomap nebo FitShow

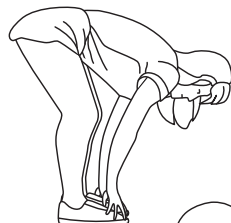
Po připojení běžecského pásu k mobilnímu zařízení prostřednictvím Bluetooth můžete sledovat parametry tréninku na telefonu.

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

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

1.

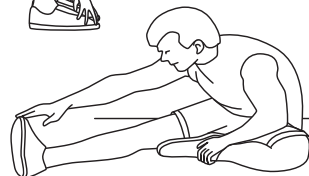
Mírně se ohněte kolena, pomalu se nakloňte dopředu, záda a uvolněné ruce, ruce se snaží dotýkat prstů na nohou. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a pak se narovnejte. Cvičení opakujte třikrát.



2.

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

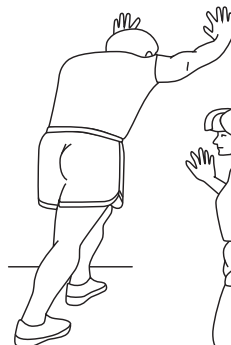
1



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

Sedněte si na podlahu, ohněte kolena a upravte je tak, aby se chodidla navzájem dotýkaly podrážkami. Uchopte rukama nohy, zkuste je stisknout lokty tak, abyste cítili roztahování na vnitřní straně stehen. 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 kolejnici na obou stranách a uchopte rukojeti oběma rukama. Pokuste se vyrovnat. Nastavte nízkou rychlost, přibližně 1,6 – 3,2 km/h, a pak jednou nohou zkontrolujte běžecký pás.
- Po zkontrolování rychlosti můžete vejít do běžeckého pásu, začít běžet a zvyšovat rychlost z 3 na 5 km/h. Tuto rychlost nechte asi 10 minut a potom zastavte zařízení.

Hlavní trénink

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

Zvýšení intenzity

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

Frekvence tréninků

- Naplánujte si tréninkový rozvrh nejen pro potěšení, ale také pro zvýšení efektivnosti tréninků. Doporučuje se provádět cvičení 3 až 5 krát týdně, v cyklech trvajících od 15 do 60 minut.
- Intenzitu běhu můžete ovládat nastavením rychlosti a sklonu běžeckého pásu. Doporučujeme, abyste původně nenastavovali sklon, protože změny sklonu jsou účinným způsobem, jak zvýšit intenzitu cvičení.
- Pokud máte zkušenosti s tréninkem na běžec kém pásu, můžete si zvolit normální rychlost chůze nebo joggingu. Pokud jste však nikdy nevykonávaly tréninky na zařízení tohoto typu, můžete postupovat podle pokynů uvedených níže:
 - rychlost 1,0 – 2,5 km/h (chůze – velmi pomalé tempo)
 - rychlost 2,5 – 4,0 km/h (chůze – pomalé tempo)
 - rychlost 4,0 – 6,0 km/h (normální chůze)



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

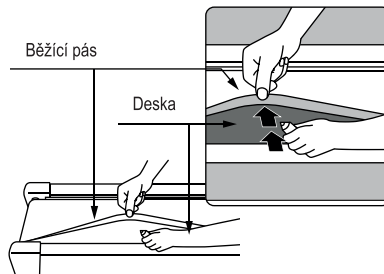
Čištění

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

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

Mazání běžícího pásu a desky

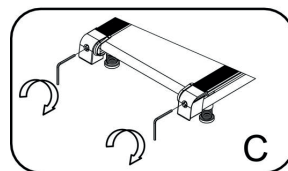
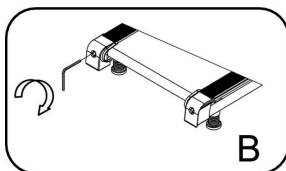
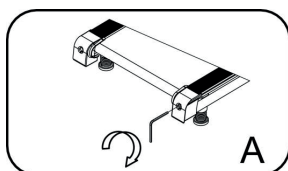
1. Tento model běžeckého pásu je mazán výrobcem. Tření mezi běžeckou plochou a pásem hraje velmi důležitou roli při provozu a životnosti běžeckého pásu, což vyžaduje pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelná kontrola desky. Pokud zjistíte poškození desky, musíte se obrátit na naše servisní oddělení.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



Poznámka! Jakékoli opravy běžeckého pásu vyžadují profesionálního servisu.

Centrování běžeckého pásu

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



Kód chyby	Možná příčina	Možná řešení
E1	Chyba komunikace: Po zapnutí napájení je komunikace mezi spodním řídicím modulem a displejem nesprávná.	Komunikace mezi řídicí jednotkou a displejem je přerušena. Zkontrolujte všechna připojovací místa komunikačního kabelu mezi displejem a spodním řídicím modulem a ujistěte se, že je každý pin zcela zasunut. Zkontrolujte, zda není kabel spojující displej a řídicí jednotku poškozen, a v případě potřeby jej vyměňte.
E2	Řídicí jednotka detekovala abnormální napětí a proud motoru.	Zkontrolujte, zda motor nevydává neobvyklý zápach, a v případě potřeby jej vyměňte; dále zkontrolujte, zda není poškozen modul IGBT, a v případě potřeby vyměňte řídicí jednotku.
E5	Ochrana proti nadproudu: Během provozu, pokud spodní řídicí modul zjistí, že proud stejnosměrného motoru překračuje jmenovitý proud o více než 10 A po dobu delší než 3 sekundy. Možnou příčinou je překročení maximálního zatížení běžického pásu po delší dobu, což aktivovalo ochranný mechanismus systému.	Běžický pás byl po delší dobu používán při zatížení přesahujícím jmenovitou hodnotu, což aktivovalo ochranný mechanismus.
E7	Bezpečnostní spínač je odpojen.	1. Bezpečnostní spínač není nainstalován. 2. Kabel snímače bezpečnostního spínače je poškozen.



Výkon	Podle označení na zařízení
Maximální výkon	Podle označení na zařízení
Čistá hmotnost	~20 kg
Rozsah rychlosti	1–6 km/h



Záruční podmínky

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



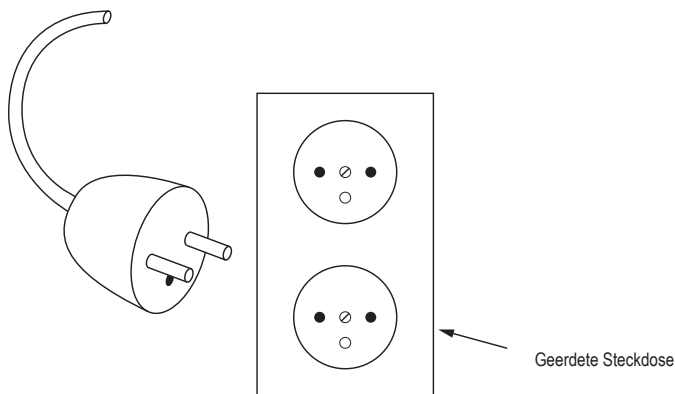
Z důvodu ochrany životního prostředí musí být použité baterie odevzdané v místě prodeje, nebo předané do určené sběrný pro skladování druhotných surovin. Nevyhazujte použité baterie do domovních košů na odpady. Tímto budete přispívat k ochraně životního prostředí.



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



Návod k použití byl vytištěn na recyklovatelném papíře. 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.

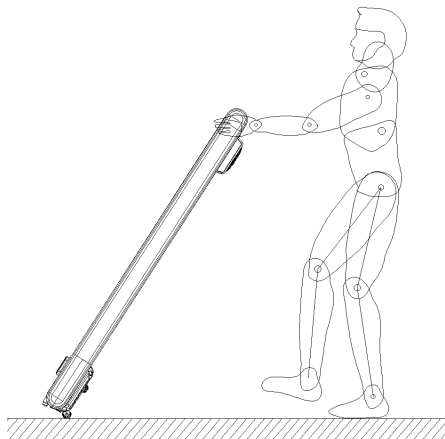
Dieses Gerät ist für den Anschluss an einen Stromkreis mit einer Nennspannung von 220–240 Volt vorgesehen. Es verfügt über einen ähnlich dem in der Abbildung (A) unten dargestellten Erdungsstecker. Stellen Sie sicher, dass das Gerät an eine Steckdose mit gleicher Spannung angeschlossen ist. Man darf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



Transport

Achtung! Bevor Sie das Laufband bewegen, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

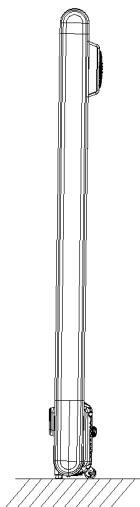
Heben Sie das Gerät an und halten Sie es im hinteren Bereich mit beiden Händen sicher fest. Bewegen Sie es anschließend mithilfe der Transportrollen, wie in der Abbildung dargestellt.



Lagerung

Nach dem Zusammenklappen kann das Laufband in vertikaler oder horizontaler Position gelagert werden.

Stellen Sie es in einem Bereich mit geringer Frequentierung auf (z. B. an einer Wand, unter einem Sofa oder Bett), außerhalb der Reichweite von Kindern, um ein Umkippen und daraus resultierende Verletzungen zu vermeiden.





1. Anzeigeansicht



2. Anzeigen im Display

Der Bildschirm wechselt automatisch alle 5 Sekunden zwischen den angezeigten Daten, sofern kein Modus manuell eingestellt wurde.

TIME	Zeigt die Trainingszeit an. Bereich 0:00–99:59 (min:s).
SPEED	Zeigt die Geschwindigkeit an. Bereich 1–6 (km/h).
DISTANCE	Zeigt die zurückgelegte Strecke an. Bereich 0,0–99,9 (km).
CALORIE	Zeigt die verbrannten Kalorien an. Bereich 0–990 (kcal).

3. Tastenfunktionen



	Drücken Sie die START/STOP-Taste auf der Fernbedienung, um das Laufband zu starten. Drücken Sie die Taste erneut, um das Laufband nach dem Training anzuhalten. Drücken Sie sie nochmals, um das Laufband erneut zu starten.
	Die Tasten zur Erhöhung und Verringerung der Geschwindigkeit auf der Fernbedienung dienen zur Geschwindigkeitsregelung – die Änderung erfolgt um 0,1 Einheiten pro Sekunde. Wird die Taste länger als 2 Sekunden gedrückt gehalten, ändert sich die Geschwindigkeit kontinuierlich um 0,5 Einheiten pro Sekunde (Erhöhung oder Verringerung).
	Die Taste aktiviert den Vibrationsmodus und dient zur Einstellung der Vibrationsstufe.

3.1. Batteriewechsel in der Fernbedienung

Öffnen Sie die Batterieabdeckung der Fernbedienung und legen Sie die Batterie mit dem „+“-Pol nach oben ein. Schließen Sie das Batteriefach mit der Abdeckung.

Batterie CR2032, nicht im Lieferumfang enthalten.



4. Hauptfunktionen des Computers

Schließen Sie das Netzkabel an eine Stromquelle an. Das Display leuchtet auf, und das Gerät wechselt in den Bereitschaftsmodus.

4.1. Schnellstart

- Betätigen Sie den Netzschalter an der Vorderseite des Laufbands, um das Laufband einzuschalten.
- Drücken Sie $\cup$, innerhalb von 3 Sekunden beginnt sich das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu bewegen.
- Drücken Sie + oder -, um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Drücken Sie $\cup$, um das Laufband anzuhalten.

5. Ruhemodus

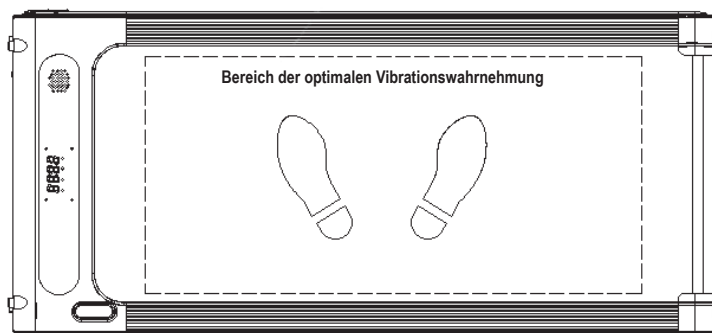
Wenn das Laufband länger als 10 Minuten nicht verwendet wird, wechselt es in den Ruhemodus. Um den Betrieb wieder aufzunehmen, drücken Sie eine beliebige Taste.

6. Vibrationsfunktion

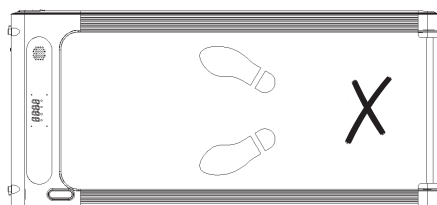
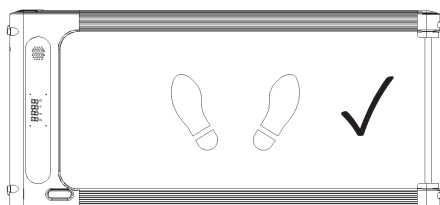
6.1. Bedienungsanleitung

Stellen Sie vor der ersten Verwendung des Vibrationsmodus sicher, dass sich in der Nähe ein Handlauf oder eine andere Stütze befindet, um Unbehagen oder Gleichgewichtsverlust zu vermeiden, die zu unnötigen Unfällen führen könnten.

Um die Vibrationsfunktion zu verwenden, stellen Sie sich in die in der Abbildung dargestellte Richtung, positionieren Sie die Füße natürlich in „V“-Form und aktivieren Sie anschließend die Vibrationsfunktion.



Um unnötige Gefahren bei der Verwendung der Vibrationsfunktion zu vermeiden, ist die richtige Standrichtung einzuhalten. Wie in der folgenden Abbildung dargestellt, zeigt die linke Seite die korrekte Position, während die rechte Seite eine gefährliche Position darstellt.





6.2. Vibrationsdauer und Neustart

- Wenn das Laufband in den Vibrationsmodus wechselt, beginnt ein 5-Minuten-Countdown. Die Vibration dauert 5 Minuten, danach stoppt das Gerät automatisch und verlässt den Vibrationsmodus. Der Vibrationsmodus kann für 10 Minuten nicht erneut gestartet werden.
- Wenn der 5-Minuten-Countdown im Vibrationsmodus gestartet wurde und Sie diesen Modus vor Ablauf der 5 Minuten verlassen, und die Pause kürzer als 10 Minuten ist, wird der Countdown bei erneuter Aktivierung des Vibrationsmodus an der unterbrochenen Stelle fortgesetzt. Sobald der Countdown null erreicht, kann der Vibrationsmodus für 10 Minuten nicht erneut gestartet werden.
- Wenn der 5-Minuten-Countdown im Vibrationsmodus gestartet wurde und Sie diesen während des Betriebs verlassen, und die Pause länger als 10 Minuten ist, beginnt der Countdown bei erneuter Aktivierung des Vibrationsmodus erneut bei 5 Minuten. Sobald der Countdown null erreicht, kann der Vibrationsmodus für 10 Minuten nicht erneut gestartet werden.

6.3. Aktivierung des Vibrationsmodus

Drücken Sie im Bereitschaftsmodus die Taste $\rightleftarrows$ auf der Fernbedienung, um den Vibrationsmodus zu aktivieren. Durch weiteres Drücken der Taste $\rightleftarrows$ wird auf Stufe 2, Stufe 3 und Stufe 4 der Vibration umgeschaltet. Die Anzeige erscheint wie unten dargestellt.

Vibrationsstufe 1



Vibrationsstufe 3



Vibrationsstufe 2



Vibrationsstufe 4



6.4. Pause und Stopp

Um die Vibration zu stoppen, drücken Sie die Taste $\cup$. Das Gerät stoppt sofort.

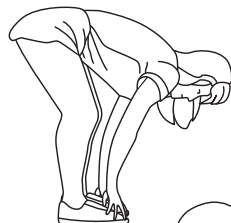
7. Bluetooth-Verbindung / Training mit der Kinomap- oder FitShow-App

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

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

1.

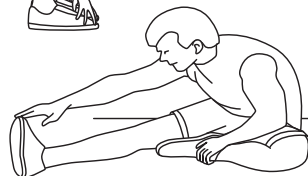
Beugen Sie Ihren Körper mit geraden Knie über die Hüfte nach vorne und versuchen Sie mit Ihren Fingerspitzen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.



1

2.

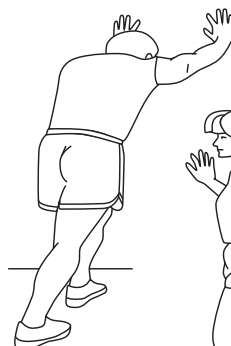
Sitzen Sie mit einem ausgestreckten Bein. Das andere Bein zu sich ziehen und die Fußsohle an die Innenseite des anderen Beins halten. Mit einer Hand versuchen Sie an Ihre Zehen vom ausgestreckten Bein zu fassen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Kehren Sie in die sitzende Position und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



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Aufwärmphase

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

Trainingsphase

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

Trainingsintensität

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

Trainingshäufigkeit

- Planen Sie Ihr Training nicht nur zum Vergnügen, sondern auch, um die Effektivität Ihres Trainings zu steigern. Es wird empfohlen, 3 bis 5 Mal pro Woche Übungen von 15 bis 60 Minuten durchzuführen.
- Sie können die Intensität Ihres Laufs steuern, indem Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes anpassen. Wir empfehlen, dass Sie die Neigung zunächst nicht einstellen, da Neigungsänderungen eine effektive Möglichkeit sind, die Trainingsintensität zu erhöhen.
- Wenn Sie Erfahrung im Laufbandtraining haben, können Sie Ihre normale Geh – oder Jogginggeschwindigkeit wählen. Wenn Sie jedoch noch nie mit diesem Gerätetyp trainiert haben, können Sie den folgenden Plan verwenden:
 - Geschwindigkeit 1,0 – 2,5 km/h (minimales Tempo, sehr langsames Gehen)
 - Geschwindigkeit 2,5 – 4,0 km/h (langsames Gehen)
 - Geschwindigkeit 4,0 – 6,0 km/h (normales Gehen)



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

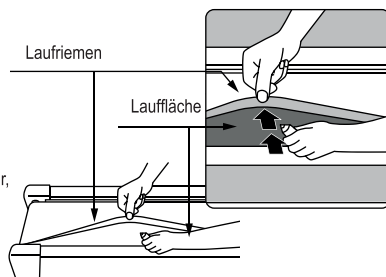
Reinigung

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

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

Schmierung der Lauffläche

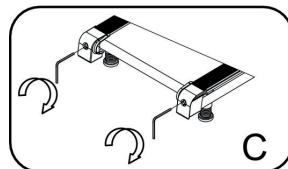
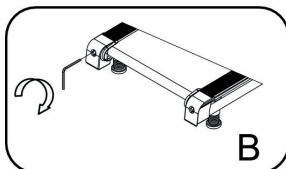
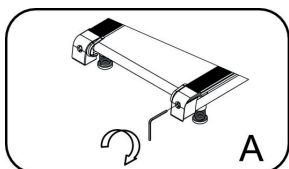
1. Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbandes hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, daß Ihr Laufband einwandfrei funktioniert.
2. Sollten Sie feststellen, dass die Lauffläche beschädigt ist, kontaktieren Sie unseren Kundenservice.
3. Die Häufigkeit der Schmierung hängt von den Betriebsbedingungen ab.
4. Es wird empfohlen, die Lauffläche nach folgendem Schema zu schmieren:
 - geringe Nutzungsintensität (weniger als 3 Stunden pro Woche) – einmal im Jahr,
 - mittelintensiver Betrieb (3-5 Stunden pro Woche) – alle sechs Monate,
 - sehr intensiver Betrieb (über 5 Stunden pro Woche) – alle drei Monate.
5. Die Verwendung eines nicht fettenden Schmiermittels wird empfohlen.



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

Den Laufriemen ausrichten

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



Fehler Code	Wahrscheinliche Ursache	Lösungsvorschläge
E1	Kommunikationsfehler: Die Kommunikation zwischen dem unteren Steuergerät und dem Display ist nach dem Einschalten fehlerhaft.	Die Kommunikation zwischen dem Steuergerät und dem Display ist unterbrochen. Überprüfen Sie alle Anschlussstellen des Kommunikationskabels zwischen Display und unterem Steuergerät und stellen Sie sicher, dass jeder Pin vollständig eingesteckt ist. Prüfen Sie, ob das Verbindungskabel zwischen Display und Steuergerät beschädigt ist, und ersetzen Sie es bei Bedarf.
E2	Das Steuergerät hat eine abnormale Motorspannung und einen abnormen Motorstrom erkannt.	Überprüfen Sie, ob der Motor ungewöhnliche Gerüche abgibt, und ersetzen Sie den Motor gegebenenfalls. Prüfen Sie außerdem, ob das IGBT-Modul beschädigt ist, und ersetzen Sie bei Bedarf das Steuergerät.
E5	Überstromschutz: Während des Betriebs erkennt das untere Steuergerät, dass der Gleichstrom des Motors den Nennstrom um +10 A für mehr als 3 Sekunden überschreitet. Eine mögliche Ursache ist das Überschreiten der Nennbelastung des Laufbands über einen längeren Zeitraum, wodurch der Selbstschutzmechanismus des Systems ausgelöst wurde.	Das Laufband wurde über einen längeren Zeitraum mit einer Last betrieben, die den Nennwert überschreitet, wodurch der Schutzmechanismus ausgelöst wurde.
E7	Der Sicherheitsschalter ist getrennt.	1. Der Sicherheitsschalter ist nicht installiert. 2. Das Sensorkabel des Sicherheitsschalters ist beschädigt.



Leistung	Gemäß den Markierungen auf dem Gerät
Maximale Leistung	Gemäß den Markierungen auf dem Gerät
Gewicht netto	~20 kg
Geschwindigkeitsbereich	1–6 km/h



Gewährleistungsbedingungen

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

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

Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Deutschland

- via E-Mail

	Reklamationsformular	E-mail
DE	www.hop-sport.de/reklamation/	info@hop-sport.de
AT	www.hop-sport.at/reklamation/	support@hop-sport.at

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.



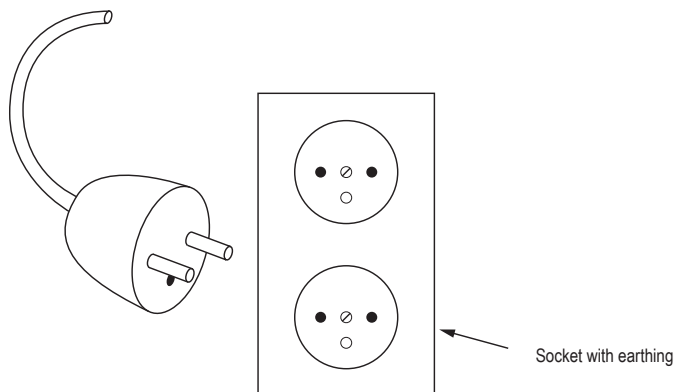
Um die Umwelt zu schützen, geben Sie die leeren Batterien an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten ab. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.



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.

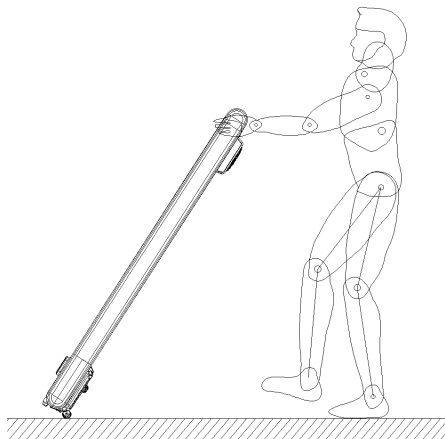
This product is intended for use in the circuit rated voltage 220-240V and has earthing plug, which looks like the plug shown in the scheme above. Make sure that the product is plugged to the socket with the same configuration as the plug. Do not use an adapter for this product (scheme above is used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



Transport

Caution! Before moving the treadmill, unplug the power cord from the electrical outlet.

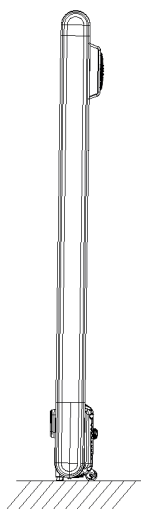
Lift the unit and hold it securely with both hands by the rear section, then move it using the transport wheels, as shown in the figure.



Storage

After folding, the treadmill can be stored in a vertical or horizontal position.

Place it in a low-traffic area (e.g. against a wall, under a sofa or bed), out of reach of children, to prevent it from tipping over and causing injury.





1. Display view



2. Designations on the display

The display automatically cycles through the shown data every 5 seconds if no mode has been set manually.

TIME	Displays the workout time. Range: 0:00–99:59 (min:s).
SPEED	Displays the speed. Range: 1–6 (km/h).
DISTANCE	Displays the distance covered. Range: 0.0–99.9 (km).
CALORIE	Displays the calories burned. Range: 0–990 (kcal).

3. Button functions



	Press the START/STOP button on the remote control to start the treadmill. Press the button again to stop the treadmill after completing the exercise. Press it once more to restart the treadmill.
	The speed increase and decrease buttons on the remote control are used to adjust the speed – the change is 0.1 units per second. If the button is pressed and held for more than 2 seconds, the speed changes by 0.5 units per second, increasing or decreasing continuously.
	The button activates the vibration mode and adjusts the vibration level.

3.1. Remote control battery replacement

Open the battery cover of the remote control and insert the battery with the '+' symbol facing upwards. Close the battery compartment with the cover. CR2032 battery, not included.



4. Main functions of the computer

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

4.1. Quick start

- Switch the power button located at the front of the treadmill to turn it on.
- Press $\odot$, within 3 seconds, the running belt will start moving at the lowest speed.
- Press + or -, to set the speed.
- Press $\odot$, to stop the treadmill.

5. Sleep mode

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

6. Vibration function

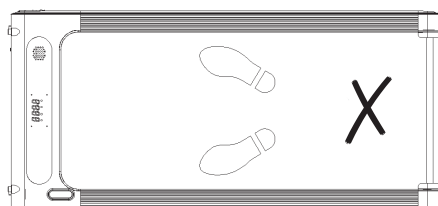
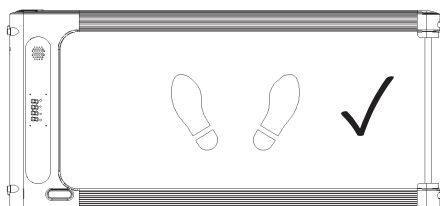
6.1. Instructions for use

Before using the vibration mode for the first time, ensure that a handrail or other support is nearby to prevent discomfort or loss of balance, which could lead to unnecessary accidents.

To use the vibration function, stand in the direction shown in the illustration, placing your feet naturally in a 'V' shape, and then activate the vibration function.



To avoid unnecessary hazards when using the vibration function, stand in the correct direction. As shown in the figure below, the left side indicates the correct position, while the right side shows a hazardous position.





6.2. Vibration duration and restart

- When the treadmill enters vibration mode, a 5-minute countdown begins. The vibration lasts for 5 minutes, after which the unit automatically stops and exits vibration mode. The vibration mode cannot be restarted for 10 minutes.
- If the vibration mode starts the 5-minute countdown and you exit this mode before the 5 minutes have elapsed, and the pause is shorter than 10 minutes, the countdown will resume from the point at which it was interrupted when the vibration mode is reactivated. Once it reaches zero, the vibration mode cannot be restarted for 10 minutes.
- If the vibration mode starts the 5-minute countdown and you exit it during operation, and the pause is longer than 10 minutes, the countdown will restart from 5 minutes when the vibration mode is reactivated. Once it reaches zero, the vibration mode cannot be restarted for 10 minutes.

6.3. Activating the vibration mode

In standby mode, press the button  on the remote control to activate the vibration mode. Subsequent presses of the button  will switch to level 2, level 3, and level 4 of vibration. The display appears as shown below.

Vibration level 1



Vibration level 3



Vibration level 2



Vibration level 4



6.4. Pause and stop

To stop the vibration, press the button . The unit will stop immediately.

7. Bluetooth connection / Training with the Kinomap or FitShow app

After connecting the treadmill to a mobile device via Bluetooth, you can monitor the workout parameters on your phone.

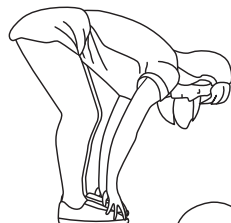
To use this function, download the dedicated Kinomap or FitShow app for this treadmill. The latest versions are available on the App Store (iOS) and Google Play Store (Android).



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.

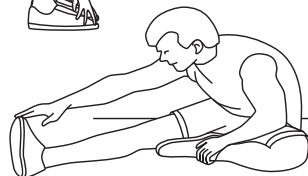
Bend the knees slightly, lean forward slowly, back and shoulders relaxed, try to touch the toes with your hands. Try to last in this position for 10 to 15 seconds and then straighten up. Repeat the exercise 3 times.



1

2.

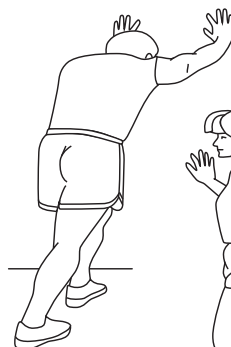
Sitting on the floor, put the one leg straight, bend the other leg in the knee so that the foot of the bended leg touches the straightened leg. Try to touch the toes of the straightened leg with your hand. Last 10 to 15 seconds in this position, then relax. Repeat the exercise 3 times for each leg.



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Warm-up

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

Starting the training

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

Increasing intensity

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

Training frequency

- Plan your training schedule, not only for the pleasure, but also to increase the training efficiency. It is recommended to exercise from 3 to 5 times a week, in cycles lasting from 15 to 60 minutes.
- You can control the running intensity by adjusting the speed and inclination of the treadmill. We suggest not to set the inclination at the beginning, because the inclination change is an efficient way to increase the intensity of exercise.
- If you have the experience in trainings on the treadmill, you can set the normal speed of walking or jog. If you have never exercise on this type of device, you can use the plan shown below:
 - speed 1,0 – 2,5 km/h (walk – very slow tempo)
 - speed 2,5 – 4,0 km/h (walk – slow tempo)
 - speed 4,0 – 6,0 km/h (normal walk)



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

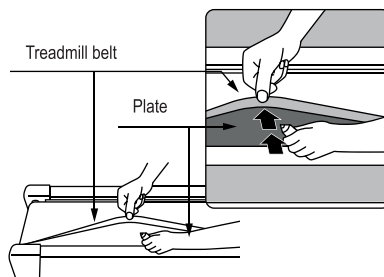
Cleaning

- 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 also side rails.
- To clean the device, use soft cloth, slightly wetted with water. Do not use any strong detergents or sharp cleaning cloths, which can damage the device.
- After each use of the device, remove any sweat and dirt marks.
- Always wear clean running shoes on treadmill, it will lower the amount of dirt under the treadmill belt.

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

Treadmill belt and plate lubrication

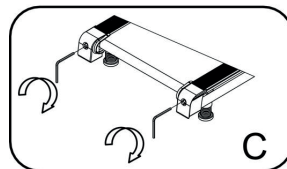
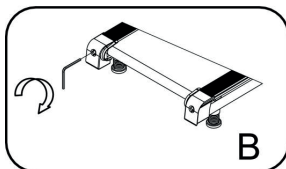
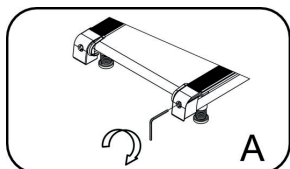
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be essential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it needs to be periodically lubed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of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



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

Treadmill belt centering

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



EN Troubleshooting



Error Code	Probable cause	Possible solution
E1	Communication error: Communication between the lower controller and the display is incorrect after power-on.	Communication between the control unit and the display is disrupted. Check all connection points on the communication cable between the display and the lower controller, ensuring that each pin is fully inserted. Check whether the cable connecting the display and the controller is damaged and replace it if necessary.
E2	The controller has detected abnormal motor voltage and current.	Check whether the motor emits any unusual odor and replace the motor if necessary; also check whether the IGBT module is damaged and replace the controller if required.
E5	Overcurrent protection: During operation, if the lower controller detects that the DC motor current exceeds the rated current +10 A for more than 3 seconds. A possible cause is exceeding the treadmill's rated load for an extended period, which has triggered the system's self-protection mechanism.	The treadmill has been used under a load exceeding the rated value for an extended period, which has triggered the protection mechanism.
E7	Safety switch is disconnected.	1. The safety switch is not installed. 2. The safety switch sensor cable is damaged.

EN Technical parameters



Power	According to the indication on device.
Maximum power	According to the indication on device.
Net weight	~20 kg
Speed range	1–6 km/h



Warranty conditions

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

EN Environmental protection



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



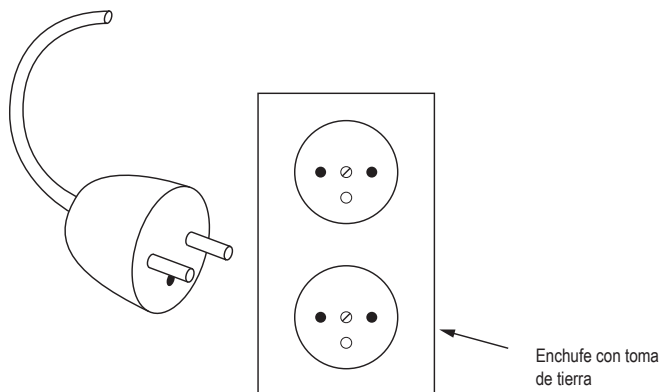
To protect the environment, take used batteries to the recycling facility. Do not discard used batteries to your household rubbish bins. In this way you will contribute to environmental protection.



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



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



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.

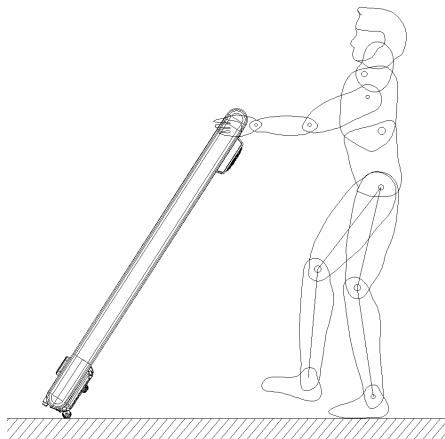
PELIGRO: Una conexión incorrecta del cable de tierra puede provocar una descarga eléctrica. Si tiene dudas, consulte a un electricista o técnico cualificado que verifique que el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto. Si no se adapta a la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



Transporte

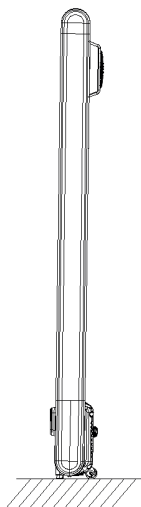
¡Atención! Antes de mover la cinta de correr, desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente eléctrica. Levante la unidad y sujétela firmemente con ambas manos por la parte trasera; a continuación, desplácela utilizando las ruedas de transporte, tal como se muestra en la figura.



Almacenamiento

Después de plegarla, la cinta de correr puede almacenarse en posición vertical u horizontal.

Colóquela en una zona de poco tránsito (p. ej., junto a una pared, debajo de un sofá o de una cama), fuera del alcance de los niños, para evitar que vuelque y cause lesiones.





1. Vista del visor



2. Indicaciones en la pantalla

La pantalla cambia automáticamente entre los datos mostrados cada 5 segundos si no se ha seleccionado ningún modo manualmente.

TIME	Muestra el tiempo de entrenamiento. Rango: 0:00–99:59 (min:s).
SPEED	Muestra la velocidad. Rango: 1–6 (km/h).
DISTANCE	Muestra la distancia recorrida. Rango: 0,0–99,9 (km).
CALORIE	Muestra las calorías quemadas. Rango: 0–990 (kcal).

3. Funciones de los botones



	Pulse el botón START/STOP en el mando a distancia para poner en marcha la cinta de correr. Pulse el botón de nuevo para detener la cinta tras finalizar el ejercicio. Púlselo una vez más para reiniciar la cinta.
	Los botones de aumento y disminución de velocidad del mando a distancia se utilizan para ajustar la velocidad: el cambio es de 0,1 unidades por segundo. Si el botón se mantiene pulsado durante más de 2 segundos, la velocidad cambia en 0,5 unidades por segundo, aumentando o disminuyendo de forma continua.
	El botón activa el modo de vibración y ajusta el nivel de vibración.

3.1. Sustitución de la batería del mando a distancia

Abra la tapa del compartimento de la batería del mando a distancia e inserte la batería con el símbolo «+» orientado hacia arriba. Cierre el compartimento de la batería con la tapa. Batería CR2032, no incluida.



4. Funciones principales del ordenador

Conecte el cable de alimentación a la fuente de energía. La pantalla se iluminará y la unidad entrará en modo de espera.

4.1. Inicio rápido

- Encienda el interruptor de alimentación situado en la parte frontal de la cinta de correr.
- Pulse $\odot$, en un plazo de 3 segundos, la banda de carrera comenzará a moverse a la velocidad mínima.
- Pulse $+ \text{ o } -$, para ajustar la velocidad.
- Pulse $\odot$, para detener la cinta de correr.

5. Modo de suspensión

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

6. Función de vibración

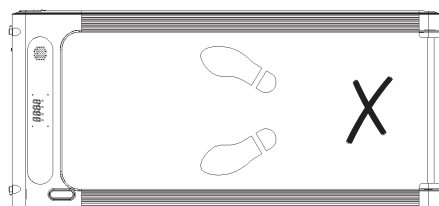
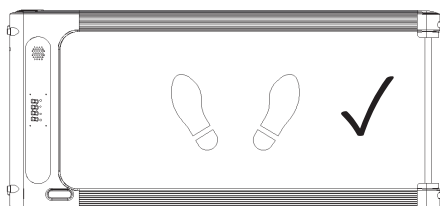
6.1. Instrucciones de uso

Antes de utilizar el modo de vibración por primera vez, asegúrese de que haya una barandilla u otro apoyo cerca para evitar molestias o pérdida de equilibrio, lo que podría provocar accidentes innecesarios.

Para utilizar la función de vibración, colóquese en la dirección indicada en la ilustración, situando los pies de forma natural en forma de «V», y, a continuación, active la función de vibración.



Para evitar riesgos innecesarios durante el uso de la función de vibración, colóquese en la dirección correcta. Como se muestra en la figura a continuación, el lado izquierdo indica la posición correcta, mientras que el lado derecho muestra una posición peligrosa.





6.2. Duración de la vibración y reinicio

- Cuando la cinta de correr entra en modo de vibración, se inicia una cuenta regresiva de 5 minutos. La vibración dura 5 minutos, tras los cuales la unidad se detiene automáticamente y sale del modo de vibración. El modo de vibración no puede reiniciarse durante 10 minutos.
- Si el modo de vibración inicia la cuenta regresiva de 5 minutos y se sale de este modo antes de que transcurran los 5 minutos, y la pausa es inferior a 10 minutos, la cuenta regresiva continuará desde el punto en el que se interrumpió cuando el modo de vibración se reactive. Una vez que llegue a cero, el modo de vibración no podrá reiniciarse durante 10 minutos.
- Si el modo de vibración inicia la cuenta regresiva de 5 minutos y se sale de él durante el funcionamiento, y la pausa es superior a 10 minutos, la cuenta regresiva se reiniciará desde 5 minutos cuando el modo de vibración se reactive. Una vez que llegue a cero, el modo de vibración no podrá reiniciarse durante 10 minutos.

6.3. Activación del modo de vibración

En modo de espera, pulse el botón $\longleftrightarrow$ del mando a distancia para activar el modo de vibración. Las siguientes pulsaciones del botón $\longleftrightarrow$ cambiarán al nivel 2, nivel 3 y nivel 4 de vibración. La pantalla se muestra como se indica a continuación.

Nivel de vibración 1



Nivel de vibración 3



Nivel de vibración 2



Nivel de vibración 4



6.4. Pausa y parada

Para detener la vibración, pulse el botón $\cup$. La unidad se detendrá inmediatamente.

7. Conexión Bluetooth / Entrenamiento con la aplicación Kinomap o FitShow

Después de conectar la cinta de correr a un dispositivo móvil mediante Bluetooth, podrá supervisar los parámetros del entrenamiento en su teléfono.

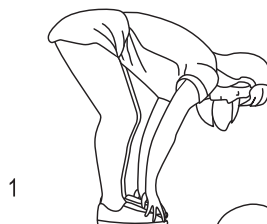
Para utilizar esta función, descargue la aplicación dedicada Kinomap o FitShow para esta cinta de correr. Las versiones más recientes están disponibles en App Store (iOS) y Google Play Store (Android).



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

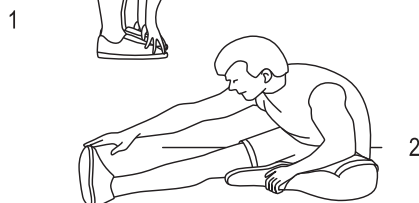
1.

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



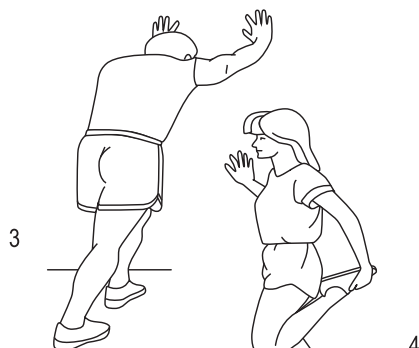
2.

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



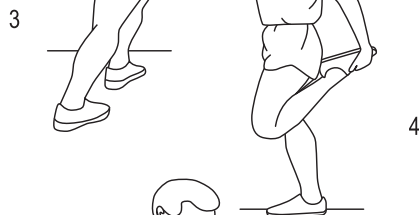
3.

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



4.

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



5.

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





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

Calentamiento

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

Comenzar el entrenamiento

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

Aumento de intensidad

- Realiza un calentamiento de 2 a 4 minutos a 4,8 km/h. Luego aumenta la velocidad a 5,3 km/h durante 2 minutos, y después a 5,8 km/h por otros 2 minutos. Continúa aumentando 0,3 km/h cada 2 minutos hasta que tu respiración sea más rápida pero aún cómoda.
- También puedes comenzar a 4,4–4,8 km/h y subir 0,3 km/h cada 2 minutos hasta alcanzar tu velocidad óptima para caminar durante 45 minutos. Para variar la intensidad, mantén la velocidad durante el programa de televisión y aumenta 0,3 km/h durante los comerciales. Luego vuelve al ritmo inicial. Esta técnica ayuda a quemar calorías y aumentar la frecuencia cardíaca. Al final, disminuye la velocidad poco a poco durante 4 minutos.

Frecuencia del entrenamiento

- Planifica tu rutina de entrenamiento no solo como una actividad agradable, sino también para mejorar su efectividad. Se recomienda ejercitar entre 3 y 5 veces por semana, durante 15 a 60 minutos por sesión.
- Puedes ajustar la intensidad modificando la velocidad y la inclinación. Para principiantes, se recomienda no usar inclinación al inicio.
- Si tienes experiencia con cintas, usa tu ritmo habitual. De lo contrario, utiliza esta referencia:
 - 1,0 – 2,5 km/h: caminar (ritmo muy lento)
 - 2,5 – 4,0 km/h: caminar (ritmo lento)
 - 4,0 – 6,0 km/h: caminar (ritmo moderado)



ADVERTENCIA! Desconecta siempre la cinta de correr del enchufe antes de limpiarla o realizar tareas de mantenimiento.

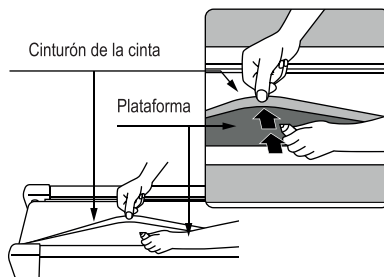
Limpieza

- Mantener limpia la cinta de correr prolonga significativamente su vida útil.
- Limpia el polvo del equipo con regularidad.
- Limpia ambos lados del cinturón y los rieles laterales.
- Utiliza un paño suave y ligeramente húmedo. No uses productos abrasivos ni limpiadores agresivos que puedan dañar el dispositivo.
- Después de cada uso, elimina el sudor y la suciedad visible del equipo.
- Utiliza siempre calzado limpio para reducir la acumulación de suciedad debajo del cinturón.

ADVERTENCIA! Desconecta siempre la cinta del enchufe antes de quitar la cubierta del motor. Se recomienda retirar la cubierta al menos una vez al año y aspirar el interior.

Lubricación del cinturón y la plataforma

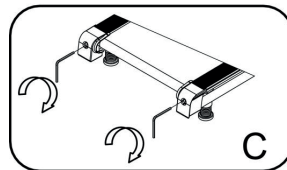
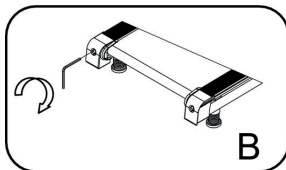
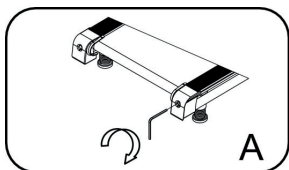
1. Esta cinta ya viene lubricada de fábrica. La fricción entre el cinturón y la base influye en el rendimiento y la durabilidad del equipo.
2. Revisa periódicamente la plataforma. En caso de daños, contacta con el servicio técnico.
3. La frecuencia de lubricación depende del uso.
4. Recomendaciones:
 - Uso leve (menos de 3 h/semana): una vez al año
 - Uso medio (3–5 h/semana): cada seis meses
 - Uso intenso (más de 5 h/semana): cada tres meses
5. Utiliza lubricantes incoloros a base de silicona.



ADVERTENCIA! Las reparaciones deben ser realizadas por un servicio profesional.

Centrado de la cinta de correr

1. Se recomienda desconectar la cinta de correr de la fuente de alimentación durante 10 minutos después de cada entrenamiento ininterrumpido de dos horas.
2. Una cinta de correr floja se desplazará con dificultad durante la carrera y puede provocar que el usuario se resbale o caiga. Una tensión excesiva de la cinta puede reducir la eficiencia del motor y aumentar la fricción entre el rodillo y la cinta.
3. Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada. Encienda la cinta con una velocidad de aproximadamente 6 km/h.
 - Si la cinta se desplaza hacia la derecha, retire la tapa trasera derecha, gire el tornillo de ajuste del lado derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y luego comience a correr hasta que la cinta quede centrada (Fig. A).
 - Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, retire la tapa trasera izquierda, gire el tornillo de ajuste del lado izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y luego comience a correr hasta que la cinta quede centrada (Fig. B).
 - Si la cinta aún no está centrada, repita los pasos anteriores hasta que lo esté.
 - De vez en cuando, ajuste la tensión de la cinta para evitar su aflojamiento tras el uso. Retire las tapas traseras, gire el tornillo izquierdo y el derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego encienda la cinta. Compruebe la tensión de la cinta después de un momento y ajuste si es necesario (Fig. C).



Código de error	Posible causa	Soluciones recomendadas
E1	Error de comunicación: la comunicación entre el controlador inferior y la pantalla es incorrecta tras el encendido.	La comunicación entre la unidad de control y la pantalla está interrumpida. Compruebe todos los puntos de conexión del cable de comunicación entre la pantalla y el controlador inferior, asegurándose de que cada pin esté completamente insertado. Verifique si el cable que conecta la pantalla y el controlador está dañado y sustitúyalo si es necesario.
E2	El controlador ha detectado una tensión y una corriente del motor anómalas.	Compruebe si el motor emite algún olor inusual y sustitúyalo si es necesario; asimismo, verifique si el módulo IGBT está dañado y sustituya el controlador si es preciso.
E5	Protección contra sobrecorriente: durante el funcionamiento, si el controlador inferior detecta que la corriente del motor de CC supera la corriente nominal + 10 A durante más de 3 segundos. Una posible causa es superar la carga nominal de la cinta de correr durante un período prolongado, lo que ha activado el mecanismo de autoprotección del sistema.	La cinta de correr se ha utilizado bajo una carga superior al valor nominal durante un período prolongado, lo que ha activado el mecanismo de protección.
E7	El interruptor de seguridad está desconectado.	1. El interruptor de seguridad no está instalado. 2. El cable del sensor del interruptor de seguridad está dañado.



Potencia	Según la etiqueta del equipo
Potencia máxima	Según la etiqueta del equipo
Peso neto	~20 kg
Rango de velocidad	1–6 km/h



Condiciones de la garantía

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

ES Protección del medio ambiente



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



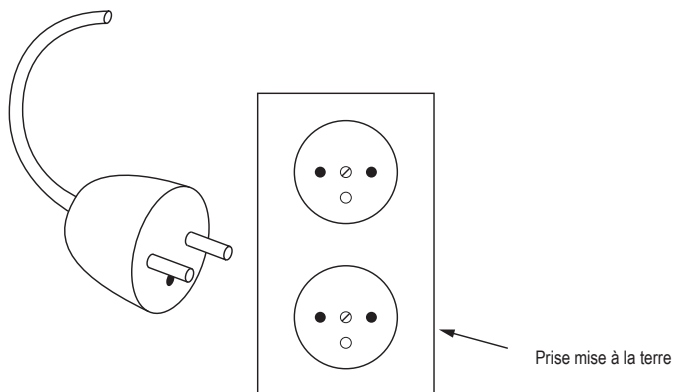
Para proteger el medio ambiente, lleve las pilas usadas a un punto de reciclaje. No las deseche en los cubos de basura domésticos. De este modo, contribuirá a la protección del medio ambiente.



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



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.

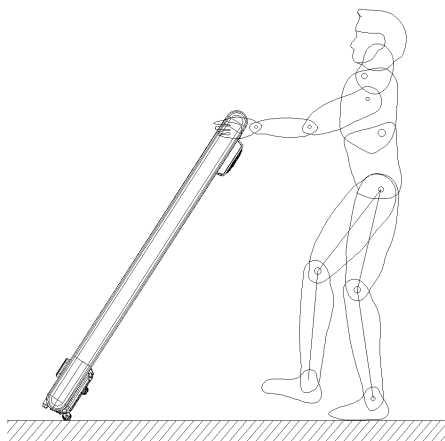
Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit de tension 220–240 V et possède une prise de terre qui ressemble à la prise illustrée sur le schéma ci-dessus. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise avec la même configuration que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur avec ce produit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



Transport

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

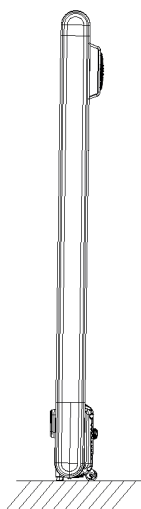
Soulevez l'appareil et maintenez-le fermement à deux mains par la partie arrière, puis déplacez-le à l'aide des roues de transport, comme indiqué sur la figure.



Rangement

Après le pliage, le tapis de course peut être stocké en position verticale ou horizontale.

Placez-le dans une zone à faible passage (par ex. contre un mur, sous un canapé ou un lit), hors de portée des enfants, afin d'éviter tout basculement et tout risque de blessure.





1. Affichage



2. Indications d'affichage

L'affichage fait automatiquement défiler les données affichées toutes les 5 secondes si aucun mode n'a été défini manuellement.

TIME	Affiche le temps d'entraînement. Plage : 0:00–99:59 (min:s).
SPEED	Affiche la vitesse. Plage : 1–6 (km/h).
DISTANCE	Affiche la distance parcourue. Plage : 0,0–99,9 (km).
CALORIE	Affiche les calories brûlées. Plage : 0–990 (kcal).

3. Fonctions des boutons



	Appuyez sur le bouton START/STOP de la télécommande pour démarrer le tapis de course. Appuyez de nouveau sur le bouton pour arrêter le tapis après l'entraînement. Appuyez encore une fois pour redémarrer le tapis.
	Les boutons d'augmentation et de diminution de la vitesse sur la télécommande permettent de régler la vitesse – la variation est de 0,1 unité par seconde. Si le bouton est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la vitesse varie de 0,5 unité par seconde, en augmentation ou en diminution continue.
	Le bouton active le mode vibration et permet de régler le niveau de vibration.

3.1. Remplacement de la pile de la télécommande

Ouvrez le couvercle du compartiment de la pile de la télécommande et insérez la pile en orientant le symbole « + » vers le haut. Refermez le compartiment de la pile avec le couvercle. Pile CR2032, non incluse.



4. Fonctions principales de l'ordinateur

Branchez le cordon d'alimentation à la source d'alimentation. L'affichage s'allume et l'appareil passe en mode veille.

4.1. Démarrage rapide

- Actionnez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant du tapis de course pour le mettre sous tension.
- Appuyez sur $\curvearrowright$, dans un délai de 3 secondes, la bande de course commence à se déplacer à la vitesse minimale.
- Appuyez sur + ou -, pour régler la vitesse.
- Appuyez sur $\curvearrowright$, pour arrêter le tapis de course.

5. Mode veille

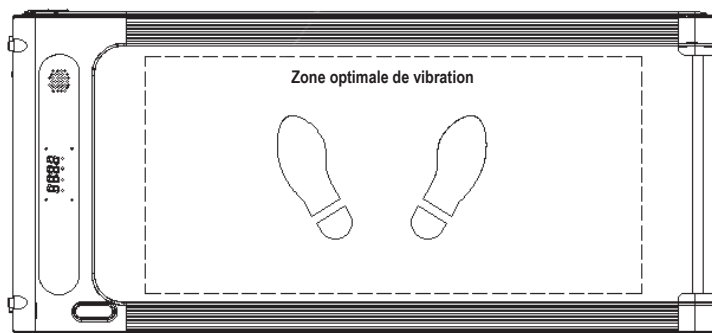
Si le tapis de course n'est pas utilisé pendant plus de 10 minutes, il passe en mode veille. Pour reprendre le fonctionnement, appuyez sur n'importe quel bouton.

6. Fonction de vibration

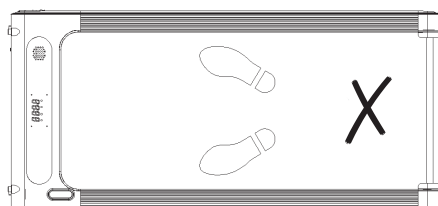
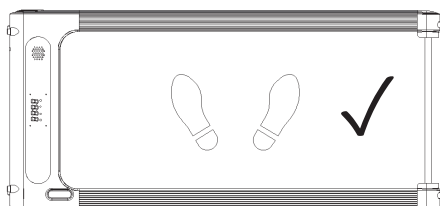
6.1. Instructions d'utilisation

Avant d'utiliser le mode vibration pour la première fois, assurez-vous qu'une main courante ou un autre support se trouve à proximité afin d'éviter tout inconfort ou perte d'équilibre pouvant entraîner des accidents inutiles.

Pour utiliser la fonction de vibration, placez-vous dans la direction indiquée sur l'illustration, en positionnant les pieds naturellement en forme de « V », puis activez la fonction de vibration.



Afin d'éviter tout danger inutile lors de l'utilisation de la fonction de vibration, placez-vous dans la bonne direction. Comme indiqué sur la figure ci-dessous, le côté gauche correspond à la position correcte, tandis que le côté droit montre une position dangereuse.





6.2. Durée de vibration et redémarrage

- Lorsque le tapis de course passe en mode vibration, un compte à rebours de 5 minutes démarre. La vibration dure 5 minutes, après quoi l'appareil s'arrête automatiquement et quitte le mode vibration. Le mode vibration ne peut pas être redémarré pendant 10 minutes.
- Si le mode vibration lance le compte à rebours de 5 minutes et que vous quittez ce mode avant la fin des 5 minutes, et que la pause est inférieure à 10 minutes, le compte à rebours reprend à partir du point où il a été interrompu lorsque le mode vibration est réactivé. Une fois arrivé à zéro, le mode vibration ne peut pas être redémarré pendant 10 minutes.
- Si le mode vibration lance le compte à rebours de 5 minutes et que vous le quittez pendant son fonctionnement, et que la pause est supérieure à 10 minutes, le compte à rebours redémarre à 5 minutes lorsque le mode vibration est réactivé. Une fois arrivé à zéro, le mode vibration ne peut pas être redémarré pendant 10 minutes.

6.3. Activation du mode vibration

En mode veille, appuyez sur le bouton  de la télécommande pour activer le mode vibration. Les pressions suivantes sur le bouton  permettent de passer au niveau 2, au niveau 3, puis au niveau 4 de vibration. L'affichage apparaît comme indiqué ci-dessous.

Niveau de vibration 1



Niveau de vibration 3



Niveau de vibration 2



Niveau de vibration 4



6.4. Pause et arrêt

Pour arrêter la vibration, appuyez sur le bouton . L'appareil s'arrête immédiatement.

7. Connexion Bluetooth / Entraînement avec l'application Kinomap ou FitShow

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

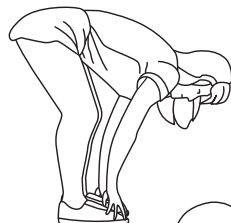
Pour utiliser cette fonction, téléchargez l'application dédiée Kinomap ou FitShow pour ce tapis de course. Les dernières versions sont disponibles sur l'App Store (iOS) et le Google Play Store (Android).



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

1.

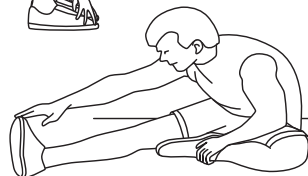
Pliez légèrement les genoux, penchez-vous lentement en avant, dos et bras détendus, les mains essayant de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.



1

2.

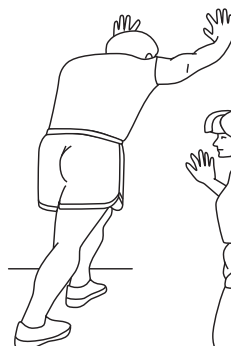
Assis sur le sol, placez une jambe droite, pliez l'autre jambe au genou, de sorte que tout le pied de la jambe pliée touche la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec votre jambe droite. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour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



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Début de la formation

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

Commencer la formation

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

Augmentation de l'intensité

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

Fréquence d'entraînement

- Planifiez votre programme d'exercices, non seulement pour le plaisir, mais aussi pour augmenter l'efficacité de votre entraînement. Il est recommandé de faire des exercices 3 à 5 fois par semaine, en cycles d'une durée de 15 à 60 minutes.
- Vous pouvez contrôler l'intensité de votre course en ajustant la vitesse et l'inclinaison du tapis de course. Nous vous suggérons de ne pas définir initialement l'inclinaison, car les changements d'inclinaison sont un moyen efficace d'augmenter l'intensité de l'exercice.
- Si vous avez de l'expérience en entraînement sur tapis de course, vous pouvez choisir votre vitesse de marche ou de jogging normale. Cependant, si vous ne vous êtes jamais exercé sur ce type d'appareil, vous pouvez utiliser le plan ci-dessous:
 - vitesse 1,0 - 2,5 km/h (marche - rythme très lent)
 - vitesse 2,5 - 4,0 km/h (marche - allure lente)
 - vitesse 4,0 - 6,0 km/h (marche normale)



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

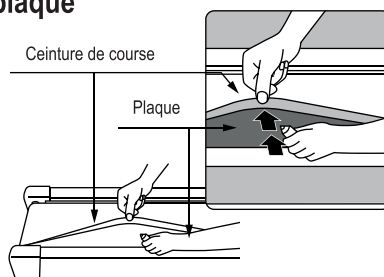
Nettoyage

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

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

Lubrification de la ceinture de course et de la plaque

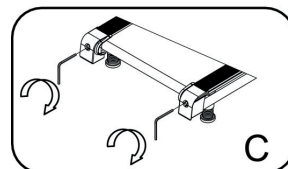
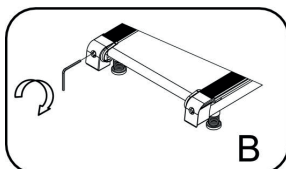
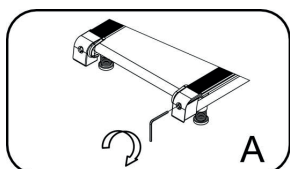
1. Ce modèle de tapis de course est lubrifié en usine. Le frottement de la courroie contre la plaque peut jouer un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course, il nécessite donc une lubrification périodique.
2. Une inspection périodique du disque est recommandée. Si vous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



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

Centrage de la courroie mobile

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



Code d'erreur	Problème	Résolution
E1	Erreur de communication : la communication entre le contrôleur inférieur et l'affichage est incorrecte après la mise sous tension.	La communication entre l'unité de commande et l'affichage est interrompue. Vérifiez tous les points de connexion du câble de communication entre l'affichage et le contrôleur inférieur, en vous assurant que chaque broche est entièrement insérée. Vérifiez si le câble reliant l'affichage et le contrôleur est endommagé et remplacez-le si nécessaire.
E2	Le contrôleur a détecté une tension et un courant du moteur anormaux.	Vérifiez si le moteur dégage une odeur inhabituelle et remplacez-le si nécessaire ; vérifiez également si le module IGBT est endommagé et remplacez le contrôleur si nécessaire.
E5	Protection contre les surintensités : pendant le fonctionnement, si le contrôleur inférieur détecte que le courant du moteur à courant continu dépasse le courant nominal + 10 A pendant plus de 3 secondes. Une cause possible est le dépassement de la charge nominale du tapis de course pendant une période prolongée, ce qui a déclenché le mécanisme d'autoprotection du système.	Le tapis de course a été utilisé sous une charge dépassant la valeur nominale pendant une période prolongée, ce qui a déclenché le mécanisme de protection.
E7	L'interrupteur de sécurité est déconnecté.	1. L'interrupteur de sécurité n'est pas installé. 2. Le câble du capteur de l'interrupteur de sécurité est endommagé.



Puissance	Selon les marquages sur l'appareil
Puissance maximum	Selon les marquages sur l'appareil
Poids net	~ 20 kg
Plage de vitesse	1–6 km/h



Conditions de garantie

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

- via le formulaire de réclamation sur le site web

- par écrit à l'adresse suivante:

Hegen Deutschland GmbH

Chausseestraße 80D

17321 Löcknitz

Allemagne

- via E-Mail

	Formulaire de réclamation	E-mail
FR	www.hop-sport.fr/reclamation/	support@hop-sport.fr
BE	www.hop-sport.be/reclamation/	support@hop-sport.be

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

FR Protection de l'environnement



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



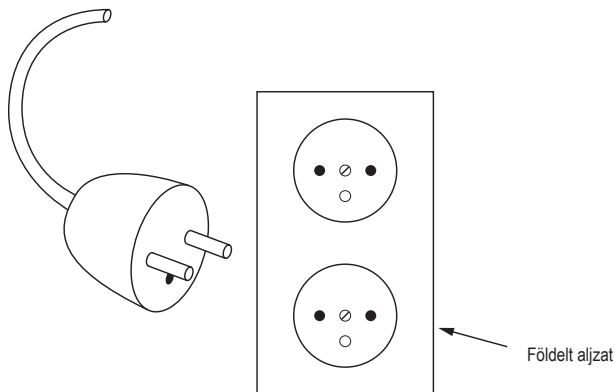
Pour protéger l'environnement, apportez les piles usagées à un centre de recyclage agréé. Ne jetez pas les piles usagées dans vos poubelles domestiques. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement.



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



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



A terméket földelni kell. Baleset esetén a földelés biztosítja az elektromos áram számára a legkisebb ellenállású utat, ezáltal csökkenti az áramütés kockázatát. A termék földelő kábelrel és földelt dugóval van ellátva. A dugót csak megfelelően telepített, a helyi előírásoknak és rendeleteknek megfelelően földelt aljzathoz szabad csatlakoztatni.

VESZÉLY! A földelő kábel helytelen csatlakoztatása áramütés veszélyét okozhatja. Késég esetén forduljon szakképzett villanyszerelőhöz vagy szerviztechnikushoz, aki ellenőrizni tudja, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a mellékelt dugót; ha az nem illeszkedik az aljzatba, a megfelelő aljzatot szakképzett villanyszerelőnek kell felszerelnie.

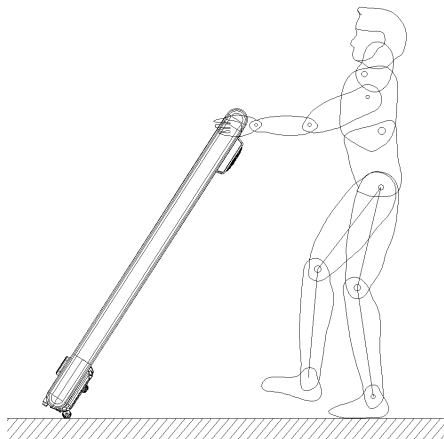
A termék 220–240 V névleges feszültségű áramkörben történő használatra készült, és olyan földelt dugóval rendelkezik, amely a fenti ábrán bemutatott dugóra hasonlít. Győződjön meg arról, hogy a terméket olyan aljzathoz csatlakoztatja, amelynek kialakítása megegyezik a dugóéval. Ehhez a termékhez ne használjon átalakítót (a fenti ábra csak hivatkozásként szolgál; a tényleges dugó és aljzat az importáló országtól függ).



Szállítás

Figyelem! A futópád mozgatása előtt húzza ki a tápkábelt a hálózati csatlakozójazatból.

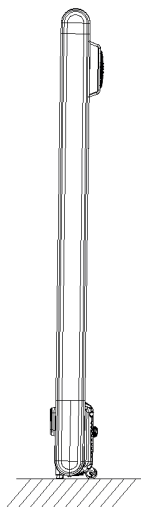
Emelje meg a készüléket, és a hátsó részénél mindkét kezével biztonságosan tartsa meg, majd a szállítókerekek segítségével mozgassa a készüléket az ábrán látható módon.



Tárolás

Összecsukás után a futópád függőleges vagy vízszintes helyzetben tárolható.

Helyezze alacsony forgalmú területre (pl. fal mellé, kanapé vagy ágy alá), gyermekek számára nem hozzáférhető helyre, hogy megelőzze a készülék felborulását és az ebből eredő sérüléseket.





1. Kijelző nézet



2. Kijelzőn megjelenő jelölések

A kijelző automatikusan, 5 másodpercenként vált a megjelenített adatok között, ha nincs manuálisan beállított üzemmód.

TIME	Megjeleníti az edzés időtartamát. Tartomány: 0:00–99:59 (perc:másodperc).
SPEED	Megjeleníti a sebességet. Tartomány: 1–6 (km/h).
DISTANCE	Megjeleníti a megtett távolságot. Tartomány: 0,0–99,9 (km).
CALORIE	Megjeleníti az elégetett kalóriákat. Tartomány: 0–990 (kcal).

3. Gombfunkciók



	Nyomja meg a START/STOP gombot a távirányítón a futópád elindításához. A gyakorlat befejezése után nyomja meg ismét a gombot a futópád leállításához. Az újbóli indításhoz nyomja meg még egyszer a gombot.
	A távirányítón található sebességnövelő és -csökkentő gombok a sebesség beállítására szolgálnak – a változás mértéke 0,1 egység másodpercenként. Ha a gombot 2 másodpercnél hosszabb ideig lenyomva tartja, a sebesség 0,5 egységgel változik másodpercenként, folyamatos növeléssel vagy csökkentéssel.
	A gomb aktiválja a vibrációs üzemmódot, valamint beállítja a vibráció szintjét.

3.1. A távirányító elemcseréje

Nyissa ki a távirányító elemtartó fedelét, és helyezze be az elemet úgy, hogy a „+” jel felfelé nézzen. Zárja le az elemtartót a fedéllel. CR2032 elem, nem tartozék.



4. A számítógép fő funkciói

Csatlakoztassa a tápkábelt az áramforráshoz. A kijelző világítani kezd, és a készülék készenléti üzemmódba lép.

4.1. Gyors indítás

- Kapcsolja be a futópád elején található főkapcsolót.
- Nyomja meg a , 3 másodpercen belül a futószalag a legalacsonyabb sebességgel elindul.
- Nyomja meg a + vagy - gombot a sebesség beállításához.
- Nyomja meg a , gombot a futópád leállításához.

5. Alvó üzemmód

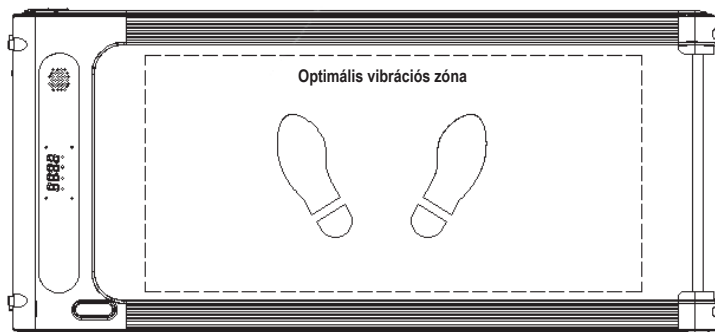
Ha a futópádot több mint 10 percig nem használják, a készülék alvó üzemmódba lép. A működés folytatásához nyomja meg bármelyik gombot.

6. Vibrációs funkció

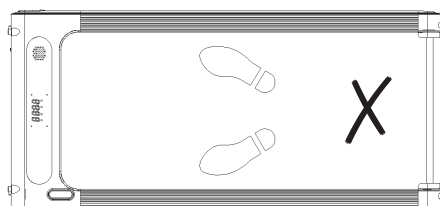
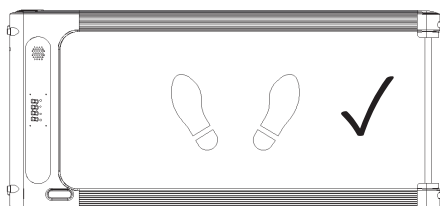
6.1. Használati utasítás

A vibrációs üzemmód első használata előtt győződjön meg arról, hogy kapaszkodó vagy más támasz a közelben található, a kellemetlenségek vagy az egyensúlyvesztés megelőzése érdekében, amelyek balesethez vezethetnek.

A vibrációs funkció használatához álljon az ábrán jelzett irányba, helyezze a lábait természetes „V” alakba, majd aktiválja a vibrációs funkciót.



A vibrációs funkció használata során a felesleges veszélyek elkerülése érdekében a megfelelő irányba álljon. Az alábbi ábrán a bal oldal a helyes pozíciót, míg a jobb oldal a veszélyes pozíciót mutatja.





6.2. Vibráció időtartama és újraindítása

- Amikor a futópád vibrációs üzemmódba lép, egy 5 perces visszaszámlálás indul. A vibráció 5 percig tart, ezt követően a készülék automatikusan leáll, és kilép a vibrációs üzemmódból. A vibrációs üzemmód 10 percig nem indítható újra.
- Ha a vibrációs üzemmód elindítja az 5 perces visszaszámlálást, és Ön a 5 perc letelte előtt kilép ebből az üzemmódból, majd a szünet rövidebb, mint 10 perc, a visszaszámlálás a megszakítási ponttól folytatódik a vibrációs üzemmód újbóli aktiválásakor. Amikor eléri a nullát, a vibrációs üzemmód 10 percig nem indítható újra.
- Ha a vibrációs üzemmód elindítja az 5 perces visszaszámlálást, és működés közben kilép belőle, majd a szünet hosszabb, mint 10 perc, a visszaszámlálás ismét 5 percről indul a vibrációs üzemmód újbóli aktiválásakor. Amikor eléri a nullát, a vibrációs üzemmód 10 percig nem indítható újra.

6.3. A vibrációs üzemmód aktiválása

Készenléti üzemmódban nyomja meg a távirányítón a $\rightleftarrows$ gombot a vibrációs üzemmód aktiválásához. A $\rightleftarrows$ gomb ismételt megnyomásával a 2., 3. és 4. vibrációs szintre válthat. A kijelző az alábbi ábrának megfelelően jelenik meg.

1. vibrációs szint



3. vibrációs szint



2. vibrációs szint



4. vibrációs szint



6.4. Szünet és leállítás

A vibráció leállításához nyomja meg a $\cup$ gombot. A készülék azonnal leáll.

7. Bluetooth kapcsolat / Edzés a Kinomap vagy FitShow alkalmazással

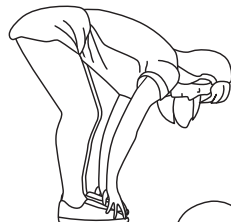
Miután a futópádot Bluetooth-on keresztül csatlakoztatta egy mobil eszközhöz, az edzés paramétereit közvetlenül a telefonján követheti. A funkció használatához töltsse le a futópádhöz dedikált Kinomap vagy FitShow alkalmazást. A legújabb verziók elérhetők az App Store (iOS) és a Google Play Store (Android) áruházakban.



A megfelelő edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat. A bemelegített izmok könnyebben nyújthatók, ezért az első 5–10 percet a test bemelegítésére kell fordítani. Ezután az alábbi utasítások szerint végezze el a bemelegítő gyakorlatokat. Az edzés után ugyanezeket a gyakorlatokat ismét elvégezheti.

1.

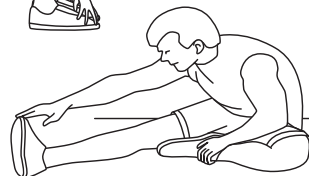
Hajlítsa be enyhén a térdét, lassan dőljön előre, a hát és a vállak legyenek lazák, és próbálja meg a lábujjait megérinteni a kezével. Tartsa ezt a helyzetet 10–15 másodpercig, majd egyenesedjen fel. Ismételje meg a gyakorlatot 3 alkalommal.



1

2.

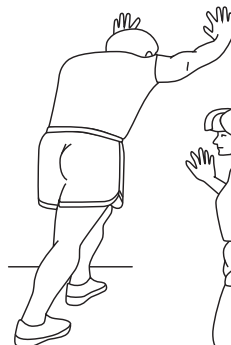
Üljön a padlóra, az egyik lábát nyújtsa ki, a másikat hajlítsa be térdben úgy, hogy a hajlított láb talpa érintse a kinyújtott lábát. Próbálja meg a kinyújtott láb lábujjait megérinteni a kezével. Tartsa ezt a helyzetet 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot mindkét lábra 3 alkalommal.



2

3.

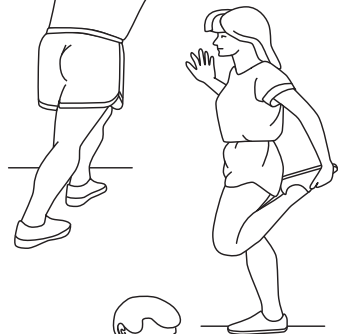
Tegye a kezét a falra, az egyik térdét enyhén hajlítsa be, a lábfej nézzen a fal felé. A másik lábát nyújtsa hátra, a térd legyen egyenes, a fal felé néző lábfej teljes felületével érintse a padlót. Tartsa ezt a helyzetet 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot mindkét lábra 3 alkalommal.



3

4.

Helyezze a jobb kezét az asztalra vagy a falra az egyensúly megtartása érdekében. Ezután vigye a bal kezét hátra, hogy lassan megfogja a bal lábfejét, és húzza azt felfelé, amíg a comb elülső izmaiban feszülést nem érez. Tartsa ezt a helyzetet 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot mindkét lábra 3 alkalommal.



4

5.

Üljön a padlóra, hajlítsa be a térdét, és helyezze őket úgy, hogy a talpak egymáshoz érjenek. Fogja meg a lábfejeket a kezével, és próbálja meg a könyköivel lefelé nyomni a lábakat, hogy érezze a nyújtást a comb belső részén. Tartsa ezt a helyzetet 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot 3 alkalommal.



5



- Ha Ön 35 év feletti, vagy bármilyen egészségügyi problémában / krónikus betegségben szenved, illetve ha ez az első edzése ilyen típusú készüléken, edzés megkezdése előtt konzultáljon orvossal vagy szakemberrel. Ő segíthet az életkorának és egészségi állapotának megfelelő edzésterv kidolgozásában, valamint meghatározhatja a mozgás sebességét és az edzés intenzitását.
- Mielőtt elkezdené használni a motoros futópadot, ismerje meg a készülék kezelését, valamint azt, hogyan kell elindítani, leállítani, a sebességet beállítani stb. Ne álljon a futópadra ezen információk ismerete nélkül. Miután ezeket a műveleteket elsajátította, használhatja a készüléket.

Bemelegítés

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

Edzés megkezdése

- Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze, és tanulja meg, hogyan kell beállítani a sebességet és a futószalag dőlésszögét.
- Tegyen meg körülbelül 1 km-t állandó sebességgel, és jegyezze fel az idejét – ez körülbelül 15–25 percet vesz igénybe. Ha 4,8 km/h sebességgel halad, 1 km megtétele körülbelül 12 percet vesz igénybe.
- Ha állandó sebességen komfortosan érzi magát, növelheti a sebességet, valamint a dőlésszöget is. Ebben a szakaszban a kellemetlenségek elkerülése érdekében ne növelje túl nagy mértékben sem a sebességet, sem a dőlésszöget.

Intenzitás növelése

- Végezzen 2 perc bemelegítést a futópádon 4,8 km/h sebességgel, majd növelje a sebességet 5,3 km/h-ra, és sétáljon további 2 percig. Ezután növelje a sebességet 5,8 km/h-ra, és sétáljon 2 percig. Ezt követően 2 percenként növelje a sebességet 0,3 km/h-val, amíg azt nem érzi, hogy a légzése felgyorsul (de még kényelmes marad).
- Végezzen 5 perc 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 a stabil és optimális sebességet, amelyen 45 percig tud edzeni. A mozgás intenzitásának növelése érdekében tarthatja a sebességet egy 1 órás TV-műsor nézése közben, majd minden reklámszünetben növelje a sebességet 0,3 km/h-val, ezt követően pedig térjen vissza az eredeti sebességhez. A legjobb kalóriaégetési hatékonyságot a reklámszünetek alatt fogja észlelni, valamint később a pulzusszám növekedését. Végül a következő 4 perc során fokozatosan csökkentse a sebességet.

Edzés gyakorisága

- Tervezze meg edzéstervét nemcsak a szórakozás érdekében, hanem az edzés hatékonyságának növelése céljából is. Ajánlott hetente 3–5 alkalommal edzeni, 15–60 perces ciklusokban.
- Az edzés intenzitását a sebesség és a futópáda dőlésszögének beállításával szabályozhatja. Javasoljuk, hogy kezdetben ne állítson be dőlésszöget, mivel annak változtatása hatékony módja az edzés intenzitásának növelésére.
- Ha rendelkezik tapasztalattal futópádon végzett edzésben, beállíthatja a megszokott gyaloglási vagy kocogási sebességet. Ha még soha nem használta ezt a típusú készüléket, az alábbi tervet alkalmazhatja:
 - sebesség 1,0–2,5 km/h (gyaloglás – nagyon lassú tempó)
 - sebesség 2,5–4,0 km/h (gyaloglás – lassú tempó)
 - sebesség 4,0–6,0 km/h (normál gyaloglás)



FIGYELEM! Tisztítás vagy karbantartás előtt mindig húzza ki a futópadot a hálózati csatlakozóaljzattól.

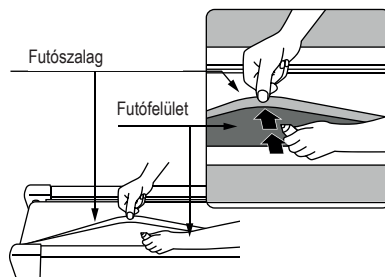
Tisztítás

- A futópád tisztán tartása jelentősen meghosszabbítja annak élettartamát.
- Rendszeresen távolítsa el a port a készülékről.
- Tisztítsa meg a futószalag mindkét oldalát és az oldalsó síneket.
- Használjon puha, enyhén nedves ruhát. Ne használjon súrolószereket vagy agresszív tisztítószerkeket, amelyek károsíthatják a készüléket.
- Minden használat után távolítsa el az izzadságot és a látható szennyeződések a készülékről.
- Mindig tiszta lábbelit használjon, hogy csökkentse a szennyeződések felhalmozódását a futószalag alatt.

FIGYELEM! A motorburkolat eltávolítása előtt mindig húzza ki a készüléket a hálózati csatlakozóaljzattól. Javasolt a burkolatot legalább évente egyszer eltávolítani, és a belső részt porszívóval kitisztítani.

A futószalag és a futófelület kenése

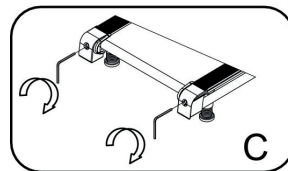
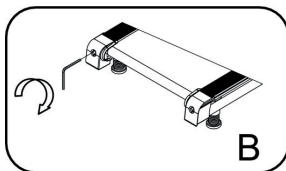
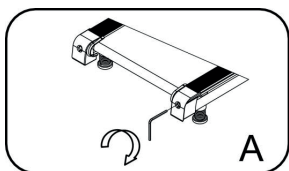
1. Ez a futópád gyárilag kenve van. A futószalag és az alapfelület közötti súrlódás befolyásolja a készülék teljesítményét és élettartamát.
2. Rendszeresen ellenőrizze a futófelületet. Sérülés esetén lépjen kapcsolatba a szakszervizzel.
3. A kenés gyakorisága a használatától függ.
4. Ajánlások:
 - Enyhe használat (kevesebb mint 3 óra/hét): évente egyszer
 - Közepes használat (3–5 óra/hét): félévente
 - Intenzív használat (több mint 5 óra/hét): háromhavonta
5. Használjon színtelen, szilikon alapú kenőanyagot.



FIGYELEM! A javításokat kizárólag szakszervíz végezheti.

A futószalag központosítása

1. Ajánlott a futópádot minden 2 órás folyamatos edzés után 10 percre leválasztani az áramforrásról.
2. A laza futószalag futás közben nehezen mozog, és a felhasználó megcsúszását vagy elesését okozhatja. A túlzottan feszes futószalag csökkentheti a motor hatékonyságát, és növeli a görgő és a szalag közötti súrlódást.
3. Helyezze a futópádot vízszintes felületre. Kapcsolja be a készüléket körülbelül 6 km/h sebességgel.
 - Ha a futószalag jobbra tolódik, távolítsa el a jobb hátsó burkolatot, majd fordítsa el a jobb oldali állítócsavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, ezt követően indítsa el a készüléket, amíg a szalag középre nem áll (A ábra).
 - Ha a futószalag balra tolódik, távolítsa el a bal hátsó burkolatot, majd fordítsa el a bal oldali állítócsavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, ezt követően indítsa el a készüléket, amíg a szalag középre nem áll (B ábra).
 - Ha a szalag még mindig nincs középen, ismételje meg a fenti lépéseket, amíg megfelelően be nem áll.
 - Időnként állítsa be a szalag feszesességét, hogy megelőzze a használat során bekövetkező meglazulást. Távolítsa el a hátsó burkolatokat, majd fordítsa el a bal és a jobb oldali csavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, ezután kapcsolja be a készüléket. Rövid idő elteltével ellenőrizze a szalag feszesességét, és szükség esetén állítsa be (C ábra).



Hibakód	Valószínű ok	Lehetséges megoldás
E1	Kommunikációs hiba: A tápellátás bekapcsolása után az alsó vezérlő és a kijelző közötti kommunikáció hibás.	A vezérlőegység és a kijelző közötti kommunikáció megszakadt. Ellenőrizze a kijelző és az alsó vezérlő közötti kommunikációs kábel összes csatlakozási pontját, és győződjön meg arról, hogy minden érintkező teljesen be van helyezve. Ellenőrizze, hogy a kijelzőt és a vezérlőt összekötő kábel nem sérült-e, és szükség esetén cserélje ki.
E2	A vezérlő rendellenes motorfeszültséget és áramerősséget észlelt.	Ellenőrizze, hogy a motor nem bocsát-e ki szokatlan szagot, és szükség esetén cserélje ki a motort; továbbá ellenőrizze, hogy az IGBT modul nem sérült-e, és szükség esetén cserélje ki a vezérlőt.
E5	Túláramvédelem: Működés közben, ha az alsó vezérlő azt érzékeli, hogy a DC motor árama több mint 3 másodpercig meghaladja a névleges áramot +10 A értékkel. Ennek lehetséges oka a futópád névleges terhelésének hosszabb ideig történő túllépése, ami a rendszer önvédelmi mechanizmusának aktiválását váltotta ki.	A futópádot hosszabb ideig a névleges értéket meghaladó terhelés alatt használták, ami a védelmi mechanizmus aktiválását eredményezte.
E7	A biztonsági kapcsoló le van választva.	1. A biztonsági kapcsoló nincs felszerelve. 2. A biztonsági kapcsoló érzékelőkábele sérült.



Teljesítmény	A készüléken található jelölés szerint.
Maximális teljesítmény	A készüléken található jelölés szerint.
Nettó tömeg	~20 kg
Sebességtartomány	1–6 km/h



Garanciális feltételek

1. A vásárló az alábbi módokon nyújthat be panaszt:
 - az űrlap kitöltésével a weboldalon: <https://hop-sport.hu/reklamacio/>
 - írásban, a levelezési címre:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Lengyelország
 - e-mailben: support@hop-sport.hu
2. A jótállási időszak alatt feltárt hibák a készülék kézbesítésének napjától számított 14 munkanapon belül díjmentesen kijavításra kerülnek. Amennyiben a terméket külföldre kell javításra küldeni, vagy a pótalkatrészeket külföldről kell beszerezni, a javítási idő meghosszabbodhat.
3. Azon ország joga irányadó, ahová az árut kiszállították, beleértve a jótállási szabályokat is. A CISG 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.



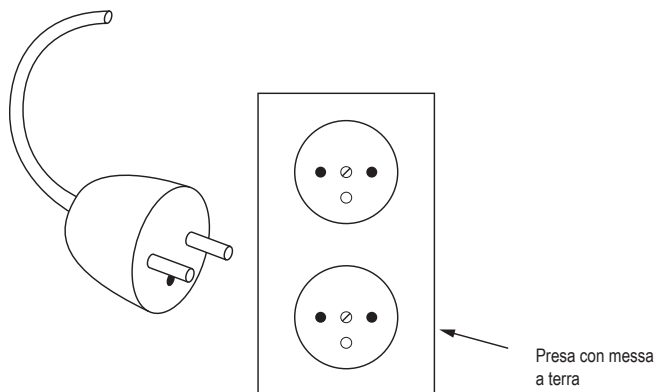
A környezet védelme érdekében a használt elemeket adja le újrahasznosító gyűjtőhelyen. Ne dobja a használt elemeket a háztartási hulladékba. Ezzel hozzájárul a környezet védelméhez.



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.

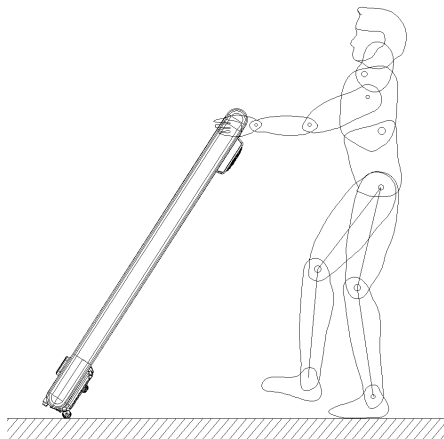
Questo prodotto è destinato all'uso in un circuito con tensione nominale di 220–240 V ed è dotato di una spina con messa a terra, simile a quella mostrata nello schema sopra. Assicurarsi che la spina sia collegata a una presa con la stessa configurazione. Non utilizzare adattatori (lo schema è solo a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



Trasporto

Attenzione! Prima di spostare il tapis roulant, scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica.

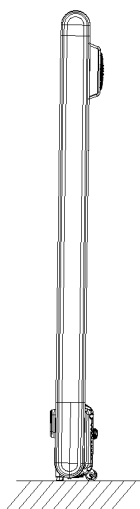
Solleverre l'unità e sorreggerla saldamente con entrambe le mani dalla parte posteriore, quindi spostarla utilizzando le ruote di trasporto, come mostrato nella figura.



Conservazione

Dopo la chiusura, il tapis roulant può essere conservato in posizione verticale o orizzontale.

Collocarlo in un'area a basso passaggio (ad es. contro una parete, sotto un divano o un letto), fuori dalla portata dei bambini, per evitare che si ribalti e causi lesioni.





1. Vista del display



2. Indicazioni sul display

Il display scorre automaticamente i dati visualizzati ogni 5 secondi, se non è stata impostata manualmente alcuna modalità.

TIME	Visualizza il tempo di allenamento. Intervallo: 0:00–99:59 (min:s).
SPEED	Visualizza la velocità. Intervallo: 1–6 (km/h).
DISTANCE	Visualizza la distanza percorsa. Intervallo: 0,0–99,9 (km).
CALORIE	Visualizza le calorie bruciate. Intervallo: 0–990 (kcal).

3. Funzioni dei pulsanti



	Premere il pulsante START/STOP sul telecomando per avviare il tapis roulant. Premere nuovamente il pulsante per arrestare il tapis roulant al termine dell'esercizio. Premere ancora una volta per riavviare il tapis roulant.
	I pulsanti di aumento e diminuzione della velocità sul telecomando vengono utilizzati per regolare la velocità: la variazione è di 0,1 unità al secondo. Se il pulsante viene premuto e mantenuto per più di 2 secondi, la velocità varia di 0,5 unità al secondo, aumentando o diminuendo in modo continuo.
	Il pulsante attiva la modalità di vibrazione e regola il livello di vibrazione.

3.1. Sostituzione della batteria del telecomando

Aprire il coperchio del vano batteria del telecomando e inserire la batteria con il simbolo «+» rivolto verso l'alto.
Chiudere il vano batteria con il coperchio.
Batteria CR2032, non inclusa.



4. Funzioni principali del computer

Collegare il cavo di alimentazione alla fonte di alimentazione. Il display si illuminerà e l'unità entrerà in modalità standby.

4.1. Avvio rapido

- Attivare l'interruttore di alimentazione situato nella parte anteriore del tapis roulant per accenderlo.
- Premere $\cup$, entro 3 secondi il nastro di corsa inizierà a muoversi alla velocità minima.
- Premere + o -, per impostare la velocità.
- Premere $\cup$, per arrestare il tapis roulant.

5. Modo di sospensione

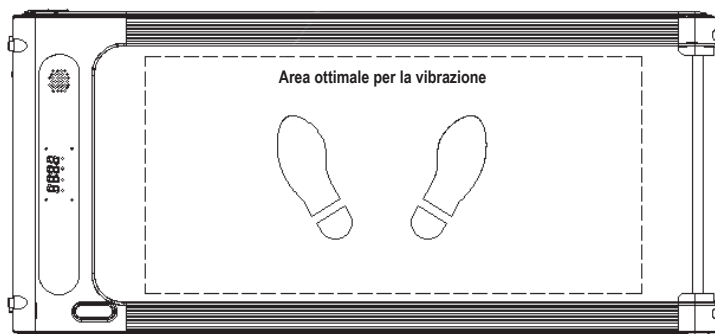
Se il tapis roulant non viene utilizzato per più di 10 minuti, entrerà in modalità di sospensione. Per riprendere il funzionamento, premere un pulsante qualsiasi.

6. Funzione di vibrazione

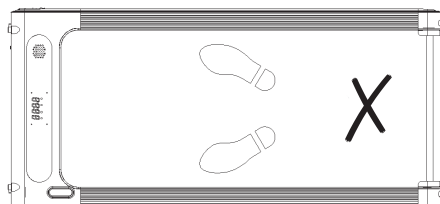
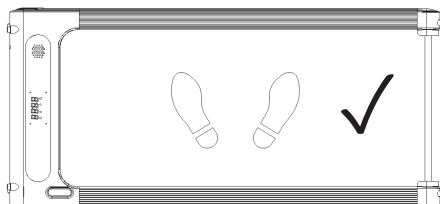
6.1. Istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare per la prima volta la modalità di vibrazione, assicurarsi che nelle vicinanze sia presente un corrimano o un altro supporto, per evitare disagio o perdita di equilibrio, che potrebbero causare incidenti indesiderati.

Per utilizzare la funzione di vibrazione, posizionarsi nella direzione mostrata nell'illustrazione, collocando i piedi naturalmente a forma di «V», quindi attivare la funzione di vibrazione.



Per evitare rischi inutili durante l'utilizzo della funzione di vibrazione, posizionarsi nella direzione corretta. Come mostrato nella figura sottostante, il lato sinistro indica la posizione corretta, mentre il lato destro mostra una posizione pericolosa.





6.2. Durata della vibrazione e riavvio

- Quando il tapis roulant entra in modalità di vibrazione, inizia un conto alla rovescia di 5 minuti. La vibrazione dura 5 minuti, al termine dei quali l'unità si arresta automaticamente ed esce dalla modalità di vibrazione. La modalità di vibrazione non può essere riavviata per 10 minuti.
- Se la modalità di vibrazione avvia il conto alla rovescia di 5 minuti e si esce da questa modalità prima che i 5 minuti siano trascorsi, e la pausa è inferiore a 10 minuti, il conto alla rovescia riprenderà dal punto in cui è stato interrotto quando la modalità di vibrazione viene riattivata. Una volta raggiunto lo zero, la modalità di vibrazione non può essere riavviata per 10 minuti.
- Se la modalità di vibrazione avvia il conto alla rovescia di 5 minuti e si esce durante il funzionamento, e la pausa è superiore a 10 minuti, il conto alla rovescia ripartirà da 5 minuti quando la modalità di vibrazione viene riattivata. Una volta raggiunto lo zero, la modalità di vibrazione non può essere riavviata per 10 minuti.

6.3. Attivazione della modalità di vibrazione

In modalità standby, premere il pulsante $\longleftrightarrow$ sul telecomando per attivare la modalità di vibrazione. Le pressioni successive del pulsante $\longleftrightarrow$ consentono di passare al livello 2, livello 3 e livello 4 di vibrazione. Il display appare come mostrato di seguito.

Livello di vibrazione 1



Livello di vibrazione 3



Livello di vibrazione 2



Livello di vibrazione 4



6.4. Pausa e arresto

Per arrestare la vibrazione, premere il pulsante $\cup$. L'unità si arresterà immediatamente.

7. Connessione Bluetooth / Allenamento con l'app Kinomap o FitShow

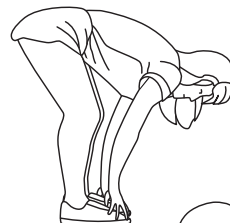
Dopo aver collegato il tapis roulant a un dispositivo mobile tramite Bluetooth, è possibile monitorare i parametri dell'allenamento sul telefono. Per utilizzare questa funzione, scaricare l'app dedicata Kinomap o FitShow per questo tapis roulant. Le versioni più recenti sono disponibili su App Store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



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

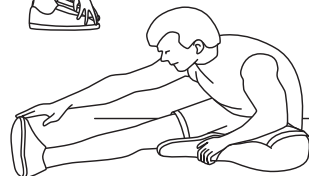
1.

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



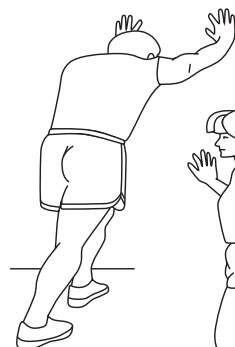
2.

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



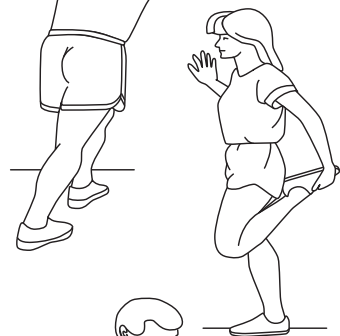
3.

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



4.

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



5.

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





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

Riscaldamento

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

Avvio dell'allenamento

- Prima di cominciare, impara a regolare la velocità e l'inclinazione.
- Percorrere 1 km a velocità costante richiede circa 15–25 minuti. A 4,8 km/h ci vogliono circa 12 minuti.
- Se ti senti a tuo agio, puoi aumentare gradualmente velocità e inclinazione, ma non entrambe contemporaneamente.

Aumento dell'intensità

- Inizia con 2–4 minuti di riscaldamento a 4,8 km/h. Poi aumenta la velocità a 5,3 km/h per 2 minuti, quindi a 5,8 km/h per altri 2 minuti. Aumenta gradualmente di 0,3 km/h ogni 2 minuti finché la respirazione è accelerata ma gestibile.
- Puoi anche partire da 4,4–4,8 km/h e aumentare 0,3 km/h ogni 2 minuti fino a raggiungere la tua velocità ottimale per un allenamento di 45 minuti. Per variare, mantieni la velocità durante un programma TV e aumenta di 0,3 km/h durante le pubblicità, tornando poi al valore iniziale. Questo favorisce il consumo calorico e migliora la frequenza cardiaca. Alla fine, riduci gradualmente la velocità per 4 minuti.

Frequenza dell'allenamento

- Organizza il tuo programma non solo per piacere, ma anche per l'efficacia. Si consigliano 3–5 sessioni a settimana, da 15 a 60 minuti ciascuna.
- Modula l'intensità regolando velocità e inclinazione. Per i principianti, si consiglia di non usare l'inclinazione inizialmente.
- Se sei già esperto, usa il tuo ritmo normale. Altrimenti, usa questa guida:
 - 1,0 – 2,5 km/h: camminata molto lenta
 - 2,5 – 4,0 km/h: camminata lenta
 - 4,0 – 6,0 km/h: camminata moderata



ATTENZIONE! Scollegare sempre il tapis roulant dalla presa di corrente prima di pulirlo o eseguire manutenzione.

Pulizia

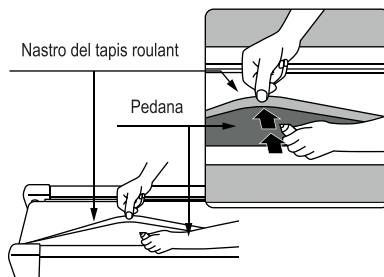
- Mantenere pulito il tapis roulant ne prolunga la durata.
- Rimuovi regolarmente la polvere dal dispositivo.
- Pulisci entrambi i lati del nastro e i binari laterali.
- Usa un panno morbido e leggermente umido. Evita detergenti aggressivi o abrasivi.
- Dopo ogni utilizzo, rimuovi sudore e sporco visibile.
- Indossa sempre scarpe pulite per ridurre l'accumulo di sporco sotto il nastro.

ATTENZIONE! Scollega sempre l'alimentazione prima di rimuovere il coperchio del motore. È consigliabile farlo almeno una volta l'anno per aspirare l'interno.

Lubrificazione del nastro e della pedana

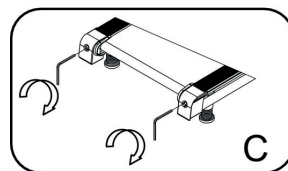
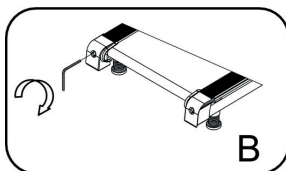
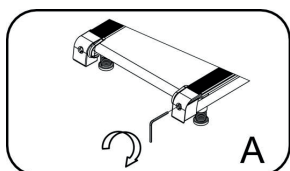
1. Il tapis roulant è pre-lubrificato in fabbrica. L'attrito tra nastro e pedana influisce su prestazioni e durata.
2. Controlla regolarmente la pedana. Se noti danni, contatta l'assistenza tecnica.
3. La frequenza dipende dall'uso.
4. Raccomandazioni:
 - Uso leggero (meno di 3 h/settimana): una volta l'anno
 - Uso medio (3–5 h/settimana): ogni sei mesi
 - Uso intenso (più di 5 h/settimana): ogni tre mesi
5. Usa solo lubrificanti trasparenti a base di silicone.

ATTENZIONE! Per la riparazione del nastro rivolgersi a un centro assistenza qualificato.



Centratura del nastro

1. Si consiglia di scollegare il tapis roulant dalla rete elettrica per 10 minuti dopo ogni sessione di allenamento ininterrotta di due ore.
2. Un nastro allentato si muoverà con difficoltà durante la corsa e potrebbe causare lo scivolamento o la caduta dell'utente. Una tensione eccessiva del nastro può ridurre l'efficienza del motore e aumentare l'attrito tra il rullo e il nastro.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana. Avviare il tapis roulant a una velocità di circa 6 km/h.
 - Se il nastro si sposta verso destra, rimuovere il tappo posteriore destro, ruotare la vite di regolazione sul lato destro di 1/4 di giro in senso orario e iniziare a correre finché il nastro non si allinea (Fig. A).
 - Se il nastro si sposta verso sinistra, rimuovere il tappo posteriore sinistro, ruotare la vite di regolazione sul lato sinistro di 1/4 di giro in senso orario e iniziare a correre finché il nastro non si allinea (Fig. B).
 - Se il nastro non è ancora centrato, ripetere le operazioni sopra indicate finché non si allinea.
 - Di tanto in tanto, regolare la tensione del nastro per evitare che si allenti a causa dell'uso. Rimuovere i tappi posteriori, ruotare entrambe le viti di regolazione (sinistra e destra) di 1/4 di giro in senso orario, poi avviare il tapis roulant. Controllare la tensione e regolare nuovamente se necessario (Fig. C).



Codice errore	Possibile causa	Soluzioni suggerite
E1	Errore di comunicazione: la comunicazione tra il controller inferiore e il display è errata dopo l'accensione.	Communication between the control unit and the display is disrupted. Check all connection points on the communication cable between the display and the lower controller, ensuring that each pin is fully inserted. Check whether the cable connecting the display and the controller is damaged and replace it if necessary.
E2	Il controller ha rilevato una tensione e una corrente del motore anomale.	Verificare se il motore emette odori anomali e sostituire il motore, se necessario; controllare inoltre se il modulo IGBT è danneggiato e sostituire il controller, se richiesto.
E5	Protezione da sovracorrente: durante il funzionamento, se il controller inferiore rileva che la corrente del motore DC supera la corrente nominale +10 A per più di 3 secondi. Una possibile causa è il superamento del carico nominale del tapis roulant per un periodo prolungato, che ha attivato il meccanismo di autoprotezione del sistema.	Il tapis roulant è stato utilizzato per un periodo prolungato con un carico superiore al valore nominale, attivando il meccanismo di protezione.
E7	L'interruttore di sicurezza è disconnesso.	1. L'interruttore di sicurezza non è installato. 2. Il cavo del sensore dell'interruttore di sicurezza è danneggiato.



Potenza	Come indicato sull'etichetta
Potenza massima	Come indicato sull'etichetta
Peso netto	~20 kg
Velocità	1–6 km/h



Condizioni di garanzia

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

IT **Protezione ambientale**



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



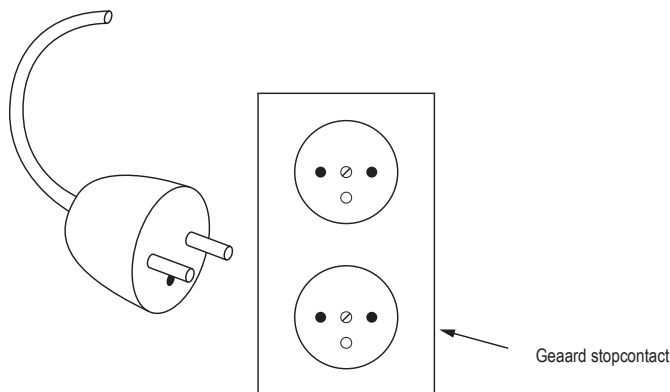
Per proteggere l'ambiente, portare le batterie usate in un centro di riciclaggio. Non gettare le batterie usate nei normali rifiuti domestici. In questo modo contribuirai alla protezione dell'ambiente.



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.

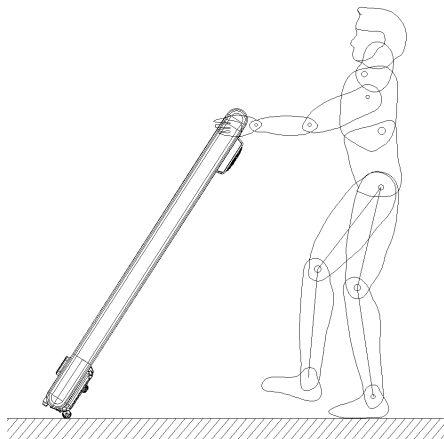
Dit product is ontworpen voor gebruik in een circuit met een nominale spanning van 220–240 V en wordt geleverd met een geaarde stekker zoals afgebeeld in het bovenstaande schema. Zorg ervoor dat het apparaat wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie. Gebruik geen adapters (het schema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



Transport

Let op! Trek vóór het verplaatsen van de loopband de stekker van het netsnoer uit het stopcontact.

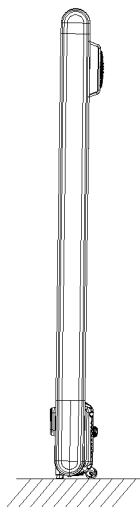
Til het apparaat op en houd het met beide handen stevig vast aan de achterzijde. Verplaats het vervolgens met behulp van de transportwielen, zoals weergegeven in de afbeelding.



Opslag

Na het opvouwen kan de loopband in verticale of horizontale positie worden opgeslagen.

Plaats het apparaat in een zone met weinig verkeer (bijv. tegen een muur, onder een bank of bed), buiten het bereik van kinderen, om te voorkomen dat het omvalt en letsel veroorzaakt.





1. Weergave van het scherm



2. Aanduidingen op het scherm

Het display wisselt automatisch elke 5 seconden tussen de weergegeven gegevens, indien er geen modus handmatig is ingesteld.

TIME	Geeft de trainingstijd weer. Bereik: 0:00–99:59 (min:s).
SPEED	Geeft de snelheid weer. Bereik: 1–6 (km/u).
DISTANCE	Geeft de afgelegde afstand weer. Bereik: 0,0–99,9 (km).
CALORIE	Geeft het calorieverbruik weer. Bereik: 0–990 (kcal).

3. Functies van de knoppen



	Druk op de knop START/STOP op de afstandsbediening om de loopband te starten. Druk opnieuw op de knop om de loopband na het voltooien van de oefening te stoppen. Druk nogmaals op de knop om de loopband opnieuw te starten.
	De knoppen voor het verhogen en verlagen van de snelheid op de afstandsbediening worden gebruikt om de snelheid aan te passen – de wijziging bedraagt 0,1 eenheid per seconde. Als de knop langer dan 2 seconden wordt ingedrukt en vastgehouden, verandert de snelheid continu met 0,5 eenheid per seconde (toenemend of afnemend).
	De knop activeert de vibratiemodus en stelt het vibratieniveau in.

3.1. Vervanging van de batterij van de afstandsbediening

Open het batterijdeksel van de afstandsbediening en plaats de batterij met het „+“-symbool naar boven gericht. Sluit het batterijvak met het deksel.

CR2032-batterij, niet inbegrepen.



4. Belangrijkste functies van de computer

Sluit het netsnoer aan op de voedingsbron. Het display licht op en het apparaat gaat in de stand-bymodus.

4.1. Snelle start

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

5. Slaapstand

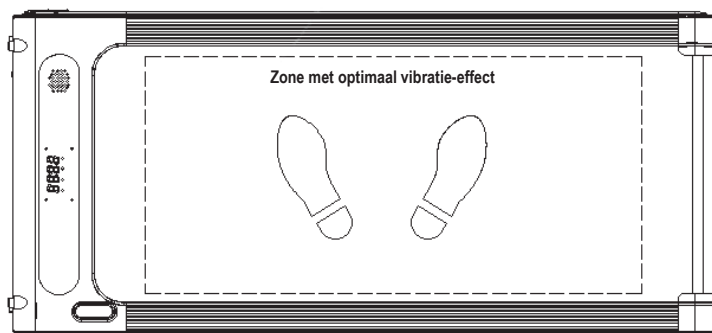
Als de loopband langer dan 10 minuten niet wordt gebruikt, schakelt deze over naar de slaapstand. Druk op een willekeurige knop om de werking te hervatten.

6. Vibratiefunctie

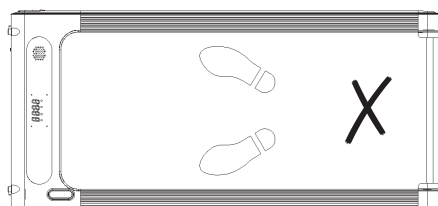
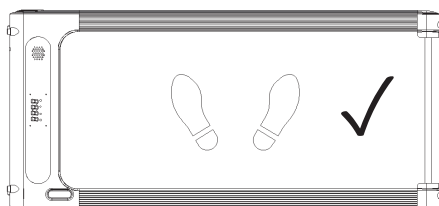
6.1. Gebruiksaanwijzingen

Voordat u de vibratiemodus voor de eerste keer gebruikt, dient u ervoor te zorgen dat er een handgreep of andere ondersteuning in de buurt is om ongemak of verlies van evenwicht te voorkomen, wat tot onnodige ongevallen kan leiden.

Om de vibratiefunctie te gebruiken, gaat u in de richting staan zoals weergegeven in de afbeelding, plaatst u uw voeten op natuurlijke wijze in een „V”-vorm en activeert u vervolgens de vibratiefunctie.



Om onnodige gevaren bij het gebruik van de vibratiefunctie te voorkomen, dient u in de juiste richting te staan. Zoals weergegeven in de onderstaande afbeelding geeft de linkerzijde de correcte positie aan, terwijl de rechterzijde een gevaarlijke positie toont.





6.2. Duur van de vibratie en herstart

- Wanneer de loopband in de vibratiemodus gaat, start een aftelling van 5 minuten. De vibratie duurt 5 minuten, waarna het apparaat automatisch stopt en de vibratiemodus verlaat. De vibratiemodus kan gedurende 10 minuten niet opnieuw worden gestart.
- Als de vibratiemodus de aftelling van 5 minuten start en u deze modus verlaat voordat de 5 minuten zijn verstreken, en de pauze korter is dan 10 minuten, wordt de aftelling hervat vanaf het punt waarop deze werd onderbroken wanneer de vibratiemodus opnieuw wordt geactiveerd. Zodra de teller nul bereikt, kan de vibratiemodus gedurende 10 minuten niet opnieuw worden gestart.
- Als de vibratiemodus de aftelling van 5 minuten start en u deze tijdens de werking verlaat, en de pauze langer is dan 10 minuten, begint de aftelling opnieuw vanaf 5 minuten wanneer de vibratiemodus opnieuw wordt geactiveerd. Zodra de teller nul bereikt, kan de vibratiemodus gedurende 10 minuten niet opnieuw worden gestart.

6.3. Activeren van de vibratiemodus

Druk in de stand-bymodus op de knop op de afstandsbediening om de vibratiemodus te activeren. Door herhaaldelijk op de knop te drukken, schakelt u over naar niveau 2, niveau 3 en niveau 4 van de vibratie. Het display wordt weergegeven zoals hieronder getoond.

Vibratieniveau 1



Vibratieniveau 3



Vibratieniveau 2



Vibratieniveau 4



6.4. Pauze en stop

Om de vibratie te stoppen, drukt u op de knop . Het apparaat stopt onmiddellijk.

7. Bluetoothverbinding / 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.

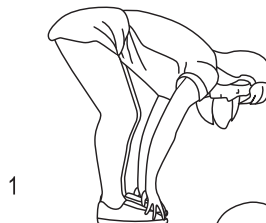
Om deze functie te gebruiken, downloadt u de speciale Kinomap- of FitShow-app voor deze loopband. De nieuwste versies zijn beschikbaar in de App Store (iOS) en Google Play Store (Android).



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

1.

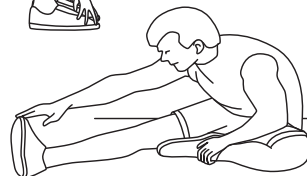
Buig je knieën lichtjes, buig langzaam voorover, houd je rug en schouders ontspannen en probeer met je handen je tenen aan te raken. Houd deze positie 10–15 seconden vast en keer dan terug naar de beginpositie. Herhaal dit drie keer.



1

2.

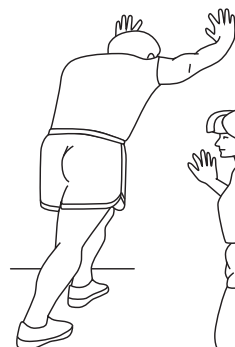
Ga op de grond zitten, strek één been en buig het andere zodat de voetzool het dijbeen van het gestrekte been raakt. Probeer met je hand de tenen van het gestrekte been aan te raken. Houd 10–15 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal drie keer per been.



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Opwarmen

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

Start van de training

- Leer eerst hoe je de snelheid en helling aanpast.
- 1 km op constante snelheid duurt ongeveer 15–25 minuten. Bij 4,8 km/u duurt het ongeveer 12 minuten.
- Als je je comfortabel voelt, verhoog dan snelheid en helling, maar niet tegelijk om ongemak te voorkomen.

Intensiteit verhogen

- Warm 2–4 minuten op bij 4,8 km/u, verhoog dan naar 5,3 km/u en loop 2 minuten. Ga dan naar 5,8 km/u. Verhoog daarna met 0,3 km/u elke 2 minuten tot je ademhaling versnelt maar comfortabel blijft.
- Je kunt ook starten met 4,4–4,8 km/u en dan elke 2 minuten 0,3 km/u toevoegen tot je ideale tempo voor 45 minuten. Tijdens tv kijken: houd dezelfde snelheid aan, verhoog met 0,3 km/u tijdens de reclame, en keer daarna terug. Dit verbetert de vetverbranding en verhoogt de hartslag. Verlaag aan het einde geleidelijk de snelheid gedurende 4 minuten.

Trainingsfrequentie

- Plan je routine voor plezier en effectiviteit. Train 3–5 keer per week, 15–60 minuten per sessie.
- Verhoog de intensiteit met snelheid en helling. Voor beginners: stel geen helling in.
- Gebruik je normale tempo als je ervaring hebt. Anders gebruik je deze leidraad:
 - 1,0 – 2,5 km/h: zeer langzaam lopen
 - 2,5 – 4,0 km/h: langzaam tempo
 - 4,0 – 6,0 km/h: gemiddeld tempo



WAARSCHUWING! Koppel de loopband altijd los van het stopcontact vóór het schoonmaken of uitvoeren van onderhoud.

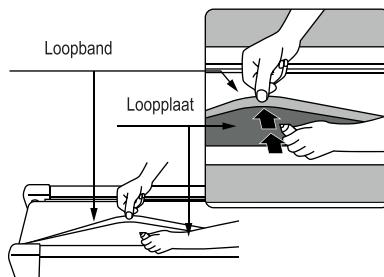
Reiniging

- Een schone loopband gaat langer mee.
- Verwijder regelmatig stof van het apparaat.
- Reinig beide zijden van de band en de zijrails.
- Gebruik een zachte, licht vochtige doek. Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen of schurende materialen.
- Verwijder na elk gebruik zweet en vuil.
- Gebruik altijd schone schoenen om vuil onder de band te voorkomen.

WAARSCHUWING! Koppel het apparaat los voordat je de motorkap verwijdert. Reinig het binnenwerk minstens eenmaal per jaar met een stofzuiger.

Smering van de loopband en de plaat

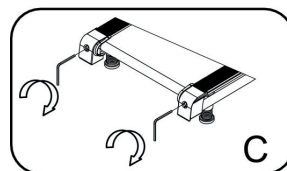
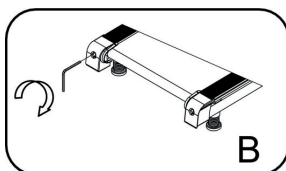
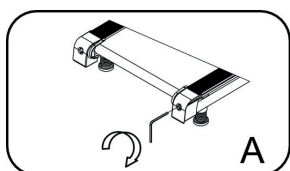
1. Deze loopband is vanuit de fabriek gesmeerd. Wrijving tussen band en plaat is cruciaal voor werking en levensduur.
2. Controleer regelmatig de plaat. Neem contact op met de service bij schade.
3. Smeerfrequentie hangt af van gebruik.
4. Aanbevolen schema:
 - Licht gebruik (< 3 u/week): eenmaal per jaar
 - Gemiddeld gebruik (3–5 u/week): elke zes maanden
 - Intensief gebruik (> 5 u/week): elke drie maanden
5. Gebruik kleurloze siliconenspray of smeermiddel.



WAARSCHUWING! Laat alle reparaties aan de band uitvoeren door erkende service.

Uitlijning van de loopband

1. Het wordt aanbevolen om de loopband gedurende 10 minuten los te koppelen van de stroombron na elke ononderbroken training van twee uur.
2. Een loszittende loopband beweegt moeilijk tijdens het hardlopen en kan leiden tot uitglijden of vallen van de gebruiker. Een te strak gespannen band kan de motorprestaties verminderen en verhoogde wrijving tussen de rol en de band veroorzaken.
3. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Start de loopband met een snelheid van ongeveer 6 km/u.
 - Als de band naar rechts verschuift, verwijder dan de rechter achterkap, draai de stelschroef aan de rechterkant 1/4 slag met de klok mee en begin te lopen totdat de band gecentreerd is (Afbeelding A).
 - Als de band naar links verschuift, verwijder dan de linker achterkap, draai de stelschroef aan de linkerkant 1/4 slag met de klok mee en begin te lopen totdat de band gecentreerd is (Afbeelding B).
 - Als de band nog steeds niet gecentreerd is, herhaal dan bovenstaande stappen tot deze in het midden ligt.
 - Regelmatig de bandspanning controleren om losraken na trainingen te voorkomen. Verwijder de achterkappen, draai de linker en rechter stelschroef 1/4 slag met de klok mee, en start daarna de loopband. Controleer de spanning en stel indien nodig opnieuw af (Afbeelding C).



Foutcode	Waarschijnlijke oorzaak	Oplossing
E1	Communicatiefout: De communicatie tussen de onderste controller en het display is onjuist na het inschakelen.	De communicatie tussen de besturingseenheid en het display is verstoord. Controleer alle aansluitpunten van de communicatiekabel tussen het display en de onderste controller en zorg ervoor dat elke pin volledig is ingestoken. Controleer of de kabel die het display met de controller verbindt beschadigd is en vervang deze indien nodig.
E2	De controller heeft een abnormale motorspanning en -stroom gedetecteerd.	Controleer of de motor een ongebruikelijke geur afgeeft en vervang de motor indien nodig; controleer ook of de IGBT-module beschadigd is en vervang de controller indien vereist.
E5	Overstroombeveiliging: Tijdens het gebruik, indien de onderste controller detecteert dat de gelijkstroom van de motor de nominale stroom +10 A gedurende meer dan 3 seconden overschrijdt. Een mogelijke oorzaak is het gedurende langere tijd overschrijden van de nominale belasting van de loopband, waardoor het zelfbeschermingsmechanisme van het systeem is geactiveerd.	De loopband is gedurende langere tijd gebruikt onder een belasting die de nominale waarde overschrijdt, waardoor het beveiligingsmechanisme is geactiveerd.
E7	De veiligheidsschakelaar is losgekoppeld.	1. De veiligheidsschakelaar is niet geïnstalleerd. 2. De sensorkabel van de veiligheidsschakelaar is beschadigd.



Vermogen	Volgens label op het apparaat
Max. vermogen	Volgens label op het apparaat
Netto gewicht	~ 20 kg
Snelheidsbereik	1–6 km/h



Garantievoorwaarden

- U heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
 - via het klachtenformulier op de website: <https://hop-sport.nl/klacht/>
 - schriftelijk naar het volgende adres:
Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Duitsland
 - per e-mail: support@hop-sport.nl
- Gebreken die zich tijdens de garantieperiode voordoen, worden in de regel binnen 14 werkdagen na de leveringsdatum van het defecte product kosteloos verholpen. Als het apparaat voor reparatie naar het buitenland moet worden verzonden of als er reserveonderdelen uit het buitenland moeten worden geïmporteerd, kan de reparatie langer duren.
- Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
- De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door onjuist of onoordeelkundig gebruik.

NL Milieubescherming



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



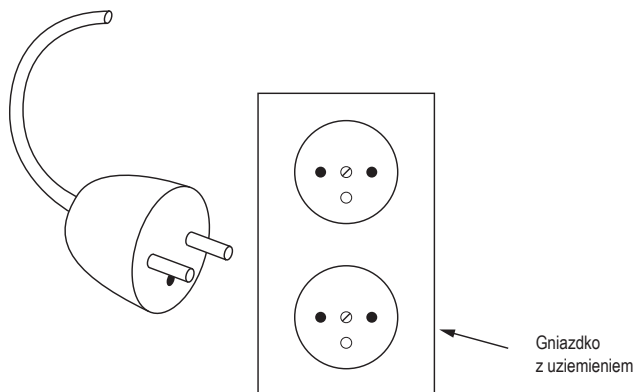
Om het milieu te beschermen, breng gebruikte batterijen naar een inzamelpunt voor recycling. Gooi gebruikte batterijen niet bij het huishoudelijk afval. Zo draagt u bij aan milieubescherming.



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



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



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

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

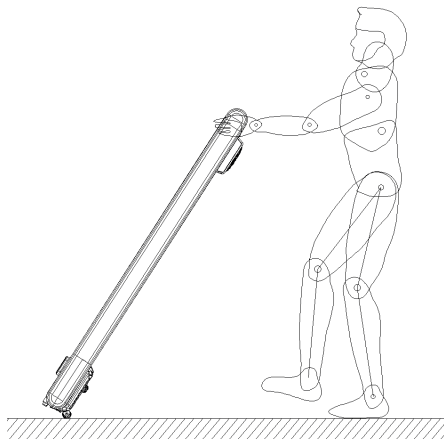
Ten produkt jest przeznaczony do użytku w obwodzie o napięciu znamionowym 220 – 240V i ma wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka zilustrowana na powyższym schemacie. Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Z tym produktem nie należy używać adaptera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



Transport

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

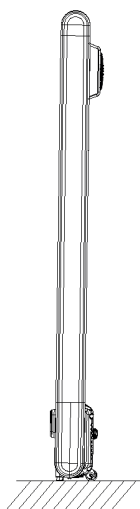
Unieś urządzenie, chwycij je pewnie oburącz za tylną część, a następnie przemieść je, korzystając z kółek transportowych, tak jak pokazano na rysunku.



Przechowywanie

Po złożeniu bieżni można przechowywać w pozycji pionowej lub poziomej.

Należy ustawić ją w miejscu o małym natężeniu ruchu (np. przy ścianie, pod sofą lub łóżkiem), poza zasięgiem dzieci, aby zapobiec jej przewróceniu i ryzyku urazu.





1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

Ekran zmienia kolejno wyświetlane dane samoistnie co 5 sekund, jeśli żaden z trybów nie został ustawiony ręcznie.

TIME	Wyświetla czas treningu. Zakres 0:00 – 99:59 (min:s).
SPEED	Wyświetla prędkość. Zakres 1-6 (km/h).
DISTANCE	Wyświetla pokonany dystans. Zakres 0,0 – 99,9 (km).
CALORIE	Wyświetla spalone kalorie. Zakres 0 – 990 (kcal).

3. Funkcje przycisków



	Naciśnij przycisk START/STOP na pilocie, aby uruchomić bieżnię. Naciśnij przycisk ponownie, aby zatrzymać bieżnię po zakończeniu ćwiczeń. Naciśnij go jeszcze raz, aby ponownie uruchomić bieżnię.
	Przyciski zwiększania i zmniejszania prędkości na pilocie służą do regulacji prędkości – zmiana następuje o 0,1 jednostki na sekundę. Jeśli przycisk zostanie naciśnięty i przytrzymany przez ponad 2 sekundy, prędkość będzie zmieniać się o 0,5 jednostki na sekundę, zwiększając się lub zmniejszając w sposób ciągły.
	Przycisk włącza tryb wibracji oraz reguluje poziom wibracji.

3.1. Wymiana baterii w pilocie

Otwórz pokrywę baterii pilota i włóż baterię z znakiem „+” skierowanym do góry. Zamknij komorę baterii pokrywą. Baterii CR2032, brak w zestawie.



4. Główne funkcje komputera

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

4.1. Szybki start

- Przelącz przycisk zasilający znajdujący się na przodzie bieżni, aby uruchomić bieżnię.
- Naciśnij $\cup$, w ciągu 3 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Naciśnij + lub -, aby ustawić prędkość.
- Naciśnij $\cup$, 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. Funkcja wibracji

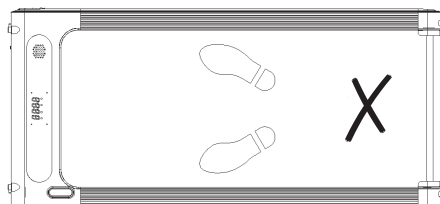
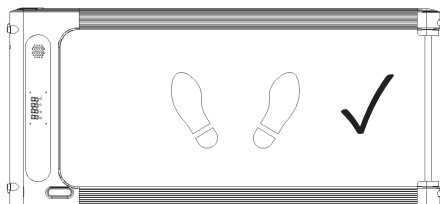
6.1. Instrukcja użytkowania

Przed pierwszym użyciem trybu wibracji upewnij się, że w pobliżu znajduje się poręcz lub inne podparcie, aby zapobiec dyskomfortowi lub utracie równowagi, które mogłyby doprowadzić do niepotrzebnych wypadków.

Aby skorzystać z funkcji wibracji, stań w kierunku pokazanym na ilustracji, ustawiając stopy naturalnie w kształcie litery „V”, a następnie włącz funkcję wibracji.



Aby uniknąć niepotrzebnego zagrożenia podczas korzystania z funkcji wibracji, należy stać we właściwym kierunku. Jak pokazano na poniższym rysunku, lewa strona przedstawia prawidłową pozycję, a prawa – niebezpieczną pozycję.





6.2. Czas wibracji i ponowne uruchomienie

- Gdy bieżnia przejdzie w tryb wibracji, rozpoczyna się 5-minutowe odliczanie. Wibracje trwają 5 minut, po czym urządzenie automatycznie się zatrzymuje i wychodzi z trybu wibracji. Ponowne uruchomienie trybu wibracji nie jest możliwe przez 10 minut.
- Jeśli tryb wibracji rozpocznie 5-minutowe odliczanie i wyjdiesz z tego trybu przed upływem 5 minut, a przerwa będzie krótsza niż 10 minut, po ponownym włączeniu trybu wibracji odliczanie będzie kontynuowane od momentu, w którym zostało przerwane. Po osiągnięciu zera nie będzie można ponownie włączyć trybu wibracji przez 10 minut.
- Jeśli tryb wibracji rozpocznie 5-minutowe odliczanie i wyjdiesz z niego w trakcie działania, a przerwa będzie dłuższa niż 10 minut, po ponownym włączeniu trybu wibracji odliczanie rozpocznie się ponownie od 5 minut. Po osiągnięciu zera nie będzie można ponownie włączyć trybu wibracji przez 10 minut.

6.3. Aktywacja trybu wibracji

W trybie czuwania naciśnij przycisk $\leftrightarrow$ na pilocie, aby włączyć tryb wibracji. Kolejne naciśnięcia przycisku $\leftrightarrow$ uruchamiają poziom 2, poziom 3 oraz poziom 4 wibracji. Wyświetlacz wygląda jak poniżej.

1 poziom wibracji



3 poziom wibracji



2 poziom wibracji



4 poziom wibracji



6.4. Pauza i zatrzymanie

Aby zatrzymać wibrację, naciśnij przycisk $\cup$. Urządzenie zatrzyma się natychmiast.

7. Łączenie przez Bluetooth / Trening z aplikacją Kinomap lub FitShow

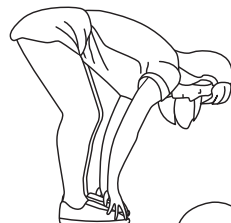
Po połączeniu bieżni z urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth możesz obserwować na swoim telefonie parametry wykonywanego treningu. Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną do tej bieżni aplikację Kinomap lub FitShow. Aktualne wersje dostępne są na App Store (iOS) oraz Google Play Store (Android).



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

1.

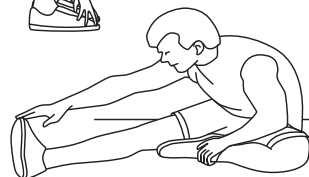
Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie starają się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



1

2.

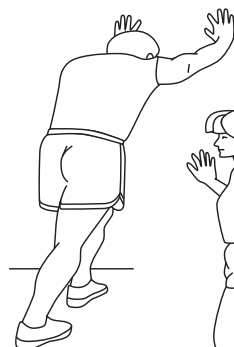
Siedząc na podłodze, połóż jedną nogę prosto, drugą nogę ugnij w kolanie tak, aby cała stopa ugiętej nogi dotykała nogi wyprostowanej. Próbuj dotknąć ręką palców stopy wyprostowanej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Rozgrzewka

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

Rozpoczęcie treningu

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

Zwiększanie intensywności

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

Częstotliwość treningów

- Zaplanuj swój harmonogram ćwiczeń, nie tylko dla przyjemności, ale także po to, aby zwiększyć skuteczność treningów. Zaleca się wykonywać ćwiczenia od 3 do 5 razy w tygodniu, w cyklach trwających od 15-60 minut.
- Możesz kontrolować intensywność biegu, dostosowując prędkość i nachylenie bieżni. Sugerujemy, aby początkowo nie ustawiać nachyleń, ponieważ zmiany nachyleń są skutecznym sposobem na zwiększenie intensywności ćwiczeń.
- Jeśli masz doświadczenie w treningach na bieżni, możesz wybrać normalną prędkość chodzenia lub truchtu. Jeśli natomiast nigdy nie ćwiczyłeś na tego rodzaju urządzeniu, możesz skorzystać z planu przedstawionego poniżej:
 - prędkość 1,0 – 2,5 km/h (chód – bardzo wolne tempo)
 - prędkość 2,5 – 4,0 km/h (chód – wolne tempo)
 - prędkość 4,0 – 6,0 km/h (normalny chód)



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

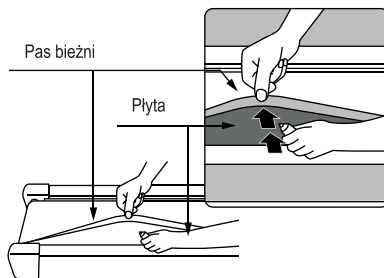
Czyszczenie

- 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

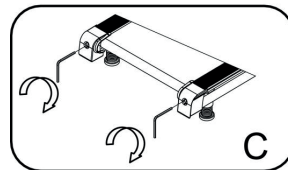
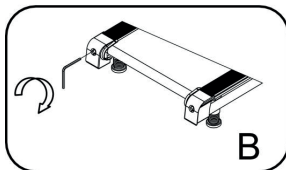
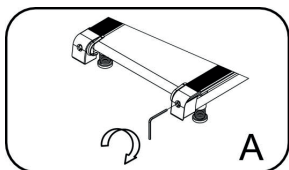
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania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



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

Wyśrodkowanie pasa bieżni

1. Zaleca się odłączanie bieżni od źródła zasilania na 10 minut, po każdorazowym nieprzerwanym dwugodzinnym treningu.
2. Luźno założony pas biegowy będzie z trudem przesuwał się podczas biegu i może spowodować poślizgnięcie się lub zsuniecie użytkownika podczas ćwiczeń. Zbyt mocne naciągnięcie (naprężenie) pasa biegowego może spowodować spadek wydajności silnika i stwarzać większe tarcia między rolką a pasem.
3. Ustaw bieżnię na poziomej powierzchni. Uruchom bieżnię z prędkością około 6 km/h.
 - Jeśli pas przesuwa się na prawo, wyciągnij prawą tylną zaślepkę, obróć śrubę regulacyjną po prawej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. A).
 - Jeśli pas przesuwa 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).



Kod błędu	Prawdopodobna przyczyna	Możliwe rozwiązania
E1	Błąd komunikacji: Komunikacja między dolnym sterownikiem a wyświetlaczem jest nieprawidłowa po włączeniu zasilania.	Komunikacja między jednostką sterującą a wyświetlaczem jest zakłócona. Sprawdź wszystkie punkty połączeń na przewodzie komunikacyjnym między wyświetlaczem a dolnym sterownikiem, upewniając się, że każdy pin jest całkowicie wsunięty. Sprawdź, czy przewód łączący wyświetlacz ze sterownikiem nie jest uszkodzony i w razie potrzeby wymień go.
E2	Sterownik wykrył nieprawidłowe napięcie i prąd silnika.	Sprawdź, czy silnik nie wydziela nietypowego zapachu i w razie potrzeby wymień silnik; sprawdź również, czy moduł IGBT nie jest uszkodzony i w razie potrzeby wymień sterownik.
E5	Zabezpieczenie nadprądowe: Podczas pracy, jeśli dolny sterownik wykrywa, że prąd silnika DC jest większy niż prąd znamionowy +10A przez ponad 3 sekundy. Możliwą przyczyną jest przekroczenie znamionowego obciążenia bieżni przez dłuższy czas, co uruchomiło mechanizm samoochrony systemu.	Bieżnia była użytkowana z obciążeniem przekraczającym wartość znamionową przez dłuższy czas, co spowodowało uruchomienie mechanizmu zabezpieczającego.
E7	Wyłącznik bezpieczeństwa wyłączony.	1. Wyłącznik bezpieczeństwa nie jest zamontowany. 2. Przewód czujnika wyłącznika bezpieczeństwa jest uszkodzony.



Moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Waga netto	~20 kg
Zakres prędkości	1–6 km/h



Warunki gwarancji

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

PL Ochrona środowiska



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



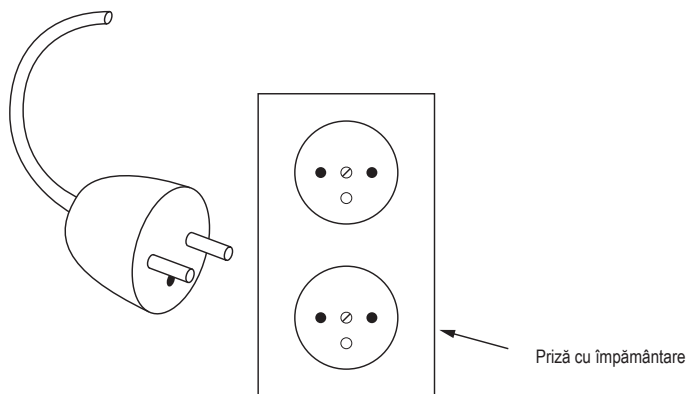
Aby chronić środowisko, należy oddać zużyte baterie do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych. Nie należy wyrzucać zużytych baterii do domowych koszy na śmieci. Przyczynia się Państwo w ten sposób do ochrony środowiska.



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



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



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 un cablu de împământare și un ștecher cu împământare. Ștecherul trebuie conectat la o priză corect instalată, împământată conform reglementărilor și normelor locale.

PERICOL! Un cablu de împământare conectat incorect 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 o priză corespunzătoare.

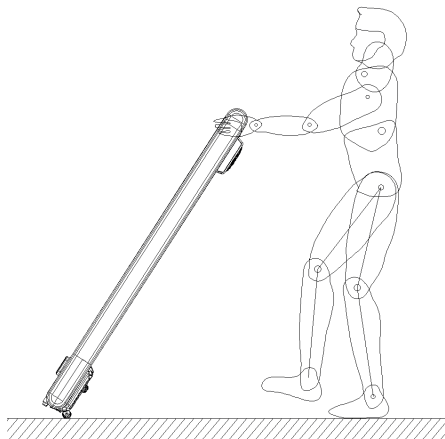
Acest produs este destinat utilizării într-un circuit cu tensiune nominală de 220–240 V și este prevăzut cu un ștecher cu împământare, care arată ca cel prezentat în schema de mai sus. Asigurați-vă că produsul este conectat la o priză cu aceeași configurație ca și ștecherul. Nu utilizați un adaptor pentru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



Transport

Atenție! Înainte de a deplasa banda de alergare, deconectați cablul de alimentare de la priză.

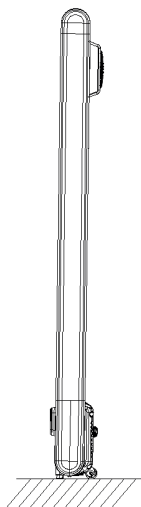
Ridicați unitatea și țineți-o ferm cu ambele mâini de partea din spate, apoi deplasați-o folosind roțile de transport, conform ilustrației.



Depozitare

După pliere, banda de alergare poate fi depozitată în poziție verticală sau orizontală.

Amplasați-o într-o zonă cu trafic redus (de ex. lângă un perete, sub o canapea sau pat), în afara accesului copiilor, pentru a preveni răsturnarea și provocarea de accidente.





1. Vizualizare afișaj



2. Denumiri pe afișaj

Afișajul comută automat între datele afișate la fiecare 5 secunde, dacă nu a fost selectat manual niciun mod.

TIME	Afișează timpul de antrenament. Interval: 0:00–99:59 (min:s).
SPEED	Afișează viteza. Interval: 1–6 (km/h).
DISTANCE	Afișează distanța parcursă. Interval: 0,0–99,9 (km).
CALORIE	Afișează kaloriile consumate. Interval: 0–990 (kcal).

3. Funcțiile butoanelor



	Apăsați butonul START/STOP de pe telecomandă pentru a porni banda de alergare. Apăsați din nou butonul pentru a opri banda de alergare după finalizarea exercițiului. Apăsați încă o dată pentru a reporni banda de alergare.
	Butoanele de creștere și reducere a vitezei de pe telecomandă sunt utilizate pentru reglarea vitezei – modificarea este de 0,1 unități pe secundă. Dacă butonul este apăsat și menținut apăsat mai mult de 2 secunde, viteza se modifică cu 0,5 unități pe secundă, crescând sau scăzând în mod continuu.
	Butonul activează modul de vibrație și reglează nivelul de vibrație.

3.1. Înlocuirea bateriei telecomenzii

Deschideți capacul compartimentului bateriei telecomenzii și introduceți bateria cu simbolul „+” orientat în sus. Închideți compartimentul bateriei cu capacul.
Baterie CR2032, neinclusă.



4. Funcțiile principale ale computerului

Conectați cablul de alimentare la sursa de energie. Afișajul se va aprinde, iar unitatea va intra în modul standby.

4.1. Pornire rapidă

- Comutați butonul de alimentare situat în partea frontală a benzii de alergare pentru a o porni.
- Apăsați , în decurs de 3 secunde banda de alergare va începe să se deplaseze la viteza minimă.
- Apăsați + sau -, pentru a seta viteza.
- Apăsați , pentru a opri banda de alergare.

5. Mod repaus

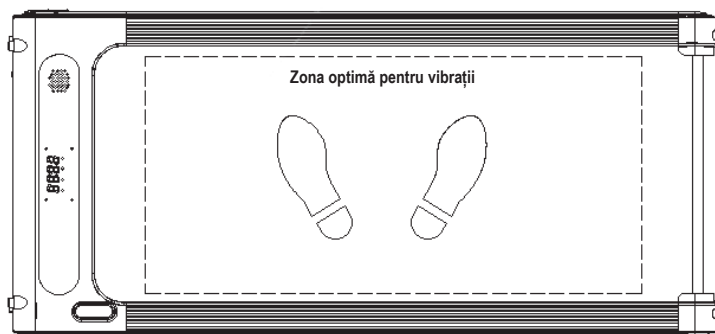
Dacă banda de alergare nu este utilizată timp de mai mult de 10 minute, aceasta va intra în modul repaus. Pentru a relua funcționarea, apăsați orice buton.

6. Funcția de vibrație

6.1. Instrucțiuni de utilizare

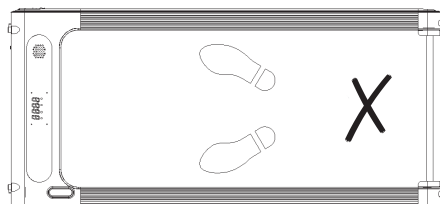
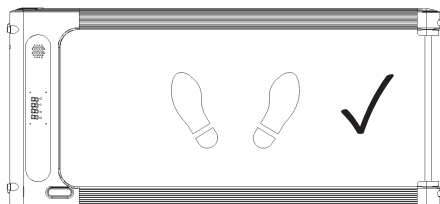
Înainte de prima utilizare a modului de vibrație, asigurați-vă că în apropiere se află o balustradă sau un alt punct de sprijin, pentru a preveni disconfortul sau pierderea echilibrului, care ar putea duce la accidente nedorite.

Pentru a utiliza funcția de vibrație, stați în direcția indicată în ilustrație, poziționând picioarele în mod natural în formă de „V”, apoi activați funcția de vibrație.



Pentru a evita riscurile inutile în timpul utilizării funcției de vibrație, stați în direcția corectă.

Așa cum este prezentat în figura de mai jos, partea stângă indică poziția corectă, iar partea dreaptă prezintă o poziție periculoasă.





6.2. Durata vibrațiilor și repornirea

- Atunci când banda de alergare intră în modul de vibrație, începe o numărătoare inversă de 5 minute. Vibrațiile durează 5 minute, după care unitatea se oprește automat și iese din modul de vibrație. Modul de vibrație nu poate fi repornit timp de 10 minute.
- Dacă modul de vibrație pornește numărătoarea inversă de 5 minute și ieșiți din acest mod înainte de expirarea celor 5 minute, iar pauza este mai scurtă de 10 minute, numărătoarea va fi reluată din punctul în care a fost întreruptă atunci când modul de vibrație este reactivat. După ce ajunge la zero, modul de vibrație nu poate fi repornit timp de 10 minute.
- Dacă modul de vibrație pornește numărătoarea inversă de 5 minute și ieșiți din acest mod în timpul funcționării, iar pauza este mai lungă de 10 minute, numărătoarea va fi reluată de la 5 minute atunci când modul de vibrație este reactivat. După ce ajunge la zero, modul de vibrație nu poate fi repornit timp de 10 minute.

6.3. Activarea modului de vibrație

În modul standby, apăsați butonul $\longleftrightarrow$ de pe telecomandă pentru a activa modul de vibrație. Apăsările ulterioare ale butonului $\longleftrightarrow$ vor comuta la nivelul 2, nivelul 3 și nivelul 4 de vibrație. Afișajul apare conform ilustrației de mai jos.

Nivel de vibrație 1



Nivel de vibrație 3



Nivel de vibrație 2



Nivel de vibrație 4



6.4. Pauză și oprire

Pentru a opri vibrațiile, apăsați butonul $\cup$. Unitatea se va opri imediat.

7. Conexiune Bluetooth / Antrenament cu aplicația Kinomap sau FitShow

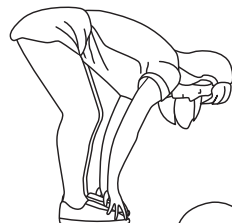
După conectarea benzii de alergare la un dispozitiv mobil prin Bluetooth, puteți monitoriza parametrii antrenamentului direct pe telefon. Pentru a utiliza această funcție, descărcați aplicația dedicată Kinomap sau FitShow pentru această bandă de alergare. Cele mai recente versiuni sunt disponibile în App Store (iOS) și 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.

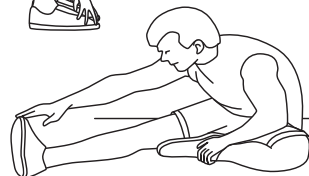
Înainte de antrenamentul propriu-zis, trebuie să efectuați exerciții de încălzire. Mușchii încălziți se întind mai ușor, astfel încât primele 5–10 minute trebuie dedicate încălzirii corpului. Apoi, conform instrucțiunilor de mai jos, efectuați exercițiile de încălzire. Puteți repeta aceleași exerciții și după antrenament.



1

2.

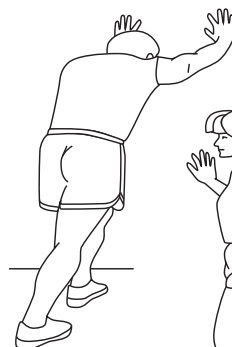
Stați pe podea, întindeți un picior, iar pe celălalt îndoiți-l din genunchi astfel încât talpa piciorului îndoit să atingă piciorul întins. Încercați să atingeți degetele piciorului întins cu mâna. Mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de 3 ori pentru fiecare picior.



2

3.

Sprijiniți-vă mâinile de perete, îndoiți ușor un genunchi și poziționați piciorul orientat spre perete. Întindeți celălalt picior înapoi, menținând genunchiul drept, iar talpa piciorului orientat spre perete trebuie să fie în contact complet cu solul. Mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de 3 ori pentru fiecare picior.



3

4.

Sprijiniți mâna dreaptă pe masă sau pe perete pentru a vă menține echilibrul. Apoi duceți mâna stângă în spate pentru a prinde încet piciorul stâng și trageți-l în jos până când simțiți tensiune în mușchii anteriori ai coapsei. Mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de 3 ori pentru fiecare picior.



4

5.

Stați pe podea, îndoiți genunchii și poziționați-i astfel încât tălpile picioarelor să se atingă între ele. Apucați picioarele cu mâinile și încercați să apăsați genunchii cu coatele, astfel încât să simțiți întinderea în partea interioară a coapselor. Mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de 3 ori.



5



- Dacă aveți peste 35 de ani, suferiți de probleme de sănătate/boli cronice sau dacă este prima dată când vă antrenați cu acest tip de echipament, consultați un medic sau un specialist înainte de a începe antrenamentul. Acesta vă poate ajuta să elaborați un plan de antrenament adecvat vârstei și stării dumneavoastră de sănătate, precum și să stabilească viteza de mișcare și intensitatea antrenamentului.
- Înainte de a începe utilizarea benzii de alergare cu acționare electrică, familiarizați-vă cu modul de control al dispozitivului, modul de pornire, oprire, reglare a vitezei etc. Nu stați pe banda de alergare fără a cunoaște aceste informații. După ce ați efectuat aceste acțiuni, puteți utiliza dispozitivul.

Încălzire

- Stați pe șinele antiderapante de pe fiecare parte și țineți mânerul cu ambele mâini. Încercați să vă mențineți echilibrul. Setați o viteză redusă, aproximativ 1,6–3,2 km/h, apoi verificați banda în mișcare cu un picior.
- După verificarea vitezei, puteți urca pe banda de alergare, începe antrenamentul 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 înclinarea benzii de alergare.
- Parcurgeți aproximativ 1 km la o viteză constantă și notați timpul; acest lucru va dura aproximativ 15–25 de minute. Dacă vă deplasați cu viteza 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 viteza și înclinarea într-o măsură prea mare.

Creșterea intensității

- Efectuați o încălzire de 2 minute pe banda de alergare la viteza de 4,8 km/h, apoi creșteți viteza la 5,3 km/h și mergeți timp de următoarele 2 minute. Apoi creșteți viteza la 5,8 km/h și mergeți timp de 2 minute. Ulterior, creșteți viteza cu 0,3 km/h la fiecare 2 minute, până când respirația devine mai rapidă (dar încă confortabilă).
- Efectuați o încălzire de 5 minute pe banda de alergare la viteza de 4–4,8 km/h, apoi creșteți treptat viteza cu 0,3 km/h la fiecare 2 minute, până când ajungeți la o viteză stabilă și optimă, la care puteți să vă antrenați timp de 45 de minute. Pentru a crește intensitatea mișcării, puteți menține viteza în timp ce urmăriți un program TV de 1 oră, iar în timpul fiecărei pauze publicitare să creșteți viteza cu 0,3 km/h, revenind apoi la viteza inițială. Veți observa cea mai bună eficiență în arderea calorilor în timpul pauzelor publicitare, precum și o creștere ulterioară a frecvenței cardiace. În final, reduceți treptat viteza pe parcursul următoarelor 4 minute.

Frecvența antrenamentului

- Planificați programul de antrenament nu doar pentru plăcere, ci și pentru a crește eficiența antrenamentului. Se recomandă exerciții de 3–5 ori pe săptămână, în sesiuni cu durată de 15–60 de minute.
- Puteți controla intensitatea alergării prin reglarea vitezei și a înclinării benzii de alergare. Se recomandă să nu setați înclinarea la început, deoarece modificarea înclinării este o metodă eficientă de creștere a intensității exercițiului.
- Dacă aveți experiență în antrenamente pe banda de alergare, puteți seta viteza normală de mers sau de alergare ușoară. Dacă nu ați utilizat niciodată acest tip de echipament, puteți folosi planul prezentat mai jos:
 - viteza 1,0–2,5 km/h (mers – ritm foarte lent)
 - viteza 2,5–4,0 km/h (mers – ritm lent)
 - viteza 4,0–6,0 km/h (mers normal)



AVERTISMENT! Deconectați întotdeauna banda de alergare de la priză înainte de curățare sau efectuarea lucrărilor de întreținere.

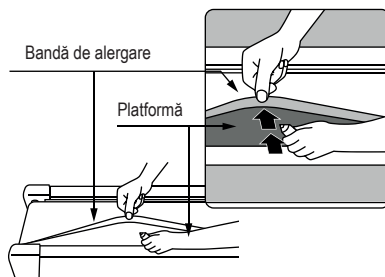
Curățare

- Menținerea curată a benzii de alergare prelungește semnificativ durata de viață a acesteia.
- Îndepărtați în mod regulat praful de pe echipament.
- Curățați ambele părți ale benzii și șinele laterale.
- Utilizați o cârpă moale și ușor umedă. Nu utilizați produse abrazive sau agenți de curățare agresivi care pot deteriora dispozitivul.
- După fiecare utilizare, îndepărtați transpirația și murdăria vizibilă de pe echipament.
- Utilizați întotdeauna încălțăminte curată pentru a reduce acumularea de murdărie sub bandă.

AVERTISMENT! Deconectați întotdeauna banda de alergare de la priză înainte de a îndepărta capacul motorului. Se recomandă îndepărtarea capacului cel puțin o dată pe an și aspirarea interiorului.

Lubrifierea benzii și a platformei

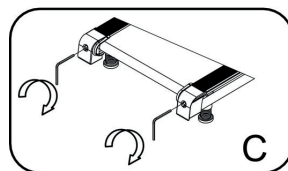
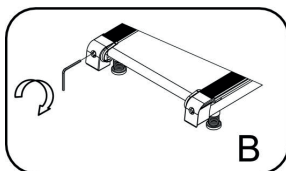
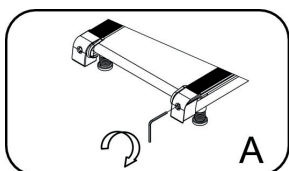
1. Această bandă de alergare este deja lubrifiată din fabrică. Frecarea dintre bandă și platformă influențează performanța și durabilitatea echipamentului.
2. Verificați periodic platforma. În caz de deteriorare, contactați serviciul tehnic.
3. Frecvența lubrifierii depinde de utilizare.
4. Recomandări:
 - Utilizare redusă (mai puțin de 3 h/săptămână): o dată pe an
 - Utilizare medie (3–5 h/săptămână): la fiecare 6 luni
 - Utilizare intensivă (mai mult de 5 h/săptămână): la fiecare 3 luni
5. Utilizați lubrifianți incolori pe bază de silicon.



AVERTISMENT! Reparațiile trebuie efectuate de un service profesional.

Centrarea benzii de alergare

1. Se recomandă deconectarea benzii de alergare de la sursa de alimentare timp de 10 minute după fiecare antrenament neîntrerupt de două ore.
2. O bandă de alergare slăbită se va deplasa cu dificultate în timpul utilizării și poate provoca alunecarea sau căderea utilizatorului. O tensiune excesivă a benzii poate reduce eficiența motorului și poate crește frecarea dintre rolă și bandă.
3. Așezați banda de alergare pe o suprafață plană. Porniți banda la o viteză de aproximativ 6 km/h.
 - Dacă banda se deplasează spre dreapta, îndepărtați capacul posterior drept, rotiți șurubul de reglare din partea dreaptă cu 1/4 de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi porniți banda până când aceasta se centrează (Fig. A).
 - Dacă banda se deplasează spre stânga, îndepărtați capacul posterior stâng, rotiți șurubul de reglare din partea stângă cu 1/4 de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi porniți banda până când aceasta se centrează (Fig. B).
 - Dacă banda nu este încă centrată, repetați pașii de mai sus până când aceasta este corect poziționată.
 - Din când în când, reglați tensiunea benzii pentru a preveni slăbirea acesteia după utilizare. Îndepărtați capacele posterioare, rotiți șuruburile din stânga și din dreapta cu 1/4 de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi porniți banda. Verificați tensiunea benzii după un moment și reglați dacă este necesar (Fig. C).



Cod de eroare	Cauză probabilă	Soluție posibilă
E1	Eroare de comunicare: comunicarea dintre controlerul inferior și afișaj este incorectă după pornire.	Comunicarea dintre unitatea de control și afișaj este întreruptă. Verificați toate punctele de conectare ale cablului de comunicație dintre afișaj și controlerul inferior, asigurându-vă că fiecare pin este introdus complet. Verificați dacă cablul care conectează afișajul și controlerul este deteriorat și înlocuiți-l, dacă este necesar.
E2	Controlerul a detectat o tensiune și un curent anormal al motorului.	Verificați dacă motorul emite mirosuri neobișnuite și înlocuiți motorul, dacă este necesar; de asemenea, verificați dacă modulul IGBT este deteriorat și înlocuiți controlerul, dacă este necesar.
E5	Protecție la supracurent: în timpul funcționării, dacă controlerul inferior detectează că curentul motorului DC depășește curentul nominal +10 A pentru mai mult de 3 secunde. O posibilă cauză este depășirea sarcinii nominale a benzii de alergare pentru o perioadă îndelungată, ceea ce a activat mecanismul de autoprotecție al sistemului.	Banda de alergare a fost utilizată pentru o perioadă îndelungată sub o sarcină care depășește valoarea nominală, ceea ce a declanșat mecanismul de protecție.
E7	Comutatorul de siguranță este deconectat.	1. Comutatorul de siguranță nu este instalat. 2. Cablul senzorului comutatorului de siguranță este deteriorat.



Putere	Conform indicației de pe dispozitiv.
Putere maximă	Conform indicației de pe dispozitiv.
Greutate netă	~ 20 kg
Interval de viteză	1–6 km/h



Condiții de garanție

1. Clientul are următoarele opțiuni pentru depunerea unei reclamații:
 - prin completarea formularului de pe site-ul web: <https://hop-sport.ro/reclamatii/>
 - în scris, la adresa de corespondență:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - prin e-mail: support@hop-sport.ro
2. Defectele constatate în perioada de garanție vor fi remediate gratuit în termen de 14 zile lucrătoare de la data livrării dispozitivului. Dacă este necesară trimiterea produsului la reparație în străinătate sau importul pieselor de schimb din străinătate, termenul de reparație poate fi prelungit.
3. Se aplică legislația țării în care a fost livrat produsul, inclusiv prevederile privind garanția. Convenția CISG nu se aplică.
4. Garanția nu acoperă deteriorările 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.



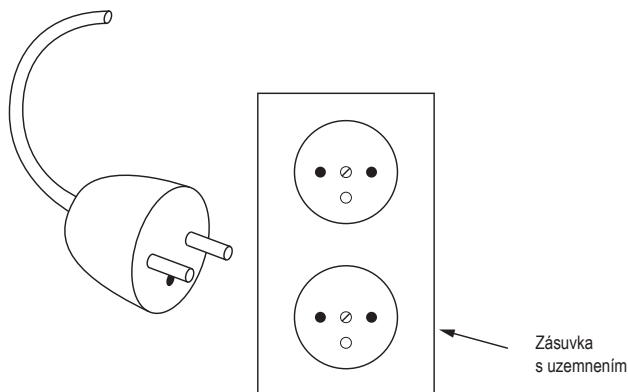
Pentru protecția mediului, duceți bateriile uzate la un centru de reciclare. Nu aruncați bateriile uzate în coșurile de gunoi menajer. În acest mod veți contribui la protecția mediului.



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 náhlejšej 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.

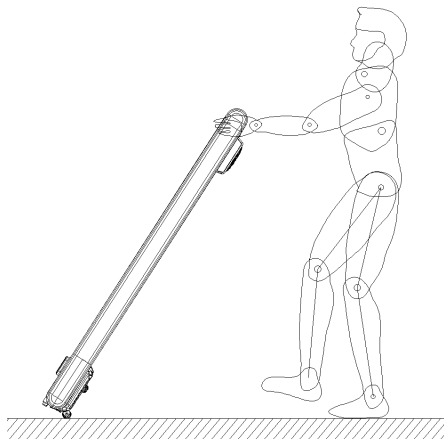
NEBEZPEČENSTVO! Nesprávne pripojenie uzemňovacieho prevodu môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je výrobok správne uzemnený, overte si to spolu s profesionálnym elektrikárom alebo so servisným technikom. Nemeňte zástrčku dodanú s výrobkom – ak nesedí so zásuvkou, obráťte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

Preprava

Upozornenie! Pred premiestnením bežeckého pásu vytiahnite napájaci kábel z elektrickej zásuvky.

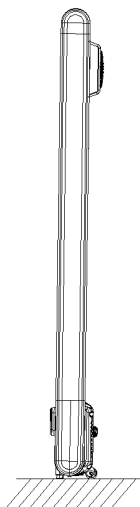
Zdvihnite zariadenie, pevne ho uchopíte oboma rukami za zadnú časť a potom ho premiestnite pomocou transportných koliesok tak, ako je znázornené na obrázku.



Skladovanie

Po zložení je možné bežecký pás skladovať vo vertikálnej alebo horizontálnej polohe.

Umiestnite ho na miesto s nízkou frekvenciou pohybu (napr. pri stene, pod pohovkou alebo posteľou), mimo dosahu detí, aby sa zabránilo jeho prevráteniu a riziku zranenia.





1. Zobrazenie displeja



2. Znamky na displeji

Displej automaticky prepína zobrazované údaje každých 5 sekúnd, ak neboli manuálne nastavený žiadny režim.

TIME	Zobrazuje čas tréningu. Rozsah 0:00 – 99:59 (min:s).
SPEED	Zobrazuje rýchlosť. Rozsah 1 – 6 (km/h).
DISTANCE	Zobrazuje prejdenu vzdialenosť. Rozsah 0,0 – 99,9 (km).
CALORIE	Zobrazuje spaľené kalórie. Rozsah 0 – 990 (kcal).

3. Funkcie tlačidiel



	Stlačte tlačidlo START/STOP na diaľkovom ovládači, aby ste spustili bežecký pás. Opätovným stlačením tlačidla bežecký pás zastavíte po ukončení cvičenia. Stlačte ho ešte raz, aby ste bežecký pás znovu spustili.
	Tlačidlá na zvýšenie a zníženie rýchlosti na diaľkovom ovládači slúžia na reguláciu rýchlosti – zmena prebieha o 0,1 jednotky za sekundu. Ak je tlačidlo stlačené a podržané dlhšie ako 2 sekundy, rýchlosť sa bude meniť o 0,5 jednotky za sekundu, pričom sa bude plynule zvyšovať alebo znižovať.
	Tlačidlo zapína režim vibrácií a zároveň nastavuje úroveň vibrácií.

3.1. Výmena batérie v diaľkovom ovládači

Otvorte kryt batérie diaľkového ovládača a vložte batériu tak, aby bol znak „+“ orientovaný smerom nahor. Zatvorte priestor pre batériu krytom. Batéria CR2032 nie je súčasťou balenia.



4. Hlavné funkcie počítača

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

4.1. Rýchly štart

- Prepnete vypínač napájania umiestnený na prednej časti bežeckého pásu, aby ste ho zapli.
- Stlačte , do 3 sekúnd sa pás začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Stlačte + alebo -, aby ste nastavili rýchlosť.
- Stlačte , aby ste zastavili bežecký pás.

5. Režim spánku

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

6. Funkcia vibrácií

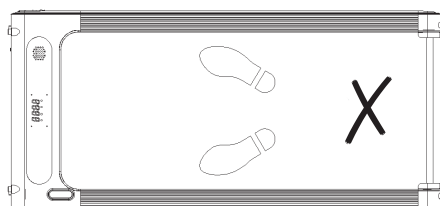
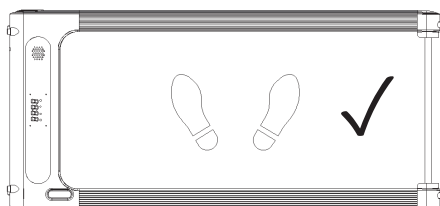
6.1. Návod na použitie

Pred prvým použitím režimu vibrácií sa uistite, že sa v blízkosti nachádza madlo alebo iná opora, aby sa predišlo nepohodliu alebo strate rovnováhy, ktoré by mohli viesť k zbytočným nehodám.

Ak chcete použiť funkciu vibrácií, postavte sa smerom zobrazeným na obrázku, umiestnite chodidlá prirodzene do tvaru písmena „V“ a potom zapnite funkciu vibrácií.



Abyste predišli zbytočnému riziku pri používaní funkcie vibrácií, je potrebné stáť v správnom smere. Ako je znázornené na obrázku nižšie, ľavá strana predstavuje správnu polohu a pravá strana nebezpečnú polohu.





6.2. Čas vibrácií a opätovné spustenie

- Po prechode bežeckého pásu do režimu vibrácií sa spustí 5-minútové odpočítavanie. Vibrácie trvajú 5 minút, potom sa zariadenie automaticky zastaví a ukončí režim vibrácií. Opätovné spustenie režimu vibrácií nie je možné počas 10 minút.
- Ak sa spustí 5-minútové odpočítavanie v režime vibrácií a tento režim opustíte pred uplynutím 5 minút, pričom prestávka bude kratšia ako 10 minút, po opätovnom zapnutí režimu vibrácií bude odpočítavanie pokračovať od momentu, v ktorom bolo prerušené. Po dosiahnutí nuly nebude možné režim vibrácií znovu zapnúť počas 10 minút.
- Ak sa spustí 5-minútové odpočítavanie v režime vibrácií a režim opustíte počas jeho činnosti, pričom prestávka bude dlhšia ako 10 minút, po opätovnom zapnutí režimu vibrácií sa odpočítavanie začne znova od 5 minút. Po dosiahnutí nuly nebude možné režim vibrácií znovu zapnúť počas 10 minút.

6.3. Aktivácia režimu vibrácií

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo $\longleftrightarrow$ na diaľkovom ovládači, aby ste zapli režim vibrácií. Každým ďalším stlačením tlačidla $\longleftrightarrow$ sa prepne úroveň 2, úroveň 3 a úroveň 4 vibrácií. Zobrazenie displeja je uvedené nižšie.

Úroveň vibrácií 1



Úroveň vibrácií 3



Úroveň vibrácií 2



Úroveň vibrácií 4



6.4. Pauza a zastavenie

Na zastavenie vibrácií stlačte tlačidlo $\cup$. Zariadenie sa okamžite zastaví.

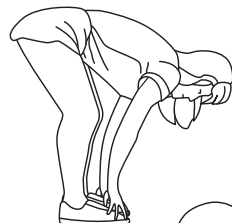
7. Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou Kinomap alebo FitShow

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

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

1.

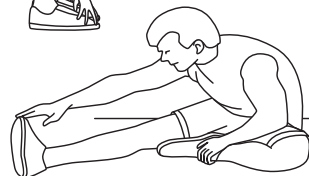
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajte. Cvičenie zopakujte trikrát.



2.

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

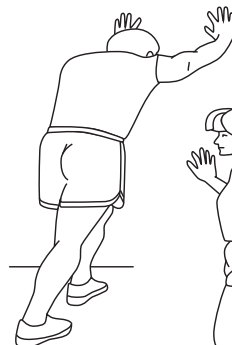
1



2

3.

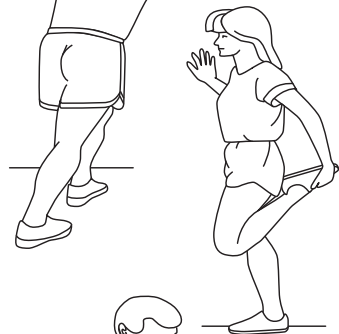
Oprite obe ruky o stenu, jednu nohu mierne zohnite v kolene – chodidlo postavte priamo v smere ku stene. Natiahnite druhú nohu dozadu – kolenný kĺb by mal byť vyrovnaný, chodidlo smerujúce k stene by sa mala dotýkať zeme celou svojou plochou. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite.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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Rozcvička

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

Začiatok tréningu

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

Zvyšovanie intenzity

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

Frekvencia tréningov

- Naplánujte si tréningový rozvrh nielen pre potešenie, ale aj pre zvýšenie efektívnosti tréningov. Odporúča sa vykonávať cvičenia 3 až 5 krát týždenne, v cykloch trvajúcich od 15 do 60 minút.
- Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti a sklonu bežeckého pásu. Navrhujeme, aby ste hneď na začiatku nenastavovali sklon, pretože zmeny sklonu sú účinným spôsobom, ako zvýšiť intenzitu cvičenia.
- Ak máte skúsenosti s tréningom na bežecom páse, môžete si zvoliť normálnu rýchlosť chôdze alebo joggingu. Ak ste však nikdy nevykonávali tréningy na zariadení tohto typu, môžete postupovať podľa pokynov uvedených nižšie:
 - rýchlosť 1,0 – 2,5 km/h (chôdza – veľmi pomalé tempo)
 - rýchlosť 2,5 – 4,0 km/h (chôdza – pomalé tempo)
 - rýchlosť 4,0 – 6,0 km/h (normálna rýchlosť chôdze)



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

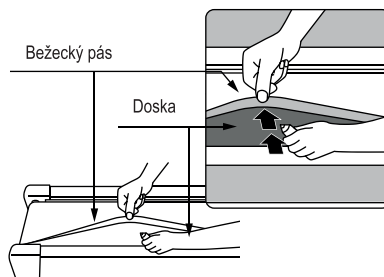
Čistenie

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

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

Mazanie

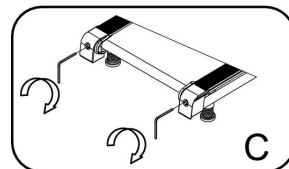
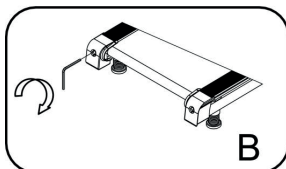
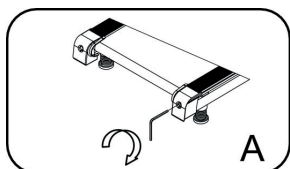
1. Tento model bežeckého pásu je vybavený vopred namazaným systémom. Trenie medzi bežeckou plochou a pásom hrá veľmi dôležitú úlohu pri výkone a životnosti bežeckého pásu, čo si vyžaduje pravidelné mazanie.
2. Odporúčame pravidelnú kontrolu. Ak zistíte poškodenie plochy, musíte sa obrátiť na naše servisné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



Poznámka! Každá oprava bežeckého pásu si vyžaduje odborný servis.

Centrovanie bežeckého pásu

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



Kód chyby	Problém	Možné riešenia
E1	Chyba komunikácie: Po zapnutí napájania je komunikácia medzi spodným riadiacim modulom a displejom nesprávna.	Komunikácia medzi riadiacou jednotkou a displejom je narušená. Skontrolujte všetky pripojovacie body na komunikačnom kábli medzi displejom a spodným riadiacim modulom a uistite sa, že každý pin je úplne zasunutý. Skontrolujte, či kábel spájajúci displej s riadiacim modulom nie je poškodený, a v prípade potreby ho vymeňte.
E2	Riadiaci modul zistil nesprávne napätie a prúd motora.	Skontrolujte, či motor nevydáva nezvyčajný zápach, a v prípade potreby ho vymeňte; zároveň skontrolujte, či modul IGBT nie je poškodený, a v prípade potreby vymeňte riadiaci modul.
E5	Nadprúdová ochrana: Počas prevádzky, ak spodný riadiaci modul zistí, že prúd DC motora je vyšší ako menovitý prúd +10 A po dobu dlhšiu ako 3 sekundy. Možnou príčinou je dlhodobé prekročenie menovitého zaťaženia bežeckého pásu, čo aktivovalo mechanizmus samočinného ochranného systému.	Bežecký pás bol dlhodobo používaný s zaťažením presahujúcim menovitú hodnotu, čo spôsobilo aktiváciu ochranného mechanizmu.
E7	Bezpečnostný spínač je vypnutý.	1. Bezpečnostný spínač nie je nainštalovaný. 2. Kábel snímača bezpečnostného spínača je poškodený.



Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Hmotnosť	~20 kg
Rozsah rýchlostí	1–6 km/h



Záručné podmienky

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

SK Ochrana životného prostredia



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



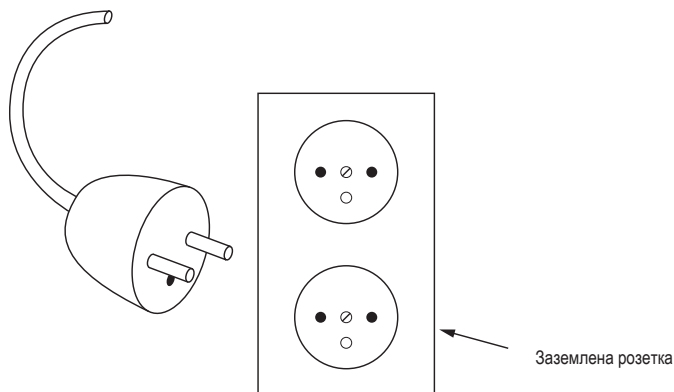
Z dôvodu ochrany životného prostredia musia byť použité batérie odovzdané na mieste predaja, alebo odovzdané do určenej zberne pre skladovanie druhotných surovín. Nevyhadzujte použité batérie do domových košov na odpady. Týmto budete prispievať k ochrane životného prostredia.



Opotrebované elektrické zariadenia (vrátane počítača) sú druhotné suroviny a nesmú sa vyhadzovať do košov a kontajnerov na domový odpad, pretože môžu obsahovať látky nebezpečné pre ľudské zdravie a životné prostredie! Prosíme o aktívnu podporu efektívneho riadenia prírodných zdrojov a ochranu životného prostredia. Použitie 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.

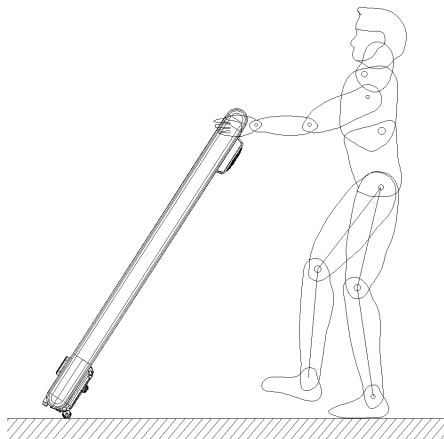
Цей виріб призначений для використання в ланцюзі напругою 220–240 V і має заземлюючий штекер, схожий на вилку, зображену на схемі нижче. Переконайтесь, що виріб підключено до розетки тієї ж конфігурації, що і штепсельна вилка. Не використовуйте адаптер з цим продуктом (фото вище наведено лише для ілюстрації,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



Транспортування

Увага! Перед переміщенням бігової доріжки необхідно вийняти шнур живлення з електричної розетки.

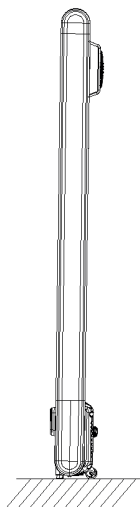
Підніміть пристрій, надійно візьміться за його задню частину обома руками, а потім перемістіть його, використовуючи транспортні колеса, як показано на рисунку.



Зберігання

Після складання бігову доріжку можна зберігати у вертикальному або горизонтальному положенні.

Її слід розмістити в місці з низькою інтенсивністю руху (наприклад, біля стіни, під диваном або ліжком), поза досяжністю дітей, щоб запобігти її перекиданню та ризику травмування.





1. Дані на дисплеї



2. Покази на дисплеї

Екран автоматично змінює відображувані дані кожні 5 секунд, якщо жоден із режимів не було встановлено вручну.

TIME	Відображає час тренування. Діапазон 0:00–99:59 (хв:с).
SPEED	Відображає швидкість. Діапазон 1–6 (км/год).
DISTANCE	Відображає пройдену дистанцію. Діапазон 0,0–99,9 (км).
CALORIE	Відображає спалені калорії. Діапазон 0–990 (ккал).

3. Функції кнопок



	Натисніть кнопку START/STOP на пульті дистанційного керування, щоб запустити бігову доріжку. Натисніть кнопку ще раз, щоб зупинити доріжку після завершення вправ. Натисніть її знову, щоб повторно запустити бігову доріжку.
	Кнопки збільшення та зменшення швидкості на пульті дистанційного керування використовуються для регулювання швидкості — зміна відбувається на 0,1 одиниці за секунду. Якщо кнопку натиснути та утримувати понад 2 секунди, швидкість змінюватиметься на 0,5 одиниці за секунду, збільшуючись або зменшуючись безперервно.
	Кнопка вмикає режим вібрації та регулює рівень вібрації.

3.1. Заміна батареї в пульті дистанційного керування

Відкрийте кришку батарейного відсіку пульта та вставте батарею знаком «+» догори. Закрийте батарейний відсік кришкою. Батарея CR2032, не входить до комплекту.



4. Основні функції комп'ютера

Підключіть шнур живлення до джерела живлення. Дисплей засвітиться, пристрій перейде в режим готовності.

4.1. Швидкий запуск

- Перемикніть кнопку живлення, розташовану на передній частині бігової доріжки, щоб увімкнути пристрій.
- Натисніть $\cup$, протягом 3 секунд полотно доріжки почне рухатися з найнижчою швидкістю.
- Натисніть + або -, щоб встановити швидкість.
- Натисніть $\cup$, Натисніть кнопку, щоб зупинити бігову доріжку.

5. Режим сну

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

6. Функція вібрації

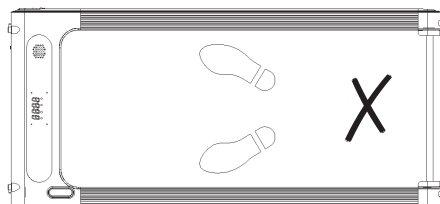
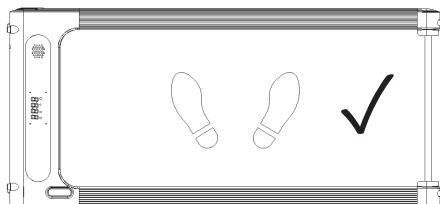
6.1. Інструкція з використання

Перед першим використанням режиму вібрації переконайтеся, що поруч знаходиться поручень або інша опора, щоб запобігти дискомфорту або втраті рівноваги, які можуть призвести до небажаних нещасних випадків.

Щоб скористатися функцією вібрації, станьте в напрямку, показаному на ілюстрації, розмістивши стопи природно у формі літери «V», а потім увімкніть функцію вібрації.



Щоб уникнути зайвої небезпеки під час використання функції вібрації, необхідно стояти в правильному напрямку. Як показано на рисунку нижче, ліва сторона відображає правильне положення, а права — небезпечне положення.





6.2. Час вібрації та повторний запуск

- Коли бігова доріжка переходить у режим вібрації, розпочинається 5-хвилинний зворотний відлік. Вібрації тривають 5 хвилин, після чого пристрій автоматично зупиняється та виходить із режиму вібрації. Повторний запуск режиму вібрації неможливий протягом 10 хвилин.
- Якщо режим вібрації розпочав 5-хвилинний зворотний відлік і ви вийшли з цього режиму до закінчення 5 хвилин, а перерва була коротшою ніж 10 хвилин, після повторного увімкнення режиму вібрації відлік продовжиться з моменту, на якому його було перервано. Після досягнення нуля повторно увімкнути режим вібрації буде неможливо протягом 10 хвилин.
- Якщо режим вібрації розпочав 5-хвилинний зворотний відлік і ви вийшли з нього під час роботи, а перерва була довшою ніж 10 хвилин, після повторного увімкнення режиму вібрації відлік розпочнеться знову з 5 хвилин. Після досягнення нуля повторно увімкнути режим вібрації буде неможливо протягом 10 хвилин.

6.3. Активація режиму вібрації

У режимі очікування натисніть кнопку  на пульті дистанційного керування, щоб увімкнути режим вібрації. Кожне наступне натискання кнопки  вмикає рівень 2, рівень 3 та рівень 4 вібрації. Дисплей виглядає, як показано нижче.

1 рівень вібрації



3 рівень вібрації



2 рівень вібрації



4 рівень вібрації



6.4. Пауза та зупинка

Щоб зупинити вібрації, натисніть кнопку . Пристрій негайно зупиниться.

7. Підключення через Bluetooth / Тренування з додатком Kinomap або FitShow

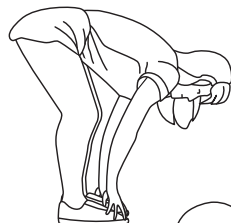
Після підключення бігової доріжки до мобільного пристрою через Bluetooth ви можете відстежувати параметри виконуваного тренування на своєму телефоні.

Щоб скористатися цією функцією, завантажте спеціальний для цієї бігової доріжки додаток Kinomap або FitShow. Актуальні версії доступні в App Store (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.

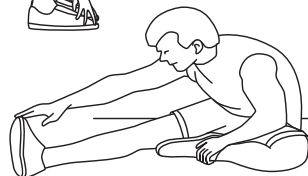
Злегка зігніть коліна, повільно нахиліться вперед, спина і руки розслаблені, руки намагаються торкнутися пальців ніг. Затримайтесь в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу три рази.



2.

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

1

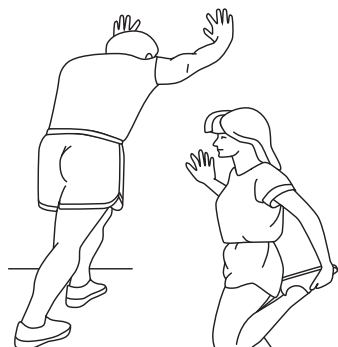


2

3.

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

3



4.

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

4

5.

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



5



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

Розминка

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

Початок тренування

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

Збільшення інтенсивності

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

Частота тренувань

- Плануйте свій графік вправ не тільки для задоволення, але і для підвищення ефективності тренувань. Час циклу: 3-5 разів / тиждень, кожен по 15-60 хвилин.
- Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість та кут нахилу бігової доріжки. Не рекомендовано на початку занять на біговій доріжці виставляти кут, оскільки це може бути способом збільшення навантаження та інтенсивності тренувань.
- Якщо у Вас є досвід тренувань на біговій доріжці, Ви можете вибрати звичайну швидкість ходьби або пробіжки. Однак якщо Ви ніколи не займалися на такому обладнанні, Ви можете використовувати наступний план:
 - швидкість 1,0 – 2,5 км/год (ходьба – дуже повільний темп)
 - швидкість 2,5 – 4,0 км/год (ходьба – повільний темп)
 - швидкість 4,0 – 6,0 км/год (звичайна хода)



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Завжди відключайте живлення перед очищенням та ремонтом.

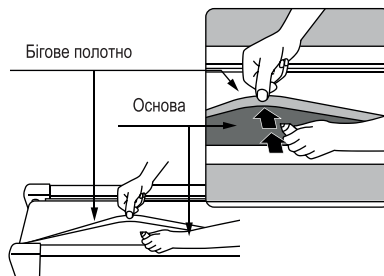
Очищення

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

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

Змащування бігового полотна та основи

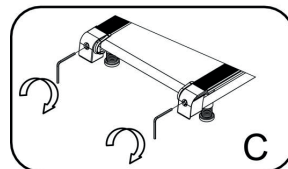
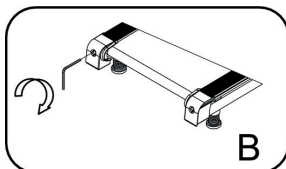
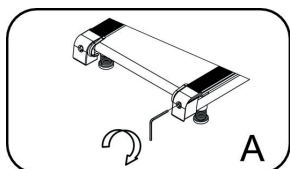
1. Ця модель бігової доріжки фабрично змащена. Тертя полотна об пластину може відігравати важливу роль в експлуатації та терміні експлуатації бігової доріжки, тому воно потребує періодичного змащування.
2. Рекомендується періодичний огляд основи. Якщо ви помітили пошкодження основи, зверніться до служби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



Примітка! Кожен ремонт бігового полотна вимагає професійного обслуговування.

Відцентруйте ходове полотно

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



Код помилки	Проблема	Можливе рішення
E1	Помилка зв'язку: зв'язок між нижнім контролером і дисплеєм є некоректним після ввімкнення живлення.	Зв'язок між блоком керування та дисплеєм порушено. Перевірте всі точки з'єднання на комунікаційному кабелі між дисплеєм і нижнім контролером, переконавшись, що кожен контакт повністю вставлений. Перевірте, чи кабель, що з'єднує дисплей із контролером, не пошкоджений, і за потреби замініть його.
E2	Контролер виявив некоректну напругу та струм двигуна.	Перевірте, чи двигун не виділяє нетипового запаху, і за потреби замініть двигун; також перевірте, чи модуль IGBT не пошкоджений, і за потреби замініть контролер.
E5	Захист від перевантаження струмом: під час роботи, якщо нижній контролер виявляє, що струм двигуна постійного струму перевищує номінальний струм +10 A протягом понад 3 секунд. Можливою причиною є перевищення номінального навантаження бігової доріжки протягом тривалого часу, що активувало механізм самозахисту системи.	Бігова доріжка використовувалася з навантаженням, що перевищує номінальне значення, протягом тривалого часу, що призвело до спрацювання захисного механізму.
E7	Аварійний вимикач вимкнений.	1. Аварійний вимикач не встановлений. 2. Кабель датчика аварійного вимикача пошкоджений.



Потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Максимальна потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Вага нетто	~ 20 кг
Діапазон швидкостей	1–6 км/год



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



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



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



Vyrobeno v Číně
Hergestellt in China
Made in China
Fabricado en China
Fabriqué en Chine
Kínában készült

Prodotto in Cina
Gemaakt in China
Wyprodukowano w Chinach
Fabricat în China
Vyrobené v Číne
Вироблено в Китаї

DISTRIBUTION

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

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

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

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

IMPORTER

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