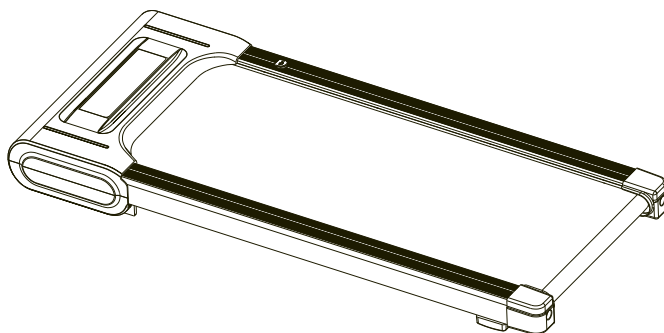




HS-1050WP SPYDO



CZ Běžecový pás

DE Laufband

EN Walking pad

ES Cinta de correr

FR Tapis de course

HU Futópad

IT Tapis roulant

NL Loopband

PL Bieżnia

RO Bandă de alergare

SK Bežecový 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 / EXPLOSIEAANZICHT / 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.	19
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	31
EN	INSTRUCTION	43
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	55
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	67
HU	IHASZNÁLATI ÚTMUTATÓ.	79
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI.	91
NL	GEBRUIKSAANWIJZING.	103
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	115
RO	MANUAL DE UTILIZARE.	127
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	139
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	151



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 pedivě 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: 1 000 x 2 000 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.

DE Warnungen



**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.

EN Warnings



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 x 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 AZ UTASÍTÁSOKAT, ÉS ŐRIZZE MEG AZOKAT KÉSŐBBI HASZNÁLATRA.

A futópád biztonságos és hatékony használata csak akkor érhető el, ha az összeszerelést és használatot az utasításoknak megfelelően végzik. A futópádot gondosan kell összeszerelni, különös figyelemmel a fedéllel ellátott motorra. A készüléket megfelelően kell csatlakoztatni az elektromos hálózathoz. Kérjük, tájékozódjon a készülék használatára vonatkozó minden korlátozásról és biztonsági előírásról. A gyártó nem vállal felelősséget a jelen útmutató be nem tartásából eredő problémákért vagy sérülésekért. A használat megkezdése előtt konzultáljon orvosával vagy szakemberrel, különösen, ha 35 év feletti, vagy korábban egészségügyi problémái voltak.

1. A futópád kizárólag otthoni használatra szolgál. A készülék csak a rendeltetésének megfelelően használható.
2. A készüléket felnőttek használják. Az edzés során a gyermekeket felnőttek kell felügyelnie.
3. Helyezze a futópádot vízszintes, egyenletes, tiszta felületre, és tartsa távol más tárgyaktól. Ne helyezze a futópádot vastag szőnyegre, mert az akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a futópádot víz közelébe vagy kültérre.
4. Soha ne indítsa el a futópádot úgy, hogy a futópádon áll. Amikor bekapcsolja a készüléket és beállítja a sebességet, rövid szünet léphet fel, mielőtt a futópád elindul. Mindig az oldalsó síneken álljon, amíg a szalag el nem kezd mozogni.
5. Edzés közben megfelelő ruházatot viseljen. Ne viseljen hosszú, laza ruhákat, amelyek a mozgó részekbe kerülhetnek. Mindig megfelelő, gumitalpú sportcipőt viseljen.
6. Ne kezdjen edzést étkezés után legfeljebb 40 perccel.
7. A kezdőknek az első edzés során kényelmes tempót kell használniuk, és meg kell ismerniük a készülék működését.
8. Edzés közben tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a készüléktől.
9. Azonnal hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, nyomást érez a mellkasban, szabálytalan szívverést, légzési nehézséget, szédülést vagy egyéb kellemetlenséget tapasztal edzés közben. Mielőtt visszatérne az edzéshez, konzultáljon egészségi állapotáról orvossal vagy szakértővel.
10. Ne húzza ki a tápkábelt a kábelnél fogva; ne csavarja meg a kábelt, és ne helyezzen nehéz tárgyakat a kábelre, és ne hagyja a kábelt hőforrás közelében; ne használja az aljzatot nedves kézzel, mert ez áramütéses sérüléseket okozhat.
11. Húzza ki a futópádot, ha nem használja. A kikapcsolás után ne húzza a tápkábelt, hogy ne sérüljön meg. Csatlakoztassa a dugót megfelelő földeléssel rendelkező biztonságos aljzathoz.
12. Ne helyezzen olyan tárgyakat vagy elemeket, amelyek károsíthatják a készüléket, annak bármely részére.
13. A futópád beltéri tevékenységre szolgál, nem kültéri használatra. A károsodás elkerülése érdekében a készüléket száraz, sík és tiszta helyen tárolja, közvetlen napfénytől távol. Ne használja a futópádot más célra, mint edzésre.
14. Kerülje a számítógéppel való érintkezést vízzel, mert ez károsodást vagy áramütést okozhat.
15. A készülék nem alkalmas rehabilitációs célokra.
16. Egyszerre csak egy személy használhatja a készüléket.
17. Biztonsági tér a futópád mögött: 1000 x 2000 mm.
18. A készüléket csak akkor használja, ha műszakilag működőképes. Ha hibás alkatrészeket talál vagy zavaró hangot hall a készülék működése közben, hagyja abba az edzést. Ne használja a készüléket, amíg a problémát meg nem oldja.
19. Ne végezzen a készüléken a jelen útmutatóban leírtaktól eltérő szabályozásokat vagy módosításokat. Probléma esetén lépjen kapcsolatba a szervizzel (az elérhetőségek az útmutató további részében találhatók).
20. A készülék az EN 957-6+A1:2014-07 szabvány szerint készült.
21. A felhasználó maximális tömege 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 x 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 bieżnym. Po włączeniu zasilania i ustawieniu prędkości może nastąpić przerwa, zanim pas bieżni zacznie się poruszać. Zawsze stawaj na bocznych szynach, dopóki pas nie zacznie się poruszać.
5. 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 UTILIZĂRI VIITOARE.

Utilizarea sigură și eficientă a benzii de alergare poate fi realizată doar dacă asamblarea și utilizarea benzii sunt conforme cu instrucțiunile. Banda de alergare trebuie asamblată cu atenție, motorul acoperit de capac. Dispozitivul trebuie conectat corect. Amintiți-vă să vă informați despre fiecare restricție și măsură de precauție privind utilizarea dispozitivului. Nu suntem răspunzători pentru problemele sau leziunile cauzate de nerespectarea regulilor menționate în instrucțiunea prezentată. Înainte de a începe antrenamentul, consultați medicul sau specialistul. Este deosebit de important pentru persoanele peste 35 de ani sau pentru cele care au avut probleme de sănătate în trecut.

1. Banda de alergare este destinată numai uzului casnic. Dispozitivul poate fi utilizat doar în scopul său.
2. Dispozitivul este destinat utilizării de către adulți. În timpul antrenamentului, copiii trebuie supravegheați de un adult.
3. Așezați banda de alergare pe o suprafață orizontală, uniformă, curată și ferită de alte obiecte. Nu așezați banda pe covor gros deoarece poate perturba ventilația corectă. Nu așezați banda lângă apă sau în exterior.
4. Nu porniți niciodată banda stând pe ea. Când porniți alimentarea și setați viteza, poate apărea o pauză înainte ca banda să înceapă să se miște. Stați întotdeauna pe șinele laterale până când banda începe să se miște.
5. Când faceți exerciții, purtați haine adecvate. Nu purtați haine lungi, largi care pot fi prinse în părțile mobile ale dispozitivului. Purtați întotdeauna pantofi de sport adecvați, cu talpă de cauciuc.
6. Nu începeți antrenamentul până la 40 de minute după masă.
7. Începătorii, la primul antrenament, ar trebui să utilizeze o viteză confortabilă și să se familiarizeze cu modul de funcționare al dispozitivului.
8. În timpul antrenamentului, țineți copiii și animalele de companie departe de dispozitiv.
9. Opiți imediat dacă simțiți durere, presiune în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau alte disconforturi în timpul antrenamentului. Înainte de a reveni la antrenament, consultați medicul sau specialistul.
10. Nu scoateți cablul de alimentare trăgând de cablu; nu răsuciți cablul și nu puneți obiecte grele pe cablu și nu lăsați cablul lângă surse de căldură; nu utilizați priză cu mâinile ude, deoarece poate provoca accidente de electrocutare.
11. Scoateți din priză banda de alergare dacă nu este utilizată. După oprire, nu trageți de cablul de alimentare pentru a nu-l deteriora. Introduceți ștecherul într-o priză sigură cu împământare.
12. Nu introduceți obiecte sau elemente care pot deteriora dispozitivul în nicio parte a acestuia.
13. Banda este un dispozitiv pentru activitate în interior, nu pentru exterior. Pentru a evita deteriorarea, depozitați dispozitivul într-un loc uscat, plan și curat, ferit de expunerea directă la soare. Nu utilizați banda în alt scop decât antrenamentul.
14. Evitați contactul calculatorului cu apa, deoarece poate cauza deteriorarea acestuia sau electrocutare.
15. Dispozitivul nu este potrivit pentru scopuri de reabilitare.
16. Doar o singură persoană poate utiliza dispozitivul simultan.
17. Spațiu de siguranță în spatele benzii: 1000 x 2000 mm.
18. Utilizați dispozitivul numai atunci când este funcțional din punct de vedere tehnic. Dacă găsiți componente defecte sau auziți un sunet deranjant în timpul utilizării, opriți antrenamentul. Nu utilizați dispozitivul până când problema nu este rezolvată.
19. Nu efectuați reglaje sau modificări ale dispozitivului, altele decât cele descrise în prezenta instrucțiune. În caz de probleme, contactați service-ul (datele de contact sunt prezentate mai departe în instrucțiune).
20. Dispozitivul a fost realizat 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 rukovätí 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: 1 000 x 2 000 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.



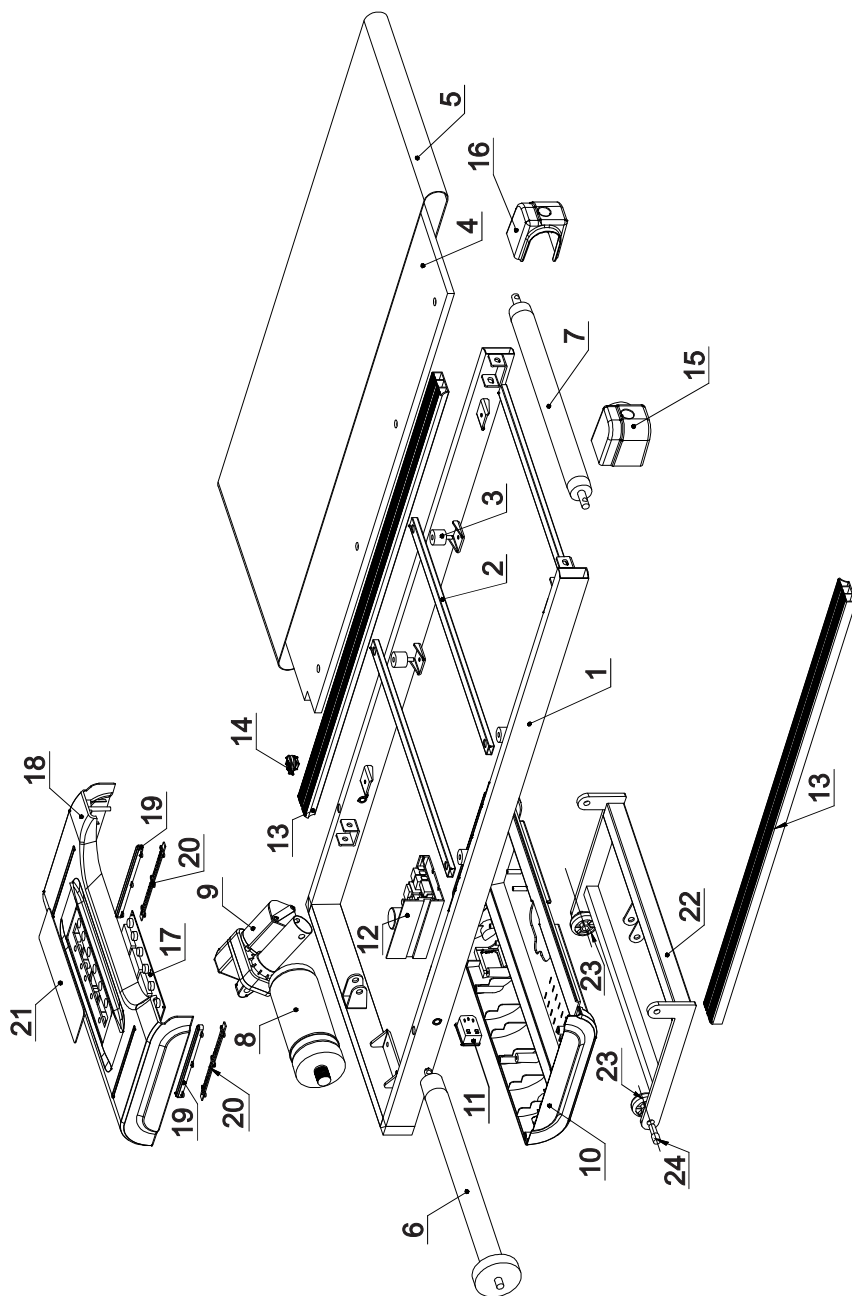
ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

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.

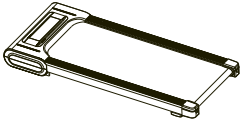
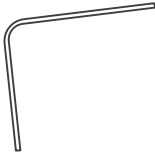
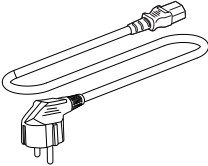
Не забудьте ознайомити користувачів з усіма закликаннями, попередженнями та запобіжними засобами. Ми не несемо відповідальності за проблеми чи травми, спричинені порушенням правил, прописаних у цьому посібнику.

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.

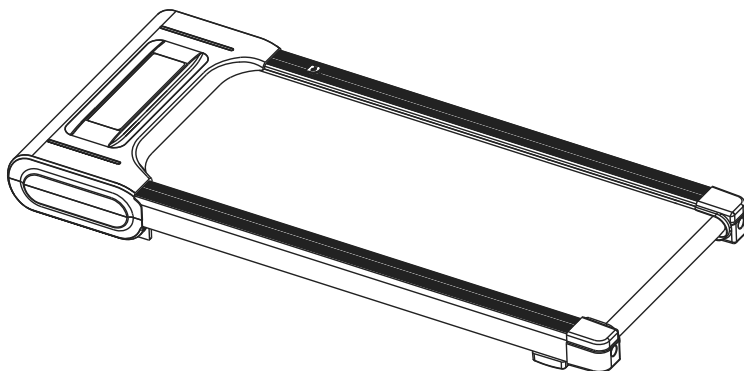




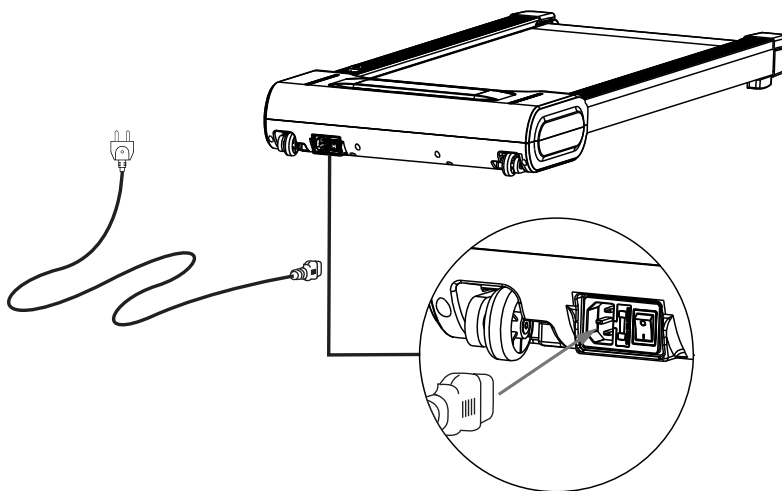
1  x 1	25  x 1	26  x 1
27  x 1	28  x 1	



1/3

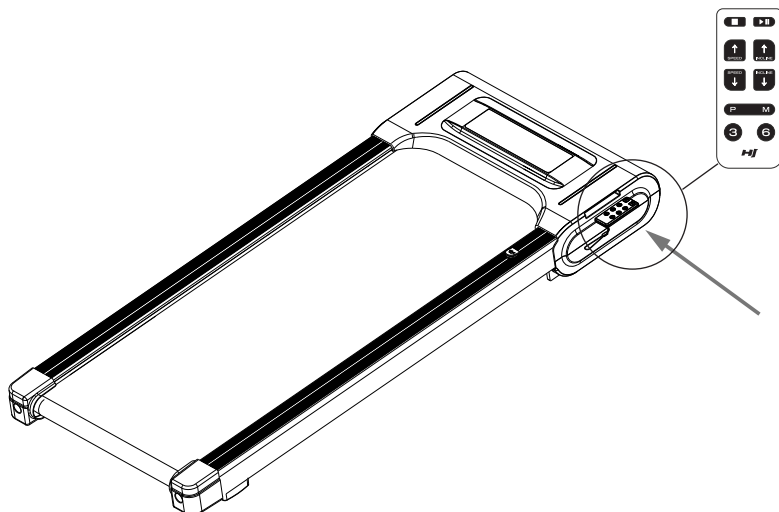


2/3

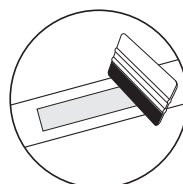
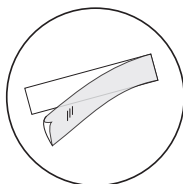
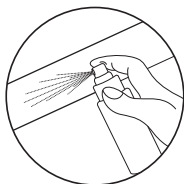




3/3



- CZ Uložení dálkového ovladače:** Po použití vložte dálkový ovladač do slotu (podle šipky); lze jej také magneticky připevnit k rámu.
- DE Aufbewahrung der Fernbedienung:** Nach der Verwendung legen Sie die Fernbedienung in die Halterung (gemäß Pfeilrichtung); sie kann auch magnetisch am Rahmen befestigt werden.
- EN Remote control storage:** After use, place the remote control into the slot (according to the arrow); it can also be magnetically attached to the frame.
- ES Almacenamiento del mando a distancia:** Después de su uso, coloque el mando a distancia en la ranura (según la flecha); también puede fijarse magnéticamente al marco.
- FR Rangement de la télécommande:** Après utilisation, placez la télécommande dans le logement (selon la flèche) ; elle peut également être fixée magnétiquement au cadre.
- HU A távirányító tárolása:** Használat után helyezze a távirányítót a nyílásba (a nyíl irányának megfelelően); mágnesesén a vázhoz is rögzíthető.
- IT Conservazione del telecomando:** Dopo l'uso, inserire il telecomando nell'alloggiamento (secondo la freccia); può essere anche fissato magneticamente al telaio.
- NL Opbergen van de afstandsbediening:** Plaats de afstandsbediening na gebruik in de houder (volgens de pijl); deze kan ook magnetisch aan het frame worden bevestigd.
- PL Przechowywanie pilota:** Po użyciu włóż pilot do gniazda (zgodnie ze strzałką); można go też przymocować magnetycznie do ramy.
- RO Depozitarea telecomenzii:** După utilizare, introduceți telecomanda în locaș (conform săgeții); aceasta poate fi, de asemenea, fixată magnetic pe cadru.
- SK Uloženie diaľkového ovládača:** Po použití vložte diaľkový ovládač do slotu (podľa šípky); môže byť tiež magneticky pripevnený k rámu.
- UA Зберігання пульта дистанційного керування:** Після використання вставте пульт у гніздо (відповідно до стрілки); його також можна магнітно закріпити на рамі.



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 tisztá, 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 beschermlaag 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 odtłuszczania. Osusz powierzchnię czystą, suchą szmatką.
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

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*

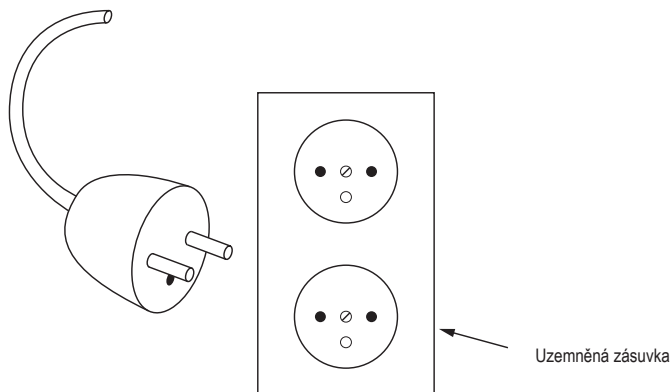
1. Pre správnu aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajete 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 nesedí se zásuvkou, obraťte se na elektrikáře, aby Vám namontoval vhodnou zásuvku.

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

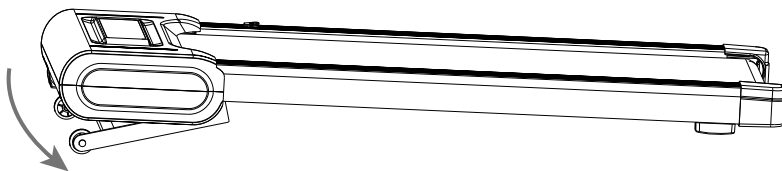


Nastavení úhlu sklonu běžeckého pásu

1. Běžecký pás je z výroby nastaven do vodorovné polohy (viz obrázek) a jeho sklon činí cca 1°.



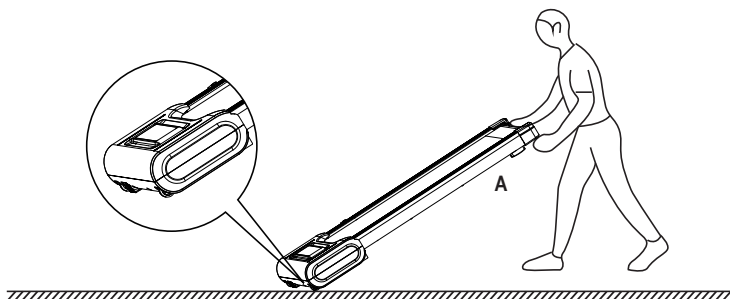
2. Pro nastavení sklonu stiskněte tlačítko sklonu (INCLINE ↑ nebo INCLINE ↓) na ovládacím panelu. Rozsah: 0–8 úrovní, max. cca 7°.



Transport

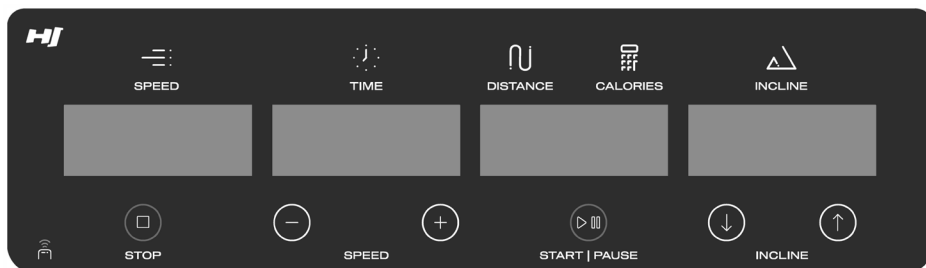
Upozornění: Před přemístěním běžeckého pásu odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

Zařízení nadzvedněte, pevně uchopte zadní část rámu (bod A) a následně jej přesuňte pomocí transportních koleček, jak je znázorněno na obrázku.





1. Zobrazení displeje



2. Údaje na displeji

	SPEED Zobrazuje rychlost. Rozsah: 1–6 km/h.
	TIME Zobrazuje čas. Rozsah: 0:00–99:00 min.
	DISTANCE Zobrazuje vzdálenost. Rozsah: 0,0–99,0 km.
	CALORIES Zobrazuje spálené kalorie. Rozsah: 20–990 kcal.
	INCLINE Zobrazuje úhel sklonu. Rozsah: 1°–7°.

2.1. LED pásek

LED pásek nad displejem ve třech barvách signalizuje aktuální rychlost:

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



3. Funkce tlačítek

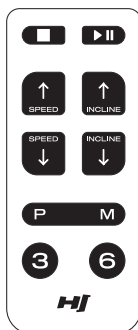
3.1. Funkce tlačítek na displeji

Otevřete kryt baterie ovladače a vložte baterii se symbolem „+“ směrem nahoru. Kryt bateriového prostoru zavřete. Baterie CR2025 není součástí balení.

	STOP Stisknutím tlačítka můžete běžecký pás zastavit; pás se okamžitě zastaví a všechna data budou vynulována..
	SPEED - Stisknutím tlačítka snížíte rychlost běžeckého pásu během provozu. Stisknutí způsobí snížení hodnot času, vzdálenosti a kalorií v daném režimu.
	SPEED + Stisknutím tlačítka zvýšíte rychlost běžeckého pásu během provozu. Stisknutí způsobí zvýšení hodnot času, vzdálenosti a kalorií v daném režimu.
	START / PAUSE Stisknutím tlačítka spustíte běžecký pás, pokud je zapnutý a všechny hodnoty na displeji ukazují 0. Během provozu lze tlačítkem ukládat data.
	INCLINE ↓ Stisknutím tlačítka snížíte sklon běžeckého pásu.
	INCLINE ↑ Stisknutím tlačítka zvýšíte sklon běžeckého pásu.

3.2. Funkce tlačítek na dálkovém ovladači

Zařízení je ovládáno pomocí dálkového ovladače. Rozsah rychlosti je 1 až 6 km/h.



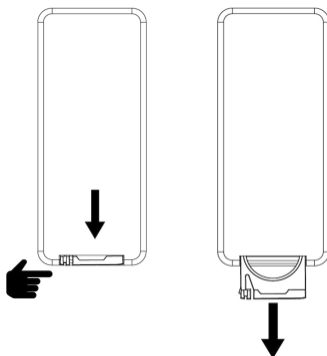
	Stisknutím tlačítka můžete běžecký pás zastavit; pás se okamžitě zastaví a všechna data budou vynulována.
	Stisknutím tlačítka spustíte běžecký pás, pokud je zapnutý a všechny hodnoty na displeji ukazují 0. Během provozu lze tlačítkem ukládat data.
	Stisknutím tlačítka zvýšíte rychlost běžeckého pásu během provozu. Stisknutí způsobí zvýšení hodnot času, vzdálenosti a kalorií v daném režimu.
	Stisknutím tlačítka snížíte rychlost běžeckého pásu během provozu. Stisknutí způsobí snížení hodnot času, vzdálenosti a kalorií v daném režimu.
	Stisknutím tlačítka zvýšíte sklon běžeckého pásu.
	Stisknutím tlačítka snížíte sklon běžeckého pásu.
	PROGRAM (P) Stisknutím tlačítka zvolíte automatický program P01–P12. MODE (M) Stisknutím tlačítka zvolíte a nastavíte režim odpočítávání: čas, vzdálenost, kalorií.
	Stisknutím tlačítka rychle nastavíte rychlost běžeckého pásu (3 km/h nebo 6 km/h).

Poznámka: Dosah dálkového ovladače je 2–5 m.



3.3. Výměna baterie v dálkovém ovladači

Stiskněte západku dle obrázku a vysuňte držák baterie. Vložte baterii se symbolem „+“ směrem nahoru. Kryt bateriového prostoru uzavřete. Baterie CR2025 není součástí balení.



4. Hlavní funkce počítače

Připojte napájecí kabel k elektrické síti. Displej se rozsvítí a zobrazí „0“ – zařízení přejde do pohotovostního režimu.

4.1. Rychlý start

- Zapněte běžecký pás tlačítkem napájení.
- Stiskněte ►II, pás se začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Stisknutím ↑ SPEED nebo ↓ SPEED upravíte rychlost.
- Stisknutím ↑ INCLINE nebo ↓ INCLINE nastavíte sklon.
- Stiskněte ►II - pás přejde do režimu pauzy a všechna data se uloží.
- Opětovným stisknutím ►II se pás rozběhne rychlostí 1,0 km/h.
- Stiskněte ■ pás zastavíte – všechna data budou vynulována.

4.2. Režim odpočítávání

- V pohotovostním režimu se na displeji zobrazí „0“.
- Stiskněte M pro volbu režimu odpočítávání: čas „30:00“ (rozsah 5:00–99:00 min), vzdálenost „1,0“ (rozsah 1,0–99,0 km) nebo kalorie „50“ (rozsah 20–990 kcal).
- Zvolená hodnota bliká; nastavte ji pomocí ↑ SPEED nebo ↓ SPEED.
- Stiskněte ►II, pás se rozběhne nejnižší rychlostí. Rychlost lze upravovat tlačítky ↑ SPEED nebo ↓ SPEED.
- Po dosažení nastavené hodnoty se pás plynule zastaví. Lze jej také zastavit tlačítkem ■.

4.3. Přednastavené programy

- V pohotovostním režimu se na displeji zobrazí „0“.
- Stiskněte tlačítko P na dálkovém ovladači – zobrazí se programy P01–P12, čas začne blikat (výchozí 30:00 min).
- Stisknutím ↑ SPEED nebo ↓ SPEED nastavíte čas (5:00–99:00 min).
- Každý program je rozdělen do 10 segmentů; čas je rovnoměrně rozdělen mezi jednotlivé segmenty.
- Po potvrzení času tréninku stiskněte tlačítko ►II, běžecký pás se spustí po 3sekundovém odpočtu.
- Stiskněte ►II, a zařízení začne pracovat rychlostí přiřazenou první části zvoleného programu. Po dokončení první části zařízení automaticky přejde do další a rychlost se automaticky změní na hodnotu přiřazenou další části. Během tréninku můžete měnit rychlost běhu pomocí tlačítek ↑ SPEED nebo ↓ SPEED. Pokud program přejde do další části tréninku, rychlost se vrátí na nastavení přiřazené programu. Můžete také stisknout ■, abyste zastavili běžecký pás.



4.4. Tabulka programů

Program \ Čas		Nastavení času / 20 = časové intervaly (části programu)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P02	SPEED	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P03	SPEED	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P04	SPEED	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P05	SPEED	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P06	SPEED	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P07	SPEED	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P08	SPEED	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P09	SPEED	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	SPEED	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	SPEED	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	SPEED	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

5. Režim spánku

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

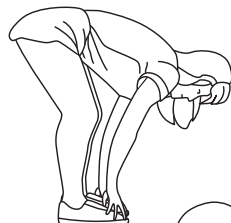
6. Připojení přes Bluetooth / Trénink s aplikací Kinomap, FitShow

Po propojení běžeckého pásu s mobilním zařízením prostřednictvím Bluetooth můžete na telefonu sledovat parametry probíhajícího tréninku. Pro využití této funkce si stáhněte dedikovanou aplikaci Kinomap, FitShow. Aktuální verze jsou dostupné v App Store (iOS) a Google Play (Android).

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

1.

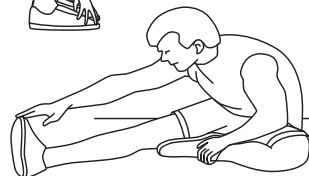
Mírně se ohněte kolena, pomalu se nakloňte dopředu, záda a uvolněné ruce, ruce se snaží dotýkat prstů na nohou. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a pak se narovnejte. Cvičení opakujte třikrát.



2.

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

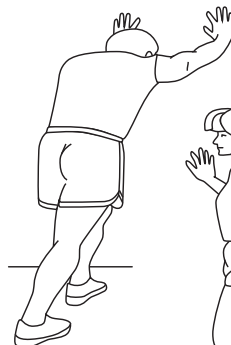
1



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

Sedněte si na podlahu, ohněte kolena a upravte je tak, aby se chodidla navzájem dotýkaly podrážkami. Uchopte rukama nohy, zkuste je stisknout lokty tak, abyste cítili roztahování na vnitřní straně stehů. 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 přidávejte 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud nebudete cítit, že váš dech je rychlejší (ale stále se budete cítit dobře).
- Proveďte 5-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu s rychlostí 4 až 4,8 km/h, pak každé 2 minuty pomalu zvyšujte rychlost o 0,3 km/h, dokud nedosáhnete stabilní a optimální rychlosti, při které můžete cvičit 45 minut. Pokud chcete zvýšit intenzitu, můžete si udržet rychlost během jednoho hodinového televizního programu, pak ji v průběhu každé reklamy zvýšit o 0,3 km/h a pak se vrátit na původní rychlost. Všimněte si nejlepší účinnosti spalování kalorií během reklam a zvýšení srdeční frekvence. Nakonec snižte rychlost krok za krokem na další 4 minuty.

Frekvence tréninků

- Naplánujte si tréninkový rozvrh nejen pro potěšení, ale také pro zvýšení efektivnosti tréninků. Doporučuje se provádět cvičení 3 až 5 krát týdně, v cyklech trvajících od 15 do 60 minut.
- Intenzitu běhu můžete ovládat nastavením rychlosti a sklonu běžeckého pásu. Doporučujeme, abyste původně nenastavovali sklon, protože změny sklonu jsou účinným způsobem, jak zvýšit intenzitu cvičení.
- Pokud máte zkušenosti s tréninkem na 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)



UPOZORNĚNÍ: Před čištěním nebo opravou vždy odpojte běžecký pás od elektrické sítě.

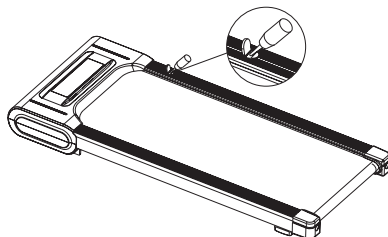
Čištění

- Udržování běžeckého pásu v čistotě výrazně prodlužuje jeho životnost.
- Dbejte na čistotu zařízení, pravidelně z něj odstraňujte prach.
- Čistěte obě strany běžeckého pásu i boční lišty.
- K čištění používejte měkký hadřík, lehce navlhčený vodou. Nepoužívejte agresivní prostředky ani abrazivní materiály, které by mohly zařízení poškodit.
- Po každém použití odstraňte ze zařízení veškeré stopy potu a nečistot.
- Vždy používejte čistou běžecskou obuv – snížíte tím hromadění nečistot pod běžeckým pásem.

UPOZORNĚNÍ Před sejmutím krytu motoru vždy odpojte zařízení od elektrické sítě. Minimálně jednou ročně sejměte kryt motoru a vyčistěte prostor pod ním.

Mazání běžeckého pásu a desky

1. Tento model běžeckého pásu je z výroby namazán. Tření mezi pásem a deskou má zásadní vliv na životnost zařízení, proto je nutné pravidelné mazání.
2. Doporučuje se pravidelná kontrola běžecké desky. Pokud zjistíte poškození, kontaktujte servis.
3. Frekvence mazání závisí na podmínkách používání.
4. Doporučený interval mazání desky:
 - nízká intenzita (méně než 3 hodiny týdně) – jednou ročně,
 - střední intenzita (3–5 hodin týdně) – každých šest měsíců,
 - vysoká intenzita (více než 5 hodin týdně) – každé tři měsíce.
5. Doporučuje se používat silikonový mazací prostředek.
6. **Snadné mazání:** Vyměňte zátku, aplikujte mazivo do příslušného otvoru a zátku znovu nasadte. Poté spusťte běžecký pás na nejnižší rychlost asi na 5 minut, aby se mazivo rovnoměrně rozprostřelo po celé ploše.



Poznámka: Jakákoli oprava běžeckého pásu musí být provedena autorizovaným servisem.

Vycentrování běžeckého pásu

1. Doporučuje se odpojit běžecký pás od napájení na 10 minut po každém nepřetržitém dvouhodinovém tréninku.
2. Volně nasazený běžecký pás se bude během běhu obtížně posouvat a může způsobit snížení výkonu i zvýšené tření mezi válcem a pásem.
3. Umístěte běžecký pás na rovný povrch. Spusťte jej rychlostí přibližně 6 km/h.
 - Pokud se pás posouvá doprava – otočte levý šroub proti směru hodinových ručiček a pravý šroub ve směru hodinových ručiček (obr. A).
 - Pokud se pás posouvá doleva – otočte levý šroub ve směru hodinových ručiček a pravý šroub proti směru hodinových ručiček (obr. B).
 - Nastavení provádějte otáčením šroubů (levého i pravého) imbusovým klíčem ve směru nebo proti směru hodinových ručiček.
 - Pokud pás stále není vycentrován, opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude správně vyrovnan.
 - Pravidelně kontrolujte napnutí běžeckého pásu, abyste předešli jeho uvolnění vlivem používání. Otočte levý i pravý nastavovací šroub o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a poté znovu spusťte pás. Kontrolujte napnutí, dokud nebude správně nastaveno (obr. C).



Kód chyby / Problém	Příčina	Řešení
Běžec pás nefunguje	Není napájení (zástrčka odpojena)	Připojte napájecí kabel
	Poškozený signální nebo napájecí kabel	Zkontrolujte signální kabel
	Vypnutý hlavní spínač	Zapněte zařízení
Běžec pás se nepohybuje plynule	Nedostatečné mazání	Namažte běžec pás
	Pás je příliš napnutý	Nastavte napnutí běžec pásu
E01	Chyba komunikace	Zkontrolujte, zda je signální kabel správně připojen
E02	Odpojený nebo uvolněný kabel motoru	Zkontrolujte připojení kabelů motoru
E05	Ochrana proti nadproudu	Restartujte běžec pás



Výkon	Podle označení na zařízení
Maximální výkon	Podle označení na zařízení
Čistá hmotnost	~26,50 kg
Rozsah rychlosti	1,0 – 6,0 km/h



Záruční podmínky

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



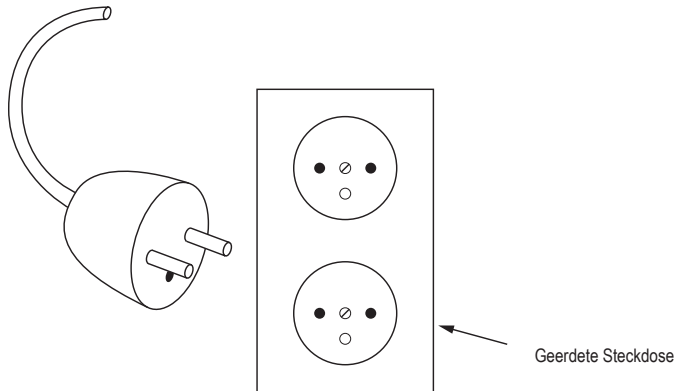
Z důvodu ochrany životního prostředí musí být použité baterie odevzdané v místě prodeje, nebo předané do určené sběrný pro skladování druhotných surovin. Nevyhazujte použité baterie do domovních košů na odpady. Tímto budete přispívat k ochraně životního prostředí.



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. Třídte 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.

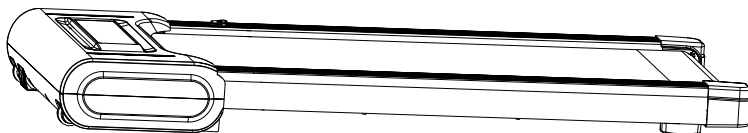
ACHTUNG! Der unsachgemäße Anschluss des Erdungsleiters kann eine Stromschlaggefahr zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Wartungstechniker, falls Sie im Zweifel darüber sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet wurde. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät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



Einstellung des Neigungswinkels des Laufbands

1. Das Laufband ist werkseitig in horizontaler Position eingestellt (siehe Abbildung), und der Neigungswinkel beträgt ca. 1°.



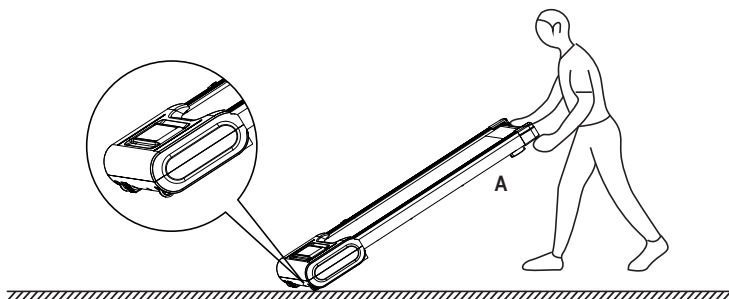
2. Drücken Sie die Neigungstaste (INCLINE ↑ oder INCLINE ↓) auf der Fernbedienung oder dem Bedienfeld, um die Neigung einzustellen.



Transport

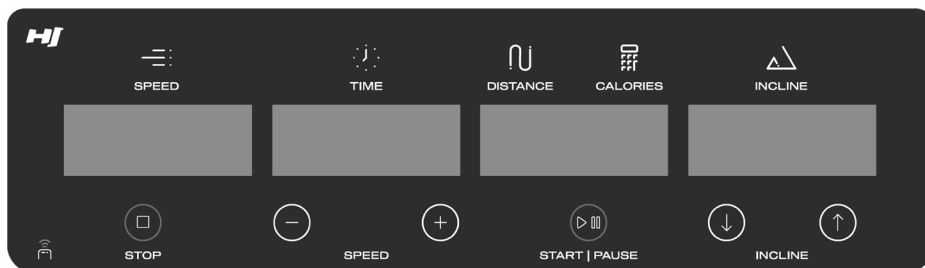
Hinweis: Trennen Sie vor dem Transport des Laufbands das Netzkabel von der Steckdose.

Heben Sie das Gerät an, greifen Sie es sicher am hinteren Teil (Punkt A) und bewegen Sie es anschließend mithilfe der Transportrollen, wie in der Abbildung dargestellt.





1. Anzeigeansicht



2. Anzeigen im Display

	SPEED Zeigt die Geschwindigkeit an. Bereich: 1–6 km/h.
	TIME Zeigt die Zeit an. Bereich: 0:00–99:00 min.
	DISTANCE Zeigt die Distanz an. Bereich: 0,0–99,0 km.
	CALORIES Zeigt die verbrannten Kalorien an. Bereich: 20–990 kcal.
	INCLINE Zeigt den Neigungswinkel an. Bereich: 1°–7°.

2.1. LED-Leiste

Die über dem Display angebrachte LED-Leiste zeigt den aktuellen Geschwindigkeitsbereich in drei Farben an:

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



3. Tastenfunktionen

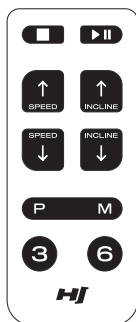
3.1. Tastenfunktionen am Display

Öffnen Sie das Batteriefach der Fernbedienung und legen Sie die Batterie mit dem „+“-Pol nach oben ein. Schließen Sie das Batteriefach. Batterie CR2025 ist nicht im Lieferumfang enthalten.

	STOP Durch Drücken dieser Taste wird das Laufband gestoppt; es hält sofort an und alle Daten werden zurückgesetzt.
	SPEED - Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit während des Betriebs zu verringern. Gleichzeitig werden die Werte für Zeit, Distanz und Kalorien im jeweiligen Modus reduziert.
	SPEED + Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit während des Betriebs zu erhöhen. Gleichzeitig werden die Werte für Zeit, Distanz und Kalorien im jeweiligen Modus erhöht.
	START / PAUSE Drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu starten, wenn es eingeschaltet ist und alle Anzeigen auf „0“ stehen. Während des Betriebs können die Daten gespeichert werden.
	INCLINE ↓ Drücken Sie diese Taste, um die Neigung des Laufbands zu verringern.
	INCLINE ↑ Drücken Sie diese Taste, um die Neigung des Laufbands zu erhöhen.

3.2. Tastenfunktionen der Fernbedienung

Das Gerät wird über die mitgelieferte Fernbedienung gesteuert. Der Geschwindigkeitsbereich beträgt 1 bis 6 km/h.



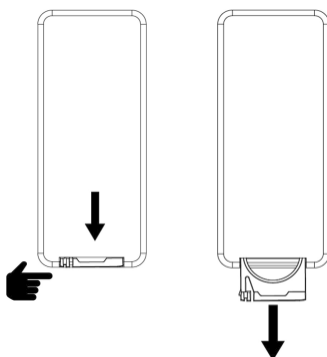
	Mit dieser Taste kann das Laufband gestoppt werden; es hält sofort an und alle Daten werden zurückgesetzt.
	Während des Betriebs können Daten gespeichert werden.
	Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit während des Betriebs zu erhöhen. Dadurch werden auch die Werte für Zeit, Distanz und Kalorien im jeweiligen Modus erhöht.
	Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit während des Betriebs zu verringern. Dadurch werden auch die Werte für Zeit, Distanz und Kalorien im jeweiligen Modus reduziert.
	Drücken Sie diese Taste, um die Neigung des Laufbands zu erhöhen.
	Drücken Sie diese Taste, um die Neigung des Laufbands zu verringern.
	PROGRAM (P) Drücken Sie diese Taste, um ein automatisches Programm P01–P12 auszuwählen. MODE (M) Drücken Sie diese Taste, um den Countdown-Modus auszuwählen und einzustellen: Zeit, Distanz, Kalorien.
	Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit schnell einzustellen (3 km/h oder 6 km/h).

Hinweis: Reichweite der Fernbedienung: 2–5 m.



3.3. Batteriewechsel in der Fernbedienung

Drücken Sie die Verriegelung gemäß Abbildung und ziehen Sie den Batterieträger heraus. Legen Sie die Batterie mit dem „+“-Pol nach oben ein. Schließen Sie das Batteriefach. Batterie CR2025 ist nicht im Lieferumfang enthalten.



4. Hauptfunktionen des Computers

Schließen Sie das Netzkabel an die Stromversorgung an. Das Display leuchtet auf und zeigt „0“ an – das Gerät wechselt in den Bereitschaftsmodus.

4.1. Schnellstart

- Schalten Sie das Laufband mit dem Netzschalter ein.
- Drücken Sie ►II, das Laufband beginnt sich mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu bewegen.
- Drücken Sie ↑ SPEED oder ↓ SPEED, um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Drücken Sie ↑ INCLINE oder ↓ INCLINE, um die Neigung einzustellen.
- Drücken Sie erneut ►II - das Laufband wechselt in den Pausenmodus und alle Daten werden gespeichert.
- Drücken Sie erneut ►II - das Laufband läuft wieder mit 1,0 km/h an.
- Drücken Sie ■, um das Laufband anzuhalten – alle Daten werden zurückgesetzt.

4.2. Countdown-Modus

- Befindet sich das Laufband im Standby-Modus, werden alle Werte auf dem Display als „0“ angezeigt.
- Drücken Sie M, um den Countdown-Modus auszuwählen: Zeit „30:00“ (Bereich 5:00–99:00 min), Distanz „1,0“ (Bereich 1,0–99,0 km) oder Kalorien „50“ (Bereich 20–990 kcal).
- Der ausgewählte Wert blinkt; stellen Sie ihn mit ↑ SPEED oder ↓ SPEED ein.
- Drücken Sie ►II, das Laufband beginnt sich mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu bewegen. Die Geschwindigkeit kann mit ↑ SPEED oder ↓ SPEED.
- Wenn der Countdown null erreicht, stoppt das Laufband sanft. Sie können auch ■, drücken, um das Laufband anzuhalten.

4.3. Vorgegebene Programme

- Wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet, zeigen alle Werte auf dem Display „0“ an.
- Drücken Sie die Taste P auf der Fernbedienung – auf dem Display erscheinen die Programme P01–P12, und die Zeit beginnt zu blinken (Standard: 30:00 min).
- Anschließend können Sie die Tasten ↑ SPEED oder ↓ SPEED, drücken, um die Zeit im Bereich von 5:00 bis 99:00 Minuten einzustellen.
- Jedes Programm ist in 10 Abschnitte unterteilt. Die Trainingszeit ist gleichmäßig auf alle Abschnitte verteilt.
- Nach Bestätigung der Trainingszeit drücken Sie die Taste ►II, das Laufband startet nach einem 3-sekündigen Countdown.
- Drücken Sie ►II, und das Gerät beginnt mit der für den ersten Abschnitt des gewählten Programms vorgesehenen Geschwindigkeit zu arbeiten. Wenn der erste Abschnitt endet, wechselt das Gerät automatisch zum nächsten, und die Geschwindigkeit wird automatisch an den nächsten Abschnitt angepasst. Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit mit den Tasten ↑ SPEED oder ↓ SPEED. ändern. Wenn das Programm zum nächsten Abschnitt übergeht, kehrt die Geschwindigkeit zu den programmierten Einstellungen zurück. Sie können auch ■ drücken, um das Laufband anzuhalten.



4.4. Programmtabelle

Zeit Programm		Zeiteinstellung / 20 = Zeitintervalle (Programmabschnitte)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P02	SPEED	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P03	SPEED	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P04	SPEED	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P05	SPEED	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P06	SPEED	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P07	SPEED	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P08	SPEED	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P09	SPEED	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	SPEED	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	SPEED	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	SPEED	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

5. Schlafmodus

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

6. Verbindung über Bluetooth / Training mit der Kinomap-App, FitShow-App

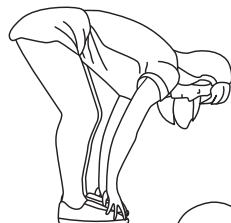
Nach der Verbindung des Laufbands mit einem mobilen Gerät über Bluetooth können Sie auf Ihrem Telefon die Trainingsparameter in Echtzeit verfolgen.

Um diese Funktion zu nutzen, laden Sie die dedizierte Kinomap-App, FitShow-App herunter. Aktuelle Versionen sind im App Store (iOS) und bei Google Play (Android) verfügbar.

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

1.

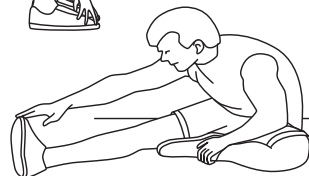
Beugen Sie Ihren Körper mit geraden Knie über die Hüfte nach vorne und versuchen Sie mit Ihren Fingerspitzen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.



2.

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

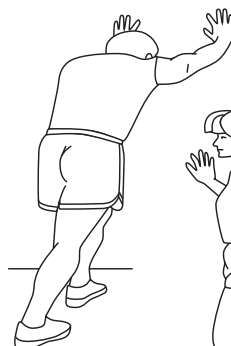
1



2

3.

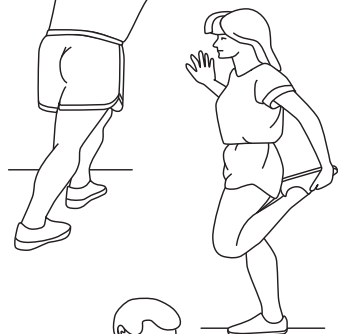
Beide Hände gegen eine Wand setzen, ein Bein leicht im Knie beugen und den Fuß gerade gegen die Wand richten. Strecken Sie das andere Bein nach hinten – das Kniegelenk sollte gestreckt sein, der zur Wand gerichtete Fuß sollte den Boden komplett berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden.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



3

4.

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)



WARNUNG: Trennen Sie das Laufband vor der Reinigung oder Reparatur stets vom Stromnetz.

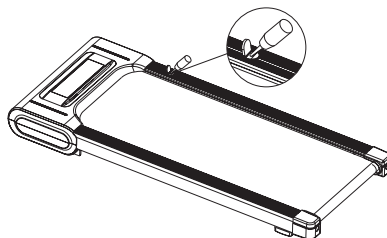
Reinigung

- Die regelmäßige Reinigung des Laufbands verlängert dessen Lebensdauer erheblich.
- Halten Sie das Gerät sauber und entfernen Sie regelmäßig Staub.
- Reinigen Sie beide Seiten des Laufbandgurts sowie die seitlichen Trittleisten.
- Verwenden Sie zur Reinigung ein weiches, leicht angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel oder scheuernden Materialien, da diese das Gerät beschädigen können.
- Entfernen Sie nach jeder Benutzung Schweiß- und Schmutzrückstände vom Gerät.
- Tragen Sie stets saubere Laufschuhe, um die Ansammlung von Schmutz unter dem Laufband zu reduzieren.

WARNUNG: Trennen Sie das Gerät vor dem Abnehmen der Motorabdeckung immer vom Stromnetz. Entfernen Sie mindestens einmal jährlich die Motorabdeckung und reinigen Sie den darunterliegenden Bereich.

Schmierung des Laufbandgurts und der Laufplatte

1. Dieses Modell ist werkseitig geschmiert. Die Reibung zwischen Gurt und Platte hat großen Einfluss auf die Funktion und Lebensdauer des Geräts, daher ist eine regelmäßige Schmierung erforderlich.
2. Es wird empfohlen, die Laufplatte regelmäßig zu kontrollieren. Bei Beschädigungen wenden Sie sich an den Kundendienst.
3. Die Schmierhäufigkeit hängt von den Nutzungsbedingungen ab.
4. Empfohlene Schmierintervalle:
 - geringe Nutzung (weniger als 3 Stunden pro Woche) – einmal pro Jahr,
 - mittlere Nutzung (3–5 Stunden pro Woche) – alle sechs Monate,
 - intensive Nutzung (mehr als 5 Stunden pro Woche) – alle drei Monate.
5. Es wird die Verwendung eines Silikon-Schmiermittels empfohlen.
6. **Einfache Schmierung:** Entfernen Sie den Stopfen, geben Sie das Schmiermittel in die entsprechende Öffnung und setzen Sie den Stopfen wieder ein. Starten Sie anschließend das Laufband bei niedrigster Geschwindigkeit für etwa 5 Minuten, damit sich das Schmiermittel gleichmäßig verteilt.



Hinweis: Reparaturen am Laufbandgurt dürfen nur von einem autorisierten Fachservice durchgeführt werden.

Zentrierung des Laufbandgurts

1. Es wird empfohlen, das Laufband nach jedem ununterbrochenen zweistündigen Training für 10 Minuten vom Stromnetz zu trennen.
2. Ein zu locker sitzender Laufbandgurt bewegt sich während des Betriebs ungleichmäßig, kann zu Leistungsverlust führen und erhöht die Reibung zwischen Rolle und Gurt.
3. Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Starten Sie es mit einer Geschwindigkeit von ca. 6 km/h.
 - Bewegt sich der Gurt nach rechts, drehen Sie die linke Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn und die rechte im Uhrzeigersinn (Abb. A).
 - Bewegt sich der Gurt nach links, drehen Sie die linke Einstellschraube im Uhrzeigersinn und die rechte gegen den Uhrzeigersinn (Abb. B).
 - Nehmen Sie die Einstellung durch Drehen der Schrauben (links und rechts) mit einem Inbusschlüssel im oder gegen den Uhrzeigersinn vor.
 - Ist der Gurt weiterhin nicht zentriert, wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis die korrekte Ausrichtung erreicht ist.
 - Überprüfen Sie regelmäßig die Spannung des Laufbandgurts, um ein Lockern durch den Betrieb zu vermeiden. Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube jeweils um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie das Laufband erneut. Kontrollieren Sie die Spannung, bis der Gurt korrekt gespannt ist (Abb. C).



DE Fehlerbehebung



Fehlercode / Problem	Ursache	Lösung
Laufband funktioniert nicht	Keine Stromversorgung (Netzstecker nicht angeschlossen)	Netzkabel anschließen
	Beschädigtes Signal- oder Netzkabel	Signalkabel überprüfen
	Hauptschalter ausgeschaltet	Gerät einschalten
Laufband bewegt sich nicht gleichmäßig	Unzureichende Schmierung	Laufband schmieren
	Laufbandgurt zu straff	Spannung des Laufbandgurts einstellen
E01	Kommunikationsfehler	Prüfen, ob das Signalkabel korrekt angeschlossen ist
E02	Motorleitung getrennt oder locker	Motoranschlüsse überprüfen
E05	Überstromschutz aktiviert	Laufband neu starten

DE Technische Parameter



Leistung	Gemäß den Markierungen auf dem Gerät
Maximale Leistung	Gemäß den Markierungen auf dem Gerät
Gewicht netto	~26,50 kg
Geschwindigkeitsbereich	1,0 – 6,0 km/h



Gewährleistungsbedingungen

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

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

Hegen Deutschland GmbH
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.



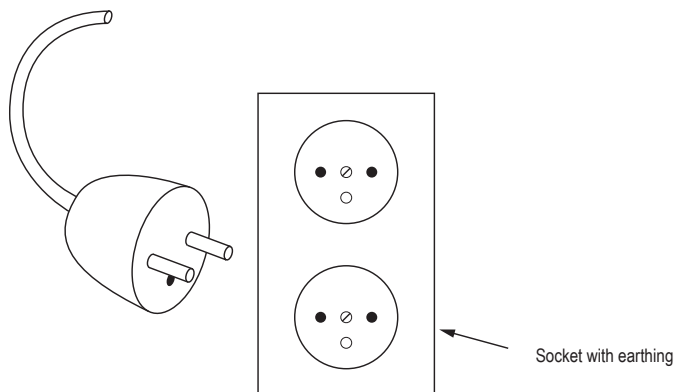
Um die Umwelt zu schützen, geben Sie die leeren Batterien an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten ab. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.



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).



Incline Adjustment

1. The treadmill is set in a horizontal position (as shown in the figure), with an incline of approximately 1°.



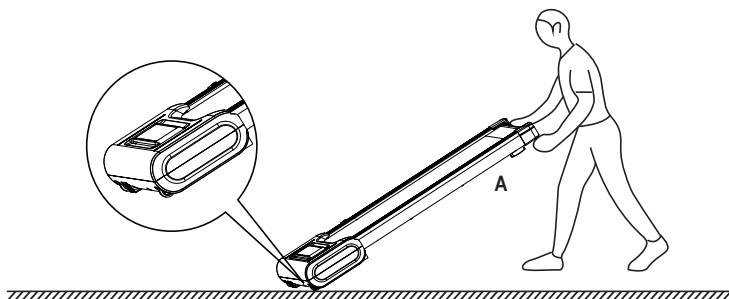
2. Press the incline button (INCLINE ↑ or INCLINE ↓) on the remote control or control panel to adjust the incline.
Range: 0–8 levels, max. approx. 7°.



Transport

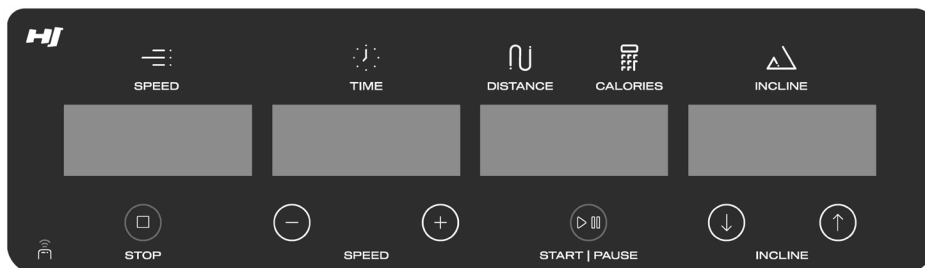
Warning: Before moving the treadmill, disconnect the power cord from the electrical outlet.

Lift the device, firmly grasp the rear part (point A), and then move it using the transport wheels, as shown in the figure.





1. Display view



2. Designations on the display

	SPEED Displays speed. Range: 1–6 km/h.
	TIME Displays time. Range: 0:00–99:00 min.
	DISTANCE Displays distance. Range: 0.0–99.0 km.
	CALORIES Displays calories burned. Range: 20–990 kcal.
	INCLINE Displays incline angle. Range: 1°–7°.

2.1. LED strip

The LED strip above the display shows the current speed range in three colors:

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



3. Button Functions

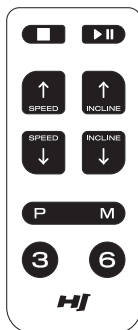
3.1. Display Button Functions

Open the battery cover of the remote control and insert the battery with the "+" side facing up. Close the battery compartment. CR2025 battery is not included.

	STOP Press this button to stop the treadmill; it will stop immediately and all data will be reset.
	SPEED - Press this button to decrease the treadmill speed during operation. Pressing this button will also decrease the values of time, distance, and calories in the current mode.
	SPEED + Press this button to increase the treadmill speed during operation. Pressing this button will also increase the values of time, distance, and calories in the current mode.
	START / PAUSE Press this button to start the treadmill when it is powered on and all display values show "0". During operation, pressing this button will save all data.
	INCLINE ↓ Press this button to decrease the incline of the treadmill.
	INCLINE ↑ Press this button to increase the incline of the treadmill.

3.2. Remote Control Button Functions

The device is operated using the remote control. Speed range: 1–6 km/h.



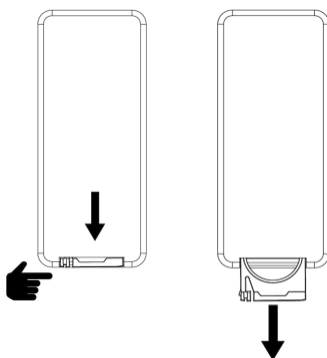
	Press this button to stop the treadmill; it will stop immediately and all data will be reset.
	Press this button to start the treadmill when it is powered on and all display values show "0". During operation, pressing this button will save all data.
	Press this button to increase the treadmill speed during operation. Pressing this button will also increase the values of time, distance, and calories in the current mode.
	Press this button to decrease the treadmill speed during operation. Pressing this button will also decrease the values of time, distance, and calories in the current mode.
	Press this button to increase the incline of the treadmill.
	Press this button to decrease the incline of the treadmill.
	PROGRAM (P) Press this button to select an automatic program P01–P12. MODE (M) Press this button to select and set the countdown mode: time, distance, calories.
	Press this button to quickly set the treadmill speed (3 km/h or 6 km/h).

Note: Remote control operating range: 2–5 m.



3.3. Battery Replacement in the Remote Control

Press the latch as shown in the illustration and slide out the battery holder. Insert the battery with the "+" side facing up. Close the battery compartment. CR2025 battery is not included.



4. Main Computer Functions

Connect the power cord to the power supply. The display will light up and show "0", and the device will enter standby mode.

4.1. Quick Start

- Turn on the treadmill using the power switch.
- Press ►II, the belt will begin moving at the lowest speed.
- Press ↑ SPEED or ↓ SPEED to adjust the speed.
- Press ↑ INCLINE or ↓ INCLINE to adjust the incline.
- Press ►II again – the treadmill will enter pause mode and all data will be saved.
- Press ►II again – the treadmill will resume at 1.0 km/h.
- Press ■ to stop the treadmill – all data will be reset.

4.2. Countdown Mode

- When the treadmill is in standby mode, all display values show "0".
- Press M to select the countdown mode: time "30:00" (range 5:00–99:00 min), distance "1.0" (range 1.0–99.0 km), or calories "50" (range 20–990 kcal).
- The selected value will blink; use ↑ SPEED or ↓ SPEED to set the desired value.
- Press ►II, the belt will begin moving at the lowest speed. You can adjust the speed using ↑ SPEED or ↓ SPEED.
- When the countdown reaches zero, the treadmill will stop smoothly. You can also press ■ to stop the treadmill.

4.3. Preset Programs

- When the treadmill is in standby mode, all display values will show "0".
- Press the P button on the remote control – programs P01–P12 will appear on the display and the time will start flashing (default: 30:00 min).
- Then press ↑ SPEED or ↓ SPEED, to set the time within the range of 5:00–99:00 minutes.
- Each program is divided into 10 sections. The workout time is evenly distributed across each section.
- After confirming the training time, press ►II, the treadmill will start after a 3-second countdown.
- Press ►II, and the device will begin operating at the speed assigned to the first section of the selected program. When the first section is completed, the device will automatically move to the next one, and the speed will automatically change to that assigned to the next section. During training, you can adjust the running speed using ↑ SPEED or ↓ SPEED. When the program transitions to the next section, the speed will return to the preset program value. You can also press ■ to stop the treadmill.



4.4. Program Table

Time Program		Time setting / 20 = time intervals (program sections)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P02	SPEED	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P03	SPEED	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P04	SPEED	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P05	SPEED	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P06	SPEED	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P07	SPEED	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P08	SPEED	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P09	SPEED	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	SPEED	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	SPEED	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	SPEED	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

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. Bluetooth Connection / Training with Kinomap App, FitShow App

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

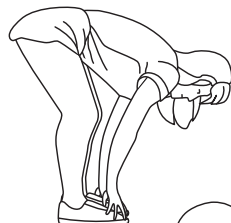
To use this function, download the dedicated Kinomap, FitShow application. Current versions are available on the App Store (iOS) and Google Play (Android).



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

1.

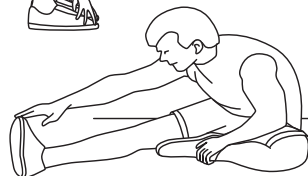
Bend the knees slightly, lean forward slowly, back and shoulders relaxed, try to touch the toes with your hands. Try to last in this position for 10 to 15 seconds and then straighten up. Repeat the exercise 3 times.



1

2.

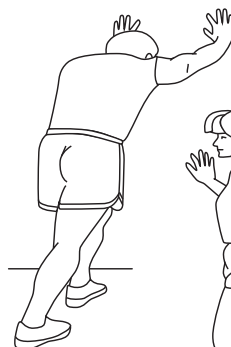
Sitting on the floor, put the one leg straight, bend the other leg in the knee so that the foot of the bended leg touches the straightened leg. Try to touch the toes of the straightened leg with your hand. Last 10 to 15 seconds in this position, then relax. Repeat the exercise 3 times for each leg.



2

3.

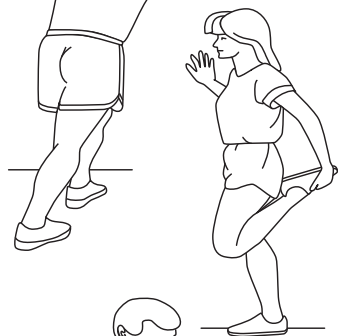
Put your hands against the wall, bend the one knee slightly, set the foot straight towards the wall. Put the other leg straight back, knee joint has to be straight, foot set towards the wall should touch the floor with the full surface. Last in this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat the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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Warm-up

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

Starting the training

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

Increasing intensity

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

Training frequency

- Plan your training schedule, not only for the pleasure, but also to increase the training efficiency. It is recommended to exercise from 3 to 5 times a week, in cycles lasting from 15 to 60 minutes.
- You can control the running intensity by adjusting the speed and inclination of the treadmill. We suggest not to set the inclination at the beginning, because the inclination change is an efficient way to increase the intensity of exercise.
- If you have the experience in trainings on the treadmill, you can set the normal speed of walking or jog. If you have never exercise on this type of device, you can use the plan shown below:
 - speed 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 disconnect the treadmill from the power supply before cleaning or servicing.

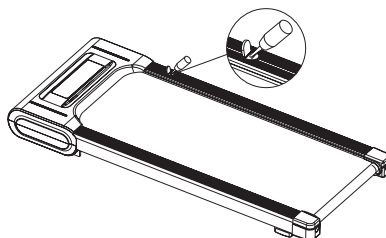
Cleaning

- Keeping the treadmill clean significantly extends its service life.
- Maintain the equipment in a clean condition by regularly removing dust.
- Clean both sides of the running belt as well as the side rails.
- Use a soft cloth slightly dampened with water for cleaning. Do not use strong cleaning agents or abrasive materials that may damage the equipment.
- After each use, remove any sweat and dirt residues from the device.
- Always use clean running shoes to reduce the accumulation of debris under the running belt.

WARNING: Always disconnect the treadmill from the power supply before removing the motor cover. At least once a year, remove the motor cover and clean the area underneath.

Lubrication of the Running Belt and Deck

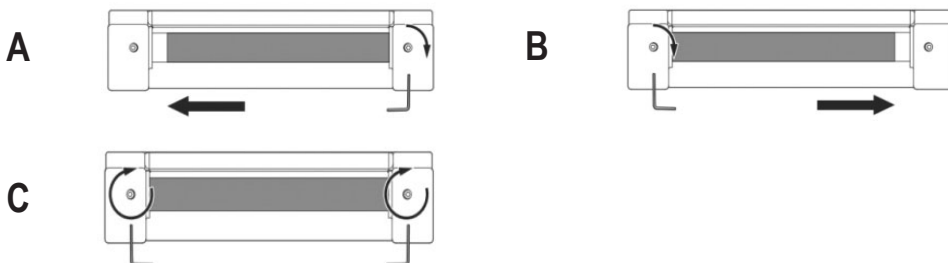
1. This treadmill model is factory-lubricated. Friction between the belt and the deck plays a critical role in performance and service life; therefore, periodic lubrication is required.
2. Periodic inspection of the deck is recommended. If any damage is detected, contact service.
3. Lubrication frequency depends on operating conditions.
4. Recommended lubrication schedule:
 - light use (less than 3 hours per week) – once per year,
 - moderate use (3–5 hours per week) – every 6 months,
 - heavy use (more than 5 hours per week) – every 3 months.
5. Use of a silicone-based lubricant is recommended.
6. **Easy lubrication:** Remove the plug, apply lubricant into the designated opening, and reinstall the plug. Then run the treadmill at the lowest speed for approximately 5 minutes to ensure even distribution of the lubricant.



Note: Any repair of the running belt must be carried out by a professional service technician.

Centering the Running Belt

1. It is recommended to disconnect the treadmill from the power supply for 10 minutes after each continuous two-hour training session.
2. A loosely fitted running belt will not move properly during operation, which may result in reduced performance and increased friction between the roller and the belt.
3. Place the treadmill on a level surface. Start the treadmill at a speed of approximately 6 km/h.
 - If the belt moves to the right, turn the left adjustment screw counterclockwise and the right screw clockwise (Fig. A).
 - If the belt moves to the left, turn the left adjustment screw clockwise and the right screw counterclockwise (Fig. B).
 - Perform adjustments by turning both screws (left and right) with an Allen key, clockwise or counterclockwise.
 - If the belt is still not centered, repeat the above steps until proper alignment is achieved.
 - Periodically adjust the belt tension to prevent loosening during use. Turn both the left and right adjustment screws by 1/4 turn clockwise, then restart the treadmill. Check the belt tension until it is properly adjusted (Fig. C).



EN Troubleshooting



Error Code / Problem	Cause	Solution
Treadmill not operating	No power supply (power plug disconnected)	Connect the power cord
	Damaged signal or power cable	Check the signal cable
	Power switch turned off	Turn on the device
Running belt does not move smoothly	Insufficient lubrication	Lubricate the running belt
	Running belt too tight	Adjust the belt tension
E01	Communication error	Check if the signal cable is properly connected
E02	Motor cable disconnected or loose	Check motor wiring connections
E05	Overcurrent protection	Restart the treadmill

EN Technical parametres



Power	According to the indication on device.
Maximum power	According to the indication on device.
Nett weight	~26,50 kg
Speed range	1,0 – 6,0 km/h



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://hop-sport.uk/complaints/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen UK Ltd
Ealing Cross 1st Floor
85 Uxbridge Road
London
United Kingdom
W5 5TH
 - by an email: support@hop-sport.com
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.



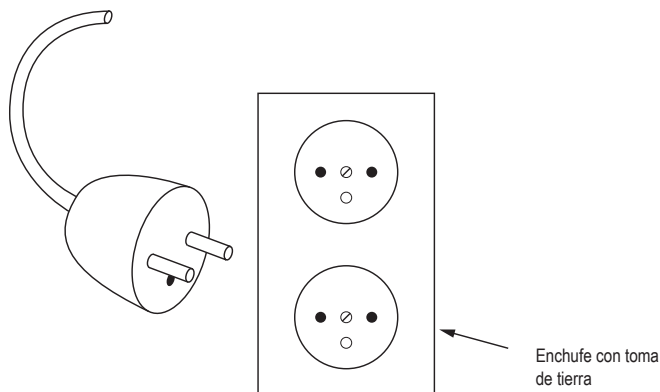
To protect the environment, take used batteries to the recycling facility. Do not discard used batteries to your household rubbish bins. In this way you will contribute to environmental protection.



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).



Regulación de la inclinación de la cinta de correr

1. La cinta de correr está configurada en posición horizontal (como se muestra en la ilustración), y su inclinación es de aproximadamente 1°.



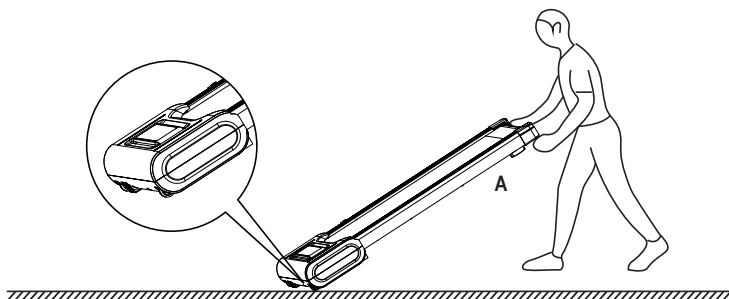
2. Pulse el botón de inclinación (INCLINE ↑ o INCLINE ↓) en la consola o en el panel de control para ajustarla.
Rango: 0–8 niveles, máx. aprox. 7°.



Transporte

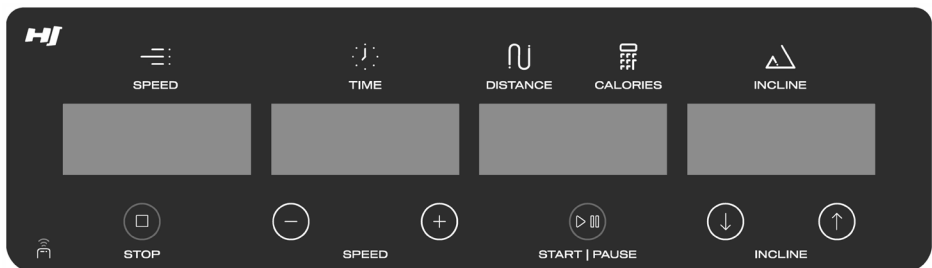
Atención: Antes de mover la cinta de correr, desconecte el cable de alimentación de la toma eléctrica.

Levante el equipo sujetándolo firmemente por la parte trasera (como se muestra en la ilustración) y, a continuación, desplácelo utilizando las ruedas de transporte, tal como se indica.





1. Vista del visor



2. Indicaciones en la pantalla

	SPEED Muestra la velocidad. Rango: 1–6 km/h.
	TIME Muestra el tiempo. Rango: 0:00–99:00 min.
	DISTANCE Muestra la distancia. Rango: 0.0–99.0 km.
	CALORIES Muestra las calorías consumidas. Rango: 20–990 kcal.
	INCLINE Muestra el ángulo de inclinación. Rango: 1°–7°.

2.1. Barra LED

La barra LED situada sobre la pantalla indica el rango de velocidad actual con tres colores:

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



3. Funciones de los botones

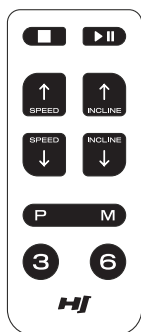
3.1. Funciones de los botones en la pantalla

Abra la tapa del compartimento de la batería del mando y coloque la batería con el símbolo "+" orientado hacia arriba. Cierre la tapa. Tipo de batería: CR2025.

	STOP Puede detener la cinta pulsando este botón; la cinta se parará inmediatamente y todos los datos se restablecerán.
	SPEED - Pulse este botón para disminuir la velocidad de la cinta durante el funcionamiento. Al hacerlo, se reducen los valores de tiempo, distancia y calorías en el modo correspondiente.
	SPEED + Pulse este botón para aumentar la velocidad de la cinta durante el funcionamiento. Al hacerlo, se incrementan los valores de tiempo, distancia y calorías en el modo correspondiente.
	START / PAUSE Pulse este botón para iniciar la cinta; si está encendida y todos los valores aparecen como "0", al pulsarlo se guardarán los datos durante el funcionamiento.
	INCLINE ↓ Pulse este botón para disminuir la inclinación de la cinta.
	INCLINE ↑ Pulse este botón para aumentar la inclinación de la cinta.

3.2. Funciones de los botones en el mando a distancia

El equipo se maneja mediante un mando a distancia. Rango de velocidad: 1 a 6 km/h.



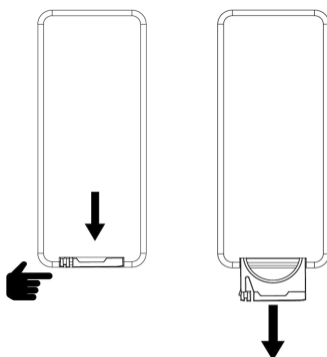
	Puede detener la cinta pulsando este botón; la cinta se parará inmediatamente y todos los datos se restablecerán.
	Pulse este botón para iniciar la cinta; si está encendida y todos los valores aparecen como "0", al pulsarlo se guardarán los datos durante el funcionamiento.
	Pulse este botón para aumentar la velocidad de la cinta durante el funcionamiento. Al hacerlo, se incrementan los valores de tiempo, distancia y calorías en el modo correspondiente.
	Pulse este botón para disminuir la velocidad de la cinta durante el funcionamiento. Al hacerlo, se reducen los valores de tiempo, distancia y calorías en el modo correspondiente.
	Pulse este botón para aumentar la inclinación de la cinta.
	Pulse este botón para disminuir la inclinación de la cinta.
	PROGRAM (P) Pulse este botón para seleccionar programas automáticos P01–P12. MODE (M) Pulse este botón para seleccionar y configurar el modo de conteo: tiempo, distancia o calorías.
	Pulse estos botones para ajustar rápidamente la velocidad de la cinta (3 km/h o 6 km/h).

Nota: El alcance del mando a distancia es de 2–5 m.



3.3. Sustitución de la batería en el mando a distancia

Presione el pestillo según la ilustración y extraiga el compartimento de la batería. Inserte la batería con el símbolo "+" orientado hacia arriba. Cierre la tapa del compartimento. Tipo de batería: CR2025.



4. Funciones principales del ordenador

Conecte el cable de alimentación a una fuente eléctrica. La pantalla se encenderá y mostrará "0"; el equipo pasará al modo de espera.

4.1. Inicio rápido

- Coloque el interruptor de alimentación en la posición ON para iniciar la cinta.
- Pulse ►II para poner en marcha la cinta a la velocidad mínima.
- Pulse ↑ SPEED o ↓ SPEED para ajustar la velocidad.
- Pulse ↑ INCLINE o ↓ INCLINE para ajustar la inclinación.
- Pulse ►II - para detener la cinta; todos los datos se guardarán.
- Vuelva a pulsar ►II para reanudar el funcionamiento a una velocidad de 1,0 km/h.
- Pulse ■ dos veces para borrar todos los datos.

4.2. Modo de conteo (cuenta regresiva)

- Cuando la cinta esté en modo de espera, la pantalla mostrará "0".
- Pulse M, para seleccionar el modo de conteo: tiempo (30:00 min por defecto), distancia (1,0 km) o calorías (50,0 kcal).
- En la pantalla aparecerán los datos predeterminados y comenzarán a parpadear. Pulse ↑ SPEED o ↓ SPEED para ajustar el valor.
- Pulse ►II la cinta comenzará a moverse a la velocidad mínima. Puede ajustar la velocidad y la inclinación mediante ↑ SPEED o ↓ SPEED.
- Cuando la cuenta regresiva llegue a cero, la cinta se detendrá. También puede pulsar ■ para detenerla.

4.3. Programas predefinidos

- En modo de espera, la pantalla mostrará "0".
- Pulse el botón P del mando a distancia; en la pantalla aparecerán los programas P01-P12 y el tiempo comenzará a parpadear (valor predeterminado: 30:00 min).
- A continuación, puede pulsar los botones ↑ SPEED o ↓ SPEED para ajustar el tiempo dentro del intervalo de 5:00 a 99:00 min.
- Cada programa está dividido en 10 secciones. El tiempo de ejercicio se distribuye uniformemente entre cada una de las secciones.
- Después de confirmar el tiempo de entrenamiento, pulse el botón ►II; la cinta comenzará a funcionar tras una cuenta atrás de 3 segundos.
- Pulse ►II, y el equipo comenzará a funcionar a la velocidad asignada a la primera sección del programa seleccionado. Cuando finalice la primera sección, el equipo pasará automáticamente a la siguiente y la velocidad cambiará automáticamente a la asignada a dicha sección. Durante el entrenamiento, puede modificar la velocidad de marcha mediante los botones ↑ SPEED o ↓ SPEED. Si el programa pasa a la siguiente sección del entrenamiento, la velocidad volverá al ajuste asignado al programa. También puede pulsar ■ , para detener la cinta.



4.4. Tabla de programas

Tiempo Programa		Ajustes de tiempo / 20 = intervalos de tiempo (segmentos del programa)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P02	SPEED	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P03	SPEED	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P04	SPEED	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P05	SPEED	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P06	SPEED	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P07	SPEED	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P08	SPEED	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P09	SPEED	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	SPEED	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	SPEED	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	SPEED	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

5. Modo de reposo

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

6. Conexión por Bluetooth / Entrenamiento con la aplicación Kinomap, FitShow

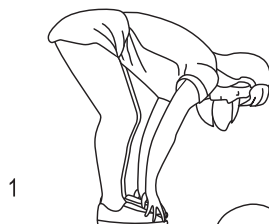
Tras conectar la cinta a un dispositivo móvil mediante Bluetooth, puedes visualizar en tu teléfono los parámetros del entrenamiento en curso. Para utilizar esta función, descarga la aplicación dedicada Kinomap, FitShow. Las versiones actuales están disponibles en App Store (iOS) y Google Play Store (Android).



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.

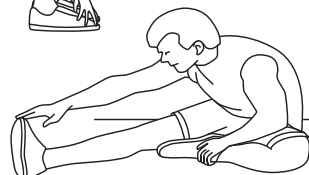
Dobla ligeramente las rodillas, inclina el torso hacia adelante con la espalda y los hombros relajados, e intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén esta posición durante 10–15 segundos y luego vuelve a la posición inicial. Repite el ejercicio tres veces.



1

2.

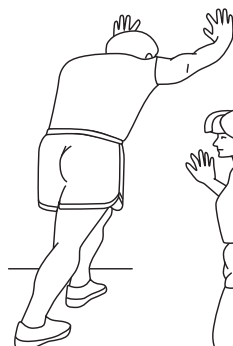
Sentado en el suelo, estira una pierna y flexiona la otra de modo que la planta del pie toque el muslo de la pierna estirada. Intenta tocar los dedos del pie extendido con la mano. Mantén la posición durante 10–15 segundos, luego relájate. Repite tres veces con cada pierna.



2

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.



3

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.



4

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.



5



- 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: Desconecte siempre la cinta de correr de la red eléctrica antes de realizar tareas de limpieza o reparación.

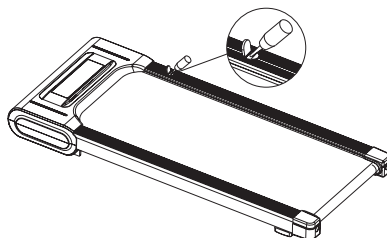
Limpieza

- Mantener la cinta de correr limpia prolonga significativamente su vida útil.
- Asegúrese de mantener limpia la superficie de rodadura y las áreas cercanas.
- Limpie ambos lados de la banda y también los raíles laterales.
- Para la limpieza, utilice un paño suave ligeramente humedecido con agua. No utilice productos químicos agresivos ni materiales abrasivos que puedan dañar el equipo.
- Después de cada uso, limpie el equipo de sudor y suciedad.
- Use siempre calzado deportivo limpio para reducir la acumulación de suciedad debajo de la banda.

ADVERTENCIA: Desconecte siempre la cinta de correr de la red eléctrica antes de retirar la cubierta del motor. Al menos una vez al año, retire la cubierta del motor y elimine el polvo del interior.

Lubricación de la banda de rodadura y de la plataforma

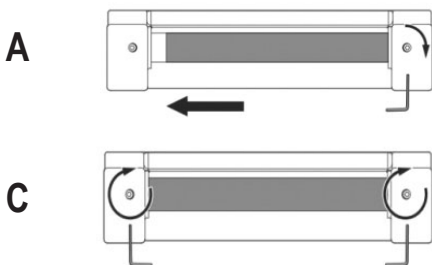
1. Este modelo no está lubricado de fábrica. La fricción entre la banda y la plataforma puede afectar al funcionamiento y a la vida útil de la cinta, por lo que requiere lubricación periódica.
2. Se recomienda inspeccionar periódicamente la plataforma. Si observa daños, contacte con el servicio técnico.
3. La frecuencia de lubricación depende de las condiciones de uso.
4. Se recomienda lubricar la cinta según el siguiente programa:
 - uso poco intensivo (menos de 3 horas semanales) – cada seis meses,
 - uso moderado (3–5 horas semanales) – cada tres meses,
 - uso intensivo (más de 5 horas semanales) – cada dos meses.
5. Se recomienda utilizar un lubricante sin ácido.
6. Para lubricar, retire el tapón, aplique el lubricante adecuado y vuelva a colocar el tapón. A continuación, ponga en marcha la cinta a baja velocidad durante unos 5 minutos para asegurar una distribución uniforme del lubricante.



Nota: Cualquier reparación de la banda de la cinta debe ser realizada por un servicio técnico profesional.

Centrado de la banda de la cinta de correr

1. Se recomienda desconectar la cinta de la fuente de alimentación durante 10 minutos después de cada entrenamiento continuo de dos horas.
2. Una banda de rodadura demasiado floja puede desplazarse con dificultad durante el uso o provocar una disminución del rendimiento y aumentar la fricción entre la banda y la plataforma.
3. Coloque la cinta sobre una superficie nivelada. Ponga en marcha la cinta a una velocidad de aproximadamente 6 km/h.
 - Si la banda se desplaza hacia la derecha, gire el tornillo izquierdo en sentido antihorario y el tornillo derecho en sentido horario (Fig. A).
 - Si la banda se desplaza hacia la izquierda, gire el tornillo izquierdo en sentido horario y el tornillo derecho en sentido antihorario (Fig. B).
 - Realice el ajuste girando los tornillos (izquierdo y derecho) con una llave Allen, en sentido horario o antihorario.
 - Si la banda sigue sin estar centrada, repita los pasos anteriores hasta lograr el centrado correcto.
 - De forma periódica, ajuste la tensión de la banda para evitar que se afloje con el uso. Gire ambos tornillos de ajuste (izquierdo y derecho) 1/4 de vuelta en sentido horario y, a continuación, vuelva a poner en marcha la cinta. Compruebe la tensión hasta que la banda quede correctamente tensada (Fig. C).



Código de error / Problema	Posible causa	Soluciones recomendadas
La cinta no funciona	Sin alimentación (enchufe desconectado)	Conecte el cable de alimentación
	Cable de señal o de alimentación dañado	Compruebe el cable de señal
	Interruptor apagado	Encienda el dispositivo
La banda de rodadura no se mueve con fluidez	Lubricación insuficiente	Lubrique la banda
	La banda está demasiado tensa	Ajuste la tensión de la banda de rodadura
E01	Error de comunicación	Compruebe si el cable de señal está correctamente conectado
E02	Cable del motor desconectado o flojo	Compruebe las conexiones del motor
E05	Protección contra sobrecorriente	Reinicie la cinta de correr



Potencia	Según la etiqueta del equipo
Potencia máx.	Según la etiqueta del equipo
Peso neto	~ 26,50 kg
Velocidad	1,0 – 6,0 km/h



Condiciones de la garantía

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

ES Protección del medio ambiente



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



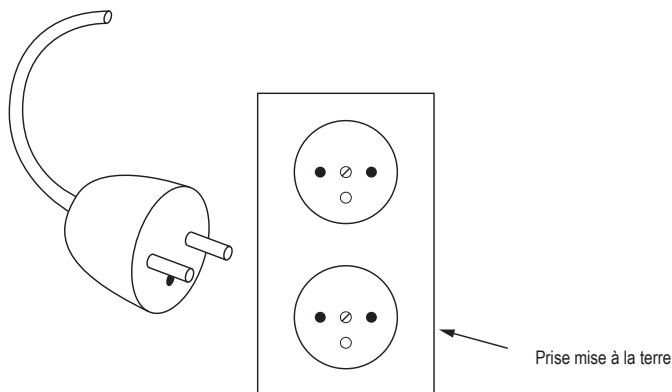
Para proteger el medio ambiente, lleve las pilas usadas a un punto de reciclaje. No las deseche en los cubos de basura domésticos. De este modo, contribuirá a la protección del medio ambiente.



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.

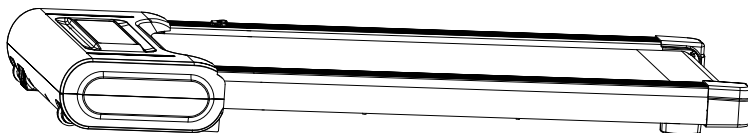
DANGER! Une connexion incorrecte du câble de mise à la terre de l'appareil peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute, contactez un électricien qualifié ou un technicien de maintenance qui évaluera si le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec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



Réglage de l'inclinaison du tapis de course

1. Le tapis de course est réglé en position horizontale (comme illustré) et son inclinaison est d'environ 1°.



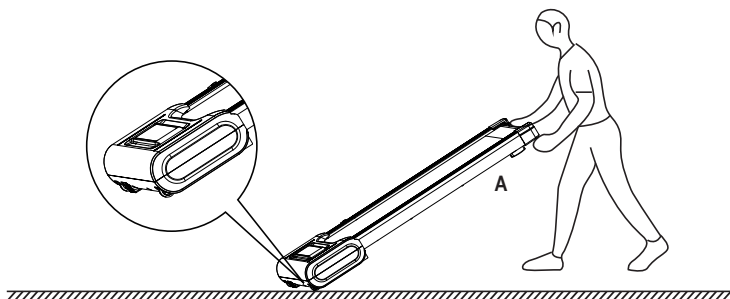
2. Appuyez sur le bouton d'inclinaison (INCLINE ↑ ou INCLINE ↓) sur la télécommande ou le panneau de commande pour effectuer le réglage. Plage : 0 à 8 niveaux, max. env. 7°.



Transport

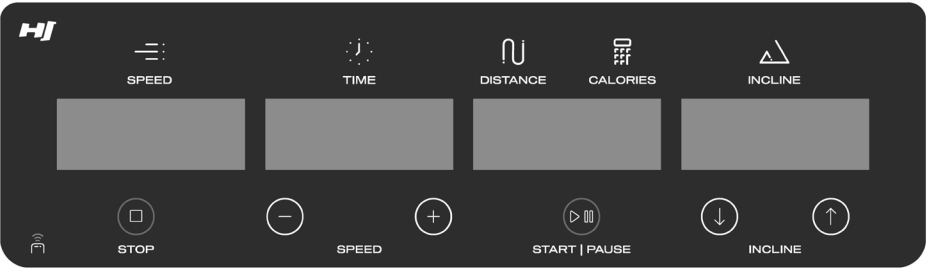
Attention : Avant de déplacer le tapis de course, débranchez le câble d'alimentation de la prise électrique.

Soulevez l'appareil en le saisissant fermement par la partie arrière (point A), puis déplacez-le à l'aide des roulettes de transport, comme indiqué sur l'illustration.





1. Affichage



2. Indications d'affichage

	SPEED Affiche la vitesse. Plage : 1–6 km/h.
	TIME Affiche le temps. Plage : 0:00–99:00 min.
	DISTANCE Affiche la distance. Plage : 0,0–99,0 km.
	CALORIES Affiche les calories brûlées. Plage : 20–990 kcal.
	INCLINE Affiche l'angle d'inclinaison. Plage : 1°–7°.

2.1. Bande LED

La bande LED placée au-dessus de l'écran indique la plage de vitesse actuelle en trois couleurs :

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



3. Fonctions des boutons

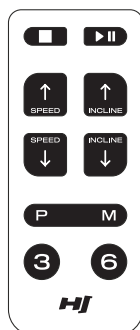
3.1. Fonctions des boutons sur l'afficheur

Ouvrez le compartiment de la pile de la télécommande et insérez la pile avec le symbole « + » orienté vers le haut. Refermez le compartiment.
Type de pile : CR2025.

	STOP Vous pouvez arrêter le tapis en appuyant sur ce bouton ; il s'arrêtera immédiatement et toutes les données seront réinitialisées.
	SPEED - Appuyez sur ce bouton pour diminuer la vitesse du tapis pendant le fonctionnement. Cela réduit les valeurs de temps, distance et calories dans le mode actif.
	SPEED + Appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse du tapis pendant le fonctionnement. Cela augmente les valeurs de temps, distance et calories dans le mode actif.
	START / PAUSE Appuyez sur ce bouton pour démarrer le tapis ; lorsqu'il est allumé et que toutes les valeurs affichées sont « 0 », les données seront enregistrées après avoir appuyé sur ce bouton pendant le fonctionnement.
	INCLINE ↓ Appuyez sur ce bouton pour diminuer l'inclinaison du tapis.
	INCLINE ↑ Appuyez sur ce bouton pour augmenter l'inclinaison du tapis.

3.2. Fonctions des boutons sur la télécommande

L'appareil est commandé à l'aide d'une télécommande. Plage de vitesse : 1 à 6 km/h.



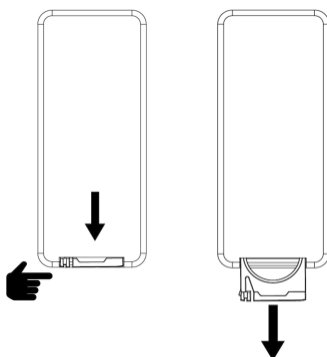
	Vous pouvez arrêter le tapis en appuyant sur ce bouton ; il s'arrêtera immédiatement et toutes les données seront réinitialisées.
	Appuyez sur ce bouton pour démarrer le tapis ; lorsqu'il est allumé et que toutes les valeurs affichées sont « 0 », les données seront enregistrées après avoir appuyé sur ce bouton pendant le fonctionnement.
	Appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse du tapis pendant le fonctionnement. Cela augmente les valeurs de temps, distance et calories dans le mode actif.
	Appuyez sur ce bouton pour diminuer la vitesse du tapis pendant le fonctionnement. Cela réduit les valeurs de temps, distance et calories dans le mode actif.
	Appuyez sur ce bouton pour augmenter l'inclinaison du tapis.
	Appuyez sur ce bouton pour diminuer l'inclinaison du tapis.
	PROGRAM (P) Appuyez sur ce bouton pour sélectionner un programme automatique P01-P12. MODE (M) Appuyez sur ce bouton pour sélectionner et régler le mode de comptage : temps, distance, calories.
	Appuyez sur ces boutons pour régler rapidement la vitesse du tapis (3 km/h ou 6 km/h).

Remarque : La portée de la télécommande est de 2 à 5 m.



3.3. Remplacement de la pile de la télécommande

Appuyez sur le loquet comme indiqué sur l'illustration, retirez le compartiment de la pile et insérez la pile avec le symbole « + » orienté vers le haut. Refermez le compartiment. Pile CR2025, non incluse.



4. Fonctions principales de l'ordinateur

Branchez le câble d'alimentation à une source électrique. L'écran s'allumera et affichera « 0 » ; l'appareil passera en mode veille.

4.1. Démarrage rapide

- Mettez l'interrupteur d'alimentation du tapis en position ON pour démarrer le tapis.
- Appuyez ►II ; le tapis commencera à fonctionner à la vitesse minimale.
- Appuyez sur ↑ SPEED ou ↓ SPEED pour régler la vitesse.
- Appuyez sur ↑ INCLINE ou ↓ INCLINE pour régler l'inclinaison.
- Les valeurs prédéfinies apparaissent à l'écran et commencent à clignoter. Appuyez sur ↑ SPEED ou ↓ SPEED pour ajuster la valeur.
- Appuyez ►II ; le tapis reprendra le fonctionnement à une vitesse de 1,0 km/h.
- Appuyez sur ■ ; toutes les données seront réinitialisées.

4.2. Mode de décompte

- Lorsque le tapis est en mode veille, tous les affichages indiquent « 0 ».
- Appuyez sur le bouton M pour sélectionner le mode de décompte : temps « 30:00 » (plage de 0:00 à 99:00 min), distance « 1.0 » (plage de 1,0 km à 99,0 km) ou calories « 50.0 » (plage de 20 kcal à 990 kcal).
- Les valeurs prédéfinies apparaissent à l'écran et commencent à clignoter. Appuyez sur ↑ SPEED ou ↓ SPEED pour ajuster la valeur.
- Appuyez ►II, le tapis commencera à fonctionner à la vitesse minimale. Pendant le décompte, vous pouvez régler la vitesse et l'inclinaison à l'aide des boutons ↑ SPEED ou ↓ SPEED.
- Lorsque le décompte atteint zéro, le tapis s'arrête. Vous pouvez également appuyer sur ■ pour l'arrêter.

4.3. Programmes prédéfinis

- Lorsque le tapis est en mode veille, tous les affichages indiquent « 0 ».
- Appuyez sur le bouton P de la télécommande ; les programmes P01–P12 s'affichent et le temps commence à clignoter (valeur par défaut : 30:00 min).
- Appuyez ensuite sur ↑ SPEED ou ↓ SPEED pour régler le temps dans la plage de 5:00 à 99:00 min.
- Chaque programme est divisé en 10 segments ; le temps d'entraînement est réparti uniformément entre chaque segment.
- Après avoir confirmé le temps, appuyez sur ►II ; le tapis démarrera après un compte à rebours de 3 secondes.
- Appuyez ►II, l'appareil commencera à fonctionner à la vitesse attribuée au premier segment. Lorsque celui-ci est terminé, il passe automatiquement au segment suivant avec adaptation automatique de la vitesse. Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier la vitesse à l'aide des boutons ↑ SPEED ou ↓ SPEED. Lors du passage au segment suivant, la vitesse revient à la valeur programmée. Vous pouvez également appuyer sur ■, pour arrêter le tapis.



4.4. Tableau des programmes

Temps Programme		Réglages du temps / 20 = intervalles de temps (segments du programme)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P02	SPEED	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P03	SPEED	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P04	SPEED	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P05	SPEED	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P06	SPEED	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P07	SPEED	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P08	SPEED	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P09	SPEED	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	SPEED	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	SPEED	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	SPEED	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

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. Connexion Bluetooth / Entraînement avec l'application Kinomap, FitShow

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

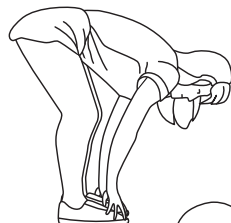
Pour utiliser cette fonction, téléchargez l'application dédiée Kinomap, FitShow. Les versions actuelles sont disponibles sur App Store (iOS) et Google Play Store (Android).



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

1.

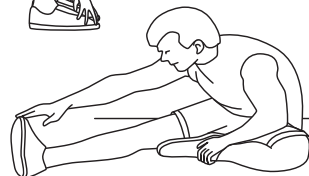
Pliez légèrement les genoux, penchez-vous lentement en avant, dos et bras détendus, les mains essayant de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.



1

2.

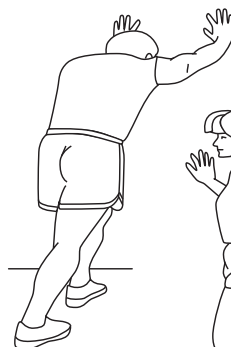
Assis sur le sol, placez une jambe droite, pliez l'autre jambe au genou, de sorte que tout le pied de la jambe pliée touche la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec votre jambe droite. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour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

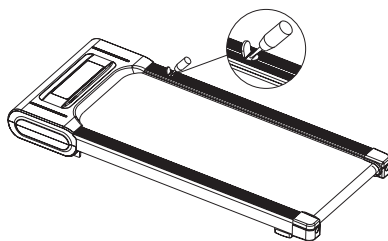
Nettoyage

- Maintenir le tapis de course propre prolonge considérablement sa durée de vie.
- Veillez à garder l'appareil propre en éliminant régulièrement la poussière.
- Nettoyez les deux côtés de la bande de course ainsi que les rails latéraux.
- Utilisez un chiffon doux légèrement humidifié à l'eau. N'utilisez pas de produits agressifs ni de matériaux abrasifs susceptibles d'endommager l'appareil.
- Après chaque utilisation, éliminez toute trace de transpiration et de saleté.
- Portez toujours des chaussures de sport propres afin de limiter l'accumulation de saletés sous la bande.

AVERTISSEMENT : Débranchez toujours le tapis de course de la prise électrique avant de retirer le capot du moteur. Au moins une fois par an, retirez le capot du moteur et dépoussiérez l'intérieur.

Lubrification de la bande de course et du plateau

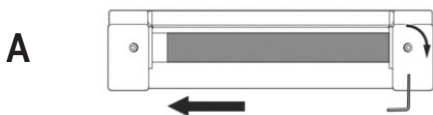
1. Ce modèle est lubrifié en usine. La friction entre la bande et le plateau peut influencer le fonctionnement et la durée de vie du tapis ; une lubrification périodique est donc nécessaire.
2. Il est recommandé de contrôler régulièrement le plateau. En cas de dommage, contactez le service après-vente.
3. La fréquence de lubrification dépend des conditions d'utilisation.
4. Il est recommandé de lubrifier selon le calendrier suivant :
 - utilisation faible (moins de 3 heures par semaine) – tous les six mois,
 - utilisation modérée (3–5 heures par semaine) – tous les six mois,
 - utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine) – tous les trois mois.
5. Il est recommandé d'utiliser un lubrifiant sans acide.
6. **Lubrification facile :** retirez le bouchon, insérez le lubrifiant dans l'orifice approprié, puis remettez le bouchon. Ensuite, faites fonctionner le tapis à basse vitesse pendant environ 5 minutes afin de répartir uniformément le lubrifiant sur toute la surface.



Remarque : Toute réparation de la bande de course doit être effectuée par un service professionnel.

Centrage de la bande de course

1. Il est recommandé de débrancher le tapis de la source d'alimentation pendant 10 minutes après chaque séance continue de deux heures.
2. Une bande de course insuffisamment tendue peut se déplacer difficilement pendant l'utilisation ou provoquer une baisse de performance et augmenter la friction entre le plateau et la bande.
3. Placez le tapis sur une surface plane. Démarrez le tapis à une vitesse d'environ 6 km/h.
 - Si la bande se déplace vers la droite – tournez la vis gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la vis droite dans le sens des aiguilles d'une montre (fig. A).
 - Si la bande se déplace vers la gauche – tournez la vis gauche dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (fig. B).
 - Effectuez le réglage en tournant les vis (gauche et droite) à l'aide d'une clé Allen, dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse.
 - Si la bande n'est toujours pas centrée, répétez les étapes ci-dessus jusqu'à obtenir un centrage correct.
 - De temps en temps, ajustez la tension de la bande pour éviter qu'elle ne se desserre avec l'utilisation. Tournez les vis de réglage gauche et droite d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis redémarrez le tapis. Vérifiez la tension jusqu'à ce que la bande soit correctement tendue (fig. C).



Code d'erreur / Problème	Cause	Solution
Le tapis de course ne fonctionne pas	Absence d'alimentation (prise débranchée)	Branchez le câble d'alimentation
	Câble de signal ou d'alimentation endommagé	Vérifiez le câble de signal
	Interrupteur désactivé	Mettez l'appareil sous tension
La bande de course ne se déplace pas de manière fluide	Lubrification insuffisante	Lubrifiez la bande
	La bande est trop tendue	Réglez la tension de la bande de course
E01	Erreur de communication	Vérifiez si le câble de signal est correctement connecté
E02	Câble du moteur déconnecté ou desserré	Vérifiez les connexions du moteur
E05	Protection contre les surintensités	Redémarrez le tapis de course



Puissance	Selon les marquages sur l'appareil
Puissance maximum	Selon les marquages sur l'appareil
Poids net	~ 26,50 kg
Plage de vitesse	1,0 – 6,0 km/h



Conditions de garantie

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

- via le formulaire de réclamation sur le site web
- 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.



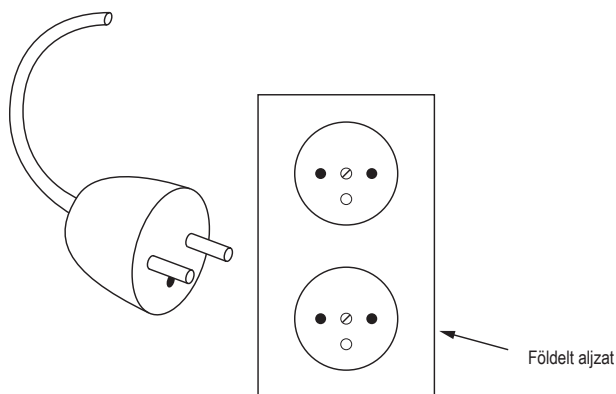
Pour protéger l'environnement, apportez les piles usagées à un centre de recyclage agréé. Ne jetez pas les piles usagées dans vos poubelles domestiques. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement.



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.

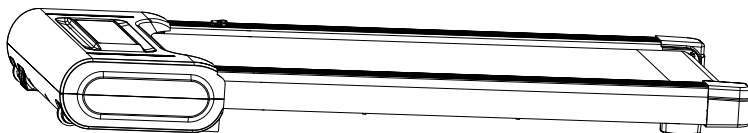
VESZÉLY! A földelő kábel helytelen csatlakoztatása áramütés veszélyét okozhatja. Kétség esetén forduljon szakképzett villanyszerelőhöz vagy szerviztechnikushoz, aki ellenőrizni tudja, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a mellékelt dugót; ha az nem illeszkedik az aljzatba, a megfelelő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



A futópad dőlésszögének beállítása

1. A futópad alaphelyzetben vízszintes pozícióban van (az ábrán látható módon), a dőlésszög kb. 1°.



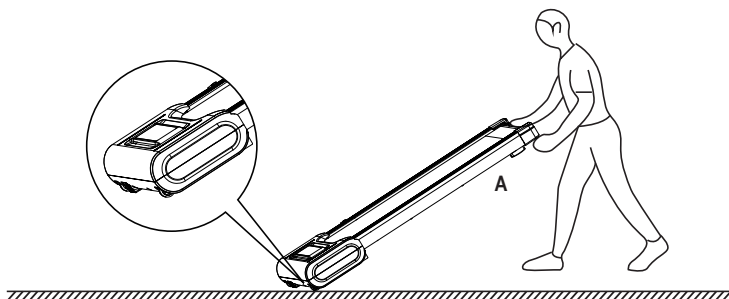
2. Nyomja meg a dőlésszög gombot (INCLINE ↑ vagy INCLINE ↓) a távirányítón vagy a vezérlőpanelen a beállításhoz.
Tartomány: 0–8 szint, max. kb. 7°.



Szállítás

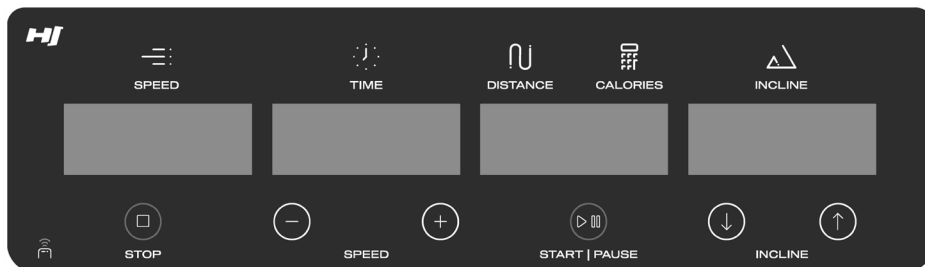
Figyelem! A futópad áthelyezése előtt húzza ki a tápkábelt a hálózati aljzatból.

Emelje meg a készüléket, fogja meg biztosan a hátsó részen található fogantyút (A pont), majd mozgassa a szállítókerekek segítségével, az ábrán látható módon.





1. Kijelző nézete



2. Jelölések a kijelzőn

	SPEED Megjeleníti a sebességet. Tartomány: 1–6 km/h.
	TIME Megjeleníti az időt. Tartomány: 0:00–99:00 perc.
	DISTANCE Megjeleníti a távolságot. Tartomány: 0,0–99,0 km.
	CALORIES Megjeleníti az elégetett kalóriákat. Tartomány: 20–990 kcal.
	INCLINE Megjeleníti a dőlésszöveget. Tartomány: 1°–7°.

2.1. LED sáv

A kijelzőn elhelyezett, 3 színű LED sáv az aktuális sebességtartományt jelzi:

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



3. Gombok funkciói

3.1. A kijelzőn található gombok funkciói

Nyissa ki a távirányító elemtartó fedelét, és helyezze be az elemet úgy, hogy a „+” jel felfelé nézzen. Zárja le az elemtartót a fedéllel. A CR2025 elem nem tartozék.

	STOP A gomb megnyomásával kikapcsolhatja a futópaddock; az azonnal leáll, és minden adat törlődik.
	SPEED - Nyomja meg ezt a gombot a futópaddock sebességének csökkentéséhez működés közben. A gomb megnyomása csökkenti az idő, a távolság és a kalória értékeit az adott módban.
	SPEED + Nyomja meg ezt a gombot a futópaddock sebességének növeléséhez működés közben. A gomb megnyomása növeli az idő, a távolság és a kalória értékeit az adott módban.
	START / PAUSE Nyomja meg ezt a gombot a futópaddock elindításához, amikor az be van kapcsolva, és a kijelzőn minden érték „0”. Működés közben a gomb megnyomásával az adatok mentésre kerülnek.
	INCLINE ↓ Nyomja meg ezt a gombot a futópaddock dőlésszögének csökkentéséhez.
	INCLINE ↑ Nyomja meg ezt a gombot a futópaddock dőlésszögének növeléséhez.

3.2. A távirányító gombjainak funkciói

A készülék távirányítóval vezérelhető. A sebességtartomány 1–6 km/h.

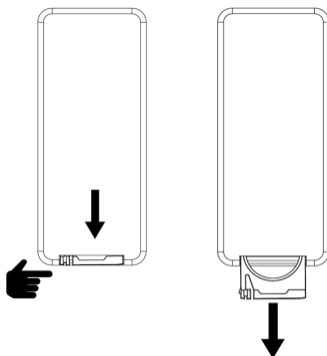
		A gomb megnyomásával kikapcsolhatja a futópaddock; az azonnal leáll, és minden adat törlődik.
		Nyomja meg ezt a gombot a futópaddock elindításához, amikor az be van kapcsolva, és a kijelzőn minden érték „0”. Működés közben a gomb megnyomásával az adatok mentésre kerülnek.
		Nyomja meg ezt a gombot a futópaddock sebességének növeléséhez működés közben. A gomb megnyomása növeli az idő, a távolság és a kalória értékeit az adott módban.
		Nyomja meg ezt a gombot a futópaddock sebességének csökkentéséhez működés közben. A gomb megnyomása csökkenti az idő, a távolság és a kalória értékeit az adott módban.
		Nyomja meg ezt a gombot a futópaddock dőlésszögének növeléséhez.
		Nyomja meg ezt a gombot a futópaddock dőlésszögének csökkentéséhez.
		PROGRAM (P) Nyomja meg ezt a gombot az automatikus program kiválasztásához (P01–P12). MODE (M) Nyomja meg ezt a gombot a számlálási mód kiválasztásához és beállításához: idő, távolság, kalória.
		Nyomja meg ezt a gombot a futópaddock sebességének gyors beállításához (3 km/h vagy 6 km/h).

Figyelem: A távirányító hatótávolsága 2–5 m.



3.3. Az elem cseréje a távirányítóban

Nyomja meg a reteszt az ábrának megfelelően, és húzza ki az elemtartót, majd helyezze be az elemet a „+” jellel felfelé. Zárja le az elemtartót a fedéllel. A CR2025 elem nem tartozék.



4. A számítógép fő funkciói

Csatlakoztassa a tápkábel a tápellátáshoz. A kijelző felgyullad és „0”-t jelenít meg, a készülék készenléti üzemmódba lép.

4.1. Gyors indítás

- Kapcsolja be a futópád főkapcsolóját a készülék elindításához.
- Nyomja meg a ►II, gombot, és 3 másodperc múlva a futópád a legalacsonyabb sebességgel elindul.
- Nyomja meg a ↑ SPEED vagy ↓ SPEED, gombot a sebesség beállításához.
- Nyomja meg az ↑ INCLINE vagy ↓ INCLINE, gombot a dőlésszög beállításához.
- Nyomja meg ismét a ►II - a futópád szünet módba lép, és minden adat mentésre kerül.
- Ezután nyomja meg ismét a ►II gombot – a futópád 1,0 km/h sebességgel folytatja a működést.
- Nyomja meg a ■, gombot a futópád leállításához – minden adat törlésre kerül.

4.2. Visszaszámlálási mód

- Amikor a futópád készenléti módban van, a kijelzőn minden érték „0”-t mutat.
- Nyomja meg a M gombot a visszaszámlálási mód kiválasztásához: idő „30:00” (tartomány 5:00–99:00 perc), távolság „1.0” (tartomány 1.0 km–99.0 km) vagy kalória „50” (tartomány 20–990 kcal).
- A kijelzőn az alapértelmezett érték villogni kezd. Nyomja meg a ↑ SPEED vagy ↓ SPEED, gombot a kívánt érték beállításához.
- Nyomja meg a ►II, gombot, és a futópád a legalacsonyabb sebességgel elindul. A sebességet a ↑ SPEED vagy ↓ SPEED.
- Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, a futópád fokozatosan leáll. A futópád leállításához megnyomhatja a ■, gombot is.

4.3. Előre beállított programok

- Amikor a futópád készenléti módban van, a kijelzőn minden érték „0”-t mutat.
- Nyomja meg a P gombot a távirányítón a P01–P12 program kiválasztásához, és az idő villogni kezd (alapértelmezés szerint 30:00 perc).
- Ezután megnyomhatja a ↑ SPEED vagy ↓ SPEED, gombokat az idő beállításához 5:00–99:00 perc tartományban.
- Minden program 10 szakaszra van felosztva. A program edzésideje egyenletesen van elosztva az egyes szakaszok között.
- Az edzésidő megerősítése után nyomja meg a ►II, gombot, a futópád 3 másodperces visszaszámlálás után elindul.
- Nyomja meg a ►II, gombot, és a készülék a kiválasztott program első szakaszához rendelt sebességgel kezd működni. Amikor az első szakasz befejeződik, a készülék automatikusan a következő szakaszra vált, és a sebesség automatikusan az adott szakaszhoz rendelt értékre változik. Edzés közben a futópád sebességét a ↑ SPEED vagy ↓ SPEED, gombokkal módosíthatja. Ha a program a következő edzés szakaszba lép, a sebesség visszaáll a programhoz rendelt beállításra. A futópád leállításához megnyomhatja a ■, gombot is.



4.4. Programtáblázat

Idő Program		Időbeállítások / 20 = időintervallumok (a programok szakaszai)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P02	SPEED	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P03	SPEED	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P04	SPEED	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P05	SPEED	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P06	SPEED	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P07	SPEED	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P08	SPEED	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P09	SPEED	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	SPEED	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	SPEED	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	SPEED	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

5. Alvó üzemmód

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

6. Csatlakozás Bluetooth-on keresztül / Edzés a Kinomap, FitShow alkalmazással

Miután a futópádot Bluetooth segítségével mobileszközökhöz csatlakoztatta, a telefonján nyomon követheti az edzés paramétereit.

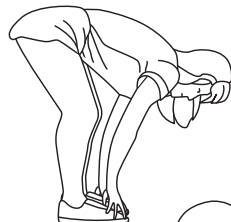
A funkció használatához tölts le a futópádhöz dedikált Kinomap, FitShow alkalmazást. Az aktuális verziók elérhetők az App Store (iOS) és a Google Play Store (Android) áruházakban.



Az edzés megkezdése előtt végezzen nyújtó gyakorlatokat. A bemelegített izmok könnyebben nyújthatók, ezért az első 5–10 percet szánja bemelegítésre. Ezután az alábbi utasítások szerint végezze el a nyújtó gyakorlatokat. Ugyanezeket a gyakorlatokat az edzés befejezése után is elvégezheti.

1.

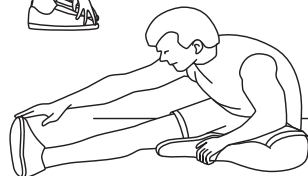
Enyhén hajlítsa be a térdéit, lassan hajoljon előre, a hátát és a vállait lazítsa el, és próbálja meg a kezével megérinteni a lábujjait. Tartsa ezt a pozíciót 10–15 másodpercig, majd egyenesedjen fel. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor.



2.

Üljön le a padlóra, az egyik lábát nyújtsa ki, a másikat hajlítsa be térdben úgy, hogy a lábfej a kinyújtott láb combjának belső oldalához érjen. Próbálja meg kézzel megérinteni a kinyújtott láb lábujjait. Tartsa ezt a pozíciót 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor mindkét lábra.

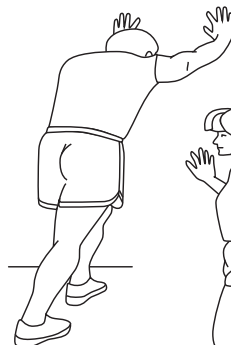
1



2

3.

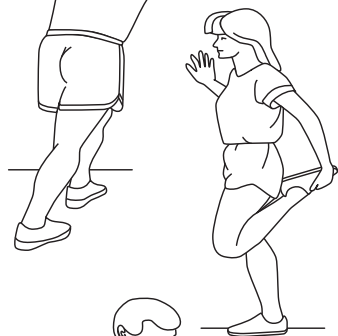
Támaszkodjon mindkét kezével a falnak, az egyik lábát enyhén hajlítsa be térdben, a lábfejet helyezze a fal felé. A másik lábát nyújtsa hátra úgy, hogy egyenes maradjon, a lábfej a fal irányába nézzen, és a talp teljes felületével érintse a talajt. Tartsa ezt a pozíciót 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor mindkét lábra.



3

4.

A jobb kezével támaszkodjon a falnak vagy egy asztalnak az egyensúly megtartása érdekében. Ezután nyújtsa hátra a lábát, és lassan hajlítsa be a térdét, a lábfejet a farizomhoz húzva, amíg a comb elülső részében feszülést nem érez. Tartsa ezt a pozíciót 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor mindkét lábra.



4

5.

Üljön le a padlóra, hajlítsa be a térdéit, és helyezze úgy a lábfejeket, hogy a talpak egymáshoz érjenek. A kezével finoman nyomja lefelé a térdéit, amíg a comb belső részében feszülést nem érez. Tartsa ezt a pozíciót 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor.



5



- Ha több mint 35 éves vagy, vagy bármilyen betegség van, különösen szív- és érrendszeri problémák, illetve ez az első alkalom, hogy ezt a berendezést használod, az edzés megkezdése előtt konzultálj orvossal vagy szakemberrel. Segíthetnek a számodra megfelelő edzésprogram, a készülékhez igazított sebesség és intenzitás kiválasztásában.
- Mielőtt motoros futópadot kezdenél használni, győződj meg arról, hogy tudod, hogyan kell a készüléket kezelni, hogyan kell elindítani, megállítani, a sebességet szabályozni stb. Ne állj rá a futópadra ezen információk megismerése nélkül. Csak ezek elvégzése után használd a készüléket.

Bemelegítés

- Állj a futópad két oldalán lévő csúszásgátló sínekre, és mindkét keziddel fogd meg a kapaszkodókat. Próbáld megőrizni az egyensúlyt. Állíts be alacsony sebességet, kb. 1,6–3,2 km/h, majd lépj rá a futófelületre.
- A sebesség ellenőrzése után lépj a futópadra, és kezd el fokozatosan növelni a sebességet 3–5 km/h-ra. Tartsd ezt a sebességet kb. 10 percre, majd állítsd le a készüléket.

Az edzés megkezdése

- Az edzés megkezdése előtt ellenőrizd a programot, és tanul meg, hogyan kell beállítani a sebességet és a futószalag dőlésszögét.
- Haladj 1 km-t állandó sebességgel, és jegyezd fel az idődet; ez kb. 15–25 percet vesz igénybe. Ha 4,8 km/h sebességgel haladsz, kb. 12 perc alatt teszed meg az 1 km-t.
- Ha kényelmesnek érzed az állandó sebességet, növelheted a sebességet és a dőlésszögét is. Ebben a szakaszban a kényelmetlenség elkerülése érdekében ne növelj egyszerre nagy mértékben a sebességet és a dőlésszögét.

Az intenzitás növelése

- Végezhet 2 perces futást a futópadon 4,8 km/h sebességgel, majd növel a sebességet 5,3 km/h-ra, és haladj így további 2 percre. Ezután növel a sebességet 0,3 km/h-val 2 percenként, egészen addig, amíg gyorsabbnak nem érzed a légzésedet (de nem túl gyorsnak).
- Végezz 5 perces bemelegítést 4–4,8 km/h sebességgel, majd lassan növel a sebességet 0,3 km/h-val 2 percenként, amíg el nem éred a kívánt sebességet és dőlésszögét, majd tartsd ezt a tempót 25 percre. A jobb hatás érdekében edzés közben növel a sebességet minden reklámszünet alatt 0,3 km/h-val, majd reklám után térj vissza az eredeti sebességhez. Figyeld meg, hogyan nő a pulzusod a későbbi szakaszokban. A végén csökkentsd a sebességet fokozatosan 4 percre keresztül.

Edzések gyakorisága

- Tervezd meg az edzéstervedet nemcsak az élvezet, hanem a hatékonyság növelése érdekében is. Ajánlott hetente 3–5 alkalommal edzeni, ciklusokban 15–60 perc időtartamban.
- Szabályozhatod a futás intenzitását a sebesség és a dőlésszög beállításával. Javasoljuk, hogy kezdetben ne állíts be dőlésszögét, majd fokozatosan növel a sebességet és az intenzitást.
- Ha nincs tapasztalatod futópad használatában, választhatod a normál gyaloglási vagy kocogási sebességet. Ha még nem voltál ilyen eszközön, használhatod az alábbi tervet:
 - sebesség 1,0–2,5 km/h (járás – nagyon lassú tempó)
 - sebesség 2,5–4,0 km/h (járás – lassú tempó)
 - sebesség 4,0–6,0 km/h (normál járás)



FIGYELMEZTETÉS! Tisztítás vagy javítás előtt mindig húzza ki a futópadat a hálózati aljzattól.

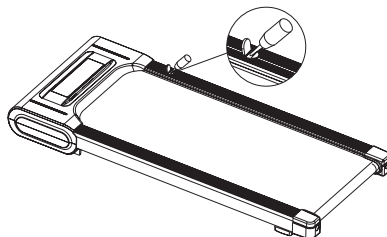
Tisztítás

- A futópád tisztán tartása jelentősen meghosszabbítja az élettartamát.
- Ügyeljen a berendezés tisztaságára, rendszeresen távolítsa el róla a port.
- Tisztítsa meg a futószalag mindkét oldalát, valamint az oldalsó síneket.
- A tisztításhoz használjon puha, enyhén nedves ruhát. Ne használjon erős tisztítószereket vagy durva anyagokat, amelyek károsíthatják a berendezést.
- Minden használat után távolítsa el az izzadság és a szennyeződések nyomait.
- Mindig tiszta futócipőt használjon a futópádon, ez csökkenti a szennyeződések felhalmozódását a futószalag alatt.

FIGYELMEZTETÉS! A motor burkolatának eltávolítása előtt mindig húzza ki a futópadat a hálózati aljzattól. Legalább évente egyszer távolítsa el a motor burkolatát, és porszívózza ki az alatta lévő teret.

A futószalag és a futófelület kenése

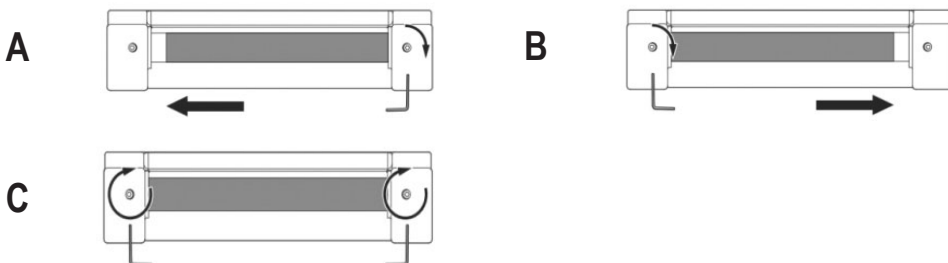
1. Ez a futópád gyárilag kenve van. A szalag és a futófelület közötti súrlódás fontos szerepet játszik a működésben és az élettartamban, ezért időszakos kenést igényel.
2. Javasolt a futófelület rendszeres ellenőrzése. Ha sérülést észlel, forduljon szervizhez.
3. A kenés gyakorisága a használati körülményektől függ.
4. A futófelület kenése az alábbi ütemezés szerint javasolt:
 - alacsony intenzitású használat (kevesebb mint heti 3 óra) – évente egyszer,
 - közepes intenzitású használat (heti 3–5 óra) – félévente,
 - magas intenzitású használat (több mint heti 5 óra) – háromhavonta.
5. Javasolt speciális kenőanyag használata.
6. **Egyszerű kenés.** Távolítsa el a dugót, és tölts be a kenőanyagot a megfelelő nyílásba, majd helyezze vissza a dugót. Ezután indítsa el a futópadat a legalacsonyabb sebességen kb. 5 percre, hogy a kenőanyag egyenletesen eloszoljon a teljes felületen.



Megjegyzés: A futószalag bármilyen javítását szakszerviznek kell elvégeznie.

A futószalag központosítása

1. Javasolt a futópadat minden egyes megszakítás nélküli, kétórás edzés után 10 percre leválasztani az áramforrásról.
2. A lazán felszerelt futószalag nehezen mozog futás közben, csökkentheti a teljesítményt és nagyobb súrlódást okozhat a görgő és a szalag között.
3. Helyezze a futópadat sík felületre. Indítsa el a futópadat kb. 6 km/h sebességgel.
 - Ha a szalag jobbra mozdul el – fordítsa el a bal csavart az óramutató járásával ellentétes irányba, a jobb csavart pedig az óramutató járásával megegyező irányba (A ábra).
 - Ha a szalag balra mozdul el – fordítsa el a bal csavart az óramutató járásával megegyező irányba, a jobb csavart pedig az óramutató járásával ellentétes irányba (B ábra).
 - A beállítást a bal és jobb csavar L-alakú kulccsal történő elforgatásával végezze, az óramutató járásával megegyező vagy ellentétes irányban.
 - Ha a szalag továbbra sincs közepén, ismételje meg a fenti lépéseket a központosításig.
 - Időnként állítsa be a szalag feszességét, hogy megelőzze annak kilazulását edzés közben. Fordítsa el a bal és jobb állítócsavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd indítsa el újra a futást. Ellenőrizze a szalag feszességét, amíg megfelelően meg nem feszül (C ábra).



Hibakód / Probléma	Ok	Megoldás
A futópád nem működik	Nincs tápellátás (a csatlakozó ki van húzva)	Csatlakoztassa a tápkábelt
	Sérült jel- vagy tápkábel	Ellenőrizze a jelkábelt
	Kikapcsolt kapcsoló	Kapcsolja be a készüléket
A futószalag nem mozog egyenletesen	Nem megfelelő kenés	Kenje meg a szalagot
	A futószalag túl feszes	Állítsa be a futószalag feszességét
E01	Kommunikációs hiba	Ellenőrizze, hogy a jelkábel megfelelően van-e csatlakoztatva
E02	A motor kábele lecsatlakozott vagy meglazult	Ellenőrizze a motor csatlakozó vezetékeit
E05	Túláramvédelem	Indítsa újra a futópádot



Teljesítmény	Az eszközön található jelölés szerint
Maximális teljesítmény	Az eszközön található jelölés szerint
Nettó tömeg	~26,50 kg
Sebességtartomány	1,0 – 6,0 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 károokra.

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.



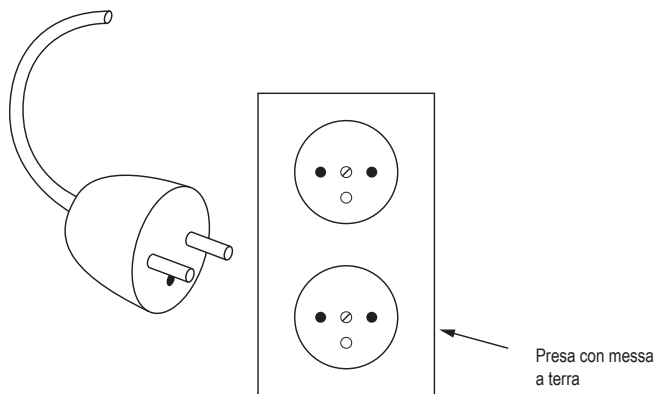
A környezet védelme érdekében a használt elemeket adja le újrahasznosító gyűjtőhelyen. Ne dobja a használt elemeket a háztartási hulladékba. Ezzel hozzájárul a környezet védelméhez.



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.

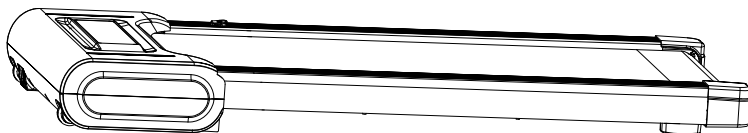
PERICOLO: Un collegamento errato del cavo di terra può causare una scossa elettrica. In caso di dubbio, contattare un elettricista o tecnico qualificato per verificare che il prodotto sia correttamente collegato a terra. Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se non si adatta alla presa, un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



Regolazione dell'inclinazione del tapis roulant

1. Il tapis roulant è impostato in posizione orizzontale (come mostrato in figura) e la sua inclinazione è di circa 1°.



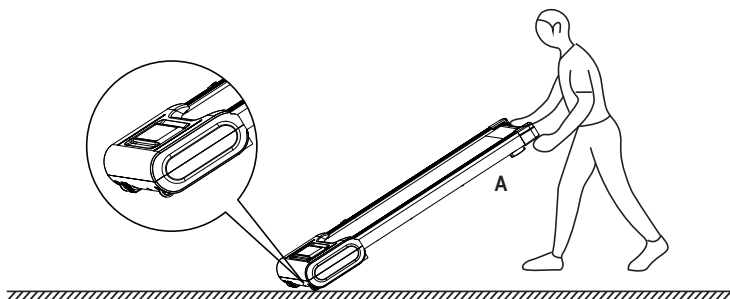
2. Premere il pulsante di inclinazione (INCLINE ↑ o INCLINE ↓) sul telecomando o sul pannello di controllo per effettuare la regolazione. Intervallo: 0–8 livelli, max. circa 7°.



Transporto

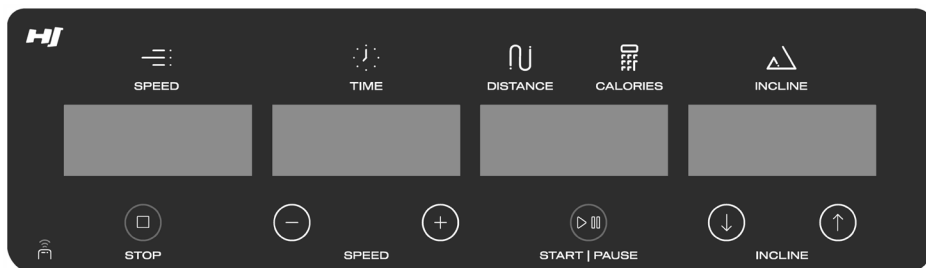
Attenzione: Prima di spostare il tapis roulant, scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica.

Sollevare l'apparecchio afferrandolo saldamente dalla parte posteriore (punto A), quindi spostarlo utilizzando le ruote di trasporto, come illustrato.





1. Vista del display



2. Indicazioni sul display

	SPEED Visualizza la velocità. Intervallo: 1–6 km/h.
	TIME Visualizza il tempo. Intervallo: 0:00–99:00 min.
	DISTANCE Visualizza la distanza. Intervallo: 0,0–99,0 km.
	CALORIES Visualizza le calorie bruciate. Intervallo: 20–990 kcal.
	INCLINE Visualizza l'angolo di inclinazione. Intervallo: 1°–7°.

2.1. Barra LED

La barra LED posizionata sopra il display segnala l'attuale gamma di velocità con tre colori:

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



3. Funzioni dei pulsanti

3.1. Funzioni dei pulsanti sul display

Aprire il vano batteria del telecomando e inserire la batteria con il simbolo "+" rivolto verso l'alto. Richiudere il vano. Batteria CR2025, non inclusa.

	STOP È possibile arrestare il tapis roulant premendo questo pulsante; il tapis roulant si fermerà immediatamente e tutti i dati verranno azzerati.
	SPEED - Premere questo pulsante per ridurre la velocità del tapis roulant durante il funzionamento. La pressione di questo pulsante riduce i valori di tempo, distanza e calorie nella modalità attiva.
	SPEED + Premere questo pulsante per aumentare la velocità del tapis roulant durante il funzionamento. La pressione di questo pulsante aumenta i valori di tempo, distanza e calorie nella modalità attiva.
	START / PAUSE Premere questo pulsante per avviare il tapis roulant; quando è acceso e tutti i valori sul display indicano "0", i dati verranno memorizzati premendo questo pulsante durante il funzionamento.
	INCLINE ↓ Premere questo pulsante per diminuire l'inclinazione del tapis roulant.
	INCLINE ↑ Premere questo pulsante per aumentare l'inclinazione del tapis roulant.

3.2. Funzioni dei pulsanti sul telecomando

Il dispositivo è controllato tramite telecomando. Intervallo di velocità: da 1 a 6 km/h.

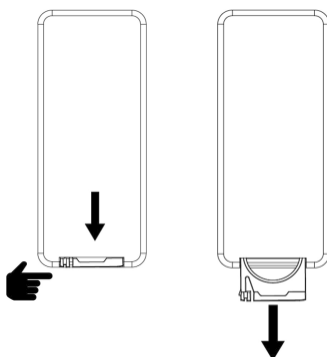
	È possibile arrestare il tapis roulant premendo questo pulsante; il tapis roulant si fermerà immediatamente e tutti i dati verranno azzerati.
	Premere questo pulsante per avviare il tapis roulant; quando è acceso e tutti i valori sul display indicano "0", i dati verranno memorizzati premendo questo pulsante durante il funzionamento.
	Premere questo pulsante per aumentare la velocità del tapis roulant durante il funzionamento. La pressione di questo pulsante aumenta i valori di tempo, distanza e calorie nella modalità attiva.
	Premere questo pulsante per ridurre la velocità del tapis roulant durante il funzionamento. La pressione di questo pulsante riduce i valori di tempo, distanza e calorie nella modalità attiva.
	Premere questo pulsante per aumentare l'inclinazione del tapis roulant.
	Premere questo pulsante per diminuire l'inclinazione del tapis roulant.
	PROGRAM (P) Premere questo pulsante per selezionare un programma automatico P01-P12. MODE (M) Premere questo pulsante per selezionare e impostare la modalità di conteggio: tempo, distanza, calorie.
	Premere questi pulsanti per impostare rapidamente la velocità del tapis roulant (3 km/h o 6 km/h).

Nota: La portata del telecomando è di 2-5 m.



3.3. Sostituzione della batteria nel telecomando

Premere il fermo come mostrato nell'illustrazione, estrarre il vano batteria e inserire la batteria con il simbolo "+" rivolto verso l'alto. Chiudere il vano batteria. Batteria CR2025, non inclusa.



4. Funzioni principali del computer

Collegare il cavo di alimentazione a una fonte di alimentazione. Il display si accenderà e mostrerà "0"; il dispositivo entrerà in modalità standby.

4.1. Avvio rapido

- Premere l'interruttore di alimentazione del tapis roulant per avviare il tapis roulant.
- Premere ►II, entro 3 secondi il tapis roulant inizierà a muoversi alla velocità minima.
- Premere ↑ SPEED o ↓ SPEED, per impostare la velocità.
- Premere ↑ INCLINE o ↓ INCLINE, per impostare l'inclinazione.
- Premere ponownie przycisk ►II - il tapis roulant entrerà in modalità pausa e tutti i dati verranno salvati.
- Premere nuovamente ►II il tapis roulant riprenderà il funzionamento alla velocità di 1,0 km/h.
- Premere ■ per arrestare il tapis roulant; tutti i dati verranno azzerati.

4.2. Modalità di conteggio

- Quando il tapis roulant è in modalità standby, tutti i valori sul display mostreranno "0".
- Premere il pulsante M per selezionare la modalità di conteggio: tempo "30:00" (intervallo da 5:00 a 99:00 minuti), distanza "1.0" (intervallo da 1,0 km a 99,0 km) o calorie "50.0" (intervallo da 20 kcal a 990 kcal).
- Sul display appariranno i dati predefiniti e inizieranno a lampeggiare. Premere ↑ SPEED o ↓ SPEED per impostare il valore.
- Premere ►II, il tapis roulant inizierà a muoversi alla velocità minima. È possibile modificare velocità e inclinazione tramite ↑ SPEED o ↓ SPEED.
- Quando il conteggio raggiunge lo zero, il tapis roulant si fermerà automaticamente. È anche possibile premere ■ per arrestarlo.

4.3. Programmi predefiniti

- Quando il tapis roulant è in modalità standby, tutti i valori sul display mostreranno "0".
- Premere il pulsante P sul telecomando; sul display appariranno i programmi P01-P12 e il tempo inizierà a lampeggiare (valore predefinito: 30:00 minuti).
- Premere quindi ↑ SPEED o ↓ SPEED per impostare il tempo nell'intervallo da 5:00 a 99:00 minuti.
- Ogni programma è suddiviso in 10 sezioni. Il tempo di esercizio è distribuito uniformemente tra ciascuna sezione.
- Dopo aver confermato il tempo di allenamento, premere ►II, il tapis roulant inizierà a funzionare dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.
- Premere ►II, il dispositivo inizierà a funzionare alla velocità assegnata alla prima sezione del programma selezionato. Quando la prima sezione termina, il dispositivo passerà automaticamente alla sezione successiva e la velocità cambierà automaticamente in base a quella assegnata. Durante l'allenamento è possibile modificare la velocità tramite i pulsanti ↑ SPEED o ↓ SPEED. Quando il programma passa alla sezione successiva, la velocità tornerà al valore impostato dal programma. È inoltre possibile premere ■, per arrestare il tapis roulant.



4.4. Tabella dei programmi

Tempo Programma		Impostazioni del tempo / 20 = intervalli di tempo (segmenti del programma)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P02	SPEED	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P03	SPEED	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P04	SPEED	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P05	SPEED	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P06	SPEED	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P07	SPEED	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P08	SPEED	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P09	SPEED	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	SPEED	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	SPEED	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	SPEED	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

5. Modalità di sospensione

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

6. Connessione Bluetooth / Allenamento con l'app Kinomap, FitShow

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

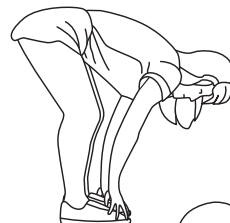
Per utilizzare questa funzione, scaricare l'app dedicata Kinomap, FitShow. Le versioni attuali sono disponibili su App Store (iOS) e Google Play Store (Android).



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.

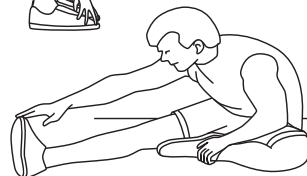
Piega leggermente le ginocchia, inclina il busto in avanti mantenendo la schiena e le spalle rilassate e cerca di toccare le punte dei piedi con le mani. Mantieni la posizione per 10–15 secondi, poi torna in posizione eretta. Ripeti l'esercizio tre volte.



1

2.

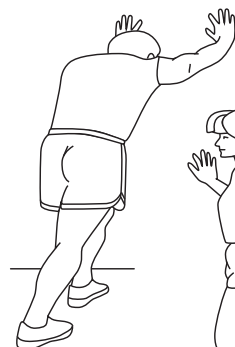
Seduto sul pavimento, distendi una gamba e piega l'altra in modo che la pianta del piede tocchi la coscia opposta. Cerca di toccare le dita del piede disteso con la mano. Mantieni per 10–15 secondi, poi rilassati. Ripeti l'esercizio tre volte per ogni gamba.



2

3.

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



3

4.

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



4

5.

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



5



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

Riscaldamento

- Stai sui bordi antiscivolo ai lati e tieni i 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



AVVERTENZA: Scollegare sempre il tapis roulant dalla presa elettrica prima della pulizia o della riparazione.

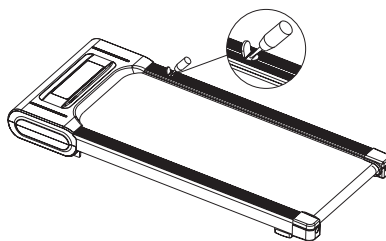
Pulizia

- Mantenere il tapis roulant pulito prolunga notevolmente la sua durata.
- Assicurarsi di mantenere l'apparecchio pulito rimuovendo regolarmente la polvere.
- Pulire entrambi i lati del nastro e anche le guide laterali.
- Per la pulizia utilizzare un panno morbido leggermente inumidito con acqua. Non utilizzare prodotti aggressivi né materiali abrasivi che possano danneggiare l'apparecchio.
- Dopo ogni utilizzo rimuovere tutte le tracce di sudore e sporco dal dispositivo.
- Indossare sempre scarpe da corsa pulite per ridurre l'accumulo di sporco sotto il nastro.

AVVERTENZA: Scollegare sempre il tapis roulant dalla presa elettrica prima di rimuovere il coperchio del motore. Almeno una volta all'anno, rimuovere il coperchio del motore e pulire la polvere all'interno.

Lubrificazione del nastro e della pedana

1. Questo modello di tapis roulant non è lubrificato in fabbrica. L'attrito tra il nastro e la pedana può influire sul funzionamento e sulla durata del tapis roulant, pertanto è necessaria una lubrificazione periodica.
2. Si consiglia di controllare periodicamente la pedana. Se si notano danni, contattare l'assistenza.
3. La frequenza di lubrificazione dipende dalle condizioni di utilizzo.
4. Si consiglia di lubrificare secondo il seguente programma:
 - utilizzo poco intensivo (meno di 3 ore settimanali) – una volta all'anno,
 - utilizzo medio (3–5 ore settimanali) – ogni sei mesi,
 - utilizzo intensivo (oltre 5 ore settimanali) – ogni tre mesi.
5. Si consiglia di utilizzare un lubrificante privo di acidi.
6. **Lubrificazione facile:** Rimuovere il tappo e inserire il lubrificante nell'apposito foro, quindi riposizionare il tappo. Successivamente avviare il tapis roulant alla velocità più bassa per circa 5 minuti, per assicurarsi che il lubrificante si distribuisca uniformemente su tutta la superficie.



Nota: Qualsiasi riparazione del nastro del tapis roulant deve essere eseguita da un servizio professionale.

Centratura del nastro del tapis roulant

1. Si consiglia di scollegare il tapis roulant dalla fonte di alimentazione per 10 minuti dopo ogni allenamento continuo di due ore.
2. Un nastro troppo lento può scorrere con difficoltà durante la corsa oppure causare una diminuzione delle prestazioni e aumentare l'attrito tra rullo e 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 – ruotare la vite sinistra in senso antiorario e la vite destra in senso orario (Fig. A).
 - Se il nastro si sposta verso sinistra – ruotare la vite sinistra in senso orario e la vite destra in senso antiorario (Fig. B).
 - Effettuare la regolazione ruotando le viti (sinistra e destra) con una chiave a brugola, in senso orario o antiorario.
 - Se il nastro non è ancora centrato, ripetere le operazioni sopra descritte fino a ottenere la corretta centratura.
 - Periodicamente regolare la tensione del nastro per evitare che si allenti durante l'uso. Ruotare le viti di regolazione sinistra e destra di 1/4 di giro in senso orario, quindi riavviare il tapis roulant. Verificare la tensione del nastro fino a quando sarà correttamente teso (Fig. C).



Codice errore / Problema	Possibile causa	Soluzioni suggerite
Il tapis roulant non funziona	Assenza di alimentazione (spina scollegata)	Collegare il cavo di alimentazione
	Cavo di segnale o di alimentazione danneggiato	Controllare il cavo di segnale
	Interruttore spento	Accendere il dispositivo
Il nastro non scorre in modo fluido	Lubrificazione insufficiente	Lubrificare il nastro
	Il nastro è troppo teso	Regolare la tensione del nastro
E01	Errore di comunicazione	Verificare che il cavo di segnale sia collegato correttamente
E02	Cavo del motore scollegato o allentato	Verificare i collegamenti del motore
E05	Protezione da sovracorrente	Riavviare il tapis roulant



Potenza	Come indicato sull'etichetta
Potenza massima	Come indicato sull'etichetta
Peso netto	~ 26,50 kg
Velocità	1,0 – 6,0 km/h



Condizioni di garanzia

1. Il cliente ha le seguenti possibilità per presentare un reclamo:
 - tramite il modulo di reclamo disponibile sul sito web: <https://hop-sport.it/reclamo-di-garanzia/>
 - per iscritto al seguente indirizzo:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - via e-mail: 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.



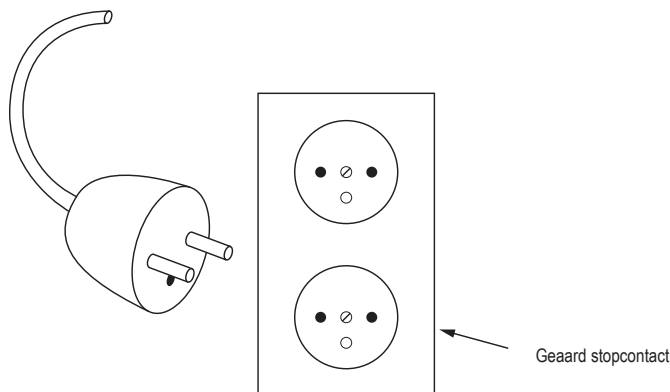
Per proteggere l'ambiente, portare le batterie usate in un centro di riciclaggio. Non gettare le batterie usate nei normali rifiuti domestici. In questo modo contribuirai alla protezione dell'ambiente.



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.

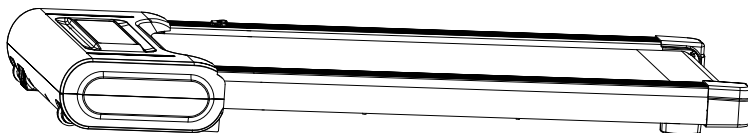
GEVAAR: Een onjuiste aansluiting van de aardingskabel kan leiden tot een elektrische schok. Raadpleeg bij twijfel een gekwalificeerd elektricien of servicemonteur om na te gaan of het product correct is geaard. Wijzig de meegeleverde stekker niet. Als deze niet past in het stopcontact, moet een gekwalificeerd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



Instelling van de hellingshoek van de loopband

1. De loopband is ingesteld in horizontale positie (zoals weergegeven in de afbeelding) en de hellingshoek bedraagt ca. 1°.



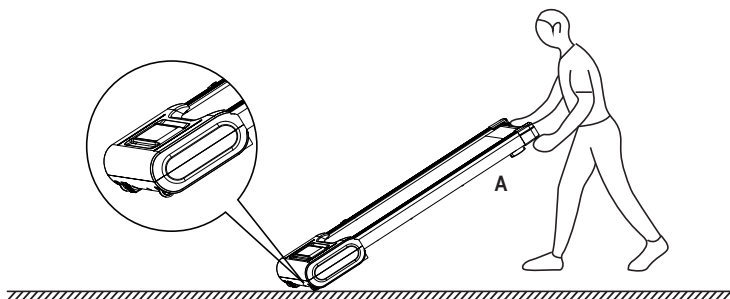
2. Druk op de hellingsknop (INCLINE ↑ of INCLINE ↓) op de afstandsbediening of het bedieningspaneel om de helling aan te passen. Bereik: 0–8 niveaus, max. ca. 7°.



Transport

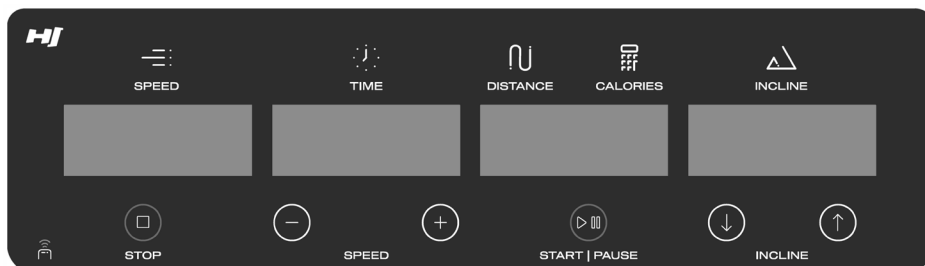
Let op: Trek vóór het verplaatsen van de loopband de stekker uit het stopcontact.

Til het apparaat op door het stevig vast te houden aan de achterzijde (punt A) en verplaats het vervolgens met behulp van de transportwielen, zoals weergegeven in de afbeelding.





1. Weergave van het scherm



2. Aanduidingen op het scherm

	SPEED Geeft de snelheid weer. Bereik: 1–6 km/h.
	TIME Geeft de tijd weer. Bereik: 0:00–99:00 min.
	DISTANCE Geeft de afstand weer. Bereik: 0,0–99,0 km.
	CALORIES Geeft de verbrande calorieën weer. Bereik: 20–990 kcal.
	INCLINE Geeft de hellingshoek weer. Bereik: 1°–7°.

2.1. LED-strip

De LED-strip boven het scherm geeft de huidige snelheidsbereik aan met drie kleuren:

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



3. Functies van de knoppen

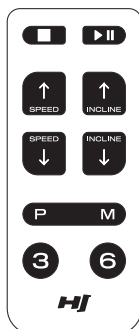
3.1. Functies van de knoppen op het display

Open het batterijvak van de afstandsbediening en plaats de batterij met het symbool "+" naar boven gericht. Sluit het batterijvak. Batterijtype: CR2025, niet inbegrepen.

	STOP U kunt de loopband stoppen door op deze knop te drukken; de loopband stopt onmiddellijk en alle gegevens worden gereset.
	SPEED - Druk op deze knop om de snelheid van de loopband tijdens gebruik te verlagen. Door op deze knop te drukken worden de waarden van tijd, afstand en calorieën in de betreffende modus verlaagd.
	SPEED + Druk op deze knop om de snelheid van de loopband tijdens gebruik te verhogen. Door op deze knop te drukken worden de waarden van tijd, afstand en calorieën in de betreffende modus verhoogd.
	START / PAUSE Druk op deze knop om de loopband te starten; wanneer deze is ingeschakeld en alle waarden op het display "0" aangeven, worden de gegevens opgeslagen wanneer u tijdens het gebruik op deze knop drukt.
	INCLINE ↓ Druk op deze knop om de hellingshoek van de loopband te verlagen.
	INCLINE ↑ Druk op deze knop om de hellingshoek van de loopband te verhogen.

3.2. Functies van de knoppen op de afstandsbediening

Het apparaat wordt bediend met een afstandsbediening. Snelheidsbereik: 1 tot 6 km/h.



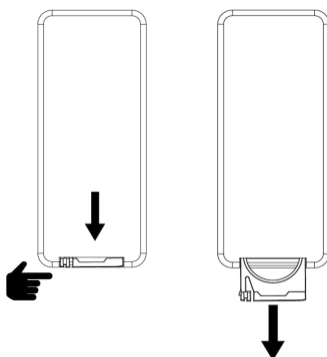
	U kunt de loopband stoppen door op deze knop te drukken; de loopband stopt onmiddellijk en alle gegevens worden gereset.
	Druk op deze knop om de loopband te starten; wanneer deze is ingeschakeld en alle waarden op het display "0" aangeven, worden de gegevens opgeslagen wanneer u tijdens het gebruik op deze knop drukt.
	Druk op deze knop om de snelheid van de loopband tijdens gebruik te verhogen. Door op deze knop te drukken worden de waarden van tijd, afstand en calorieën in de betreffende modus verhoogd.
	Druk op deze knop om de snelheid van de loopband tijdens gebruik te verlagen. Door op deze knop te drukken worden de waarden van tijd, afstand en calorieën in de betreffende modus verlaagd.
	Druk op deze knop om de hellingshoek van de loopband te verhogen.
	Druk op deze knop om de hellingshoek van de loopband te verlagen.
	PROGRAM (P) Druk op deze knop om een automatisch programma P01–P12 te selecteren. MODE (M) Druk op deze knop om de telmodus te selecteren en in te stellen: tijd, afstand, calorieën.
	Druk op deze knoppen om snel de snelheid van de loopband in te stellen (3 km/h of 6 km/h).

Opmerking: Het bereik van de afstandsbediening is 2–5 m.



3.3. Batterij vervangen in de afstandsbediening

Druk op de vergrendeling zoals in de afbeelding en schuif het batterijvak eruit, plaats de batterij met het symbool "+" naar boven gericht. Sluit het batterijvak. Batterij CR2025, niet inbegrepen.



4. Hoofdfuncties van de computer

Sluit de voedingskabel aan op een stroombron. Het display licht op en toont "0"; het apparaat gaat in de stand-bymodus.

4.1. Snelle start

- Zet de aan/uit-schakelaar van de loopband aan om de loopband te starten.
- Druk op ►II, binnen 3 seconden begint de loopband te bewegen op de laagste snelheid.
- Druk op ↑ SPEED of ↓ SPEED, om de snelheid in te stellen.
- Druk op ↑ INCLINE of ↓ INCLINE, om de helling in te stellen.
- Druk opnieuw op ►II - de loopband gaat in de pauzmodus en alle gegevens worden opgeslagen.
- Druk opnieuw op ►II de loopband hervat de werking met een snelheid van 1,0 km/h.
- Druk op ■, om de loopband te stoppen – alle gegevens worden gereset.

4.2. Aftelmodus

- Wanneer de loopband zich in de stand-bymodus bevindt, tonen alle waarden op het display "0".
- Druk op de knop M om de aftelmodus te selecteren: tijd "30:00" (bereik van 5:00 tot 99:00 min), afstand "1.0" (bereik van 1,0 km tot 99,0 km) of calorieën "50.0" (bereik van 20 kcal tot 990 kcal).
- Op het display verschijnen standaardwaarden en beginnen te knipperen. Druk op ↑ SPEED of ↓ SPEED, om de waarde in te stellen.
- Druk op ►II, de loopband begint te bewegen op de laagste snelheid. U kunt de snelheid wijzigen ↑ SPEED of ↓ SPEED.
- Wanneer het aftellen nul bereikt, stopt de loopband automatisch. U kunt ook op ■, drukken om de loopband te stoppen.

4.3. Vooraf ingestelde programma's

- Wanneer de loopband zich in de stand-bymodus bevindt, tonen alle waarden op het display "0".
- Druk op de knop P op de afstandsbediening; op het display verschijnen de programma's P01–P12 en de tijd begint te knipperen (standaard: 30:00 min).
- Druk vervolgens op ↑ SPEED of ↓ SPEED, om de tijd in te stellen binnen het bereik van 5:00 tot 99:00 min.
- Elk programma is verdeeld in 10 segmenten. De trainingstijd wordt gelijkmatig over elk segment verdeeld.
- Na bevestiging van de trainingstijd, druk op ►II, de loopband start na een aftelling van 3 seconden.
- Druk op ►II, het apparaat begint te werken met de snelheid die is toegewezen aan het eerste segment van het geselecteerde programma. Wanneer het eerste segment eindigt, schakelt het apparaat automatisch over naar het volgende segment en verandert de snelheid automatisch naar de toegewezen waarde. Tijdens de training kunt u de snelheid wijzigen met de knoppen ↑ SPEED of ↓ SPEED. Wanneer het programma naar het volgende segment gaat, keert de snelheid terug naar de voor het programma ingestelde waarde. U kunt ook op ■, drukken om de loopband te stoppen.



4.4. Programmatafel

Tijd Programma		Tijdsinstellingen / 20 = tijdsintervallen (programmasecties)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P02	SPEED	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P03	SPEED	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P04	SPEED	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P05	SPEED	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P06	SPEED	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P07	SPEED	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P08	SPEED	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P09	SPEED	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	SPEED	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	SPEED	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	SPEED	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

5. Slaapstand

Als de loopband langer dan 10 minuten niet wordt gebruikt, gaat deze in de slaapstand. Om de werking te hervatten, drukt u op een willekeurige knop.

6. Verbinding via Bluetooth / Training met de Kinomap-app, FitShow-app

Na het verbinden van de loopband met een mobiel apparaat via Bluetooth, kunt u op uw telefoon de parameters van de uitgevoerde training bekijken.

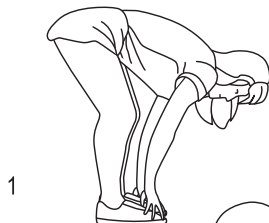
Om deze functie te gebruiken, download de speciale Kinomap-app, FitShow-app. De huidige versies zijn beschikbaar in de App Store (iOS) en Google Play Store (Android).



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.

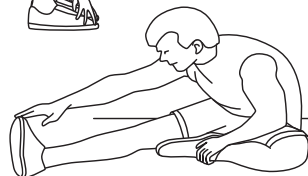
Buig je knieën lichtjes, buig langzaam voorover, houd je rug en schouders ontspannen en probeer met je handen je tenen aan te raken. Houd deze positie 10–15 seconden vast en keer dan terug naar de beginpositie. Herhaal dit drie keer.



1

2.

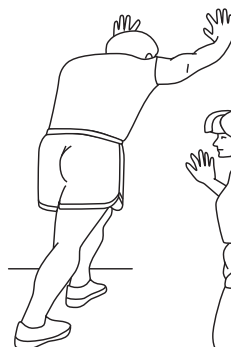
Ga op de grond zitten, strek één been en buig het andere zodat de voetzool het dijbeen van het gestrekte been raakt. Probeer met je hand de tenen van het gestrekte been aan te raken. Houd 10–15 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal drie keer per been.



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 elektriciteitsnet voordat u deze reinigt of repareert.

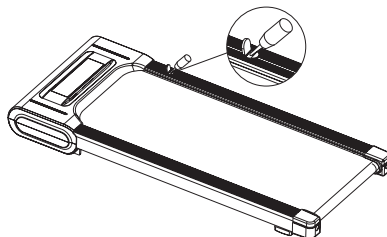
Reiniging

- Het schoonhouden van de loopband verlengt de levensduur aanzienlijk.
- Zorg ervoor dat het apparaat schoon blijft door regelmatig stof te verwijderen.
- Reinig beide zijden van de loopband en ook de zijrails.
- Gebruik voor het reinigen een zachte doek, licht bevochtigd met water. Gebruik geen agressieve middelen of scherpe materialen die het apparaat kunnen beschadigen.
- Verwijder na elk gebruik alle sporen van zweet en vuil van het apparaat.
- Draag altijd schone sportschoenen om ophoping van vuil onder de loopband te verminderen.

WAARSCHUWING: Koppel de loopband altijd los van het elektriciteitsnet voordat u de motorkap verwijdert. Verwijder minstens één keer per jaar de motorkap en maak de ruimte eronder stofvrij.

Smering van de loopband en het loopvlak

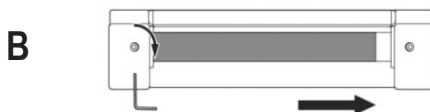
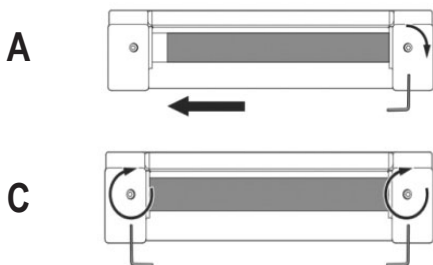
1. Dit model loopband is niet fabrieksmatig gesmeerd. Wrijving tussen de band en het loopvlak kan een belangrijke rol spelen in de werking en levensduur van de loopband, daarom is periodieke smering vereist.
2. Het wordt aanbevolen om het loopvlak regelmatig te controleren. Als u schade opmerkt, neem dan contact op met de serviceafdeling.
3. De smeefrequentie is afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.
4. Het wordt aanbevolen om te smeren volgens het volgende schema:
 - licht gebruik (minder dan 3 uur per week) – één keer per jaar,
 - gemiddeld gebruik (3–5 uur per week) – elke zes maanden,
 - intensief gebruik (meer dan 5 uur per week) – elke drie maanden.
5. Het wordt aanbevolen om een zuurvrij smeermiddel te gebruiken.
6. **Eenvoudige smering.** Verwijder de dop en breng het smeermiddel in de daarvoor bestemde opening aan, plaats vervolgens de dop terug. Laat daarna de loopband ongeveer 5 minuten op de laagste snelheid draaien, zodat het smeermiddel zich gelijkmatig over het oppervlak verdeelt.



Opmerking: Elke reparatie van de loopband moet worden uitgevoerd door een professionele servicedienst.

Centreren van de loopband

1. Het wordt aanbevolen om de loopband gedurende 10 minuten van de stroombron los te koppelen na elke ononderbroken trainingssessie van twee uur.
2. Een te los geplaatste loopband kan tijdens het gebruik moeilijk bewegen of een afname van de prestaties veroorzaken en meer wrijving tussen de rol en de band creëren.
3. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Start de loopband met een snelheid van ongeveer 6 km/h.
 - Als de band naar rechts verschuift – draai de linker schroef tegen de klok in en de rechter schroef met de klok mee (Fig. A).
 - Als de band naar links verschuift – draai de linker schroef met de klok mee en de rechter schroef tegen de klok in (Fig. B).
 - Voer de afstelling uit door de schroeven (links en rechts) met een inbussleutel te draaien, met of tegen de klok in.
 - Als de band nog niet gecentreerd is, herhaal de bovenstaande stappen totdat de band correct is gecentreerd.
 - Stel van tijd tot tijd de spanning van de band af om te voorkomen dat deze losraakt door gebruik. Draai de linker en rechter stelschroef 1/4 slag met de klok mee en start vervolgens de loopband opnieuw. Controleer de spanning totdat de band correct is gespannen (Fig. C).



Foutcode / Probleem	Waarschijnlijke oorzaak	Oplossing
De loopband werkt niet	Geen voeding (stekker losgekoppeld)	Sluit de voedingskabel aan
	Beschadigde signaal- of voedingskabel	Controleer de signaalkabel
	Schakelaar uitgeschakeld	Schakel het apparaat in
De loopband beweegt niet soepel	Onvoldoende smering	Smeer de band
	De band is te strak gespannen	Stel de spanning van de loopband af
E01	Communicatiefout	Controleer of de signaalkabel correct is aangesloten
E02	Motorkabel losgekoppeld of losgeraakt	Controleer de aansluitkabels van de motor
E05	Overstroombeveiliging	Start de loopband opnieuw op



Vermogen	Volgens label op het apparaat
Max. vermogen	Volgens label op het apparaat
Netto gewicht	~ 26,50 kg
Snelheidsbereik	1,0 – 6,0 km/h



Garantievoorwaarden

- U heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
 - via het klachtenformulier op de website: <https://hop-sport.nl/klacht/>
 - schriftelijk naar het volgende adres:
Hegen Deutschland GmbH
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.



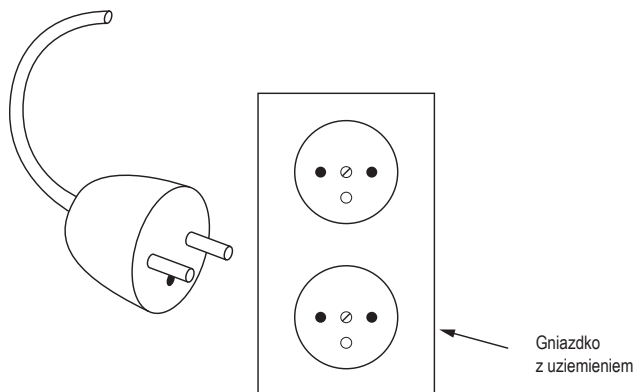
Om het milieu te beschermen, breng gebruikte batterijen naar een inzamelpunt voor recycling. Gooi gebruikte batterijen niet bij het huishoudelijk afval. Zo draagt u bij aan milieubescherming.



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.

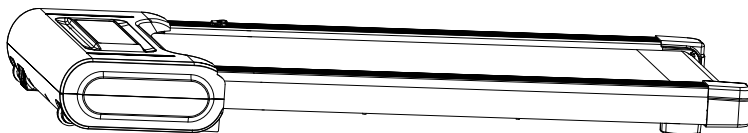
NIEBEZPIECZEŃSTWO! Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenie, może spowodować ryzyko porażenia prądem. W razie wątpliwości, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem, który oceni, czy produkt jest odpowiednio uziemiony. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z produktem,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



Regulacja kąta nachylenia bieżni

1. Bieżnia ustawiona jest w pozycji poziomej (jak na rysunku), a jej nachylenie wynosi ok. 1°.



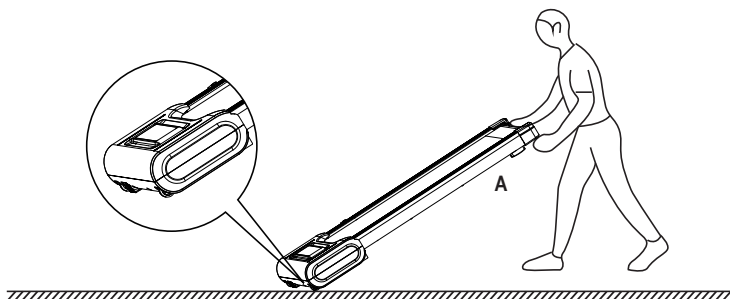
2. Naciśnij przycisk nachylenia (INCLINE ↑ lub INCLINE ↓) na pilocie lub panelu sterowania, aby je wyregulować.
Zakres: 0–8 poziomów, maks. ok. 7°.



Transport

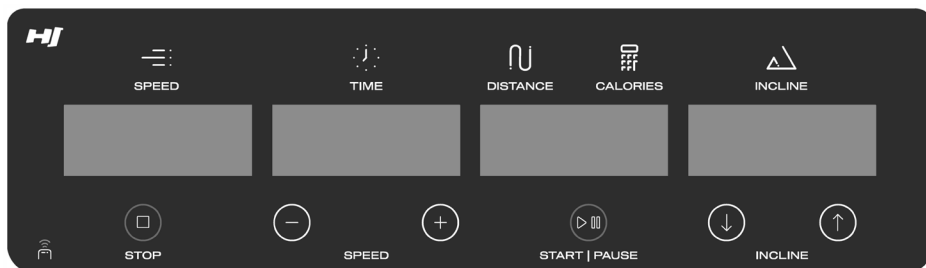
Uwaga! Przed przemieszczeniem bieżni należy wyciągnąć przewód zasilający z gniazdka elektrycznego.

Unieś urządzenie, chwycić je pewnie oburącz za tylną część (w pkt. A), a następnie przemieść je, korzystając z kółek transportowych, tak jak pokazano na rysunku.





1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

	SPEED Wyświetla prędkość. Zakres 1–6 km/h.
	TIME Wyświetla czas. Zakres 0:00–99:00 min.
	DISTANCE Wyświetla dystans. Zakres 0.0–99.0 km.
	CALORIES Wyświetla spalone kalorie. Zakres 20–990 kcal.
	INCLINE Wyświetla kąt nachylenia. Zakres 1°–7°.

2.1. Pasek LED

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

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



3. Funkcje przycisków

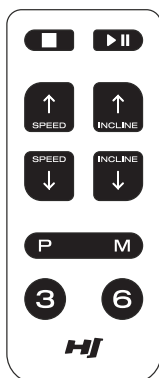
3.1. Funkcje przycisków na wyświetlaczu

Otwórz pokrywę baterii pilota i włóż baterię z znakiem „+” skierowanym do góry. Zamknij komorę baterii pokrywą. Baterii CR2025, brak w zestawie.

	STOP Możesz wyłączyć bieżnię, naciskając ten przycisk; bieżnia natychmiast się zatrzyma, a wszystkie dane zostaną wyzerowane.
	SPEED - Naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć prędkość bieżni podczas pracy. Naciśnięcie tego przycisku powoduje zmniejszenie wartości czasu, dystansu i kalorii w danym trybie.
	SPEED + Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć prędkość bieżni podczas pracy. Naciśnięcie tego przycisku powoduje zwiększenie wartości czasu, dystansu i kalorii w danym trybie.
	START / PAUSE Możesz nacisnąć ten przycisk, aby uruchomić bieżnię, gdy jest włączona i wszystkie wartości na wyświetlaczu pokazują „0”. Wszystkie dane zostaną zapisane po naciśnięciu tego przycisku podczas pracy bieżni.
	INCLINE ↓ Naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć nachylenie bieżni.
	INCLINE ↑ Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć nachylenie bieżni.

3.2. Funkcje przycisków na pilocie

Urządzenie jest obsługiwane za pomocą pilota zdalnego sterowania. Zakres prędkości wynosi od 1 do 6 km/h.



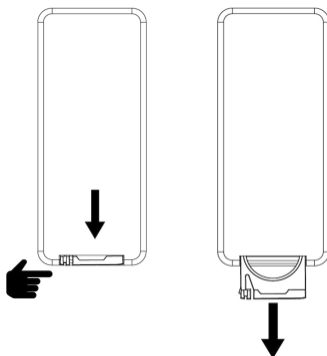
	Możesz wyłączyć bieżnię, naciskając ten przycisk; bieżnia natychmiast się zatrzyma, a wszystkie dane zostaną wyzerowane.
	Możesz nacisnąć ten przycisk, aby uruchomić bieżnię, gdy jest włączona i wszystkie wartości na wyświetlaczu pokazują „0”. Wszystkie dane zostaną zapisane po naciśnięciu tego przycisku podczas pracy bieżni.
	Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć prędkość bieżni podczas pracy. Naciśnięcie tego przycisku powoduje zwiększenie wartości czasu, dystansu i kalorii w danym trybie.
	Naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć prędkość bieżni podczas pracy. Naciśnięcie tego przycisku powoduje zmniejszenie wartości czasu, dystansu i kalorii w danym trybie.
	Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć nachylenie bieżni.
	Naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć nachylenie bieżni.
	PROGRAM (P) Naciśnij ten przycisk, aby wybrać program automatyczny P01–P12. MODE (M) Naciśnij ten przycisk, aby wybrać i ustawić tryb odliczania: czas, dystans, kalorie.
	Naciśnij ten przycisk, aby szybko ustawić prędkość (3 km/h lub 6 km/h) bieżni.

Uwaga: Zasięg działania pilota wynosi 2–5 m.



3.3. Wymiana baterii w pilocie

Naciśnij zatrzask zgodnie z ilustracją i wysuń gniazdo baterii i włóż baterię z znakiem „+” skierowanym do góry. Zamknij komorę baterii pokrywą. Baterii CR2025, brak w zestawie.



4. Główne funkcje komputera

Podłącz przewód zasilający do źródła zasilania. Wyświetlacz zaświeci się i wyświetli „0”, urządzenie przejdzie w stan gotowości.

4.1. Szybki start

- Przełącz przycisk zasilający bieżni, aby uruchomić bieżnię.
- Naciśnij ►II, w ciągu 3 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Naciśnij ↑ SPEED lub ↓ SPEED, aby ustawić prędkość.
- Naciśnij ↑ INCLINE lub ↓ INCLINE, aby ustawić nachylenie.
- Naciśnij ponownie przycisk ►II - bieżnia przejdzie w tryb pauzy, a wszystkie dane zostaną zapisane.
- Następnie naciśnij ►II ponownie - bieżnia wznowi pracę z prędkością 1,0 km/h.
- Naciśnij ■, aby zatrzymać bieżnię - wszystkie dane zostaną wyzerowane.

4.2. Tryb odliczania

- Gdy bieżnia znajduje się w trybie czuwania, wszystkie wartości na wyświetlaczu pokażą „0”.
- Naciśnij przycisk M, aby wybrać tryb odliczania: czasu „30:00” (zakres od 5:00 do 99:00 minut), dystansu „1,0” (zakres 1.0 km do 99.0 km) lub kalorii „50” (zakres od 20 kcal do 990 kcal).
- Na wyświetlaczu pokażą się domyślne dane i zaczną one migać. Naciśnij ↑ SPEED lub ↓ SPEED, aby ustawić wartości danych.
- Naciśnij ►II, pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością. Możesz zmieniać prędkość za pomocą ↑ SPEED lub ↓ SPEED.
- Kiedy odliczanie dobiegnie do zera, pas bieżni płynnie się zatrzyma. Możesz również nacisnąć ■, aby zatrzymać bieżnię.

4.3. Programy predefiniowane

- Gdy bieżnia znajduje się w trybie czuwania, wszystkie wartości na wyświetlaczu pokażą „0”.
- Naciśnij przycisk P na pilocie - na wyświetlaczu pojawią się programy P01-P12, a czas zacznie migać (domyślnie 30:00 minut).
- Następnie możesz nacisnąć przyciski ↑ SPEED lub ↓ SPEED, aby ustawić czas w zakresie od 5:00 do 99:00 minut.
- Każdy z programów podzielony jest na 10 części. Czas ćwiczenia podzielony jest równomiernie między każdą z sekcji.
- Po potwierdzeniu czasu treningu naciśnij przycisk ►II, bieżnia rozpocznie pracę po 3-sekundowym odliczaniu.
- Naciśnij ►II, a urządzenie zacznie pracować z prędkością dedykowaną do pierwszej części wybranego programu. Gdy pierwsza część się skończy, urządzenie automatycznie przejdzie do następnej, a prędkość automatycznie zmieni się na dedykowaną do następnej części. Podczas treningu możesz zmieniać prędkość biegu za pomocą przycisków ↑ SPEED lub ↓ SPEED. Jeśli program przejdzie do następnej części treningu, prędkość wróci do ustawień dedykowanych dla programu. Możesz również nacisnąć ■, aby zatrzymać bieżnię.



4.4. Tabela programów

Czas Program		Ustawienia czasu / 20 = interwały czasowe (części programów)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P02	SPEED	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P03	SPEED	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P04	SPEED	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P05	SPEED	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P06	SPEED	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P07	SPEED	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P08	SPEED	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P09	SPEED	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	SPEED	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	SPEED	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	SPEED	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

5. Tryb uśpienia

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

6. Łączenie przez *Bluetooth* / Trening z aplikacją Kinomap, FitShow

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

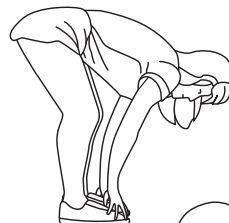
Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną do tej bieżni aplikację Kinomap, FitShow. Aktualne wersje dostępne są na AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).



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

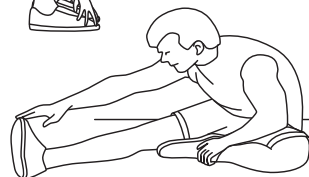
1.

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



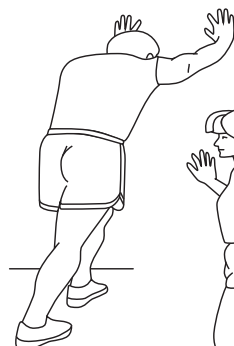
2.

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



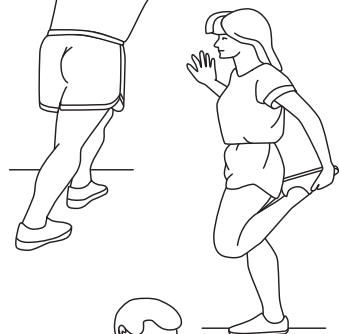
3.

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



4.

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



5.

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





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

Rozgrzewka

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

Rozpoczęcie treningu

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

Zwiększanie intensywności

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

Częstotliwość treningów

- Zaplanuj swój harmonogram ćwiczeń, nie tylko dla przyjemności, ale także po to, aby zwiększyć skuteczność treningów. Zaleca się wykonywać ćwiczenia od 3 do 5 razy w tygodniu, w cyklach trwających od 15-60 minut.
- Możesz kontrolować intensywność biegu, dostosowując prędkość i nachylenie bieżni. Sugerujemy, aby początkowo nie ustawiać nachyleń, ponieważ zmiany 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.

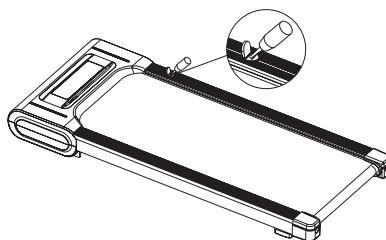
Czyszczenie

- 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

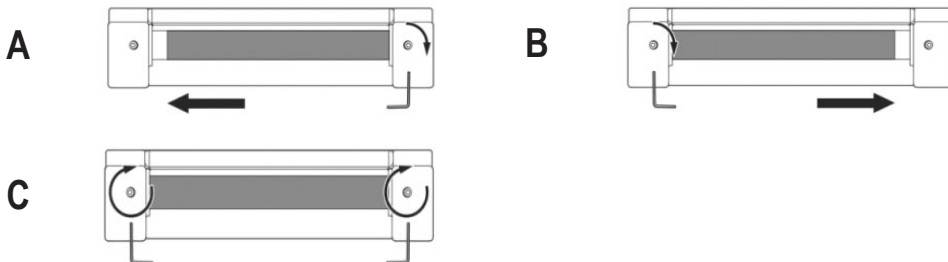
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania 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.
6. **Łatwe smarowanie.** Wyjmij korek i wlej środek smarujący do właściwego otworu, a następnie załóż korek na miejsce. Następnie uruchom bieżnię na najniższej prędkości na około 5 minut, aby upewnić się, że smar równomiernie rozprowadzi się po całej powierzchni.



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

Wyśrodkowanie pasa bieżni

1. Zaleca się odłączenie bieżni od źródła zasilania na 10 minut, po każdorazowym nieprzerwanym dwugodzinnym treningu.
2. Luźno założony pas biegowy będzie z trudem przesuwal się podczas biegu o może spowodować spadek wydajności i stwarzać większe tarcie między rolką a pasem.
3. Ustaw bieżnię na poziomej powierzchni. Uruchom bieżnię z prędkością około 6 km/h.
 - Jeśli pas przesuwają się w prawo – przekręć lewą śrubę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a prawą śrubę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. (Rys. A).
 - Jeśli pas przesuwają się w lewo – przekręć lewą śrubę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a prawą śrubę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (Rys. B).
 - Regulacji dokonuj, obracając śruby (lewą i prawą) kluczem w kształcie litery L, zgodnie lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
 - 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. 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 / Problem	Przyczyna	Sposób rozwiązania
Bieżnia nie działa	Brak zasilania (wtyczka odłączona)	Podłącz przewód zasilający
	Uszkodzony przewód sygnałowy lub zasilający	Sprawdź przewód sygnałowy
	Wyłączony przełącznik	Włącz urządzenie
Pas biegowy nie porusza się płynnie	Niewystarczające smarowanie	Nasmaruj pas
	Pas biegowy jest zbyt napięty	Wyreguluj napięcie pasa biegowego
E01	Błąd komunikacji	Sprawdź, czy przewód sygnałowy jest prawidłowo podłączony
E02	Odłączony lub poluzowany przewód silnika	Sprawdź przewody połączeniowe silnika
E05	Zabezpieczenie nadprądowe	Uruchom ponownie bieżnię



Moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Waga netto	~ 26,50 kg
Zakres prędkości	1,0 – 6,0 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.



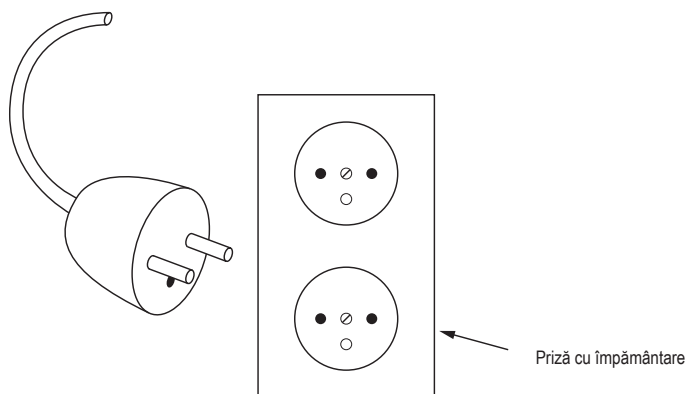
Aby chronić środowisko, należy oddać zużyte baterie do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych. Nie należy wyrzucać zużytych baterii do domowych koszy na śmieci. Przyczynia się Państwo w ten sposób do ochrony środowiska.



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.

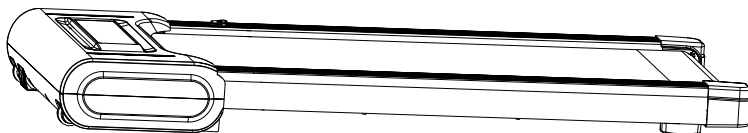
PERICOL! Un cablu de împământare conectat incorect poate provoca risc de electrocutare. În caz de îndoială, contactați un electrician sau un tehnician de service calificat, care poate evalua dacă produsul este împământat corect. Nu modificați ștecherul inclus dacă acesta nu se potrivește în priză; un 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).

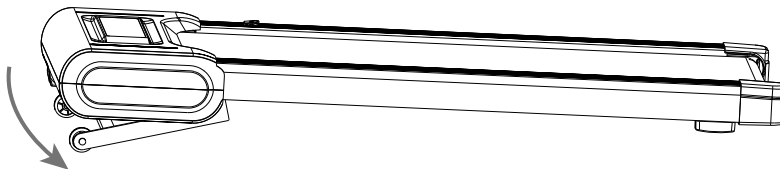


Reglarea unghiului de înclinare al benzii de alergare

1. Banda de alergare este setată în poziție orizontală (conform ilustrației), iar unghiul de înclinare este de aproximativ 1°.



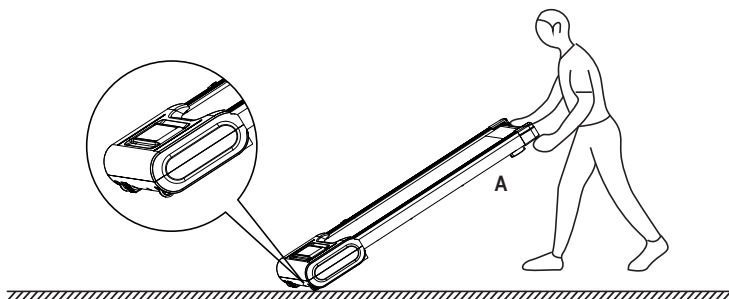
2. Apăsați butonul de înclinare (INCLINE ↑ sau INCLINE ↓) de pe telecomandă sau de pe panoul de control pentru reglare. Interval: 0–8 niveluri, max. aprox. 7°.



Transport

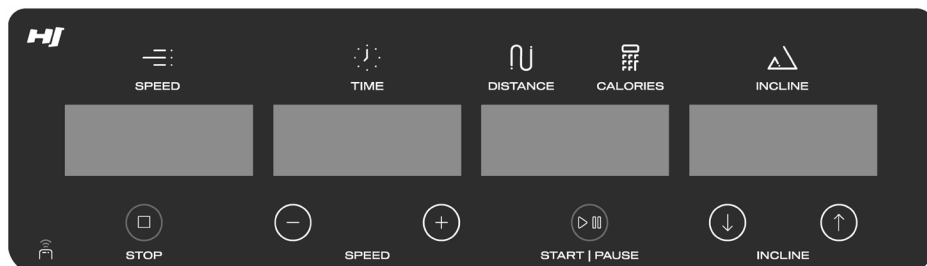
Atenție: Înainte de a muta banda de alergare, deconectați cablul de alimentare din priză.

Ridicați echipamentul, ținându-l ferm de partea din spate (punctul A), apoi deplasați-l folosind roțile de transport, conform ilustrației.





1. Afișajul



2. Indicații pe afișaj

	SPEED Afișează viteza. Interval: 1–6 km/h.
	TIME Afișează timpul. Interval: 0:00–99:00 min.
	DISTANCE Afișează distanța. Interval: 0,0–99,0 km.
	CALORIES Afișează kaloriile arse. Interval: 20–990 kcal.
	INCLINE Afișează unghiul de înclinare. Interval: 1°–7°.

2.1. Bandă LED

Banda LED amplasată deasupra ferestrelor afișajului, în 3 culori, indică intervalul curent de viteză:

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



3. Funcțiile butoanelor

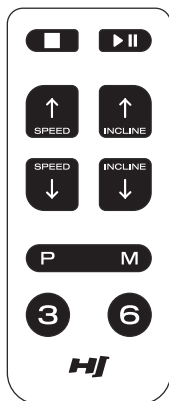
3.1. Funcțiile butoanelor de pe afișaj

Deschideți compartimentul bateriei telecomenzii și introduceți bateria cu simbolul „+” orientat în sus. Închideți compartimentul. Baterie CR2025, nu este inclusă.

	STOP Puteți opri banda de alergare apăsând acest buton; banda se va opri imediat, iar toate datele vor fi resetate.
	SPEED - Apăsați acest buton pentru a reduce viteza benzii în timpul funcționării. Apăsarea acestui buton reduce valorile de timp, distanță și calorii în modul activ.
	SPEED + Apăsați acest buton pentru a crește viteza benzii în timpul funcționării. Apăsarea acestui buton crește valorile de timp, distanță și calorii în modul activ.
	START / PAUSE Apăsați acest buton pentru a porni banda; când este pornită și toate valorile de pe afișaj indică „0”, datele vor fi salvate după apăsarea acestui buton în timpul funcționării.
	INCLINE ↓ Apăsați acest buton pentru a reduce înclinarea benzii.
	INCLINE ↑ Apăsați acest buton pentru a crește înclinarea benzii.

3.2. Funcțiile butoanelor de pe telecomandă

Dispozitivul este operat cu ajutorul unei telecomenzi. Interval de viteză: 1–6 km/h.



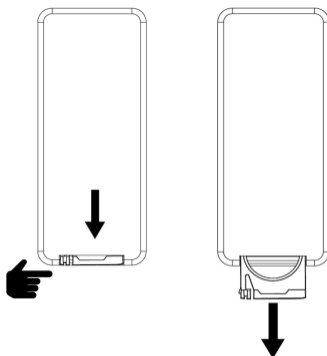
	Puteți opri banda de alergare apăsând acest buton; banda se va opri imediat, iar toate datele vor fi resetate.
	Apăsați acest buton pentru a porni banda; când este pornită și toate valorile de pe afișaj indică „0”, datele vor fi salvate după apăsarea acestui buton în timpul funcționării.
	Apăsați acest buton pentru a crește viteza benzii în timpul funcționării. Apăsarea acestui buton crește valorile de timp, distanță și calorii în modul activ.
	Apăsați acest buton pentru a reduce viteza benzii în timpul funcționării. Apăsarea acestui buton reduce valorile de timp, distanță și calorii în modul activ.
	Apăsați acest buton pentru a crește înclinarea benzii.
	Apăsați acest buton pentru a reduce înclinarea benzii.
	PROGRAM (P) Apăsați acest buton pentru a selecta un program automat P01–P12. MODE (M) Apăsați acest buton pentru a selecta și seta modul de numărare: timp, distanță, calorii.
	Apăsați aceste butoane pentru a seta rapid viteza benzii (3 km/h sau 6 km/h).

Notă: Raza de acțiune a telecomenzii este de 2–5 m.



3.3. Înlocuirea bateriei în telecomandă

Apăsăți cleva conform ilustrației și scoateți compartimentul bateriei, apoi introduceți bateria cu simbolul „+” orientat în sus. Închideți compartimentul bateriei. Baterie CR2025, nu este inclusă.



4. Funcțiile principale ale computerului

Conectați cablul de alimentare la o sursă de energie. Afișajul se va aprinde și va afișa „0”; dispozitivul va intra în modul de așteptare.

4.1. Pornire rapidă

- Comutați întrerupătorul de alimentare al benzii pentru a porni banda de alergare.
- Apăsăți ►II, în decurs de 3 secunde banda va începe să se deplaseze la viteza minimă.
- Apăsăți ↑ SPEED sau ↓ SPEED, pentru a seta viteza.
- Apăsăți ↑ INCLINE sau ↓ INCLINE, pentru a seta înclinarea.
- Apăsăți din nou ►II - banda va intra în modul pauză, iar toate datele vor fi salvate.
- Apăsăți din nou ►II banda va relua funcționarea la viteza de 1,0 km/h.
- Apăsăți ■, pentru a opri banda – toate datele vor fi resetate.

4.2. Modul de numărare

- Când banda se află în modul de așteptare, toate valorile de pe afișaj vor arăta „0”.
- Apăsăți butonul M pentru a selecta modul de numărare: timp „30:00” (interval 5:00–99:00 min), distanță „1.0” (interval 1,0–99,0 km) sau calorii „50.0” (interval 20–990 kcal).
- Pe afișaj vor apărea valorile implicite și vor începe să clipească. Apăsăți ↑ SPEED sau ↓ SPEED, pentru a seta valoarea.
- Apăsăți ►II, banda va începe să se deplaseze la viteza minimă. Puteți modifica viteza folosind ↑ SPEED sau ↓ SPEED.
- Când numărătoarea ajunge la zero, banda se va opri automat. De asemenea, puteți apăsa ■, pentru a opri banda.

4.3. Programe predefinite

- Când banda se află în modul de așteptare, toate valorile de pe afișaj vor arăta „0”.
- Apăsăți butonul P de pe telecomandă – pe afișaj vor apărea programele P01–P12, iar timpul va începe să clipească (implicit 30:00 min).
- Apoi puteți apăsa ↑ SPEED sau ↓ SPEED, pentru a seta timpul în intervalul 5:00–99:00 min.
- Fiecare program este împărțit în 10 secțiuni. Timpul de exercițiu este distribuit uniform între fiecare secțiune.
- După confirmarea timpului de antrenament, apăsați ►II, banda va începe să funcționeze după o numărătoare inversă de 3 secunde.
- Apăsăți ►II, iar dispozitivul va începe să funcționeze la viteza atribuită primei secțiuni a programului selectat. Când prima secțiune se încheie, dispozitivul va trece automat la următoarea, iar viteza se va modifica automat conform setării. În timpul antrenamentului puteți modifica viteza folosind butoanele ↑ SPEED sau ↓ SPEED. Dacă programul trece la următoarea secțiune, viteza va reveni la valoarea setată de program. De asemenea, puteți apăsa ■, pentru a opri banda.



4.4. Tabelul programelor

Timp Program		Setări de timp / 20 = intervale de timp (secțiuni ale programului)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P02	SPEED	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P03	SPEED	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P04	SPEED	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P05	SPEED	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P06	SPEED	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P07	SPEED	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P08	SPEED	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P09	SPEED	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	SPEED	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	SPEED	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	SPEED	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

5. Modul de repaus

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

6. Conectare prin Bluetooth / Antrenament cu aplicația Kinomap, FitShow

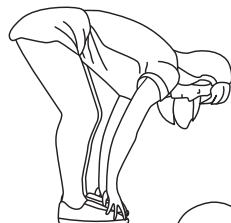
După conectarea benzii de alergare la un dispozitiv mobil prin Bluetooth, puteți monitoriza pe telefon parametrii antrenamentului efectuat. Pentru a utiliza această funcție, descărcați aplicația dedicată Kinomap, FitShow. Versiunile actuale sunt disponibile în App Store (iOS) și Google Play Store (Android).



Înainte de antrenamentul propriu-zis, trebuie efectuate exerciții de întindere. Mușchii încălziți se întind mai ușor, de aceea dedicați primele 5–10 minute pentru încălzire. Apoi, conform instrucțiunilor de mai jos, efectuați exercițiile de întindere. Puteți repeta aceleași exerciții și după încheierea antrenamentului.

1.

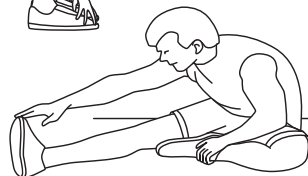
Aplecați trunchiul în jos și relaxați-vă, coborâți treptat corpul și brațele în direcția degetelor de la picioare. Încercați să mențineți poziția timp de 10–15 secunde, apoi îndreptați-vă. Repetați exercițiul de trei ori.



1

2.

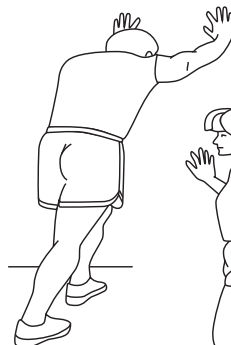
Așezați-vă pe podea, îndoiți un picior, iar celălalt întindeți-l drept în genunchi, astfel încât întreaga talpă a piciorului îndoit să atingă interiorul coapsei celuilalt picior. Întindeți brațele spre piciorul întins și încercați să atingeți degetele. Mențineți poziția timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de trei ori pentru fiecare picior.



2

3.

Sprîjiți ambele mâini de perete, îndoiți ușor un picior în genunchi, iar celălalt mențineți-l drept, cu talpa sprijinită pe podea. Piciorul întins trebuie să fie orientat spre perete, astfel încât întreaga talpă să atingă podeaua. Mențineți poziția timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de trei ori pentru fiecare picior.



3

4.

Sprîjiți mâna dreaptă de perete pentru echilibru, apucați cu mâna stângă laba piciorului stâng și trageți-o spre fese, menținând poziția timp de 10–15 secunde. Apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de trei ori pentru fiecare picior.



4

5.

Așezați-vă pe podea, îndoiți genunchii și apropiați tălpile una de cealaltă. Cu mâinile, apăsați ușor genunchii spre exterior, astfel încât să simțiți întinderea pe partea interioară a coapselor. Mențineți poziția timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de trei ori.



5



- Dacă aveți peste 35 de ani sau suferiți de orice afecțiuni (boli cronice), sau dacă este primul antrenament de acest tip, înainte de a începe exercițiile, consultați un medic. Acesta vă va ajuta să stabiliți un program de antrenament adecvat, adaptat vârstei, stării de sănătate și obiectivelor, precum și viteza și intensitatea exercițiilor.
- Asigurați-vă întotdeauna că banda de alergare este montată, poziționată și utilizată corect, conform instrucțiunilor. Nu stați pe bandă înainte de a vă familiariza cu acest echipament. Numai după efectuarea acestor activități puteți începe antrenamentul.

Încălzire

- Stați pe platformele laterale pe ambele părți și țineți-vă de mânerule de sprijin. Încercați să vă mențineți echilibrul. Setati o viteză mică, aproximativ 1,6–3,2 km/h, apoi verificați funcționarea benzii punând un picior pe ea.
- După ce vă simțiți confortabil, urcați pe bandă și începeți să creșteți viteza până la 3–5 km/h. Mențineți această viteză timp de aproximativ 10 minute, apoi opriți banda.

Începerea antrenamentului

- Înainte de a începe antrenamentul, învățați cum să reglați viteza și înclinarea benzii.
- Începeți exercițiile la viteza la care puteți merge, timp de aproximativ 15–25 minute. Dacă vă deplasați cu viteza de 4,8 km/h, veți parcurge aproximativ 10 km într-o oră.
- Dacă vă simțiți confortabil la această viteză, puteți crește viteza și înclinarea. Nu grăbiți ritmul, pentru a nu resimți disconfort; nu creșteți simultan în mod semnificativ viteza și înclinarea.

Creșterea intensității

- Efectuați o încălzire de 2 minute pe bandă la viteza de 4,8 km/h, apoi creșteți viteza la 6,3 km/h și alergați timp de 2 minute. La final, creșteți viteza la 6,8 km/h și alergați timp de 2 minute. Apoi reduceți viteza la 4,8 km/h și mergeți timp de 2 minute. Repetați acest ciclu de mai multe ori.
- Efectuați o încălzire de 5 minute la viteza de 4,8 km/h, apoi creșteți viteza la 6,8 km/h și alergați timp de 2 minute. Pentru a menține un antrenament stabil și optim, dacă puteți menține viteza de 6,8 km/h timp de 2 minute, puteți crește viteza la 7,5 km/h și alergați timp de 2 minute. Continuați antrenamentul alternând perioadele de efort și recuperare.

Frecvența antrenamentelor

- Planificați programul de antrenament nu doar pentru plăcere, ci și pentru a crește eficiența exercițiilor. Se recomandă efectuarea exercițiilor de 3 până la 5 ori pe săptămână, cu o durată de aproximativ 15–50 minute.
- Puteți controla intensitatea exercițiilor prin reglarea vitezei și a înclinării benzii. Se recomandă să începeți cu o înclinare mică și să o creșteți treptat, împreună cu viteza, pentru a mări intensitatea antrenamentului.
- Dacă scopul dvs. este reducerea greutății corporale, puteți crește durata exercițiilor și intensitatea acestora. Dacă nu ați făcut niciodată exerciții la viteze mari, puteți utiliza planul de mai jos:
 - viteză 1,0–2,5 km/h (mers lent)
 - viteză 2,5–4,0 km/h (mers moderat)
 - viteză 4,0–6,0 km/h (mers rapid)



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

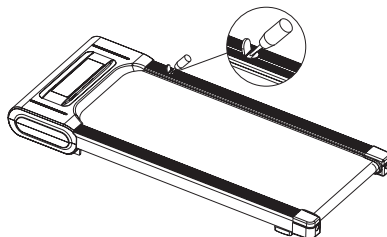
Curățare

- Menținerea benzii de alergare în stare curată îi prelungește semnificativ durata de viață.
- Aveți grijă de curățenia echipamentului, îndepărtând regulat praful.
- Curățați ambele părți ale benzii, precum și șinele laterale.
- Pentru curățare utilizați o lavetă moale, ușor umezită cu apă. Nu utilizați substanțe puternice sau materiale abrazive care pot deteriora echipamentul.
- După fiecare utilizare, îndepărtați de pe aparat toate urmele de transpirație și murdărie.
- Purați întotdeauna încălțăminte sport curată pentru a reduce acumularea de murdărie sub band.

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

Lubrifierea benzii și a plăcii

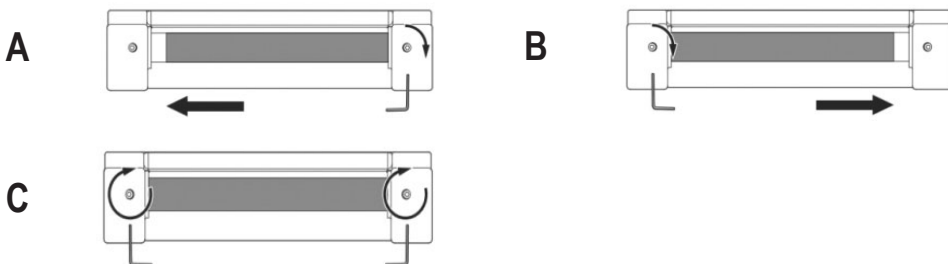
1. Acest model de bandă de alergare nu este lubrifiat din fabrică. Frecarea dintre bandă și placă poate juca un rol important în funcționarea și durata de viață a benzii, de aceea necesită lubrifiere periodică.
2. Se recomandă verificarea periodică a plăcii. Dacă observați deteriorări, contactați service-ul.
3. Frecvența lubrifierii depinde de condițiile de utilizare.
4. Se recomandă lubrifierea conform următorului program:
 - utilizare redusă (mai puțin de 3 ore pe săptămână) – o dată pe an,
 - utilizare medie (3–5 ore pe săptămână) – o dată la șase luni,
 - utilizare intensă (peste 5 ore pe săptămână) – o dată la trei luni.
5. Se recomandă utilizarea unui lubrifiant fără acid.
6. **Lubrifiere ușoară.** Scoateți dopul și introduceți lubrifiantul în orificiul corespunzător, apoi puneți dopul la loc. Apoi porniți banda la cea mai mică viteză timp de aproximativ 5 minute, pentru a vă asigura că lubrifiantul se distribuie uniform pe întreaga suprafață.



Notă: Orice reparație a benzii de alergare trebuie efectuată de un service profesional.

Centrarea benzii de alergare

1. Se recomandă deconectarea benzii de la sursa de alimentare timp de 10 minute, după fiecare antrenament continuu de două ore.
2. O bandă montată prea lejer se va deplasa cu dificultate în timpul alergării sau poate provoca scăderea performanței și poate genera o frecare mai mare între rolă și bandă.
3. Așezați banda de alergare pe o suprafață plană. Porniți banda cu o viteză de aproximativ 6 km/h.
- Dacă banda se deplasează spre dreapta – rotiți șurubul stâng în sens invers acelor de ceasornic, iar șurubul drept în sensul acelor de ceasornic (Fig. A).
- Dacă banda se deplasează spre stânga – rotiți șurubul stâng în sensul acelor de ceasornic, iar șurubul drept în sens invers acelor de ceasornic (Fig. B).
- Reglajul se efectuează rotind șuruburile (stâng și drept) cu o cheie în formă de L, în sensul sau în sens invers acelor de ceasornic.
- Dacă banda nu este încă centrată, repetați pașii de mai sus până la centrarea acesteia.
- Din când în când, reglați tensiunea benzii pentru a preveni slăbirea acesteia în urma utilizării. Rotiți șuruburile de reglaj (stâng și drept) cu 1/4 de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi porniți din nou banda. Verificați tensiunea benzii până când aceasta este întinsă corespunzător (Fig. C).



Cod eroare / Problemă	Cauză	Soluție
Banda de avertizare nu funcționează	Lipsă alimentare (ștecher deconectat)	Conectați cablul de alimentare
	Cablul de semnal sau de alimentare deteriorat	Verificați cablul de semnal
	Înterupător oprit	Porniți dispozitivul
Banda de avertizare nu se deplasează lin	Lubrifiere insuficientă	Lubrifiați banda
	Banda este prea tensionată	Reglați tensiunea benzii
E01	Eroare de comunicare	Verificați dacă cablul de semnal este conectat corect
E02	Cablul motor deconectat sau slăbit	Verificați cablurile de conectare ale motorului
E05	Protecție la supracurent	Reporniți banda de avertizare



Putere	Conform etichetei de pe dispozitiv
Putere maximă	Conform etichetei de pe dispozitiv
Greutate netă	~26,50 kg
Interval de viteză	1,0 – 6,0 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.



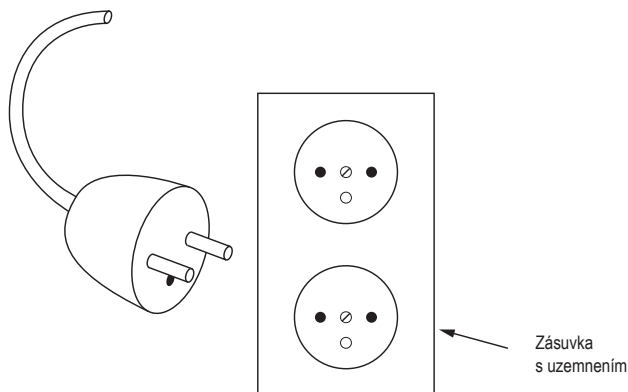
Pentru protecția mediului, duceți bateriile uzate la un centru de reciclare. Nu aruncați bateriile uzate în coșurile de gunoi menajer. În acest mod veți contribui la protecția mediului.



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.

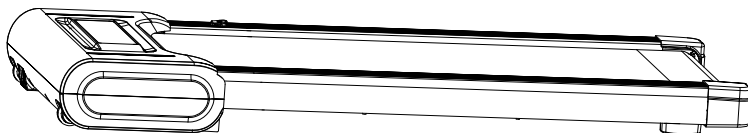
NEBEZPEČENSTVO! Nesprávne pripojenie uzemňovacieho prevodu môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je výrobok správne uzemnený, overte si to spolu s profesionálnym elektrikárom alebo so servisným technikom. Nemeňte zástrčku dodanú s výrobkom – ak nesedí so zásuvkou, obráťte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



Nastavenie sklonu bežeckého pásu

1. Bežecký pás je z výroby nastavený do vodorovnej polohy (ako na obrázku) a maximálny sklon je približne 1°.



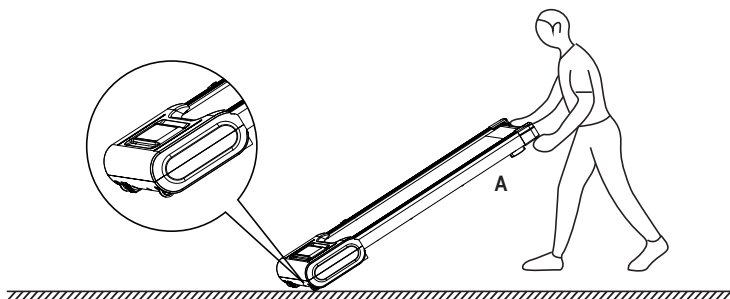
2. Stlačte tlačidlo sklonu (INCLINE ↑ lub INCLINE ↓) na ovládacom paneli, aby ste nastavili sklon.
Rozsah: 0–8 úrovní, max. približne 7°.



Transport

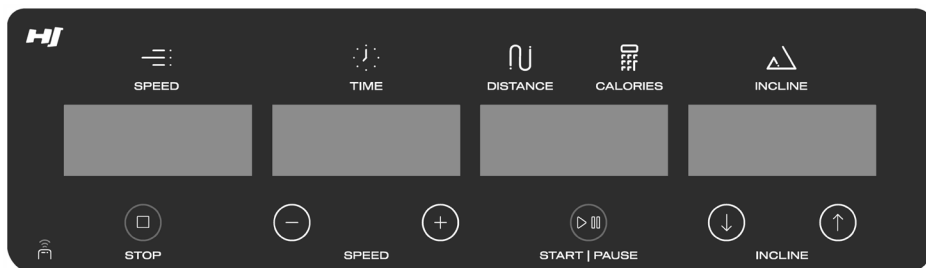
Upozornenie: Pred premiestnením bežeckého pásu odpojte napájací kábel zo sieťovej zásuvky.

Zdvihnite zariadenie, pevne uchopte rukoväť na zadnej časti (bod A) a následne ho premiestnite pomocou transportných koliesok, ako je znázornené na obrázku.





1. Zobrazenie displeja



2. Znaky na displeji

	SPEED Zobrazuje rýchlosť. Rozsah: 1–6 km/h.
	TIME Zobrazuje čas. Rozsah: 0:00–99:00 min.
	DISTANCE Zobrazuje vzdialenosť. Rozsah: 0.0–99.0 km.
	CALORIES Zobrazuje spálené kalórie. Rozsah: 20–990 kcal.
	INCLINE Zobrazuje uhol sklonu. Rozsah: 1°–7°.

2.1. LED pásik

LED pásik umiestnený nad displejom zobrazuje aktuálny rozsah rýchlosti pomocou troch farieb:

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



3. Funkcie tlačidiel

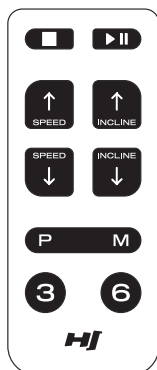
3.1. Funkcie tlačidiel na displeji

Otvorte kryt batérie diaľkového ovládača a vložte batériu označením „+“ smerom nahor. Kryt batérie zatvorte. Batéria CR2025 nie je súčasťou balenia.

	STOP Stlačením tohto tlačidla môžete vypnúť bežecký pás; pás sa okamžite zastaví a všetky údaje sa vymažú.
	SPEED - Stlačením tohto tlačidla znížite rýchlosť bežeckého pásu počas prevádzky. Stlačenie spôsobí zníženie hodnôt času, vzdialenosti a kalórií v danom režime.
	SPEED + Stlačením tohto tlačidla zvýšite rýchlosť bežeckého pásu počas prevádzky. Stlačenie spôsobí zvýšenie hodnôt času, vzdialenosti a kalórií v danom režime.
	START / PAUSE Stlačením tohto tlačidla spustíte bežecký pás, keď je zapnutý a na displeji sú všetky hodnoty „0“. Počas prevádzky sa stlačením tlačidla údaje uložia.
	INCLINE ↓ Stlačením tohto tlačidla znížite sklon bežeckého pásu.
	INCLINE ↑ Stlačením tohto tlačidla zvýšite sklon bežeckého pásu.

3.2. Funkcie tlačidiel na diaľkovom ovládači

Zariadenie sa ovláda pomocou diaľkového ovládača. Rozsah rýchlosti je od 1 do 6 km/h.



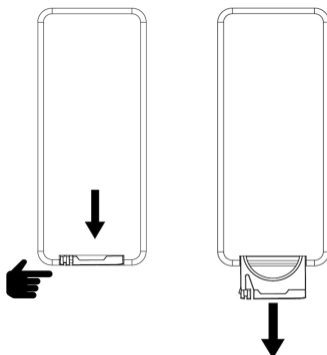
	Stlačením tohto tlačidla môžete vypnúť bežecký pás; pás sa okamžite zastaví a všetky údaje sa vymažú.
	Stlačením tohto tlačidla spustíte bežecký pás, keď je zapnutý a na displeji sú všetky hodnoty „0“. Počas prevádzky sa stlačením tlačidla údaje uložia.
	Stlačením tohto tlačidla zvýšite rýchlosť bežeckého pásu počas prevádzky. Stlačenie spôsobí zvýšenie hodnôt času, vzdialenosti a kalórií v danom režime.
	Stlačením tohto tlačidla znížite rýchlosť bežeckého pásu počas prevádzky. Stlačenie spôsobí zníženie hodnôt času, vzdialenosti a kalórií v danom režime.
	Stlačením tohto tlačidla zvýšite sklon bežeckého pásu.
	Stlačením tohto tlačidla znížite sklon bežeckého pásu.
	PROGRAM (P) Stlačením tohto tlačidla vyberiete automatický program P01–P12. MODE (M) Stlačením tohto tlačidla vyberiete a nastavíte režim odpočtu: čas, vzdialenosť, kalórie.
	Stlačením tohto tlačidla rýchlo nastavíte rýchlosť bežeckého pásu (3 km/h alebo 6 km/h).

Upozornenie: Dosah diaľkového ovládača je 2–5 m.



3.3. Výmena batérie v diaľkovom ovládači

Stlačte západku podľa obrázka a vysuňte držiak batérie, vložte batériu s označením „+“ smerom nahor. Zatvorte kryt batérie. Batéria CR2025 nie je súčasťou balenia.



4. Hlavné funkcie počítča

Pripojte napájací kábel k zdroju napájania. Displej sa rozsvieti a zobrazí „0“, zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

4.1. Rýchly štart

- Prepnite hlavný vypínač bežeckého pásu, aby ste zariadenie spustili.
- Stlačte ►II, a bežecký pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Stlačte ↑ SPEED alebo ↓ SPEED, aby ste nastavili rýchlosť.
- Stlačte ↑ INCLINE alebo ↓ INCLINE, aby ste nastavili sklon.
- Stlačte znova ►II - bežecký pás sa zastaví a všetky údaje sa uložia.
- Nastepne stlačte ►II bežecký pás znovu začne pracovať rýchlosťou 1,0 km/h.
- Stlačte ■, aby ste zastavili bežecký pás – všetky údaje sa vymažú.

4.2. Režim odpočítavania

- Keď je bežecký pás v pohotovostnom režime, všetky hodnoty na displeji zobrazujú „0“.
- Stlačte tlačidlo M, aby ste vybrali režim odpočítavania: čas „30:00“ (rozsah od 5:00 do 99:00 minút), vzdialenosť „1.0“ (rozsah od 1.0 km do 99.0 km) alebo kalórie „50“ (rozsah od 20 kcal do 990 kcal).
- Na displeji sa zobrazí predvolená hodnota v zvolenom režime. Stlačte ↑ SPEED alebo ↓ SPEED, aby ste nastavili požadované hodnoty.
- Stlačte ►II, a pás sa začne pohybovať najnižšou rýchlosťou. Rýchlosť môžete meniť pomocou tlačidiel ↑ SPEED alebo ↓ SPEED.
- Po dosiahnutí nastavenej hodnoty sa pás automaticky zastaví. Môžete tiež stlačiť ■, aby ste pás zastavili.

4.3. Preddefinované programy

- Keď je bežecký pás v pohotovostnom režime, všetky hodnoty na displeji zobrazujú „0“.
- Stlačte tlačidlo P aby ste vybrali program P01–P12, čas začne blikať (predvolená hodnota 30:00 minút).
- Potom môžete stlačiť tlačidlá ↑ SPEED alebo ↓ SPEED, aby ste nastavili čas v rozsahu od 5:00 do 99:00 minút.
- Každý z programov je rozdelený na 10 častí. Čas cvičenia je rovnomerne rozdelený medzi každú z častí.
- Po potvrdení času tréningu stlačte tlačidlo ►II, bežecký pás začne pracovať po 3-sekundovom odpočítavaní.
- Stlačte ►II, a zariadenie začne pracovať rýchlosťou určenou pre prvú časť zvoleného programu. Keď sa prvá časť skončí, zariadenie automaticky prejde na nasledujúcu časť a rýchlosť sa automaticky zmení na rýchlosť určenú pre nasledujúcu časť. Počas tréningu môžete meniť rýchlosť behu pomocou tlačidiel ↑ SPEED alebo ↓ SPEED. Ak program prejde do nasledujúcej časti tréningu, rýchlosť sa vráti na nastavenia určené pre program. Môžete tiež stlačiť ■, aby ste zastavili bežecký pás.



4.4. Tabuľka programov

Čas Program		Nastavenia času / 20 = časové intervaly (časti programov)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P02	SPEED	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P03	SPEED	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P04	SPEED	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P05	SPEED	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P06	SPEED	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P07	SPEED	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P08	SPEED	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P09	SPEED	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	SPEED	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	SPEED	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	SPEED	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

5. Režim spánku

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

6. Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou Kinomap, FitShow

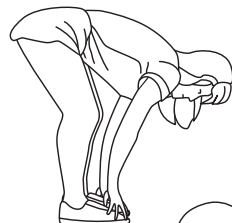
Po pripojení bežecského pásu k mobilnému zariadeniu cez Bluetooth môžete na telefóne sledovať parametre tréningu.

Na využitie tejto funkcie si stiahnite aplikáciu Kinomap, FitShow určenú pre tento bežecký pás. 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.

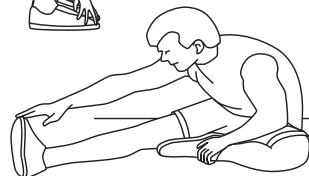
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajte. Cvičenie zopakujte trikrát.



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.

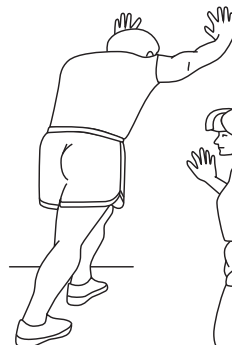
1



2

3.

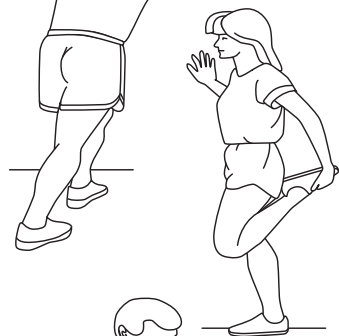
Oprite obe ruky o stenu, jednu nohu mierne zohnite v kolene – chodidlo postavte priamo v smere ku stene. Natiahnite druhú nohu dozadu – kolenný kĺb by mal byť vyrovnaný, chodidlo smerujúce k stene by sa mala dotýkať zeme celou svojou plochou. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite.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



UPOZORNENIE: Pred čistením alebo opravou vždy odpojte bežecký pás zo sieťovej zásuvky.

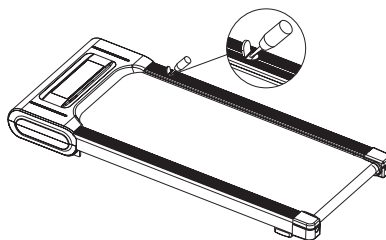
Čistenie

- Udržiavanie bežeckého pásu v čistote výrazne predlžuje jeho životnosť.
- Dbajte na čistotu zariadenia, pravidelne z neho odstraňujte prach.
- Čistite obe strany bežeckého pásu, ako aj bočné lišty.
- Na čistenie zariadenia používajte mäkkú handričku, jemne navlhčenú vodou. Nepoužívajte silné čistiace prostriedky ani drsné materiály, ktoré môžu zariadenie poškodiť.
- Po každom použití odstráňte zo zariadenia všetky stopy potu a nečistôt.
- Vždy používajte čistú obuv určenú na beh na bežeckom páse, zníži sa tým hromadenie nečistôt pod pásom.

UPOZORNENIE: Pred odstránením krytu motora vždy odpojte bežecký pás zo sieťovej zásuvky. Minimálne raz ročne odstráňte kryt motora a povysávajte priestor pod ním.

Mazanie bežeckého pásu a dosky

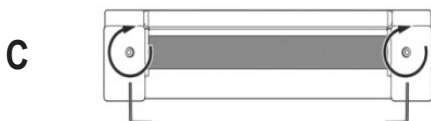
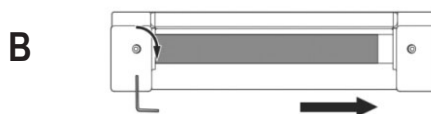
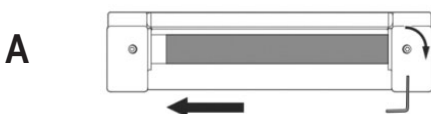
1. Tento model bežeckého pásu je z výroby namazaný. Trenie medzi pásom a doskou zohráva dôležitú úlohu vo funkčnosti a životnosti zariadenia, preto je potrebné pravidelné mazanie.
2. Odporúča sa pravidelná kontrola dosky. Ak spozorujete poškodenie dosky, kontaktujte servis.
3. Frekvencia mazania závisí od podmienok používania.
4. Odporúča sa mazanie dosky podľa nasledujúceho harmonogramu:
 - nízka intenzita používania (menej ako 3 hodiny týždenne) – raz ročne,
 - stredná intenzita používania (3–5 hodín týždenne) – každých šesť mesiacov,
 - vysoká intenzita používania (viac ako 5 hodín týždenne) – každé tri mesiace.
5. Odporúča sa používať iba určené mazivo.
6. **Jednoduché mazanie.** Vyberte zátku a nalejte mazivo do príslušného otvoru, potom zátku opäť nasadte. Následne spustíte bežecký pás na najnižšej rýchlosti približne na 5 minút, aby sa mazivo rovnomerne rozložilo po celej ploche.



Poznámka: Každá oprava bežeckého pásu vyžaduje zásah odborného servisu.

Centrovanie bežeckého pásu

1. Odporúča sa odpojiť bežecký pás od zdroja napájania na 10 minút po každom nepretržitom dvojhodinovom tréningu.
2. Voľne nasadený bežecký pás sa bude počas behu ťažko pohybovať, môže spôsobiť pokles výkonu a vytvárať väčšie trenie medzi valcami a pásom.
3. Umiestnite bežecký pás na rovný povrch. Spustíte bežecký pás rýchlosťou približne 6 km/h.
 - Ak sa pás posúva doprava – otočte ľavú skrutku proti smeru hodinových ručičiek a pravú skrutku v smere hodinových ručičiek (obr. A).
 - Ak sa pás posúva doľava – otočte ľavú skrutku v smere hodinových ručičiek a pravú skrutku proti smeru hodinových ručičiek (obr. B).
 - Nastavenie vykonávajte otáčaním skrutiek (ľavej a pravej) imbusovým kľúčom v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek.
 - Ak pás stále nie je vystredený, opakujte vyššie uvedené kroky, až kým nebude správne vystredený.
 - Raz za určitý čas nastavte napnutie pásu, aby ste predišli jeho uvoľneniu v dôsledku tréningu. Otočte ľavú aj pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a následne znovu spustite pás. Skontrolujte napnutie pásu, kým nebude správne napnutý (obr. C).



Kód chyby / Problém	Príčina	Riešenie
Bežecý pás nefunguje	Žiadne napájanie (zástrčka je odpojená)	Pripojte napájací kábel
	Poškodený signálny alebo napájací kábel	Skontrolujte signálny kábel
	Vypnutý hlavný vypínač	Zapnite zariadenie
Bežecý pás sa nepohybuje plynulo	Nedostatočné mazanie	Namažte pás
	Bežecý pás je príliš napnutý	Nastavte napnutie bežecého pásu
E01	Chyba komunikácie	Skontrolujte, či je signálny kábel správne pripojený
E02	Odpojený alebo uvoľnený kábel motora	Skontrolujte prepojovacie káble motora
E05	Ochrana proti nadprúdu	Znovu spustíte bežecý pás



Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Hmotnosť	~ 26,50 kg
Rozsah rýchlostí	1,0 – 6,0 km/h



Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
 - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/servis/>
 - písomne na adresu
Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailom: info@hop-sport.sk
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.



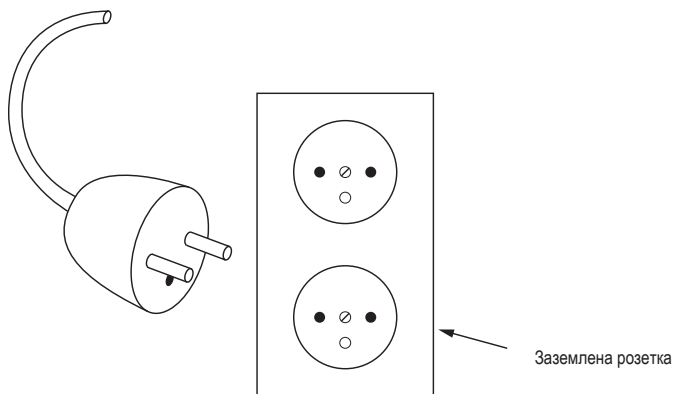
Opotrebované elektrické zariadenia (vrátane počítača) sú druhotné suroviny a nesmú sa vyhadzovať do košov a kontajnerov na domový odpad, pretože môžu obsahovať látky nebezpečné pre ľudské zdravie a životné prostredie! Prosíme o aktívnu podporu efektívneho riadenia prírodných zdrojov a ochranu životného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



Методи заземлення



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

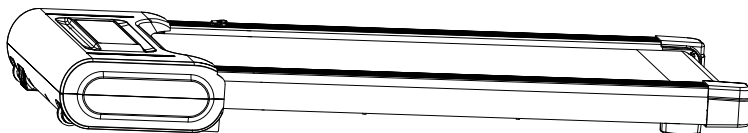
НЕБЕЗПЕКА! Неправильне підключення заземлюючого провідника пристрою може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо у Вас виникли сумніви, зверніться до кваліфікованого електрика або сервісного техніка, який оцінить, чи правильно заземлений виріб. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається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



Регулювання кута нахилу бігової доріжки

1. Бігова доріжка встановлена в горизонтальному положенні (як показано на рисунку), а її нахил становить приблизно 1°.



2. Натисніть кнопку нахилу (INCLINE ↑ або INCLINE ↓) на пульті дистанційного керування або панелі керування, щоб відрегулювати нахил.

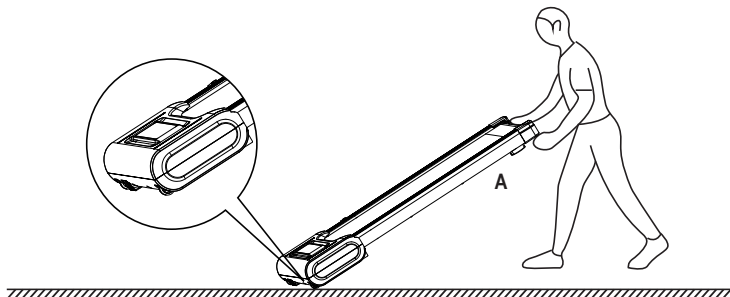


Діапазон: 0–8 рівнів, макс. приблизно 7°.

Транспортування

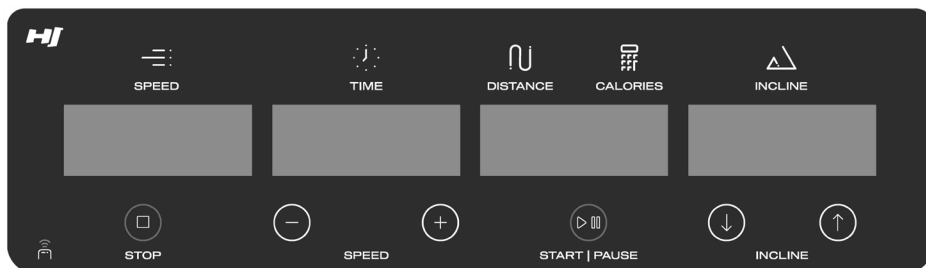
Увага! Перед переміщенням бігової доріжки необхідно від'єднати кабель живлення від електричної розетки.

Підійміть пристрій, надійно візьміться за ручку на задній частині (поз. А), а потім перемістіть його, використовуючи транспортні колеса, як показано на рисунку.





1. Дані на дисплеї



2. Покази на дисплеї

	SPEED Відображає швидкість. Діапазон: 1–6 км/год.
	TIME Відображає час. Діапазон: 0:00–99:00 хв.
	DISTANCE Відображає дистанцію. Діапазон: 0.0–99.0 км.
	CALORIES Відображає спалені калорії. Діапазон: 20–990 ккал.
	INCLINE Відображає кут нахилу. Діапазон: 1°–7°.

2.1. Світлодіодна смуга

Світлодіодна смуга над дисплеєм відображає поточний діапазон швидкості за допомогою трьох кольорів:

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



3. Функції кнопок

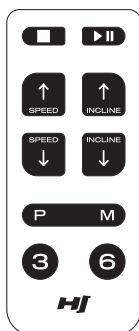
3.1. Функції кнопок на дисплеї

Відкрийте кришку батареї пульта дистанційного керування та вставте батарею знаком „+“ вгору. Закрийте відсік батареї кришкою. Батарея CR2025 не входить до комплекту.

	STOP Натисніть цю кнопку, щоб вимкнути бігову доріжку; вона негайно зупиниться, а всі дані буде скинуто.
	SPEED - Натисніть цю кнопку, щоб зменшити швидкість бігової доріжки під час роботи. Натискання цієї кнопки призводить до зменшення значень часу, дистанції та калорій у даному режимі.
	SPEED + Натисніть цю кнопку, щоб збільшити швидкість бігової доріжки під час роботи. Натискання цієї кнопки призводить до збільшення значень часу, дистанції та калорій у даному режимі.
	START / PAUSE Натисніть цю кнопку, щоб запустити бігову доріжку, коли вона увімкнена і всі значення на дисплеї показують „0“. Усі дані будуть збережені після натискання цієї кнопки під час роботи доріжки.
	INCLINE ↓ Натисніть цю кнопку, щоб зменшити нахил бігової доріжки.
	INCLINE ↑ Натисніть цю кнопку, щоб збільшити нахил бігової доріжки.

3.2. Функції кнопок на пульті дистанційного керування

Пристрій керується за допомогою пульта дистанційного керування. Діапазон швидкості становить від 1 до 6 км/год.



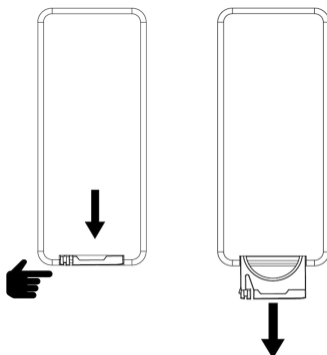
	Натисніть цю кнопку, щоб вимкнути бігову доріжку; вона негайно зупиниться, а всі дані буде скинуто.
	Натисніть цю кнопку, щоб запустити бігову доріжку, коли вона увімкнена і всі значення на дисплеї показують „0“. Усі дані будуть збережені після натискання цієї кнопки під час роботи доріжки.
	Натисніть цю кнопку, щоб збільшити швидкість бігової доріжки під час роботи. Натискання цієї кнопки призводить до збільшення значень часу, дистанції та калорій у даному режимі.
	Натисніть цю кнопку, щоб зменшити швидкість бігової доріжки під час роботи. Натискання цієї кнопки призводить до зменшення значень часу, дистанції та калорій у даному режимі.
	Натисніть цю кнопку, щоб збільшити нахил бігової доріжки.
	Натисніть цю кнопку, щоб зменшити нахил бігової доріжки.
	PROGRAM (P) Натисніть цю кнопку, щоб вибрати автоматичну програму P01–P12. MODE (M) Натисніть цю кнопку, щоб вибрати та встановити режим відліку: час, дистанція, калорії.
	Натисніть цю кнопку, щоб швидко встановити швидкість бігової доріжки (3 км/год або 6 км/год).

Увага: Радіус дії пульта становить 2–5 м.



3.3. Заміна батареї в пульті

Натисніть фіксатор згідно з ілюстрацією, висуňte відсік батареї та вставте батарею знаком „+“ дотори. Закрийте відсік батареї кришкою. Батарея CR2025 не входить до комплекту.



4. Основні функції комп'ютера

Підключіть кабель живлення до джерела живлення. Дисплей загориться і відобразить „0“, пристрій перейде в режим очікування.

4.1. Швидкий старт

- Увімкніть головний вимикач бігової доріжки, щоб запустити пристрій.
- Натисніть ►II, і бігова доріжка почне рух із найнижчою швидкістю.
- Натисніть ↑ SPEED або ↓ SPEED, щоб встановити швидкість.
- Натисніть ↑ INCLINE або ↓ INCLINE, щоб встановити нахил.
- Натисніть повільніше przycisk ►II - бігова доріжка перейде в режим паузи, а всі дані буде збережено.
- Потім натисніть знову ►II бігова доріжка відновить роботу зі швидкістю 1,0 км/год.
- Натисніть ■, щоб зупинити бігову доріжку – усі дані буде скинуто.

4.2. Режим відліку

- Коли бігова доріжка перебуває в режимі очікування, всі значення на дисплеї показують „0“.
- Натисніть кнопку M, щоб вибрати режим відліку: час „30:00“ (діапазон від 5:00 до 99:00 хвилин), дистанція „1.0“ (діапазон від 1.0 км до 99.0 км) або калорії „50“ (діапазон від 20 ккал до 990 ккал).
- На дисплеї відобразяться значення за замовчуванням у вибраному режимі. Натисніть ↑ SPEED або ↓ SPEED, щоб встановити потрібні значення.
- Натисніть ►II, і доріжка почне рух із найнижчою швидкістю. Ви можете змінювати швидкість за допомогою кнопок ↑ SPEED або ↓ SPEED.
- Коли значення відліку досягне нуля, доріжка плавно зупиниться. Ви також можете натиснути ■, щоб зупинити доріжку.

4.3. Попередньо встановлені програми

- Коли бігова доріжка перебуває в режимі очікування, всі значення на дисплеї показують „0“.
- Натисніть кнопку P на пульті дистанційного керування, щоб вибрати програми P01–P12, а час почне блимати (за замовчуванням 30:00 хвилин).
- Потім ви можете натиснути кнопку ↑ SPEED або ↓ SPEED, щоб встановити час у діапазоні від 5:00 до 99:00 хвилин.
- Кожна програма поділена на 10 частин. Час вправ програми рівномірно розподілений між кожною частиною.
- Після підтвердження часу тренування натисніть кнопку ►II, бігова доріжка почне працювати після 3-секундного відліку.
- Натисніть ►II, і пристрій почне працювати зі швидкістю, призначеною для першої частини вибраної програми. Коли перша частина закінчиться, пристрій автоматично перейде до наступної частини, а швидкість автоматично зміниться на значення, призначене для наступної частини. Під час тренування ви можете змінювати швидкість бігу за допомогою кнопок ↑ SPEED або ↓ SPEED. Якщо програма перейде до наступної частини тренування, швидкість повернеться до налаштування, призначеного для програми. Ви також можете натиснути ■, щоб зупинити бігову доріжку.



4.4. Таблиця програм

Час Програма		Налаштування часу / 20 = часові інтервали (частини програм)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P02	SPEED	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P03	SPEED	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P04	SPEED	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P05	SPEED	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P06	SPEED	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P07	SPEED	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P08	SPEED	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P09	SPEED	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	SPEED	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	SPEED	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	SPEED	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

5. Режим сну

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

6. Підключення через Bluetooth / Тренування з додатком Kinomap, FitShow

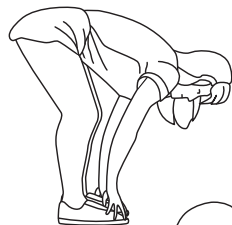
Після підключення бігової доріжки до мобільного пристрою через Bluetooth ви можете відстежувати на своєму телефоні параметри виконуваного тренування.

Щоб скористатися цією функцією, завантажте спеціальний додаток Kinomap, FitShow для цієї бігової доріжки. 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.

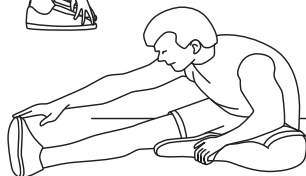
Злегка зігніть коліна, повільно нахиліться вперед, спина і руки розслаблені, руки намагаються торкнутися пальців ніг. Затримайтесь в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу три рази.



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

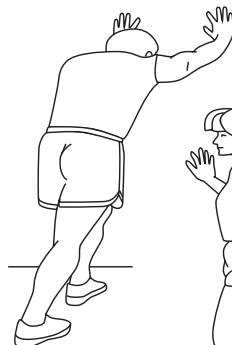


2

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.

1

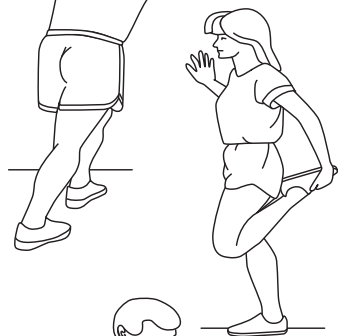


3

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.

3



4

5.

Сядьте на підлогу, зігніть коліна і розташуйте їх так, щоб ступні торкалися підшви. Руками обхопіть ноги, намагайтеся натискати на лікті ногами, щоб Ви відчували розтягнення на внутрішній стороні стегон. 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 зайти на бігову доріжку, почати біг та збільшити швидкість до 3–5 км/год. Тримайте цю швидкість близько 10 хвилин, а потім зупиніть пристрій.

Початок тренування

- Перш ніж розпочати тренування, перевірте і навчіться регулювати швидкість і нахил бігового полотна.
- Пройдіть близько 1 км утримуючи стабільну швидкість і засічіть свій час, це має зайняти у вас близько 15-25 хвилин. Якщо ви 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)



УВАГА! Завжди від'єднуйте бігову доріжку від електричної розетки перед очищенням або ремонтом.

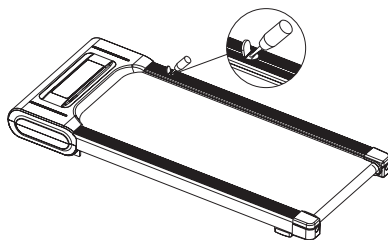
Очищення

- Підтримання бігової доріжки в чистоті значно подовжує її термін служби.
- Слідкуйте за чистотою обладнання, регулярно видаляючи з нього пил.
- Очищайте обидві сторони бігового полотна, а також бокові напрямні.
- Для очищення використовуйте м'яку тканину, злегка змочену водою. Не використовуйте агресивні засоби або жорсткі матеріали, які можуть пошкодити обладнання.
- Після кожного використання видаляйте всі сліди поту та забруднень.
- Завжди використовуйте чисте взуття для бігу на доріжці — це зменшує накопичення забруднень під полотном.

УВАГА! Завжди від'єднуйте бігову доріжку від електричної розетки перед зняттям кришки двигуна. Принаймні раз на рік знімайте кришку двигуна та очищуйте простір під нею пилососом.

Змащування бігового полотна та платформи

1. Ця модель бігової доріжки змащена на заводі. Тертя між полотном і платформою відіграє важливу роль у функціонуванні та терміні служби доріжки, тому потребує періодичного змащування.
2. Рекомендуються періодично перевіряти платформу. Якщо ви помітили її пошкодження, зверніться до сервісного центру.
3. Частота змащування залежить від умов експлуатації.
4. Рекомендуються змащувати платформу згідно з таким графіком:
 - низька інтенсивність використання (менше ніж 3 години на тиждень) – один раз на рік,
 - середня інтенсивність використання (3–5 годин на тиждень) – кожні шість місяців,
 - висока інтенсивність використання (понад 5 годин на тиждень) – кожні три місяці.
5. Рекомендуються використовувати безжировий змащувальний засіб.
6. **Легке змащування.** Вийміть заглушку та налейте змащувальний засіб у відповідний отвір, після чого встановіть заглушку на місце. Потім увімкніть бігову доріжку на найнижчий швидкості приблизно на 5 хвилин, щоб переконалися, що змащення рівномірно розподілилося по всій поверхні.



Увага! Будь-який ремонт бігового полотна вимагає звернення до професійного сервісу.

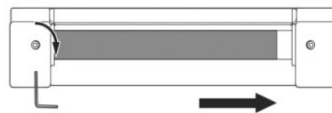
Центрування бігового полотна

1. Рекомендуються від'єднувати бігову доріжку від джерела живлення на 10 хвилин після кожного безперервного двогодинного тренування.
2. Слабо натягнуте бігове полотно буде важко рухатися під час бігу і може спричинити зниження ефективності та збільшення тертя між роликом і полотном.
3. Встановіть бігову доріжку на рівній поверхні. Запустіть доріжку зі швидкістю приблизно 6 км/год.
 - Якщо полотно зміщується вправо – поверніть лівий гвинт проти годинникової стрілки, а правий гвинт за годинниковою стрілкою (рис. А).
 - Якщо полотно зміщується вліво – поверніть лівий гвинт за годинниковою стрілкою, а правий гвинт проти годинникової стрілки (рис. В).
 - Регулювання виконуйте, обертаючи гвинти (лівий і правий) ключем у формі літери L за або проти годинникової стрілки.
 - Якщо полотно все ще не відцентроване, повторіть вищезазначені дії до його центрування.
 - Час від часу регулюйте натяг полотна, щоб запобігти його послабленню внаслідок тренувань. Поверніть лівий і правий регулювальні гвинти на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а потім знову запустіть доріжку. Перевіряйте натяг полотна, доки воно не буде належним чином натягнуте (рис. С).

A



B



C



Код помилки / Проблема	Причина	Спосіб усунення
Бігова доріжка не працює	Відсутнє живлення (вилка від'єднана)	Підключіть кабель живлення
	Пошкоджений сигнальний або живильний кабель	Перевірте сигнальний кабель
	Вимкнений перемикач	Увімкніть пристрій
Бігове полотно не рухається плавно	Недостатнє змащування	Змастіть полотно
	Бігове полотно надто натягнуте	Відрегулюйте натяг бігового полотна
E01	Помилка зв'язку	Перевірте, чи сигнальний кабель підключений правильно
E02	Від'єднаний або ослаблений кабель двигуна	Перевірте з'єднувальні кабелі двигуна
E05	Захист від перевантаження струмом	Перезапустіть бігову доріжку



Потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Максимальна потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Вага нетто	~ 26,50 kg
Діапазон швидкостей	1,0 – 6,0 km/h



Умови гарантії

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

UA Охорона навколишнього середовища



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



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



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



Інструкцію надруковано на папері, придатному для переробки. 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