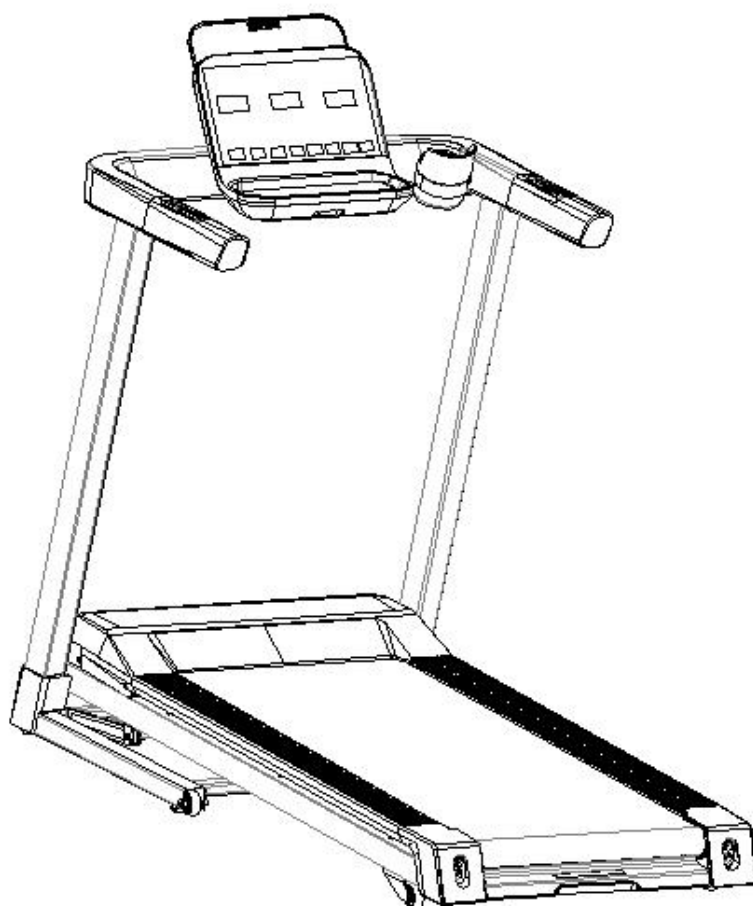
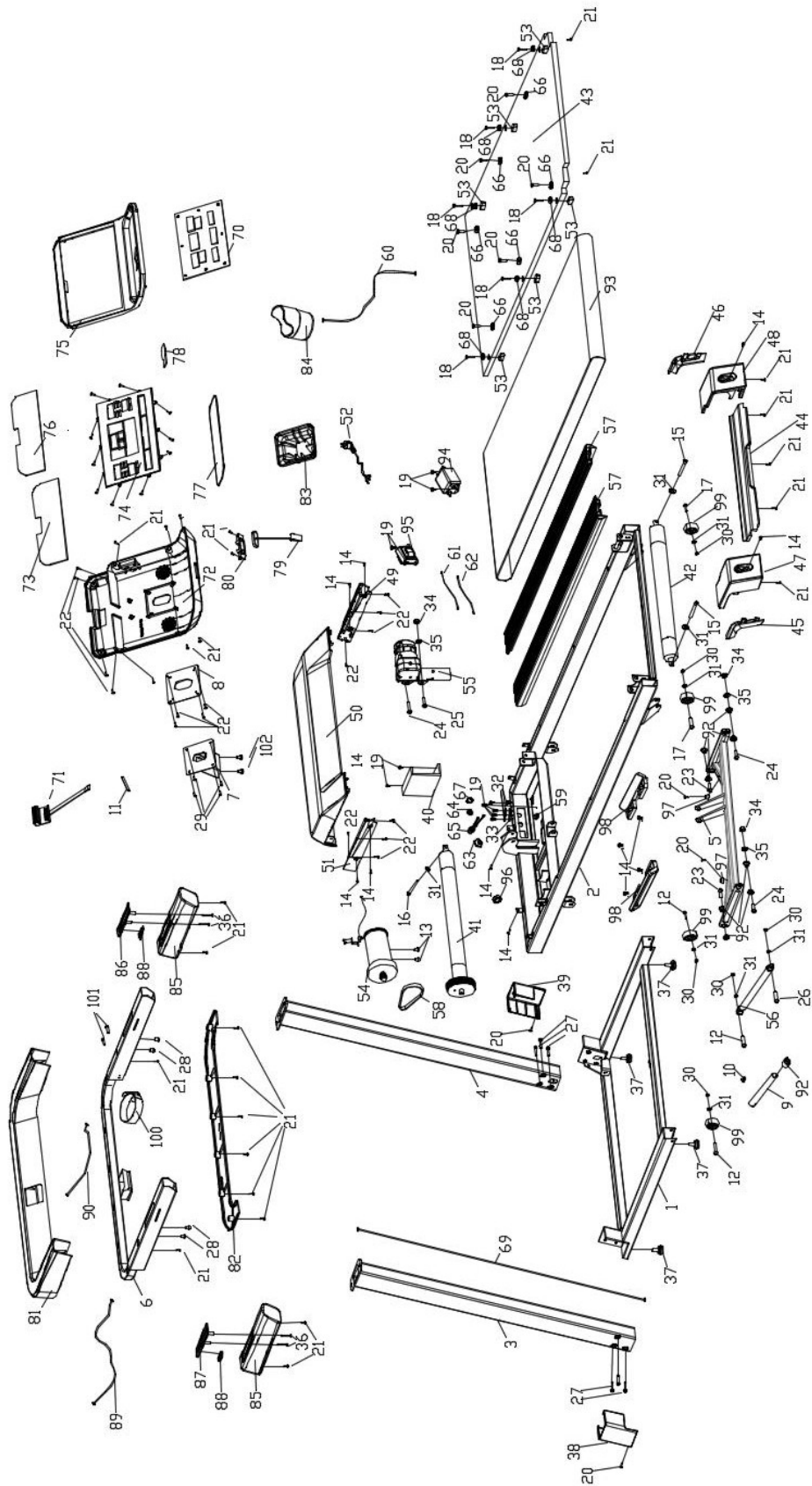


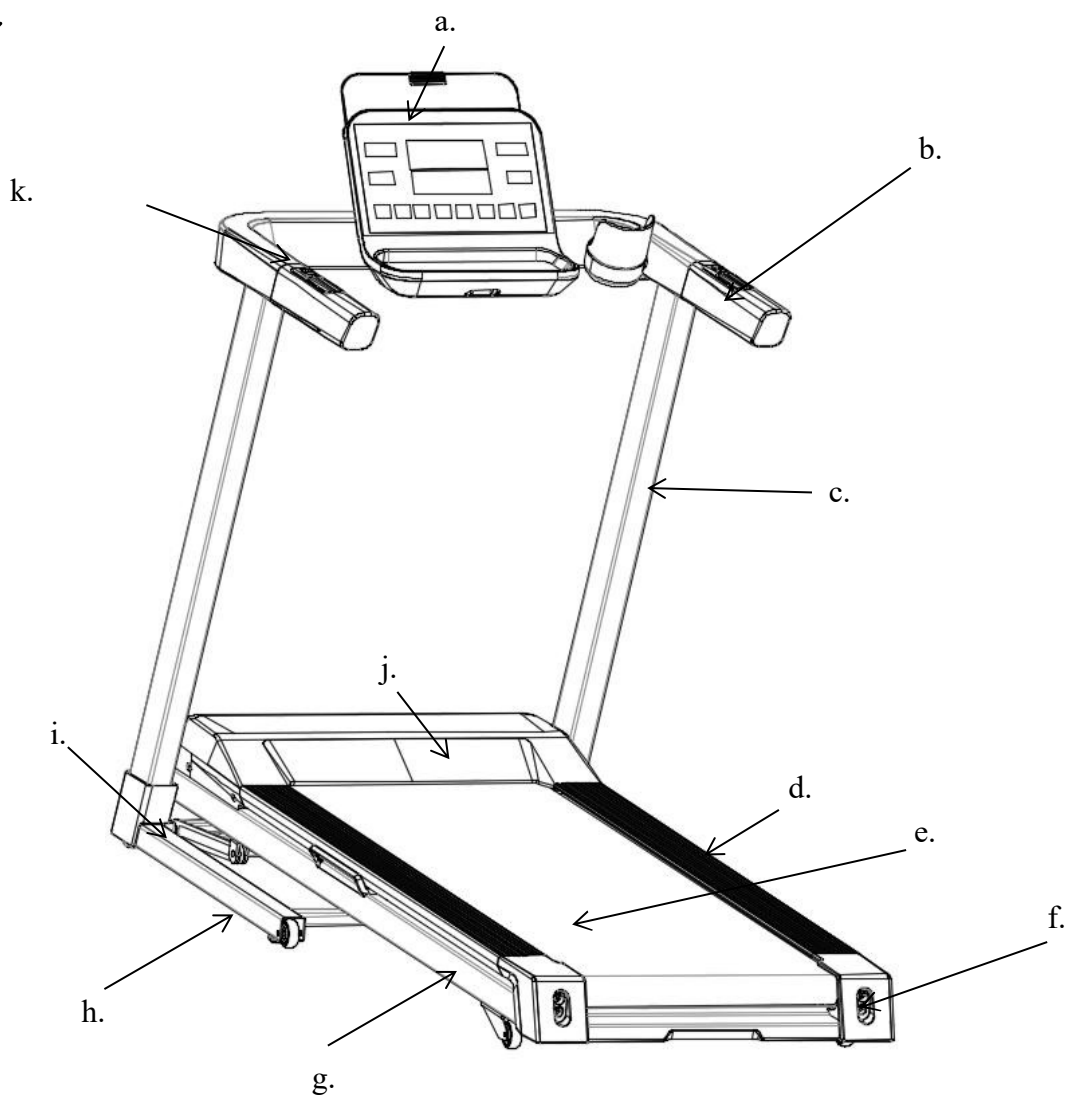


# BE5873

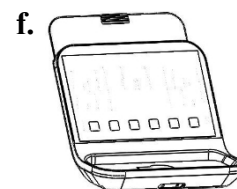
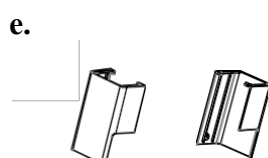
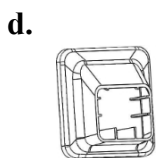
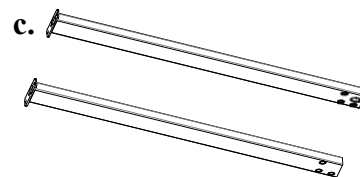
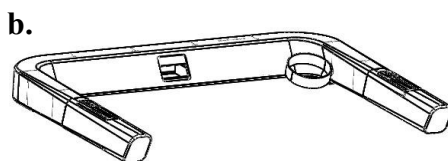
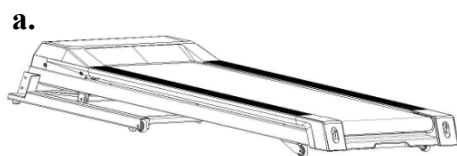


9. Manual instruction **EN**
16. Instrukcja obsługi **PL**
23. Návod k obsluze **CZ**
30. Manuel instruktion **DA**
37. Gebrauchsanweisung **DE**
44. Manual de instrucciones **ES**
51. Käsijuhend **ET**
58. Manuel d'instruction **FR**
65. Kézi utasítás **HU**
72. Manuale di istruzioni **IT**
79. Naudojimo instrukcijos **LT**
86. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
93. Handmatige instructie **NL**
100. Manual de instruções **PT**
107. Instrucțiuni manuale **RO**
114. Návod na obsluhu **SK**
121. Navodila za uporabo **SL**
128. Instruktionsbok **SV**
135. Інструкція з експлуатації **UK**





1.



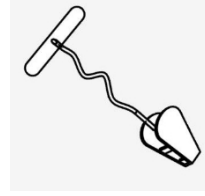
g.



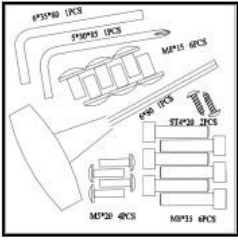
h.



i.



j.



k.

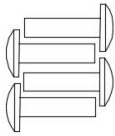


l.

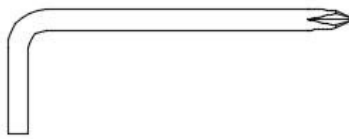


2.

a.



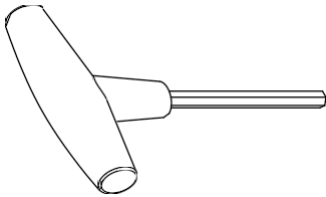
b.



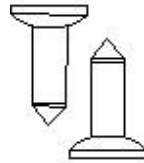
c.



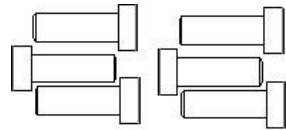
d.



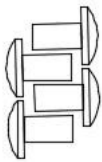
e.



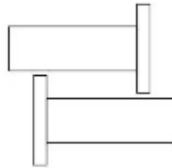
f.



g.



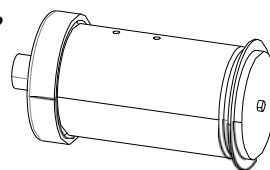
h.



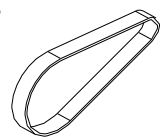
1,



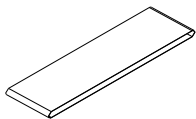
a,



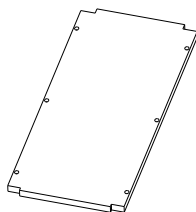
b,



e.



f.



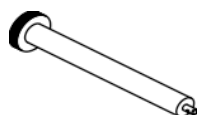
g.



h.



i.



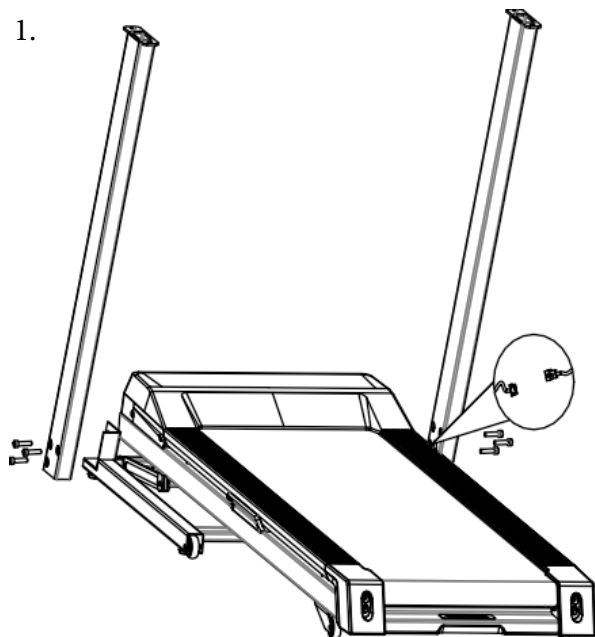
j.



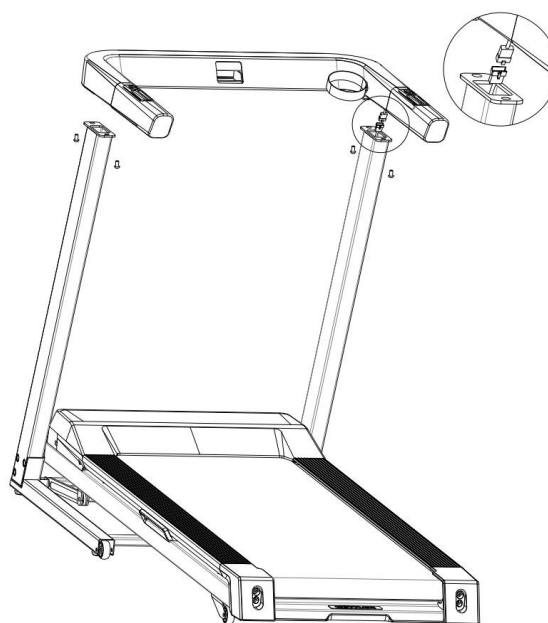
k.



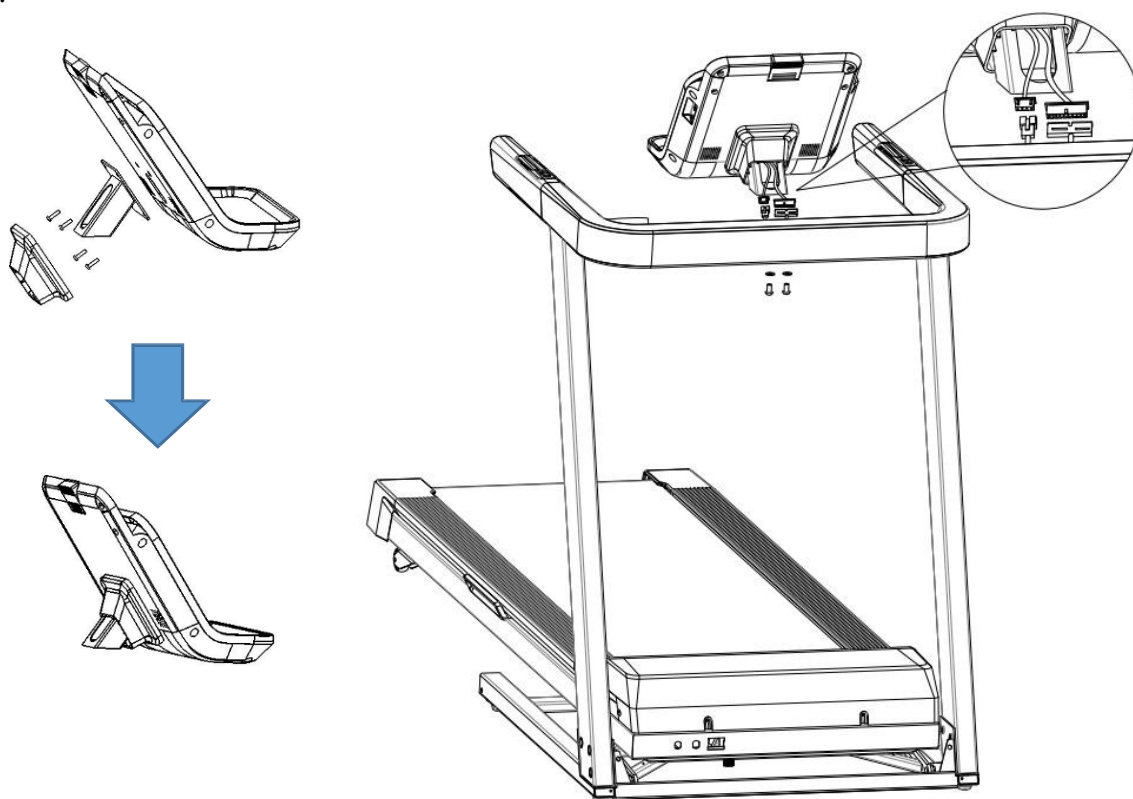
1.



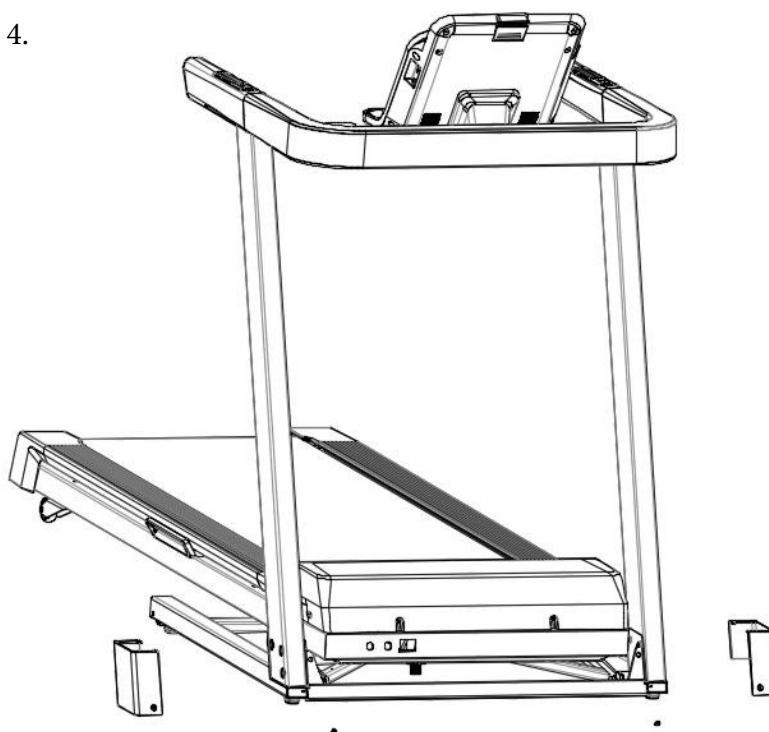
2.

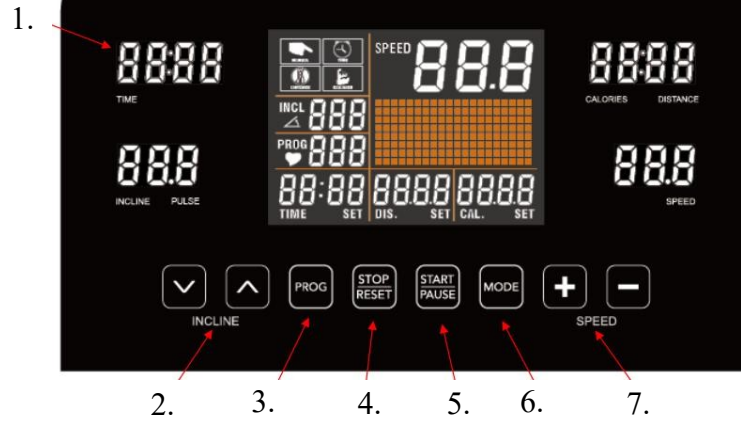


3.



4.





| CLASSIFY PROGRAM |       | 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10  |
|------------------|-------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|-----|
| SEGMENT          |       |     |     |      |      |      |      |      |      |      |     |
| P1               | SPEED | 1.0 | 3.0 | 5.0  | 5.0  | 5.0  | 7.0  | 7.0  | 5.0  | 3.0  | 2.0 |
| P2               | SPEED | 2.0 | 3.0 | 5.0  | 8.0  | 5.0  | 5.0  | 6.0  | 8.0  | 4.0  | 3.0 |
| P3               | SPEED | 2.0 | 3.0 | 7.0  | 8.0  | 5.0  | 5.0  | 5.0  | 8.0  | 4.0  | 3.0 |
| P4               | SPEED | 2.0 | 2.0 | 5.0  | 8.0  | 8.0  | 8.0  | 8.0  | 5.0  | 3.0  | 2.0 |
| P5               | SPEED | 3.0 | 4.0 | 8.0  | 9.0  | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 7.0  | 4.0  | 3.0 |
| P6               | SPEED | 3.0 | 4.0 | 6.0  | 7.0  | 7.0  | 7.0  | 9.0  | 10.0 | 5.0  | 3.0 |
| P7               | SPEED | 3.0 | 4.0 | 4.0  | 10.0 | 4.0  | 9.0  | 4.0  | 11.0 | 3.0  | 2.0 |
| P8               | SPEED | 3.0 | 5.0 | 7.0  | 9.0  | 3.0  | 5.0  | 7.0  | 5.0  | 11.0 | 5.0 |
| P8               | SPEED | 3.0 | 7.0 | 10.0 | 4.0  | 7.0  | 11.0 | 5.0  | 4.0  | 12.0 | 6.0 |
| P9               | SPEED | 3.0 | 5.0 | 9.0  | 10.0 | 6.0  | 6.0  | 9.0  | 6.0  | 11.0 | 3.0 |
| P10              | SPEED | 4.0 | 5.0 | 11.0 | 9.0  | 6.0  | 8.0  | 9.0  | 11.0 | 6.0  | 5.0 |
| P11              | SPEED | 4.0 | 5.0 | 11.0 | 9.0  | 6.0  | 8.0  | 9.0  | 11.0 | 6.0  | 5.0 |
| P12              | SPEED | 4.0 | 6.0 | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 7.0  | 7.0  | 10.0 | 6.0  | 5.0 |
| P13              | SPEED | 2.0 | 4.0 | 6.0  | 6.0  | 6.0  | 8.0  | 8.0  | 6.0  | 4.0  | 3.0 |
| P14              | SPEED | 3.0 | 4.0 | 6.0  | 9.0  | 6.0  | 6.0  | 7.0  | 9.0  | 5.0  | 4.0 |
| P15              | SPEED | 3.0 | 4.0 | 8.0  | 9.0  | 6.0  | 6.0  | 6.0  | 9.0  | 5.0  | 4.0 |
| P16              | SPEED | 3.0 | 3.0 | 6.0  | 9.0  | 9.0  | 9.0  | 9.0  | 6.0  | 4.0  | 3.0 |
| P17              | SPEED | 4.0 | 5.0 | 9.0  | 10.0 | 11.0 | 11.0 | 11.0 | 8.0  | 5.0  | 4.0 |
| P18              | SPEED | 4.0 | 5.0 | 7.0  | 8.0  | 8.0  | 8.0  | 10.0 | 11.0 | 6.0  | 4.0 |
| P19              | SPEED | 4.0 | 5.0 | 5.0  | 11.0 | 5.0  | 10.0 | 5.0  | 12.0 | 4.0  | 3.0 |
| P20              | SPEED | 4.0 | 6.0 | 8.0  | 10.0 | 4.0  | 6.0  | 8.0  | 6.0  | 12.0 | 6.0 |
| P21              | SPEED | 4.0 | 8.0 | 11.0 | 5.0  | 8.0  | 12.0 | 6.0  | 5.0  | 12.0 | 7.0 |
| P22              | SPEED | 4.0 | 6.0 | 10.0 | 11.0 | 7.0  | 7.0  | 10.0 | 7.0  | 12.0 | 4.0 |
| P23              | SPEED | 5.0 | 6.0 | 12.0 | 10.0 | 7.0  | 9.0  | 10.0 | 12.0 | 7.0  | 6.0 |
| P24              | SPEED | 5.0 | 7.0 | 11.0 | 11.0 | 11.0 | 8.0  | 8.0  | 11.0 | 7.0  | 6.0 |
| P25              | SPEED | 3.0 | 5.0 | 7.0  | 7.0  | 7.0  | 9.0  | 9.0  | 7.0  | 5.0  | 4.0 |
| P26              | SPEED | 4.0 | 5.0 | 7.0  | 10.0 | 7.0  | 7.0  | 8.0  | 10.0 | 6.0  | 5.0 |
| P27              | SPEED | 4.0 | 5.0 | 9.0  | 10.0 | 7.0  | 7.0  | 7.0  | 10.0 | 6.0  | 5.0 |
| P28              | SPEED | 4.0 | 4.0 | 7.0  | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 7.0  | 5.0  | 4.0 |
| P29              | SPEED | 5.0 | 6.0 | 10.0 | 11.0 | 12.0 | 12.0 | 12.0 | 9.0  | 6.0  | 5.0 |
| P30              | SPEED | 5.0 | 6.0 | 8.0  | 9.0  | 9.0  | 9.0  | 11.0 | 12.0 | 7.0  | 5.0 |
| P31              | SPEED | 5.0 | 6.0 | 6.0  | 12.0 | 6.0  | 11.0 | 6.0  | 12.0 | 5.0  | 4.0 |
| P32              | SPEED | 5.0 | 7.0 | 9.0  | 11.0 | 5.0  | 7.0  | 9.0  | 7.0  | 12.0 | 7.0 |
| P33              | SPEED | 5.0 | 9.0 | 12.0 | 6.0  | 9.0  | 12.0 | 7.0  | 6.0  | 12.0 | 8.0 |
| P34              | SPEED | 5.0 | 7.0 | 11.0 | 12.0 | 8.0  | 8.0  | 11.0 | 8.0  | 12.0 | 5.0 |
| P35              | SPEED | 6.0 | 7.0 | 12.0 | 11.0 | 8.0  | 10.0 | 11.0 | 12.0 | 8.0  | 7.0 |
| P36              | SPEED | 6.0 | 8.0 | 12.0 | 12.0 | 12.0 | 9.0  | 9.0  | 12.0 | 8.0  | 7.0 |

**IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS**

Thank you for purchasing this product! With its help you will easily take care of your better fitness, health and well-being.

**Instructions for use**

1. Plug the power cord into a grounded socket only. Do not use extension cords or adapters.
2. Make sure the treadmill stands firmly on a flat surface in a closed, dry room.
3. Before starting the treadmill, stand on the side steps and attach the safety key to your clothing.
4. Only one person can exercise on the treadmill at a time.
5. Wearing fitted sportswear and fitness shoes is recommended.
6. If necessary, adjust the speed of your workout using the controls.
7. When you have finished running, stop the treadmill using the "Stop" button or by pulling out the safety key.
8. Always switch off the power and unplug after exercising or before repositioning the machine.
9. Consult your doctor before exercising, especially if you have a chronic condition.
10. Clean the machine regularly with a dry cloth and avoid contact of components with water.
11. Do not use the treadmill immediately after a meal or when tired.
12. Continuous operation of the unit should not exceed 2 hours.
13. There should be min. 2000× 1000 mm of free space.
14. Always disconnect the unit from the power supply during maintenance.
15. In the event of unusual sounds, a burning smell, problems with the screen or belt movement, stop training immediately, disconnect the power supply and contact the service centre.

**Warnings and prohibitions:****⚠ Do not use the treadmill:**

- if you are undergoing medical treatment and do not have your doctor's approval,
- if you have heart problems, back problems, joint problems, osteoporosis or serious chronic diseases,
- during pregnancy, menstruation or when feeling unwell,
- if you have been drinking alcohol or are under the influence of drugs that impair your concentration,
- if the power cord is damaged or the socket is loose.

**⚠ It is forbidden to:**

- disassemble, modify or repair the treadmill yourself,
- use the appliance outdoors or in wet rooms (e.g. bathroom),
- turn the treadmill on or off with wet hands,
- jumping on or off the treadmill belt while the machine is running,
- use of the treadmill by children and people who are unconscious or have motor impairments.

**Product profile:**

- a. Console
- b. Heart rate measurement
- c. Vertical profile
- d. Side rail
- e. Running belt
- f. Rear cover
- g. Main frame
- h. Base frame
- i. Vertical profile cover
- j. Engine cover
- k. Console frame

**Product dimensions**

|                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| Dimension (when unfolded) | 168 x 75 x 133cm |
| Dimension (folded)        | 138 x 75 x 111cm |
| Running surface           | 130 x 44cm       |

**1. Packing list:**

- a. Main body
- b. Console frame
- c. Profiles
- d. Console cover
- e. Vertical profile cover
- f. Console
- g. Joining console parts
- h. Oil bottle
- i. Safety key
- j. Hardware package
- k. Manual
- l. Bottle holder

**2. Equipment list:**

- a. Phillips screws with large flat head with full serrations (M5×20) 4 pcs.
- b. L-type hexagon socket spanner (5×30×85S) 1 pc.
- c. L-type hexagon socket spanner (6×35×80) 1 pc.
- d. L-shaped hexagonal socket spanner type L (6×35×80) T (6×80) 1 pc.
- e. Countersunk head screws with cross head ST4×152 Pcs.
- f. Hexagon socket head screws M8×35 6Szt.
- g. Hexagon socket head screws with flat head M8×15 4Szt.
- h. Hexagon socket head bolt with flat head M8×22 2Szt.

**3. Main parts:**

- a. Engine cover
- b. Console
- c. Motor
- d. Engine belt
- e. Running belt
- f. Platform
- g. Side rail
- h. Rear roller
- i. Front roller
- j. Rear cover
- k. Tilt motor

| No. | Name                                                | Quantity | No. | Name                              | Quantity |
|-----|-----------------------------------------------------|----------|-----|-----------------------------------|----------|
| 1   | Base frame                                          | 1        | 52  | Wheel                             | 2        |
| 2   | Main frame                                          | 1        | 53  | Square cushion                    | 6        |
| 3   | Left vertical profile                               | 1        | 54  | Motor                             | 1        |
| 4   | Right vertical profile                              | 1        | 55  | Tilt motor                        | 1        |
| 5   | Adjustable frame                                    | 1        | 56  | Hydraulics                        | 1        |
| 6   | Computer frame                                      | 1        | 57  | Side rail                         | 2        |
| 7   | Motor frame                                         | 1        | 58  | Elastic engine belt               | 1        |
| 8   | Console fastening plate                             | 1        | 59  | Motor belt                        | 1        |
| 9   | Connecting part                                     | 1        | 60  | Cable                             | 1        |
| 10  | Element                                             | 1        | 61  | Supply cable                      | 1        |
| 11  | Fastening plate for elastic cable                   | 2        | 62  | Supply cable                      | 1        |
| 12  | Allen screw with half thread                        | 3        | 63  | Switch                            | 1        |
| 13  | Screw with full hexagon thread                      | 2        | 64  | Self-resetting switch             | 1        |
| 14  | Full thread screw                                   | 12       | 65  | Supply cable                      | 1        |
| 15  | Screw with Allen socket and full thread             | 2        | 66  | Round side rail guide             | 6        |
| 16  | Screw with Allen socket and full thread             | 5        | 67  | Cable ties                        | 1        |
| 17  | Screw with Allen socket and half thread             | 2        | 68  | Plastic part                      | 6        |
| 18  | Solid threaded bolt                                 | 6        | 69  | Cable                             | 1        |
| 19  | Full thread screw                                   | 13       | 70  | PCB                               | 1        |
| 20  | Self-tapping screw                                  | 8        | 71  | Phone holder                      | 1        |
| 21  | Full thread screw                                   | 24       | 72  | Lower panel cover                 | 1        |
| 22  | Full threaded bolt                                  | 16       | 73  | Cap                               | 1        |
| 23  | Allen screw with half thread                        | 2        | 74  | Panel                             | 1        |
| 24  | Allen screw with half thread                        | 3        | 75  | Upper panel cover                 | 1        |
| 25  | Hexagon socket screw with large flat head M10×60×25 | 1        | 76  | Non-slip mat for handle           | 1        |
| 26  | Allen screw with half thread                        | 1        | 77  | Non-slip mat for pad              | 1        |
| 27  | Screw with Allen socket and full thread             | 6        | 78  | EVA sticker                       | 1        |
| 28  | Screw with Allen socket and full thread             | 4        | 79  | Safety key                        | 1        |
| 29  | Full thread screw                                   | 4        | 80  | Safety key socket                 | 1        |
| 30  | Hexagonal self-locking nut                          | 6        | 81  | Upper steering wheel cover        | 1        |
| 31  | Flat washer                                         | 9        | 82  | Lower steering wheel cover        | 1        |
| 32  | Flexible washer                                     | 4        | 83  | Neck protector                    | 1        |
| 33  | Shim                                                | 4        | 84  | Bottle holder                     | 1        |
| 34  | Hexagonal self-locking nut                          | 3        | 85  | PU handle                         | 2        |
| 35  | Flat washer                                         | 3        | 86  | Speed control operation           | 1        |
| 36  | Phillips head screws ST4×50                         | 2        | 87  | Tilt adjustment support           | 1        |
| 37  | Tapered washer                                      | 4        | 88  | Push button on the steering wheel | 2        |
| 38  | Left-hand base cover                                | 1        | 89  | Steering wheel wire               | 2        |
| 39  | Right base cover                                    | 1        | 90  | Cable                             | 1        |
| 40  | Controller                                          | 1        | 91  | Inclined shaft sleeve             | 8        |
| 41  | Front roller                                        | 1        | 92  | Cap                               | 1        |
| 42  | Rear roller                                         | 1        | 93  | Running belt                      | 1        |
| 43  | Running belt pad                                    | 1        | 94  | Filter                            | 1        |
| 44  | Rear seat pedal                                     | 1        | 95  | Inductor                          | 1        |
| 45  | Rear cover left                                     | 1        | 96  | Magnetic ring                     | 1        |
| 46  | Right rear cover                                    | 1        | 97  | Tapered washer                    | 2        |
| 47  | Rear cover left                                     | 1        | 98  | Decorative part                   | 2        |
| 48  | Right rear cover                                    | 1        | 99  | Wheel                             | 4        |
| 49  | Right engine cover                                  | 1        | 100 | Bottle holder                     | 1        |
| 50  | Centre motor cover                                  | 1        | 101 | Countersunk screw M4              | 3        |
| 51  | Left motor cover                                    | 1        | 102 | Half tooth flat head screw M8×25  | 2        |



### **Assembly instructions for the raceway structure**

#### **1. Assembly of the vertical profiles**

First connect the communication cable of the right vertical profile to the corresponding cable located in the base frame. Then position the right vertical profile in the right place according to the drawing and fix it using three M8 × 35 screws with an internal hexagon head. The left vertical profile is assembled in the same way as the right one.

#### **2. Installing the console frame**

Connect the communication cable of the right-hand post to the profile, then position the console frame at the indicated position on the vertical profile. Screw it in place with four M8 screws × 15 with a large flat hexagon head, as shown.

#### **3. Assembly of the console cover and connections**

According to the graphic instructions, fix the console rear cover and the connecting element with four M5 × 20 screws with a flat cross head. Then attach the console top cover and connect the console frame communication line, securing it with two M8 screws × 22 with a large flat hex head

#### **4. Final fastening**

Ensure that all screws have been tightened securely using the appropriate tools. Finally, place the left and right base frame covers on their respective vertical profiles and fasten them each with one ST4 × 15 screw with countersunk head and cross recess.

## Tips and tricks

**Warm-up** Warm up for 5-10 minutes before each session. This will stimulate circulation, prepare your muscles and joints for exercise and reduce the risk of injury.

**Breathing** When exercising, do not hold your breath. Breathe in through your nose and out through your mouth as you prepare to restrict movement. Breathing and movement should be coordinated with each other - keeping in rhythm will help you become more efficient and comfortable during your workout.

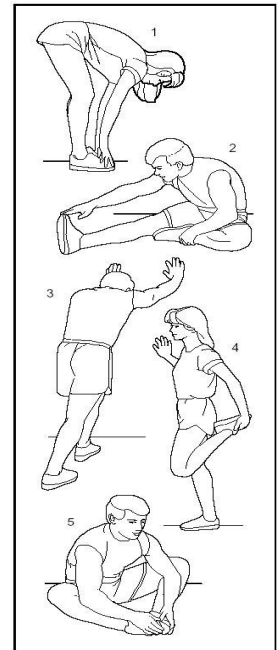
**Frequency** The same muscle should only be trained after 48 hours of rest, which means a particular body part should be exercised every other day. This gives the muscles time to recover and develop.

**Load** Match the intensity of your training to your individual physical condition. A feeling of muscle soreness is normal at the beginning of exercise, but over time, if you train regularly, the discomfort will diminish and your body will adapt to the effort.

**Relaxation** At the end of each workout, take about 5 minutes to relax your body. Relaxation exercises help to regenerate muscles, increase their flexibility and prevent soreness.

**Diet** To take care of your digestive system, do not start exercising immediately after a meal. After your workout, avoid eating for at least half an hour. When exercising, you should not drink large amounts of water to avoid stressing your heart and kidneys - it is best to sip in small sips.

**Stretching** Regardless of the pace of your run or the intensity of your workout, it is a good idea to stretch beforehand. Warmed-up muscles stretch more easily and are less prone to injury. Start with 5-10 minutes of steady walking to raise your body temperature, then stop and stretch each leg five times, holding each position for at least 10 seconds. Repeat the same stretching sequence after your workout too.



### 1. Downward stretching

With your knees slightly bent, slowly lean forward, allowing your back and shoulders to relax and your hands to touch your toes. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see figure 1).

### 2. Stretching the knee tendon

Sit on a clean cushion and straighten one leg. Draw the other leg in so that it is against the inside of the straightened leg. Try to touch your toes with your hands. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).

### 3. Stretching the calf and heel tendons

Lean with two hands on a wall or tree and extend one leg (calf) backwards. Keep the back leg straight and the heel on the ground, leaning towards the wall or tree. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times with each leg (see Figure 3).

### 4. Stretching the quadriceps muscle

Lean against a wall or table with your left hand, then reach back with your right hand, grab your right ankle and slowly pull it towards your hips until you feel the muscles in the front of your thigh tense. Hold for 10-15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).

### 5. Stretching the muscle on the inside of the thigh

Sit with feet facing each other and knees pointing outwards. Grasp your feet with both hands and draw them towards your groin. Hold for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat 3 times (see figure 5).



#### Console functions:

1. LCD
2. Tilt adjustment button
3. Programme
4. Stop
5. Start
6. Mode
7. Speed

#### Description of the main functions of the treadmill console:

- The treadmill is equipped with 36 built-in automatic training programmes: P1-P36, which allow the user to select a variety of activity modes.
- The console has an easy-to-read LED display and 8 control buttons for intuitive operation of the unit.
- The unit offers the ability to convert distances from kilometres to miles, allowing you to adjust the units to suit your personal preferences.
- The treadmill's speed adjustment range is from 1.0 to 16.0 km/h, allowing for both steady walking and intense running.
- The incline of the running belt can be adjusted from 0% to 12%, simulating uphill training and increasing the level of difficulty.
- The treadmill is equipped with numerous safety systems, including:
  - overload protection
  - overcurrent protection
  - explosion protection
  - Protection against electromagnetic interference
  - and other functions to protect the user and electronic components
- The console offers a system self-test function, which automatically diagnoses any malfunctions of the treadmill.
- User modes provide for configuration for three separate users, allowing individual training parameters to be recorded (U01-U03).
- The unit supports an ERP (Energy Related Products) function that automatically puts the console into sleep mode after a specified period of inactivity, reducing energy consumption.

#### LCD DISPLAY - measurement functions

- "TIME" - displays the current duration of the workout in minutes and seconds (MM:SS) format.
- "DISTANCE" - indicates the total distance covered by the user during the session.
- "CALORIES" - shows the estimated number of calories burnt during running or walking.
- "INCLINE" and "PULSE" indicate the current incline level of the running belt and the user's heart rate if the hands are on the pulse sensors.
- "SPEED" displays the current speed of the treadmill.

#### CONVERSION OF KILOMETRES ↔ MILES

- From kilometres to miles: Remove the safety key, then press simultaneously "PROGRAM" + "MODE." When the screen shows "M", this means that units in miles have been activated.
- From miles to kilometres: Remove the safety key again and press "PROGRAM" + "MODE". When "KM" appears, the unit returns to kilometres.

## BUTTONS

- "PROG" - Programme button Allows you to select a training programme when the treadmill is in a stopped state. The available programmes are:
  - Automatic: P0-P36
  - Custom (user): U01-U03
- "MODE" - Mode button By default, the treadmill starts in normal mode. Pressing the "MODE" button allows you to switch between modes: → Countdown time → Countdown distance → Countdown calories → Normal mode For programmes P1-P36, the default time value is 30 minutes. The "MODE" button also acts as a reset for this setting.
- "START" - Start/Pause button.
  - In the stopped state: starts the treadmill.
  - In operation: pauses the treadmill (pause). In case of an active Bluetooth connection, the pause function is not available.
- "STOP" - The stop/reset button stops the treadmill and resets the session data and settings.
  - While running, press the STOP button - the treadmill will stop smoothly.
  - If the display shows ERR, pressing the STOP button will clear it and return the system to the ready state.
- "SPEED+ / -" - Speed adjustment buttons
  - In the stopped state and when setting BMI test parameters, they are used to change values (e.g. age, height, etc.).
  - When the treadmill is running, they allow the running speed to be adjusted upwards ("+") or downwards ("-") on an ongoing basis.
- "INCLINE+ / -" - Tilt adjustment buttons (manual). Allow you to change the incline of the running belt during training - increasing ("+") or decreasing ("-") its value in percentage.

## SAFETY KEY

The safety key consists of a tactile switch, a clip (e.g. to clothing) and a nylon cord. Its purpose is to prevent the treadmill from shutting down in an emergency.

Any time the key is removed from its socket, the device immediately stops functioning. The console keypad is locked and the display shows "E-07" accompanied by a beep.

When the key is reattached, the display activates for 2 seconds, after which the treadmill enters the default ready state.

## USER PROGRAMME (USER1-USER3)

The treadmill offers three user modes: USER1, USER2, USER3, allowing you to create and save your own individual training plans. To set your own programme:

- Press "PROG" to select USER1-USER3 mode.
- Press "MODE" to proceed to configuration.
- Enter the parameters for the 10 workout segments, setting the speed and duration for each segment.
- Once you have completed the settings, press "START" to start your workout.
- Your personalised programme will be automatically saved and will be available the next time you use it.

## SAFETY AND START-UP GUIDE FOR THE TREADMILL

- Insert the power cord plug into the mains socket.
- Place the safety key in the appropriate place on the console. Clip the clip to your clothing at chest height. After 2 seconds, the screen will display all parameters and switch to the default mode - manual programme P0 with positive timing. All counters will be reset to zero and the settings will be reset.
- Press the "PROG" button to select a programme from: → P0-P36 (automatic programmes) → U01-U03 (user programmes) → BMI (body mass index test)
  - P0 - Manual programme  
Press "MODE" to select one of the 4 training modes. Default values: speed 1.0 km/h, incline 0%. Normal mode - Time, distance and calories are counted without limitation.  
Countdown time mode - Set within a range of 5-99 minutes (default 30:00).  
Distance countdown mode - Range: 1.0-99.0 km (default: 1.0 km).  
Calorie countdown mode - Range: 20-990 kcal (default: 50 kcal). In each mode, use the SPEED "+"/ "-" buttons on the handlebars to adjust the values.
  - P1-P36 programmes - automatic  
When a programme is selected, the time screen will flash. Set the time countdown from 5-99 minutes (default 30:00). The button "MODE" resets the value to the default.

## BMI INDICATOR TEST

- Press "PROG" and select the BMI programme.
- Press "MODE" to cycle through the configuration fields.
- Use the SPEED "+"/ "-" buttons on the handlebars to change the values:

| Field | Description | Range                  | Default value   |
|-------|-------------|------------------------|-----------------|
| F1    | Gender      | 1=male, 2=female       | 1               |
| F2    | Age         | 1-99 years             | 25              |
| F3    | Height      | 100-220 cm             | 170 cm          |
| F4    | Weight      | 20-150 kg / 44-330 lbs | 70 kg / 154 lbs |

Once the parameters have been set and the F5 (BMI) item selected, the device enters body fat test mode. Hold both hands on the heart rate sensors on the left and right sides of the handlebars. After approximately 4 seconds, the estimated BMI value expressed as a percentage will appear on the screen.

| FAT value (BMI) | Meaning          |
|-----------------|------------------|
| <18             | Slim figure      |
| 18-24           | Ideal body shape |
| 25-28           | Overweight       |
| ≥ 29            | Obese            |

## ENERGY SAVING FUNCTION (ERP)

The system starts by default in ERP mode - if the treadmill is not used for about 4 minutes, it will automatically enter standby mode.

- To wake up the unit, press any button.
- In standby mode, hold down the "MODE" button for about 3 seconds until the screen shows:
- "2222" → the ERP function is switched off
- "1111" → ERP is switched on again

## ENGINEERING MODE - lubrication reminder

To ensure the correct operation of the machine, the treadmill reminds you to lubricate (refuel oil) every 300 km.

- The message "OIL" will appear on the screen.
- The buzzer will activate every 10 seconds
- To deactivate the notification, press and hold any button



## SPEED IN INDIVIDUAL PROGRAMMES

**Common faults and troubleshooting methods**

| Problem                                 | Possible cause                                                                                    | Method                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| System is not working                   | Power is not connected or switched on                                                             | Connect the power or turn the power switch to the "ON" position.                                                                                           |
|                                         | Safety key is not in the right place                                                              | The security key is in the correct position                                                                                                                |
|                                         | Controller or console not charged                                                                 | Replace controller or electronic meter head                                                                                                                |
|                                         | Poor contact with the rope                                                                        | Check system input and output terminals                                                                                                                    |
| Sudden stopping under normal conditions | Safety key is not in the right place                                                              | Put the safety key in the right place                                                                                                                      |
|                                         | Problem with the system                                                                           | Ask the service technician                                                                                                                                 |
| Button does not work                    | Problem with the button                                                                           | Replace pushbutton board and keypad line 2.<br>Replace main board 3, replace console                                                                       |
| E-01                                    | Poor communication line contact                                                                   | Reconnect the communication cable and check that the port is correctly inserted or replace it.                                                             |
|                                         | Faulty console                                                                                    | Change console                                                                                                                                             |
|                                         | Faulty controller                                                                                 | Change controller                                                                                                                                          |
| E-02                                    | Faulty motor cable                                                                                | Motor replacement                                                                                                                                          |
|                                         | Poor connection between motor cable and controller or weak controller                             | Check and reconnect controller, if still not working, replace controller with a new one.                                                                   |
| E-03                                    | Photoelectric sensor not installed correctly                                                      | Check and reconnect the photoelectric sensor.                                                                                                              |
|                                         | Fault in photoelectric sensor                                                                     | Change photoelectric sensor.                                                                                                                               |
|                                         | Photoelectric sensor dirty or first contact                                                       | Check and reconnect/clean grey film and grease                                                                                                             |
|                                         | Faulty controller                                                                                 | Change controller                                                                                                                                          |
| E-05                                    | Faulty controller                                                                                 | Changing the controller                                                                                                                                    |
|                                         | faulty motor                                                                                      | Motor replacement                                                                                                                                          |
|                                         | faulty machine                                                                                    | Check that the running belt is not blocked by with oil or a roller.                                                                                        |
| E-07                                    | Safety key signal not detected by electronic meter                                                | 1. Console does not detect the safety key signal Check that the safety key is in place<br>2. Reinstall the safety key mechanism.<br>3. Console replacement |
| Does not show heart rate                | The handheld induction cable is not inserted in place or the handheld induction cable is damaged. | Check and connect or replace the handle cable                                                                                                              |
| Console displays incomplete characters  | LED screen malfunctions                                                                           | Replace the motherboard or LCD screen                                                                                                                      |
|                                         | System not working                                                                                | Change the console                                                                                                                                         |
| Faulty tilt                             | Weak tilt motor                                                                                   | Change tilt motor                                                                                                                                          |
|                                         | Weak controller                                                                                   | Change controller                                                                                                                                          |
|                                         | Controller signal is incorrect                                                                    | Hold down tilt button                                                                                                                                      |

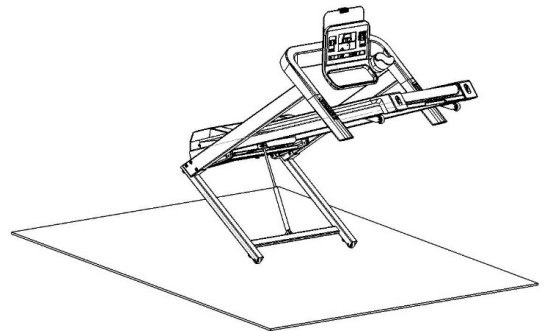
**moving the treadmill - safe transportation instructions**

Before moving the treadmill, ensure that all of the following conditions are met:

- The treadmill is completely turned off.
- The power plug has been disconnected from the socket.
- The running platform has been folded into an upright position.

After following the above steps:

- Stand on the side of the machine.
- Grasp the end of the platform with one hand and the armrest on the same side with the other.
- Tilt the treadmill gently towards your chest at an angle of approximately 30°-40° - so that it rests on the transport wheels.
- In this position, slowly move the machine to the desired location.

**HOW TO USE THE TREADMILL**

- Switching on and inspecting the machine Before you start exercising, switch on the power and then unfold the treadmill platform to its lowest position. Make sure the machine is working properly - the screen activates, the motor does not make any suspicious sounds, the buttons are responsive.
- Securing the user Clip the safety clip (safety key) to the front of your shirt - preferably at chest level.
- Starting the exercise Check the stability of the machine. Do not stand on the running belt before the motor starts! Stand on the side panels and grasp the handrails. Hold the handle with one hand and press the "Start/Pause" button with the other. After a 5-second countdown, the treadmill will start at 1.0 km/h. Then press "Speed +" to increase the speed to 2.5-3.5 km/h - a comfortable starting pace. Holding onto the handrail, place both feet on the belt and start running.
- Changing speed and incline After a few minutes, you can smoothly increase the speed with the "Speed +" button or decrease it with the "Speed -" button. To change the incline of the treadmill, press "Slope +" (up) or "Slope -" (down).
- Quick selection of settings At any time during your run, you can use the speed and slope quick selection buttons to instantly set specific values without gradual increases.
- Stopping the treadmill Press the "Stop" button to stop the motor at any time - the machine will finish smoothly.

**Using the preset mode**

- Switch on the power and activate the console.
- Press "PROG" to select one of the automatic training programmes.
- Press "Start/Pause" and the treadmill will start according to the selected mode.
- During the session you can change the speed using "Speed +" / "Speed -".
- To end the programme, press "Stop".

**Attention - safety key**

If the safety key is removed during training:

- The device will immediately stop
- The console will lock all buttons
- The screen will display the message "E-07"

**Correct maintenance**

Regular maintenance is essential for reliable operation of the unit.

- All parts should be checked and tightened periodically
- Worn components should be replaced immediately
- Neglect can shorten the life of the equipment or lead to failure

**LUBRICATION:** The treadmill was lubricated at the factory during manufacture. However, after a certain period of use, the running belt requires regular lubrication with special silicone oil.

**Recommendations for lubrication frequency:**

- Use less than 3 hours a week - grease every 5 months
- Use 4-7 hours a week - grease every 2 months
- Use more than 7 hours a week - grease monthly

**Note:** Too frequent lubrication is not recommended. Proper lubrication is a key factor in the life and performance of the treadmill.

To check if lubrication is needed, lift the sides of the treadmill belt and touch the rear, central part of the belt:

- If you can feel the silicone - lubrication is not necessary.
- If the surface is dry - lubrication should be carried out.

Lubrication instructions:

1. Stop the machine and fold the treadmill.
2. Lift the tread belt off the back of the main frame.
3. Holding the bottle as close to the centre of the belt as possible, spray silicone oil - on both sides. Run the treadmill at 1 km/h to distribute the oil evenly over the treadmill surface.

**CLEANING**

Regular care of the treadmill significantly extends its service life.

**⚠ Warning:** Before starting any cleaning or maintenance work, switch off the treadmill and unplug the power cord from the socket to prevent electric shock.

**After each workout:**

- Wipe the console and other surfaces with a clean, soft and slightly damp cloth to remove sweat and dirt.
- Do not use abrasives, solvents or aerosols
- Avoid direct contact of the computer with liquids and exposure to sunlight.

**Once a week:**

- A protective mat under the treadmill is recommended to prevent dirt from accumulating under the machine.
- Clean the mat weekly as dirt from shoes can fall to the floor and get into the treadmill mechanism.

**STORAGE**

- Store the treadmill in a dry and clean place, preferably away from moisture and direct sunlight.
- Always ensure that the power cord is unplugged and the main power switch is in the off position.

**ADJUSTING THE RUNNING BELT**

The running belts are adjusted at the factory, but may require adjustment after some use. Symptoms may include the belt shifting during running or slipping.

**When to adjust:**

- When the belt becomes too loose - it can slip off the pulley.
- When the belt becomes too tight - can cause motor overload or wear on mechanical components.

**Possible causes:**

1. The treadmill is standing on an uneven surface.
2. Exercises are performed non-centrally - the user does not run in the centre of the belt.
3. The force exerted on the belt is uneven when running.

**How to adjust:**

- Use a 6 mm allen key to gently tighten the adjustment screws on either side of the rear shaft - a maximum of half a turn clockwise.
- Make sure that any adjustment is made symmetrically.
- In many cases, minor misalignments can be corrected by rotating the belt for a few minutes without load (without the user).

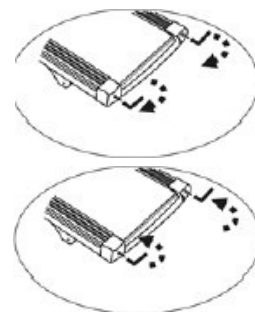
**Correcting the alignment of the running belt**

If you notice that the belt is moving to one side, apply the appropriate action:

- **When the belt deviates to the left:**
  - Tighten the left screw (clockwise), or
  - Loosen the right screw (counterclockwise).
- **When the belt deflects to the right:**
  - Tighten the right screw (clockwise), or
  - Loosen the left screw (counterclockwise).

**Attention:**

- This adjustment is not subject to warranty and is the responsibility of the user.
- Neglecting this item may lead to permanent damage to the belt or rollers.
- Check the alignment of the belt regularly and correct any deviations as soon as possible.



| Problem                      | Possible causes                          | Method                                                                   |
|------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Treadmill does not work      | There is no plug                         | Plug it into an outlet                                                   |
|                              | Safety key is not in the right place     | Put the safety key in the right place                                    |
|                              | Disconnect the circuit signalling system | Insert security key into panel to check controller input and signal line |
|                              | Power supply is not switched on          | Set the power switch to the NO position                                  |
| Running is not smooth        | Insufficient lubrication                 | Use methyl silicone grease                                               |
|                              | Running belt is too tight                | Adjust the tension of the running belt                                   |
| Slippage of the running belt | Running belt is too loose                | Adjust the tension of the running belt                                   |
|                              | Drive belt is too loose                  | Adjust the tension of the running belt                                   |



# Bluetooth APP for treadmill



Bluetooth connection supports AnyRun, Zwift and Kinomap



## AnyRun

Download, register and log in to the AnyRun app, go to the settings page: Click Settings, which is in the bottom right corner, click Devices, the app will detect Bluetooth codes, select a Bluetooth code that is the same as the code marked on the equipment console and pair.



## Zwift

Download, register and log in to the Zwift app, go to the settings page: Under PAIRED DEVICES, click RUN for the treadmill; then click POWER SOURCE and a pop-up menu will appear, select the Bluetooth code that is the same as the code marked on the equipment console and select OK to pair.

NOTE: Zwift remembers the devices used in a previous session and may attempt to pair with those devices if they are present and available. If you see paired devices you don't want to use, you can simply deselect them and select the device you want to pair.



## Kinomap

Download, register and log in to the Kinomap app, access the settings page: click More in the bottom right corner, click Equipment management, click + in the top right area, select a treadmill;

Then select the Bluetooth brand of your choice, e.g. Anyrun etc.; Click content in the Interactive section, the app will detect the equipment found, select the Bluetooth code that is the same as the code marked on the equipment console, then click ADD NEW EQUIPMENT, the successfully added equipment will appear.



**WAŻNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

Dziękujemy za zakup tego produktu! Z jego pomocą w prosty sposób zadbasz o lepszą kondycję, zdrowie i samopoczucie.

**Podręcznik użytkownika**

1. Podłącz przewód zasilający wyłącznie do gniazdka z uziemieniem. Nie używaj przedłużaczy ani adapterów.
2. Upewnij się, że bieżnia stoi stabilnie na płaskiej powierzchni w zamkniętym, suchym pomieszczeniu.
3. Przed uruchomieniem bieżni stań na bocznych stopniach i przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania.
4. Na bieżni może ćwiczyć tylko jedna osoba jednocześnie.
5. Zalecane jest noszenie dopasowanej odzieży sportowej i butów fitness.
6. W razie potrzeby dostosuj prędkość treningu za pomocą przycisków sterujących.
7. Po zakończeniu biegu zatrzymaj bieżnię przyciskiem „Stop” lub wyciągając klucz bezpieczeństwa.
8. Zawsze wyłącz zasilanie i odłącz wtyczkę po zakończeniu ćwiczeń lub przed przestawieniem urządzenia.
9. Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz schorzenia przewlekłe.
10. Regularnie czyść urządzenie suchą szmatką i unikaj kontaktu elementów z wodą.
11. Nie używaj bieżni bezpośrednio po posiłku ani w stanie zmęczenia.
12. Czas nieprzerwanej pracy urządzenia nie powinien przekraczać 2 godzin.
13. Wokół urządzenia należy zapewnić min. 2000 × 1000 mm wolnej przestrzeni.
14. Podczas konserwacji zawsze odłącz urządzenie od zasilania.
15. W przypadku nietypowych dźwięków, zapachu spalenizny, problemów z ekranem lub ruchem pasa natychmiast zakończ trening, odłącz zasilanie i skontaktuj się z serwisem.

**Ostrzeżenia i zakazy:****⚠ Nie używaj bieżni:**

- jeśli jesteś w trakcie leczenia i nie masz zgody lekarza,
- jeśli masz problemy z sercem, kręgosłupem, stawami, osteoporozą lub poważne choroby przewlekłe,
- w ciąży, w czasie miesiączki lub przy złym samopoczuciu,
- po spożyciu alkoholu lub pod wpływem leków osłabiających koncentrację,
- jeśli przewód zasilający jest uszkodzony lub gniazdko poluzowane.

**⚠ Zabrania się:**

- samodzielnego rozkładania, modyfikowania lub naprawiania bieżni,
- używania urządzenia na zewnątrz lub w wilgotnych pomieszczeniach (np. łazienka),
- włączania lub wyłączania bieżni mokrymi rękami,
- skakania lub schodzenia z pasa podczas pracy urządzenia,
- używania bieżni przez dzieci i osoby nieprzytomne lub z zaburzeniami motorycznymi.

**Profil produktu:**

- a. Konsola
- b. Pomiar tętna
- c. Profil pionowy
- d. Szyna boczna
- e. Pas biegowy
- f. Tylna pokrywa
- g. Rama główna
- h. Rama podstawowa
- i. Osłona profilu pionowego
- j. Pokrywa silnika
- k. Rama konsoli

**Wymiary produktu:**

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| Wymiar (po rozłożeniu)   | 168 x 75 x 133cm |
| Wymiar (złożony)         | 138 x 75 x 111cm |
| Powierzchnia do biegania | 130 x 44cm       |

**1. Lista pakowania:**

- a. Główny korpus
- b. Rama konsoli
- c. Profile
- d. Pokrywa konsoli
- e. Osłona profilu pionowego
- f. Konsola
- g. Łączenie części konsoli
- h. Butelka oleju
- i. Klucz bezpieczeństwa
- j. Pakiet sprzętowy
- k. Instrukcja
- l. Uchwyt na butelkę

**2. Lista sprzętu:**

- a. Śruby krzyżakowe z dużym płaskim łbem z pełnym uzębieniem (M5×20) 4szt.
- b. Klucz nasadowy sześciokątny typu L (5×30×85S) 1 szt.
- c. Klucz nasadowy sześciokątny typu L (6×35×80) 1 szt.
- d. Klucz w kształcie litery T Klucz nasadowy sześciokątny typu L (6×35×80) T (6×80) 1 szt.
- e. Wkręty z łbem stożkowym z gniazdem krzyżowym ST4×152SZT.
- f. Śruby z łbem sześciokątnym z gniazdem pełnym M8×35 6SZT.
- g. Śruby z gniazdem sześciokątnym z łbem płaskim M8×15 4SZT.
- h. Śruba z łbem sześciokątnym z gniazdem płaskim M8×22 2SZT.

**3. Główne części:**

- a. Pokrywa silnika
- b. Konsola
- c. Silnik
- d. Pasek silnika
- e. Pas bieżny
- f. Platforma
- g. Szyna boczna
- h. Tylna rolka
- i. Przednia rolka
- j. Tylna pokrywa
- k. Silnik nachylenia

| Nr | Nazwa                                                                    | Ilość | Nr  | Nazwa                                | Ilość |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-------|-----|--------------------------------------|-------|
| 1  | Rama podstawy                                                            | 1     | 52  | Koło                                 | 2     |
| 2  | Rama główna                                                              | 1     | 53  | Kwadratowa poduszka                  | 6     |
| 3  | Lewy profil pionowy                                                      | 1     | 54  | Silnik                               | 1     |
| 4  | Prawy profil pionowy                                                     | 1     | 55  | Silnik nachylenia                    | 1     |
| 5  | Regulowana rama                                                          | 1     | 56  | Hydraulika                           | 1     |
| 6  | Rama komputera                                                           | 1     | 57  | Szyna boczna                         | 2     |
| 7  | Rama silnika                                                             | 1     | 58  | Elastyczny pasek silnika             | 1     |
| 8  | Płyta mocująca konsolę                                                   | 1     | 59  | Pasek silnika                        | 1     |
| 9  | Część łącząca                                                            | 1     | 60  | Przewód                              | 1     |
| 10 | Element                                                                  | 1     | 61  | Przewód zasilający                   | 1     |
| 11 | Płyta mocująca linię elastyczną                                          | 2     | 62  | Przewód zasilający                   | 1     |
| 12 | Śruba imbusowa z półgwintem                                              | 3     | 63  | Przełącznik                          | 1     |
| 13 | Śruba z pełnym gwintem sześciokątnym                                     | 2     | 64  | Przełącznik samoresetujący           | 1     |
| 14 | Śruba pełnym gwintem                                                     | 12    | 65  | Przewód zasilający                   | 1     |
| 15 | Śruba z gniazdem imbusowym i pełnym gwintem                              | 2     | 66  | Okrągła prowadnica szyny bocznej     | 6     |
| 16 | Śruba z gniazdem imbusowym i pełnym gwintem                              | 5     | 67  | Wiązacz do kabli                     | 1     |
| 17 | Śruba z gniazdem imbusowym i półgwintem                                  | 2     | 68  | Element z tworzywa sztucznego        | 6     |
| 18 | Śruba pełnym gwintem                                                     | 6     | 69  | Przewód                              | 1     |
| 19 | Śruba z pełnym gwintem                                                   | 13    | 70  | PCB                                  | 1     |
| 20 | Wkręt samogwintujący                                                     | 8     | 71  | Uchwyt na telefon                    | 1     |
| 21 | Śruba z pełnym gwintem                                                   | 24    | 72  | Dolna pokrywa panelu                 | 1     |
| 22 | Śruba z pełnym gwintem                                                   | 16    | 73  | Nakładka                             | 1     |
| 23 | Śruba imbusowa z półgwintem                                              | 2     | 74  | Panel                                | 1     |
| 24 | Śruba imbusowa z półgwintem                                              | 3     | 75  | Górna pokrywa panelu                 | 1     |
| 25 | Śruba z gniazdem sześciokątnym z dużym płaskim łbem półzębatym M10×60×25 | 1     | 76  | Mata antypoślizgowa do uchwytu       | 1     |
| 26 | Śruba imbusowa z półgwintem                                              | 1     | 77  | Mata antypoślizgowa na nakładkę      | 1     |
| 27 | Śruba z gniazdem imbusowym i pełnym gwintem                              | 6     | 78  | Naklejka EVA                         | 1     |
| 28 | Śruba z gniazdem imbusowym i pełnym gwintem                              | 4     | 79  | Klucz bezpieczeństwa                 | 1     |
| 29 | Śruba z pełnym gwintem                                                   | 4     | 80  | Gniazdo klucza bezpieczeństwa        | 1     |
| 30 | Sześciokątna nakrętka samozabezpieczająca                                | 6     | 81  | Górna osłona kierownicy              | 1     |
| 31 | Podkładka płaska                                                         | 9     | 82  | Dolna osłona kierownicy              | 1     |
| 32 | Elastyczna podkładka                                                     | 4     | 83  | Oslona szyi                          | 1     |
| 33 | Podkładka                                                                | 4     | 84  | Uchwyt na butelkę                    | 1     |
| 34 | Sześciokątna nakrętka samozabezpieczająca                                | 3     | 85  | Uchwyt z PU                          | 2     |
| 35 | Podkładka płaska                                                         | 3     | 86  | Obsługa regulacji prędkości          | 1     |
| 36 | Wkręty krzyżowe z łbem płaskim ST4×50                                    | 2     | 87  | Obsługa regulacji pochylenia         | 1     |
| 37 | Podkładka stożkowa                                                       | 4     | 88  | Przycisk na kierownicy               | 2     |
| 38 | Lewa pokrywa podstawy                                                    | 1     | 89  | Drut kierownicy                      | 2     |
| 39 | Prawa pokrywa podstawy                                                   | 1     | 90  | Przewód                              | 1     |
| 40 | Kontroler                                                                | 1     | 91  | Tuleja wału pochylego                | 8     |
| 41 | Rolka przednia                                                           | 1     | 92  | Zaślepka                             | 1     |
| 42 | Rolka tylna                                                              | 1     | 93  | Pas do biegania                      | 1     |
| 43 | Podkładka pod pas do biegania                                            | 1     | 94  | Filtr                                | 1     |
| 44 | Pedał tylnego siedzenia                                                  | 1     | 95  | Induktor                             | 1     |
| 45 | Oslona tylna lewa                                                        | 1     | 96  | Pierścień magnetyczny                | 1     |
| 46 | Oslona tylna prawa                                                       | 1     | 97  | Podkładka stożkowa                   | 2     |
| 47 | Oslona tylna lewa                                                        | 1     | 98  | Część dekoracyjna                    | 2     |
| 48 | Oslona tylna prawa                                                       | 1     | 99  | Koło                                 | 4     |
| 49 | Prawa osłona silnika                                                     | 1     | 100 | Uchwyt na butelkę                    | 1     |
| 50 | Środkowa osłona silnika                                                  | 1     | 101 | Śruba z łbem wpuszczanym M4          | 3     |
| 51 | Lewa osłona silnika                                                      | 1     | 102 | Śruba półzębata z łbem płaskim M8×25 | 2     |



### Instrukcja montażu konstrukcji bieźni

- Montaż profili pionowych**  
Na początku połącz przewód komunikacyjny prawego profilu pionowego z odpowiednim przewodem znajdującym się w ramie podstawy. Następnie ustaw prawy profil pionowy we właściwym miejscu zgodnie z rysunkiem i zamocuj go, używając trzech śrub M8 × 35 z wewnętrznym sześciokątnym łbem. Lewy profil pionowy montowany jest w identyczny sposób jak prawy.
- Montaż ramy konsoli**  
Podłącz przewód komunikacyjny prawego słupka do profilu, a następnie ustaw ramę konsoli we wskazanym miejscu na profilu pionowym. Przykręć ją czterema śrubami M8 × 15 z dużym płaskim sześciokątnym łbem, zgodnie z przedstawionym rysunkiem.
- Montaż pokrywy konsoli i połączeń**  
Zgodnie z instrukcją graficzną przymocuj tylną osłonę konsoli i element łączący za pomocą czterech śrub M5 × 20 z płaskim łbem krzyżowym. Następnie załóż górną pokrywę konsoli oraz podłącz linię komunikacyjną ramy konsoli, zabezpieczając ją dwiema śrubami M8 × 22 z dużym płaskim sześciokątnym łbem.
- Końcowe zamocowanie**  
Upewnij się, że wszystkie śruby zostały dokładnie dokręcone przy pomocy odpowiednich narzędzi. Na końcu umieść lewą i prawą pokrywę ramy podstawy na odpowiednich profilach pionowych i zamocuj je po jednej śrubie ST4 × 15 z łbem stożkowym i krzyżowym wgłębieniem.

## Porady i wskazówki dotyczące ćwiczeń

**Rozgrzewka** Rozgrzewaj się przez 5–10 minut przed każdą sesją. Dzięki temu pobudzisz krążenie, przygotujesz mięśnie i stawy do wysiłku oraz zmniejszysz ryzyko kontuzji.

**Oddychanie** Podczas ćwiczeń nie należy wstrzymywać oddechu. Wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami, przygotowując się do ograniczenia ruchu. Oddech i ruch powinny być ze sobą skoordynowane — utrzymywanie rytmu pomoże Ci osiągnąć większą wydolność i komfort podczas treningu.

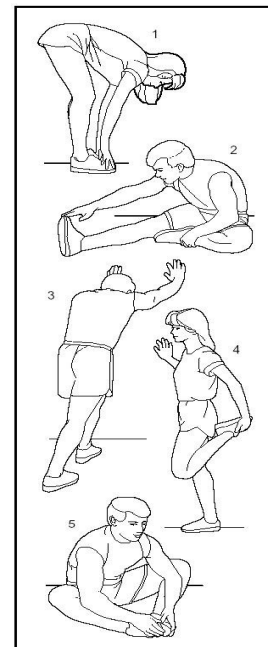
**Częstotliwość** Ten sam mięsień powinien być trenowany dopiero po upływie 48 godzin odpoczynku, co oznacza, że dana partia ciała powinna być ćwiczona co drugi dzień. Dzięki temu mięśnie mają czas na regenerację i rozwój.

**Obciążenie** Dopasuj intensywność treningu do swojej indywidualnej kondycji fizycznej. Uczucie bolesności mięśniowej jest normalne na początku ćwiczeń, ale z czasem, jeśli będziesz regularnie trenować, dolegliwości będą się zmniejszać, a organizm zaadaptuje się do wysiłku.

**Relaks** Po zakończeniu każdego treningu poświęć około 5 minut na rozluźnienie organizmu. Ćwiczenia relaksacyjne pomagają w regeneracji mięśni, zwiększeniu ich elastyczności i zapobieganiu zakwasom.

**Dieta** Aby zadbać o układ trawienny, nie należy rozpoczynać ćwiczeń bezpośrednio po posiłku. Po zakończeniu treningu należy unikać jedzenia przez minimum pół godziny. Podczas ćwiczeń nie powinno się pić dużych ilości wody, by nie obciążać serca i nerek — najlepiej popijać małymi łykami.

**Rozciąganie** Bez względu na tempo biegu czy intensywność treningu, warto wcześniej się rozciągnąć. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają i są mniej podatne na urazy. Zaczniij od 5–10 minut spokojnego marszu, by podnieść temperaturę ciała, a następnie zatrzymaj się i rozciągnij każdą nogę po 5 razy, utrzymując każdą pozycję przez co najmniej 10 sekund. Tę samą sekwencję rozciągania powtórz również po treningu.



### 1. Rozciąganie w dół

Z lekko ugiętymi kolanami powoli pochyl się do przodu, pozwalając plecom i barkom rozluźnić się, a dłoniom dotknąć palców stóp. Przytrzymaj przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz: rysunek 1).

### 2. Rozciąganie ścięgna podkolanowego

Usiądź na czystej poduszce i wyprostuj jedną nogę. Przyciągnij drugą nogę tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć palców stóp dłońmi. Przytrzymaj przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz: rysunek 2).

### 3. Rozciąganie ścięgien łydek i pięt

Oprzyj się dwiema rękami na ścianie lub drzewie i wysuń jedną nogę (łydkę) do tyłu. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną, a piętę na ziemi, pochylając się w kierunku ściany lub drzewa. Przytrzymaj przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy z każdą nogą (patrz: rysunek 3).

### 4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Oprzyj się lewą ręką o ścianę lub stół, a następnie sięgnij prawą ręką do tyłu, chwyć prawą kostkę i powoli pociągnij ją w kierunku bioder, aż poczujesz napięcie mięśni w przedniej części uda. Przytrzymaj przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz: rysunek 4).

### 5. Rozciąganie mięśnia po wewnętrznej stronie uda

Usiądź ze stopami skierowanymi do siebie i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i przyciągnij je w kierunku pachwin. Przytrzymaj przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy (patrz: rysunek 5).



#### Funkcje konsoli:

1. LCD
2. Przycisk regulacji nachylenia
3. Program
4. Stop
5. Start
6. Tryb
7. Prędkość

#### Opis głównych funkcji konsoli bieżni:

- Bieżnia wyposażona jest w 36 wbudowanych programów automatycznych treningu: P1–P36, które umożliwiają użytkownikowi wybór zróżnicowanych trybów aktywności.
- Konsola posiada czytelny wyświetlacz LED oraz 8 przycisków sterujących, zapewniających intuicyjną obsługę urządzenia.
- Urządzenie oferuje możliwość przeliczania odległości z kilometrów na mile, co pozwala dostosować jednostki do indywidualnych preferencji użytkownika.
- Zakres regulacji prędkości bieżni wynosi od 1,0 do 16,0 km/h, umożliwiając zarówno spokojny marsz, jak i intensywny bieg.
- Nachylenie pasa biegowego można regulować w zakresie od 0% do 12%, symulując trening pod górę i zwiększając poziom trudności.
- Bieżnia została wyposażona w liczne systemy bezpieczeństwa, w tym:
  - zabezpieczenie przeciążeniowe
  - zabezpieczenie nadprądowe
  - zabezpieczenie przeciwybuchowe
  - zabezpieczenie przed zakłóceniami elektromagnetycznymi
  - oraz inne funkcje chroniące użytkownika i podzespoły elektroniczne
- Konsola oferuje funkcję samotestu systemowego, która automatycznie diagnozuje ewentualne nieprawidłowości w działaniu bieżni.
- Tryby użytkownika przewidują konfigurację dla trzech oddzielnych użytkowników, umożliwiając zapis indywidualnych parametrów treningowych (U01–U03).
- Urządzenie obsługuje funkcję ERP (Energy Related Products), która automatycznie przełącza konsolę w tryb uśpienia po określonym czasie bezczynności, zmniejszając zużycie energii.

#### WYŚWIETLACZ LCD – funkcje pomiarowe

- „TIME” – wyświetla aktualny czas trwania treningu w formacie minutowym i sekundowym (MM:SS).
- „DISTANCE” – wskazuje łączny dystans pokonany przez użytkownika w trakcie sesji.
- „CALORIES” – pokazuje szacowaną liczbę spalonych kalorii podczas biegu lub marszu.
- „INCLINE” oraz „PULSE” wskazują aktualny poziom nachylenia pasa biegowego oraz tętno użytkownika, jeśli ręce znajdują się na sensorach pulsu.
- „SPEED” wyświetla bieżącą prędkość bieżni.

#### KONWERSJA KILOMETRÓW ↔ MILE

- Z kilometrów na mile: Wyjmij klucz bezpieczeństwa, następnie naciśnij jednocześnie „PROGRAM” + „MODE”. Gdy ekran pokaże „M”, oznacza to, że aktywowano jednostki w milach.
- Z mil na kilometry: Ponownie wyjmij klucz bezpieczeństwa i naciśnij „PROGRAM” + „MODE”. Gdy pojawi się „KM”, urządzenie wraca do kilometrów.

## PRZYCISKI

- „PROG” – Przycisk programu Umożliwia wybór programu treningowego, gdy bieżnia znajduje się w stanie zatrzymania. Dostępne są programy:
  - Automatyczne: P0–P36
  - Niestandardowe (użytkownika): U01–U03
- „MODE” – Przycisk trybu Domyślnie bieżnia uruchamia się w trybie normalnym. Naciśnięcie przycisku „MODE” pozwala przełączać się pomiędzy trybami: → Odliczanie czasu → Odliczanie dystansu → Odliczanie kalorii → Tryb normalny Dla programów P1–P36 domyślną wartością czasu jest 30 minut. Przycisk „MODE” pełni także funkcję resetowania tego ustawienia.
- „START” – Przycisk Start/Pauza
  - W stanie zatrzymania: uruchamia bieżnię.
  - W trakcie działania: wstrzymuje pracę bieżni (pauza). W przypadku aktywnego połączenia Bluetooth funkcja pauzy nie jest dostępna.
- „STOP” – Przycisk zatrzymania/resetu zatrzymuje bieżnię oraz resetuje dane sesji i ustawienia.
  - W trakcie biegu naciśnij przycisk STOP — bieżnia zatrzyma się płynnie.
  - Jeśli na wyświetlaczu pojawi się komunikat ERR, naciśnięcie przycisku STOP spowoduje jego usunięcie i przywrócenie systemu do stanu gotowości.
- „SPEED + / -” – Przyciski regulacji prędkości
  - W stanie zatrzymania oraz podczas ustawiania parametrów testu BMI, służą do zmiany wartości (np. wieku, wzrostu itp.).
  - Podczas pracy bieżni umożliwiają bieżące dostosowanie prędkości biegu w górę („+”) lub w dół („-”).
- „INCLINE + / -” – Przyciski regulacji nachylenia (manualne). Umożliwiają zmianę nachylenia pasa biegowego w trakcie treningu — zwiększając („+”) lub zmniejszając („-”) jego wartość w procentach.

## KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Klucz bezpieczeństwa składa się z dotykowego przełącznika, klipsa (np. do ubrania) oraz nylonowego sznurka. Jego zadaniem jest zapobieganie awaryjnemu wyłączeniu bieżni w razie nagłej sytuacji. W każdej chwili, gdy klucz zostanie wyjęty ze swojego gniazda, urządzenie natychmiast przestaje działać. Klawiatura konsoli zostaje zablokowana, a na ekranie pojawia się komunikat „E-07”, któremu towarzyszy sygnał dźwiękowy. Po ponownym zamocowaniu klucza wyświetlacz aktywuje się na 2 sekundy, po czym bieżnia przechodzi w stan domyślny gotowości.

## PROGRAM UŻYTKOWNIKA (USER1–USER3)

Bieżnia oferuje trzy tryby użytkownika: USER1, USER2, USER3, umożliwiające tworzenie i zapis własnych indywidualnych planów treningowych.

Aby ustawić własny program:

- Naciśnij „PROG”, aby wybrać tryb USER1–USER3.
- Naciśnij „MODE”, aby przejść do konfiguracji.
- Wprowadź parametry dla 10 segmentów treningowych, ustawiając dla każdego z nich prędkość i czas trwania.
- Po zakończeniu ustawień naciśnij „START”, by rozpocząć trening.
- Twój spersonalizowany program zostanie automatycznie zapisany i będzie dostępny przy następnym użyciu.

## PRZEWODNIK BEZPIECZEŃSTWA I URUCHAMIEANIE BIEŻNI

- Włóż wtyczkę przewodu zasilającego do gniazda sieciowego.
- Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu na konsoli. Spinacz przypnij do ubrania na wysokości klatki piersiowej. Po 2 sekundach ekran wyświetli wszystkie parametry i przejdzie do domyślnego trybu pracy – ręcznego programu P0 z dodatnim pomiarem czasu. Wszystkie liczniki zostaną wyzerowane, a ustawienia zresetowane.
- Naciśnij przycisk „PROG”, aby wybrać program spośród: → P0–P36 (programy automatyczne) → U01–U03 (programy użytkownika) → BMI (test wskaźnika masy ciała)
  - Program P0 – ręczny  
Naciśnij „MODE”, aby wybrać jeden z 4 trybów treningu. Domyślne wartości: prędkość 1,0 km/h, nachylenie 0%.  
Tryb normalny – Czas, dystans i kalorie liczone są bez ograniczeń.  
Tryb odliczania czasu – Ustawienie w zakresie 5–99 minut (domyślnie 30:00).  
Tryb odliczania dystansu – Zakres: 1,0–99,0 km (domyślnie 1,0 km).  
Tryb odliczania kalorii – Zakres: 20–990 kcal (domyślnie 50 kcal). W każdym trybie użyj przycisków SPEED „+”/„-” na kierownicy, aby dostosować wartości.
  - Programy P1–P36 – automatyczne  
Po wybraniu programu ekran czasu zacznie pulsować. Ustaw odliczanie czasu w zakresie 5–99 minut (domyślnie 30:00). Przycisk „MODE” resetuje wartość do domyślnej.

## TEST WSKAŹNIKA BMI

- Naciśnij „PROG” i wybierz program BMI.
- Naciśnij „MODE”, aby przejść przez kolejne pola konfiguracyjne.
- Użyj przycisków SPEED „+”/„-” na kierownicy, aby zmieniać wartości:

| Pole | Opis   | Zakres                 | Wartość domyślna |
|------|--------|------------------------|------------------|
| F1   | Płeć   | 1=mężczyzna, 2=kobieta | 1                |
| F2   | Wiek   | 1-99 lat               | 25               |
| F3   | Wzrost | 100-220 cm             | 170 cm           |
| F4   | Waga   | 20-150 kg / 44-330 lbs | 70 kg / 154 lbs  |

Po ustawieniu parametrów i wyborze pozycji F5 (BMI), urządzenie przechodzi w tryb testu zawartości tkanki tłuszczowej. Przytrzymaj obie dłonie na czujnikach tętna po lewej i prawej stronie kierownicy. Po około 4 sekundach na ekranie pojawi się szacowana wartość BMI wyrażona w procentach.

| Wartość FAT (BMI) | Znaczenie         |
|-------------------|-------------------|
| <18               | Sylwetka szczupła |
| 18-24             | Sylwetka idealna  |
| 25-28             | Nadwaga           |
| ≥ 29              | Otyłość           |

## FUNKCJA OSZCZĘDZANIA ENERGII (ERP)

System domyślnie uruchamia się w trybie ERP – jeśli bieżnia nie będzie używana przez około 4 minuty, automatycznie przejdzie w stan czuwania.

- Aby wybudzić urządzenie, naciśnij dowolny przycisk.
- W trybie gotowości przytrzymaj przycisk „MODE” przez ok. 3 sekundy, aż na ekranie pojawi się:
- „2222” → funkcja ERP zostaje wyłączona
- „1111” → ERP zostaje ponownie włączone

## TRYB INŻYNIERYJNY – przypomnienie o smarowaniu

Dla zapewnienia prawidłowej pracy urządzenia bieżnia przypomina o konieczności smarowania (tankowania oleju) co 300 km.

- Na ekranie pojawi się komunikat „OIL”
- Brzęczyk będzie aktywowany co 10 sekund
- Aby wyłączyć powiadomienie, naciśnij i przytrzymaj dowolny przycisk



## PRĘDKOŚĆ W POSZCZEGÓLNYCH PROGRAMACH

| Problem                                  | Możliwy powód                                                                                        | Metoda                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| System nie działa                        | Zasilanie nie jest podłączone lub włączone                                                           | Podłącz zasilanie lub ustaw przełącznik zasilania w pozycji "ON".                                                                                                                       |
|                                          | Klucz bezpieczeństwa nie jest we właściwym miejscu                                                   | Ustaw klucz bezpieczeństwa w prawidłowej pozycji                                                                                                                                        |
|                                          | Kontroler lub konsola nie są naładowane                                                              | Wymień sterownik lub głowicę licznika elektronicznego                                                                                                                                   |
|                                          | Słaby kontakt z linią                                                                                | Sprawdź zaciski wejściowe i wyjściowe systemu                                                                                                                                           |
| Nagle zatrzymanie w normalnych warunkach | Klucz bezpieczeństwa nie jest we właściwym miejscu                                                   | Umieść klucz bezpieczeństwa we właściwym miejscu                                                                                                                                        |
|                                          | Problem z systemem                                                                                   | Zapytaj serwisanta                                                                                                                                                                      |
| Przycisk nie działa                      | Problem z przyciskiem                                                                                | Wymień płytkę przycisków i linię klawiatury 2. wymień płytę główną 3. wymień konsolę                                                                                                    |
| E-01                                     | Słaby kontakt linii komunikacyjnej                                                                   | Podłącz ponownie kabel komunikacyjny i sprawdź, czy port jest prawidłowo włożony lub wymień go.                                                                                         |
|                                          | Wadliwa konsola                                                                                      | Zmiana konsoli                                                                                                                                                                          |
|                                          | Wadliwy kontroler                                                                                    | Zmiana kontrolera                                                                                                                                                                       |
| E-02                                     | Wadliwy przewód silnika                                                                              | Wymiana silnika                                                                                                                                                                         |
|                                          | Słabe połączenie między przewodem silnika a sterownikiem lub słaby sterownik                         | Sprawdź i podłącz kontroler ponownie, jeśli nadal nie działa, wymień kontroler na nowy.                                                                                                 |
| E-03                                     | Czujnik fotoelektryczny nie jest zainstalowany prawidłowo                                            | Sprawdź i ponownie podłącz czujnik fotoelektryczny.                                                                                                                                     |
|                                          | Wada czujnika fotoelektrycznego                                                                      | Zmiana czujnika fotoelektrycznego.                                                                                                                                                      |
|                                          | Czujnik fotoelektryczny zabrudzony lub pierwszy kontakt                                              | Sprawdź i ponownie podłącz/wyczyść szarą warstwę i smar                                                                                                                                 |
|                                          | Wadliwy kontroler                                                                                    | Zmiana kontrolera                                                                                                                                                                       |
| E-05                                     | wadliwy kontroler                                                                                    | Zmiana kontrolera                                                                                                                                                                       |
|                                          | uszkodzony silnik                                                                                    | Wymiana silnika                                                                                                                                                                         |
|                                          | uszkodzona maszyna                                                                                   | Sprawdź, czy pasek bieżny nie jest zablokowany olejem lub rolką.                                                                                                                        |
|                                          |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |
| E-07                                     | Sygnał klucza bezpieczeństwa nie został wykryty przez miernik elektroniczny                          | 1. Konsola nie wykrywa sygnału klucza bezpieczeństwa Sprawdź, czy klucz bezpieczeństwa jest na miejscu<br>2. Zainstaluj ponownie mechanizm klucza bezpieczeństwa.<br>3. Wymiana konsoli |
|                                          |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |
|                                          |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |
| Nie pokazuje tętna                       | Ręczny przewód indukcyjny nie jest włożony na miejsce lub ręczny przewód indukcyjny jest uszkodzony. | Sprawdź i podłącz lub wymień przewód uchwytu                                                                                                                                            |
| Konsola wyświetla niekompletne znaki     | Źle działający ekran LED                                                                             | Wymień płytę główną lub ekran LCD                                                                                                                                                       |
|                                          | Niedziałający system                                                                                 | Zmień konsolę                                                                                                                                                                           |
| Wadliwe nachylenie                       | Słaby silnik nachylenia                                                                              | Zmiana silnika nachylenia                                                                                                                                                               |
|                                          | Słaby kontroler                                                                                      | Zmiana kontrolera                                                                                                                                                                       |
|                                          | Sygnał kontrolera jest nieprawidłowy                                                                 | Przytrzymaj przycisk nachylenia                                                                                                                                                         |

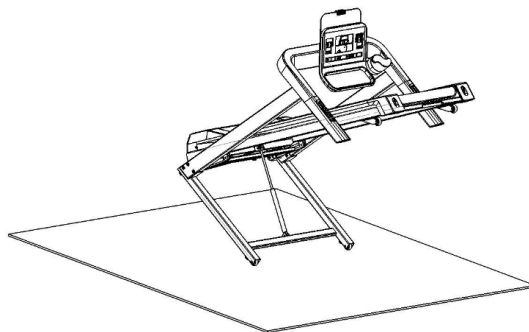
#### PRZENOSZENIE BIEŻNI - Instrukcja bezpiecznego transportu

Przed przystąpieniem do przemieszczania bieżni upewnij się, że spełnione zostały wszystkie poniższe warunki:

- Bieżnia jest całkowicie wyłączona.
- Wtyczka zasilania została odłączona od gniazda.
- Platforma biegowa została złożona do pozycji pionowej.

Po wykonaniu powyższych kroków:

- Stań z boku urządzenia.
- Jedną ręką chwyć koniec platformy, a drugą podłokietnik po tej samej stronie.
- Pochyl bieżnię delikatnie w stronę klatki piersiowej pod kątem około 30°–40° — tak, aby oparła się na kółkach transportowych.
- W tej pozycji powoli przesunij urządzenie w wybrane miejsce.



#### JAK KORZYSTAĆ Z BIEŻNI

- Włączanie i kontrola urządzenia Przed rozpoczęciem ćwiczeń włącz zasilanie, a następnie rozłóż platformę bieżni do najniższej pozycji. Upewnij się, że urządzenie działa prawidłowo – ekran się aktywuje, silnik nie wydaje podejrzanych dźwięków, przyciski reagują.
- Zabezpieczenie użytkownika Przypnij klips zabezpieczający (klucz bezpieczeństwa) z przodu koszulki – najlepiej na wysokości klatki piersiowej.
- Rozpoczęcie ćwiczeń Sprawdź stabilność urządzenia. Nie wolno stawać na pasie biegowym przed rozpoczęciem pracy silnika! Stań po bokach na panelach bocznych i chwyć poręcze. Jedną ręką przytrzymaj uchwyt, drugą naciśnij przycisk „Start/Pauza”. Po 5-sekundowym odliczaniu bieżnia uruchomi się z prędkością 1,0 km/h. Następnie naciśnij „Speed +”, by zwiększyć prędkość do 2,5–3,5 km/h – to komfortowe tempo startowe. Trzymając się poręczy, ustaw obie stopy na pasie i rozpocznij bieg.
- Zmiana prędkości i nachylenia Po kilku minutach możesz płynnie zwiększać prędkość przyciskiem „Speed +” lub ją zmniejszać przyciskiem „Speed –”. Aby zmienić nachylenie bieżni, naciśnij „Slope +” (w górę) lub „Slope –” (w dół).
- Szybki wybór ustawień W dowolnym momencie biegu możesz użyć przycisków szybkiego wyboru prędkości i nachylenia, aby błyskawicznie ustawić konkretne wartości bez stopniowego zwiększania.
- Zatrzymanie bieżni Naciśnij przycisk „Stop”, aby zatrzymać silnik w dowolnym momencie – urządzenie zakończy pracę płynnie.

#### Korzystanie z trybu ustawień wstępnych

- Włącz zasilanie i aktywuj konsolę.
- Naciśnij „PROG”, aby wybrać jeden z automatycznych programów treningowych.
- Naciśnij „Start/Pauza”, a bieżnia rozpocznie pracę zgodnie z wybranym trybem.
- W trakcie sesji możesz zmieniać prędkość za pomocą „Speed +” / „Speed –”.
- Aby zakończyć program, naciśnij „Stop”.

**Uwaga – klucz bezpieczeństwa**

Jeśli podczas treningu klucz bezpieczeństwa zostanie wyciągnięty:

- Urządzenie natychmiast się zatrzyma
- Konsola zablokuje wszystkie przyciski
- Na ekranie wyświetli się komunikat „E-07”

**Prawidłowa konserwacja**

Regularna konserwacja jest kluczowa dla niezawodnej pracy urządzenia.

- Wszystkie części powinny być okresowo sprawdzane i dokręcane
- Zużyte elementy należy wymieniać niezwłocznie
- Zaniedbania mogą skrócić żywotność sprzętu lub prowadzić do awarii

**SMAROWANIE:** Bieżnia została nasmarowana fabrycznie podczas produkcji. Jednak po pewnym czasie użytkowania pas bieżny wymaga regularnego smarowania specjalnym olejem silikonowym.

**Zalecenia dotyczące częstotliwości smarowania:**

- Użytkowanie poniżej 3 godzin tygodniowo – smarowanie co 5 miesięcy
- Użytkowanie 4–7 godzin tygodniowo – smarowanie co 2 miesiące
- Użytkowanie powyżej 7 godzin tygodniowo – smarowanie co miesiąc

**Uwaga:** Zbyt częste smarowanie nie jest zalecane. Prawidłowe smarowanie to kluczowy czynnik wpływający na trwałość i wydajność bieżni.

Aby sprawdzić, czy smarowanie jest potrzebne, unieś boki pasa bieżnego i dotknij jego tylnej, środkowej części:

- Jeśli wyczuwalny jest silikon — smarowanie nie jest konieczne.
- Jeśli powierzchnia jest sucha — należy przeprowadzić smarowanie.

Instrukcja smarowania:

1. Zatrzymaj urządzenie i złóż bieżnię.
2. Unieś pas bieżny z tyłu ramy głównej.
3. Trzymając butelkę możliwie blisko środka pasa, rozpyl olej silikonowy — po obu stronach.

Uruchom bieżnię z prędkością 1 km/h, aby równomiernie rozprowadzić olej po powierzchni bieżni.

**CZYSZCZENIE**

Regularna pielęgnacja bieżni znacząco przedłuża jej żywotność.

**⚠ Ostrzeżenie:** Przed rozpoczęciem jakichkolwiek prac czyszczących lub konserwacyjnych należy wyłączyć bieżnię i odłączyć przewód zasilający od gniazdka, aby zapobiec porażeniu prądem.

**Po każdym treningu:**

- Przetrzyj konsolę i inne powierzchnie czystą, miękką i lekko wilgotną ściereczką, by usunąć pot i zabrudzenia.
- Nie używaj materiałów ściernych, rozpuszczalników ani aerozoli
- Unikaj bezpośredniego kontaktu komputera z płynami oraz wystawiania go na promieniowanie słoneczne.

**Raz w tygodniu:**

- Zalecane jest stosowanie maty ochronnej pod bieżnię, która zapobiega gromadzeniu się brudu pod urządzeniem.
- Czyść matę co tydzień, ponieważ zabrudzenia z obuwia mogą spadać na podłogę i dostawać się do mechanizmu bieżni.

**PRZECHOWYWANIE**

- Przechowuj bieżnię w suchym i czystym miejscu, najlepiej z dala od wilgoci i bezpośredniego światła słonecznego.
- Zawsze upewnij się, że przewód zasilający został odłączony od sieci, a główny przełącznik zasilania znajduje się w pozycji wyłączonej.

**REGULACJA PASA BIEGOWEGO**

Pasy biegowe są fabrycznie wyregulowane, jednak po pewnym czasie użytkowania mogą wymagać korekty. Objawem może być przesuwanie się pasa podczas biegu lub jego ślizganie.

**Kiedy regulować:**

- Gdy pas staje się zbyt luźny – może się ześlizgnąć z rolki.
- Gdy pas jest zbyt napięty – może powodować przeciążenie silnika lub zużycie elementów mechanicznych.

**Możliwe przyczyny:**

1. Bieżnia stoi na nierównej powierzchni.
2. Ćwiczenia wykonywane są niecentralnie – użytkownik nie biegnie środkiem pasa.
3. Siła wywierana na pas jest nierównomierna podczas biegu.

**Jak dostosować:**

- Użyj klucza imbusowego 6 mm, aby delikatnie dokręcić śruby regulacyjne po obu stronach tylnego wałka – maksymalnie o pół obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Upewnij się, że każda zmiana jest wykonywana symetrycznie.
- W wielu przypadkach drobne przesunięcia można skorygować poprzez kilkuminutowe obracanie pasa bez obciążenia (bez użytkownika).

**Korekta ustawienia pasa biegowego**

Jeśli zauważysz, że pas przesuwa się na jedną stronę, zastosuj odpowiednie działanie:

- **Gdy pas odchyła się w lewo:**
  - Dokręć lewą śrubę (zgodnie z ruchem wskazówek zegara), lub
  - Poluzuj prawą śrubę (przeciwnie do ruchu wskazówek zegara).
- **Gdy pas odchyła się w prawo:**
  - Dokręć prawą śrubę (zgodnie z ruchem wskazówek zegara), lub
  - Poluzuj lewą śrubę (przeciwnie do ruchu wskazówek zegara).

**Uwaga:**

- Regulacja ta nie podlega gwarancji i jest obowiązkiem użytkownika.
- Zaniedbanie tego elementu może prowadzić do trwałego uszkodzenia pasa lub rolek.
- Należy regularnie sprawdzać ustawienie pasa i korygować wszelkie odchylenia możliwie jak najszybciej.



| Problem                  | Możliwe przyczyny                                  | Metoda                                                                                   |
|--------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bieżnia nie działa       | Nie ma wtyczki                                     | Podłącz do gniazdka                                                                      |
|                          | Klucz bezpieczeństwa nie jest we właściwym miejscu | Umieść klucz bezpieczeństwa we właściwym miejscu                                         |
|                          | Odłączenie systemu sygnalizacji obwodu             | Włóż klucz zabezpieczający do panelu, aby sprawdzić wejście sterownika i linię sygnałową |
|                          | Zasilanie nie jest włączone                        | Ustaw przełącznik zasilania w pozycji NO                                                 |
| Bieganie nie jest płynne | Niewystarczające smarowanie                        | Użyj smaru metylosilikonowego                                                            |
|                          | Pas biegowy jest zbyt napięty                      | Wyreguluj napięcie pasa biegowego                                                        |
| Poślizg pasa biegowego   | Pas biegowy jest zbyt luźny                        | Wyreguluj napięcie pasa biegowego                                                        |
|                          | Pasek napędowy jest zbyt luźny                     | Wyreguluj napięcie pasa biegowego                                                        |



# Bluetooth APP dla bieżni



Połączenie Bluetooth obsługuje AnyRun, Zwift i Kinomap



## AnyRun

Pobierz, zarejestruj się i zaloguj do aplikacji AnyRun, wejdź na stronę ustawień: Kliknij Ustawienia, które znajdują się w prawym dolnym rogu, kliknij Urządzenia, aplikacja wykryje kody Bluetooth, wybierz kod Bluetooth, który jest taki sam jak kod oznaczony na konsoli sprzętu i sparuj.



## Zwift

Pobierz, zarejestruj się i zaloguj do aplikacji Zwift, wejdź na stronę ustawień: W zakładce PAIRED DEVICES kliknij RUN dla bieżni; następnie kliknij POWER SOURCE i pojawi się menu podręczne, wybierz kod Bluetooth, który jest taki sam jak kod oznaczony na konsoli urządzenia, a następnie wybierz OK, aby sparować.

UWAGA: Zwift zapamiętuje urządzenia używane w poprzedniej sesji i może podjąć próbę sparowania z tymi urządzeniami, jeśli są one obecne i dostępne. Jeśli widzisz sparowane urządzenia, których nie chcesz używać, możesz je po prostu odznaczyć i wybrać urządzenie, które chcesz sparować.



## Kinomap

Pobierz, zarejestruj się i zaloguj do aplikacji Kinomap, wejdź na stronę ustawień: kliknij Więcej w prawym dolnym rogu, kliknij Zarządzanie sprzętem, kliknij + w prawym górnym obszarze, wybierz bieżnię; Następnie wybierz wybraną markę Bluetooth, np. Anyrun itp.; Kliknij zawartość w sekcji Interaktywne, aplikacja wykryje znaleziony sprzęt, wybierz kod Bluetooth, który jest taki sam jak kod oznaczony na konsoli sprzętu, a następnie kliknij DODAJ NOWY SPRZĘT, pojawi się pomyślnie dodany sprzęt.

**DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY**

Děkujeme vám za zakoupení tohoto výrobku! S jeho pomocí se snadno postaráte o svou lepší kondici, zdraví a pohodu.

**Návod k použití**

1. Napájecí kabel zapojte pouze do uzemněné zásuvky. Nepoužívejte prodlužovací šňůry ani adaptéry.
2. Ujistěte se, že běžecký pás stojí pevně na rovném povrchu v uzavřené, suché místnosti.
3. Před spuštěním běžeckého pásu se postavte na boční schůdky a připevněte si bezpečnostní klíč k oděvu.
4. Na běžeckém pásu může současně cvičit pouze jedna osoba.
5. Doporučujeme nosit sportovní oblečení a fitness obuv.
6. V případě potřeby upravte rychlost cvičení pomocí ovládacích prvků.
7. Po skončení běhu zastavte běžecký pás pomocí tlačítka "Stop" nebo vytážením bezpečnostního klíče.
8. Po cvičení nebo před změnou polohy stroje vždy vypněte napájení a odpojte jej ze zásuvky.
9. Před cvičením se poraďte s lékařem, zejména pokud trpíte chronickým onemocněním.
10. Stroj pravidelně čistěte suchým hadříkem a zabraňte kontaktu součástí s vodou.
11. Nepoužívejte běžecký pás bezprostředně po jídle nebo při únavě.
12. Nepřetržitý provoz přístroje by neměl přesáhnout 2 hodiny.
13. K dispozici by měl být volný prostor o rozměrech min. 2000 x 1000 mm.
14. Při údržbě vždy odpojte jednotku od zdroje napájení.
15. V případě neobvyklých zvuků, zápachu spáleniny, problémů s obrazovkou nebo pohybem pásu okamžitě přestaňte trénovat, odpojte napájení a kontaktujte servisní středisko.

**Výstrahy a zákazy:****⚠ Běžecký pás nepoužívejte:**

- Pokud se léčíte a nemáte souhlas lékaře,
- pokud máte problémy se srdcem, zády, klouby, osteoporózu nebo závažná chronická onemocnění,
- během těhotenství, menstruace nebo když se necítíte dobře,
- pokud jste pili alkohol nebo jste pod vlivem drog, které snižují vaši pozornost,
- pokud je poškozený napájecí kabel nebo uvolněná zásuvka.

**⚠ Je zakázáno:**

- rozebírat, upravovat nebo opravovat běžecký pás svépomocí,
- používat přístroj venku nebo ve vlhkých prostorách (např. v koupelně),
- zapínat nebo vypínat běžecký pás mokřima rukama,
- skákat na běžecký pás nebo z něj sundávat, když je stroj v chodu,
- používání běžeckého pásu dětmi a osobami v bezvědomí nebo s motorickými poruchami.



Profil výrobku:

- a. .
- b. Měření srdeční frekvence
- c. Vertikální profil
- d. Boční lišta
- e. Běžecký pás
- f. Zadní kryt
- g. Hlavní rám
- h. Základní rám
- i. Kryt vertikálního profilu
- j. Kryt motoru
- k. Rám konzoly

Rozměry výrobku

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| Rozměry (v rozloženém stavu) | 168 x 75 x 133 cm |
| Rozměry (ve složeném stavu)  | 138 x 75 x 111 cm |
| Pojezdová plocha             | 130 x 44 cm       |

**1. Seznam balení:**

- a. Hlavní tělo
- b. Rám konzoly
- c. Profily
- d. Kryt konzoly
- e. Kryt vertikálního profilu
- f. Konzola
- g. Spojování částí konzoly
- h. Olejová láhev
- i. Bezpečnostní klíč
- j. Balíček hardware
- k. Manuál
- l. Držák láhve

**2. Seznam vybavení:**

- a. Křížové šrouby s velkou plochou hlavou s plným ozubením (M5×20) 4 ks.
- b. Šestihranný klíč typu L (5×30×85S) 1 ks.
- c. Klíč s vnitřním šestihranem typu L (6×35×80) 1 ks.
- d. Šestihranný nástrčný klíč typu L (6×35×80) T (6×80) 1 ks.
- e. Šrouby se zápuštnou hlavou a křížovou hlavou ST4×152 ks.
- f. Šrouby se šestihrannou hlavou M8×35 6SZT.
- g. Šrouby s vnitřním šestihranem a plochou hlavou M8×15 4SZT.
- h. Šrouby s vnitřním šestihranem a plochou hlavou M8×22 2SZT.

**3. Hlavní části:**

- a. Kryt motoru
- b. Konzola
- c. Motor
- d. Řemen motoru
- e. Pojezdový řemen
- f. Plošina
- g. Boční lišta
- h. Zadní válec
- i. Přední válec
- j. Zadní kryt
- k. Naklápěcí motor

| Č. | Název                                                          | Množství | Č.  | Název                                    | Množství |
|----|----------------------------------------------------------------|----------|-----|------------------------------------------|----------|
| 1  | Základní rám                                                   | 1        | 52  | Kola                                     | 2        |
| 2  | Hlavní rám                                                     | 1        | 53  | Čtvercový polštář                        | 6        |
| 3  | Levý vertikální profil                                         | 1        | 54  | Motor                                    | 1        |
| 4  | Pravý vertikální profil                                        | 1        | 55  | Naklápěcí motor                          | 1        |
| 5  | Nastavitelný rám                                               | 1        | 56  | Hydraulika                               | 1        |
| 6  | Rám počítače                                                   | 1        | 57  | Boční lišta                              | 2        |
| 7  | Rám motoru                                                     | 1        | 58  | Pružný řemen motoru                      | 1        |
| 8  | Upevňovací deska konzoly                                       | 1        | 59  | Řemen motoru                             | 1        |
| 9  | Spojovací díl                                                  | 1        | 60  | Kabel                                    | 1        |
| 10 | Prvek                                                          | 1        | 61  | Přívodní kabel                           | 1        |
| 11 | Upevňovací deska pro pružný kabel                              | 2        | 62  | Přívodní kabel                           | 1        |
| 12 | Imbusový šroub s polovičním závitem                            | 3        | 63  | Spínač                                   | 1        |
| 13 | Šroub s plným šestihranným závitem                             | 2        | 64  | Samonastavovací spínač                   | 1        |
| 14 | Šroub s plným závitem                                          | 12       | 65  | Přívodní kabel                           | 1        |
| 15 | Šroub s imbusovou hlavici a plným závitem                      | 2        | 66  | Kulaté boční vedení kolejnice            | 6        |
| 16 | Šroub s imbusovou hlavici a plným závitem                      | 5        | 67  | Kabelové stahovací pásky                 | 1        |
| 17 | Šroub s imbusovou hlavici a polovičním závitem                 | 2        | 68  | Plastový díl                             | 6        |
| 18 | Šroub s pevným závitem                                         | 6        | 69  | Kabel                                    | 1        |
| 19 | Šroub s plným závitem                                          | 13       | 70  | DPS                                      | 1        |
| 20 | Samofezný šroub                                                | 8        | 71  | Držák telefonu                           | 1        |
| 21 | Šroub s plným závitem                                          | 24       | 72  | Kryt spodního panelu                     | 1        |
| 22 | Šroub s plným závitem                                          | 16       | 73  | Víčko                                    | 1        |
| 23 | Imbusový šroub s polovičním závitem                            | 2        | 74  | Panel                                    | 1        |
| 24 | Imbusový šroub s polovičním závitem                            | 3        | 75  | Kryt horního panelu                      | 1        |
| 25 | Šroub s vnitřním šestihranem a velkou plochou hlavou M10×60×25 | 1        | 76  | Protiskluzová podložka pro rukojeť       | 1        |
| 26 | Imbusový šroub s polovičním závitem                            | 1        | 77  | Protiskluzová podložka pro podložku      | 1        |
| 27 | Šroub s imbusovou hlavici a plným závitem                      | 6        | 78  | Nálepka EVA                              | 1        |
| 28 | Šroub s imbusovou hlavici a plným závitem                      | 4        | 79  | Bezpečnostní klíč                        | 1        |
| 29 | Šroub s plným závitem                                          | 4        | 80  | Zásuvka pro bezpečnostní klíč            | 1        |
| 30 | Šestihranná samojistná matice                                  | 6        | 81  | Horní kryt volantu                       | 1        |
| 31 | Plochá podložka                                                | 9        | 82  | Spodní kryt volantu                      | 1        |
| 32 | Pružná podložka                                                | 4        | 83  | Chránič krku                             | 1        |
| 33 | Podložka                                                       | 4        | 84  | Držák láhve                              | 1        |
| 34 | Šestihranná samojistící matice                                 | 3        | 85  | PU rukojeť                               | 2        |
| 35 | Plochá podložka                                                | 3        | 86  | Provoz regulace otáček                   | 1        |
| 36 | Šrouby s křížovou hlavou ST4×50                                | 2        | 87  | Podpěra pro nastavení sklonu             | 1        |
| 37 | Kuželová podložka                                              | 4        | 88  | Tlačítko na volantu                      | 2        |
| 38 | Levý kryt základny                                             | 1        | 89  | Drát volantu                             | 2        |
| 39 | Pravý kryt základny                                            | 1        | 90  | Kabel                                    | 1        |
| 40 | Rídící jednotka                                                | 1        | 91  | Šikmá objímka hřídele                    | 8        |
| 41 | Přední válec                                                   | 1        | 92  | Víčko                                    | 1        |
| 42 | Zadní válec                                                    | 1        | 93  | Běžící řemen                             | 1        |
| 43 | Podložka běžeckého pásu                                        | 1        | 94  | Filtr                                    | 1        |
| 44 | Pedál zadního sedadla                                          | 1        | 95  | Induktor                                 | 1        |
| 45 | Zadní kryt vlevo                                               | 1        | 96  | Magnetický kroužek                       | 1        |
| 46 | Pravý zadní kryt                                               | 1        | 97  | Kuželová podložka                        | 2        |
| 47 | Zadní kryt vlevo                                               | 1        | 98  | Ozdobný díl                              | 2        |
| 48 | Pravý zadní kryt                                               | 1        | 99  | Kolo                                     | 4        |
| 49 | Pravý kryt motoru                                              | 1        | 100 | Držák láhve                              | 1        |
| 50 | Středový kryt motoru                                           | 1        | 101 | Šroub se zápusťnou hlavou M4             | 3        |
| 51 | Levý kryt motoru                                               | 1        | 102 | Šroub s plochou hlavou s půl zubem M8×25 | 2        |



#### Návod k montáži konstrukce oběžných drah

- Montáž svislých profilů**  
Nejprve připojte komunikační kabel pravého vertikálního profilu k odpovídajícímu kabelu umístěnému v základním rámu. Poté umístěte pravý svislý profil na správné místo podle výkresu a upevněte jej pomocí tří šroubů M8×35 s vnitřním šestihrannou hlavou. Levý vertikální profil se montuje stejným způsobem jako pravý.
- Instalace rámu konzoly**  
Připojte komunikační kabel pravého sloupku k profilu a poté umístěte rám konzoly na určené místo na svislém profilu. Přišroubujte jej na místo čtyřmi šrouby M8×15 s velkou plochou šestihrannou hlavou, jak je znázorněno na obrázku.
- Montáž krytu konzoly a připojení**  
Zadní kryt konzoly a spojovací prvek upevněte podle grafického návodu čtyřmi šrouby M5×20 s plochou křížovou hlavou. Poté připevněte horní kryt konzoly a připojte komunikační vedení rámu konzoly a zajistěte jej dvěma šrouby M8×22 s velkou plochou šestihrannou hlavou.
- Konečné upevnění**  
Ujistěte se, že jsou všechny šrouby pevně dotaženy pomocí příslušných nástrojů. Nakonec umístěte levý a pravý kryt základního rámu na příslušné svislé profily a připevněte je vždy jedním šroubem ST4×15 se zápusťnou hlavou a křížovou drážkou.

## Tipy a triky

**Zahřátí** Před každým sezením se 5-10 minut zahřívajte. Tím stimulujete krevní oběh, připravíte svaly a klouby na cvičení a snížíte riziko zranění.

**Dýchání** Při cvičení nezadržujte dech. Při přípravě na omezení pohybu se nadechněte nosem a vydechněte ústy. Dýchání a pohyb by měly být vzájemně koordinovány - udržování rytmu vám pomůže k větší efektivitě a pohodlí během cvičení.

**Frekvence** Stejný sval by se měl trénovat až po 48 hodinách odpočinku, což znamená, že určitá část těla by se měla procvičovat každý druhý den. To dává svalům čas na zotavení a rozvoj.

**Zátěž** Intenzitu tréninku přizpůsobte své individuální fyzické kondici. Pocit svalové bolestivosti je na začátku cvičení normální, ale postupem času, pokud trénujete pravidelně, se nepříjemné pocity zmenší a vaše tělo se námaze přizpůsobí.

**Relaxace** Na konci každého tréninku věnujte přibližně 5 minut relaxaci svého těla. Relaxační cvičení pomáhají regenerovat svaly, zvyšují jejich pružnost a zabraňují bolestivosti.

**Strava** Chcete-li pečovat o svůj trávicí systém, nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle. Po tréninku se alespoň půl hodiny vyhybejte jídlu. Při cvičení byste neměli pít velké množství vody, abyste nezatěžovali srdce a ledviny - nejlepší je popíjet po malých doučcích.

**Protažení** Bez ohledu na tempo běhu nebo intenzitu tréninku je dobré se před ním protáhnout. Zahřáté svaly se snadněji protáhnou a jsou méně náchylné ke zranění. Začněte 5-10 minutami rovnoměrné chůze, abyste zvýšili tělesnou teplotu, poté se zastavte a každou nohu pětikrát protáhněte, přičemž v každé poloze vydržte alespoň 10 sekund. Stejnou protahovací sekvenci opakujte i po tréninku.

### 1. Protahování směrem dolů

S mírně pokrčenými koleny se pomalu předkloníte, nechte záda a ramena uvolnit a ruce se dotkněte špiček nohou. Vydržte 10 až 15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte třikrát (viz obrázek 1).

### 2. Protahování kolenních šlach

Posadte se na čistý polštář a narovnejte jednu nohu. Druhou nohu přitáhněte tak, aby se opírala o vnitřní stranu narovnané nohy. Snažte se rukama dotýkat špiček nohou. Vydržte 10 až 15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 2).

### 3. Protahování lýtkových a patních šlach

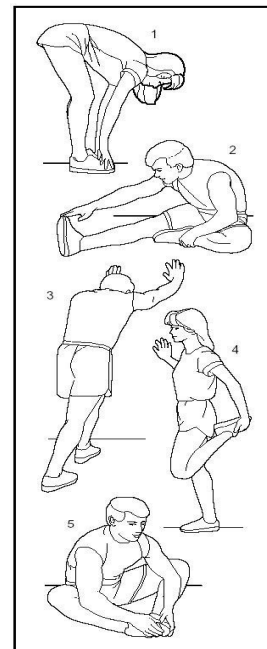
Opřete se oběma rukama o zeď nebo strom a natáhněte jednu nohu (lýtko) dozadu. Zadní nohu držte rovně, patu na zemi a opřete se o zeď nebo strom. Vydržte 10 až 15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte třikrát s každou nohou (viz obrázek 3).

### 4. Protahování čtyřhlavého svalu stehenního

Opřete se levou rukou o stěnu nebo stůl, pak se pravou rukou natáhněte dozadu, uchopte pravý kotník a pomalu ho přitahujte k bokům, dokud neucítíte, jak se svaly v přední části stehna napínají. Vydržte 10-15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 4).

### 5. Protahování svalů na vnitřní straně stehna

Posadte se tak, aby chodidla směřovala k sobě a kolena směřovala ven. Uchopte chodidla oběma rukama a přitáhněte je k tříslům. Vydržte 10 až 15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte třikrát (viz obrázek 5).



### Funkce konzole:



1. LCD
2. Tlačítko pro nastavení sklonu
3. Program
4. Zastavit
5. Start
6. Režim
7. Rychlost

### Popis hlavních funkcí konzoly běžeckého pásu:

- Běžecký pás je vybaven 36 vestavěnými automatickými tréninkovými programy: P1-P36, které umožňují uživateli volit různé režimy aktivity.
- Konzola má přehledný LED displej a 8 ovládacích tlačítek pro intuitivní ovládání přístroje.
- Přístroj nabízí možnost převodu vzdáleností z kilometrů na míle, což umožňuje nastavit jednotky podle osobních preferencí.
- Rozsah nastavení rychlosti běžeckého pásu je od 1,0 do 16,0 km/h, což umožňuje jak klidnou chůzi, tak intenzivní běh.
- Sklon běžeckého pásu lze nastavit od 0 % do 12 %, což simuluje trénink do kopce a zvyšuje úroveň obtížnosti.
- Běžecký pás je vybaven řadou bezpečnostních systémů, včetně např.:
  - ochrana proti přetížení
  - nadproudovou ochranou
  - ochrana proti výbuchu
  - ochrana proti elektromagnetickému rušení
  - a další funkce na ochranu uživatele a elektronických součástí.
- Konzole nabízí funkci autotestu systému, která automaticky diagnostikuje případné poruchy běžeckého pásu.
- Uživatelské režimy umožňují konfiguraci pro tři samostatné uživatele, což umožňuje zaznamenávat jednotlivé tréninkové parametry (U01-U03).
- Zařízení podporuje funkci ERP (Energy Related Products), která po určité době nečinnosti automaticky přepne konzoli do režimu spánku, čímž se sníží spotřeba energie.

### LCD DISPLEJ - funkce měření

- "TIME" - zobrazuje aktuální dobu trvání tréninku ve formátu minut a sekund (MM:SS).
- "DISTANCE" - udává celkovou vzdálenost, kterou uživatel během relace urazil.
- "CALORIES" (kalorie) - zobrazuje odhadovaný počet kalorií spálených během běhu nebo chůze.
- "INCLINE" a "PULSE" ukazují aktuální úroveň sklonu běžeckého pásu a tepovou frekvenci uživatele, pokud má ruce na snímačích tepu.
- "SPEED" zobrazuje aktuální rychlost běžeckého pásu.

### PŘEPOČET KILOMETRŮ ↔ MIL

- Z kilometrů na míle: Stiskněte současně tlačítko "PROGRAM" + "MODE". Když se na displeji zobrazí "M", znamená to, že byly aktivovány jednotky v mílech.
- Z mil na kilometry: Znovu vyjměte bezpečnostní tlačítko a stiskněte "PROGRAM" + "MODE". Když se zobrazí "KM", jednotka se vrátí do režimu kilometrů.

**TLAČÍTKA**

- "PROG" - Tlačítko programu Umožňuje zvolit tréninkový program, když je běžecský pás ve stavu zastavení. K dispozici jsou tyto programy:
  - Automatický: P0-P36
  - Vlastní (uživatelský): U01-U03
- "MODE" - Tlačítko režimu Ve výchozím nastavení se běžecský pás spustí v normálním režimu. Stisknutím tlačítka "MODE" můžete přepínat mezi režimy: → Odpočet času → Odpočet vzdálenosti → Odpočet kalorií → Normální režim Pro programy P1-P36 je výchozí hodnota času 30 minut. Tlačítko "MODE" slouží také jako reset tohoto nastavení.
- "START" - Tlačítko Start/Pauza.
  - V zastaveném stavu: spustí běžecský pás.
  - V provozu: pozastaví běžecský pás (pauza). V případě aktivního připojení Bluetooth není funkce pauzy k dispozici.
- "STOP" - Tlačítko stop/reset zastaví běžecský pás a vynuluje data a nastavení relace.
  - Během běhu stiskněte tlačítko STOP - běžecský pás se plynule zastaví.
  - Pokud se na displeji zobrazí ERR, stisknutím tlačítka STOP se vymaže a systém se vrátí do stavu připravenosti.
- "SPEED+ / -" - Tlačítka pro nastavení rychlosti
  - V zastaveném stavu a při nastavování parametrů BMI testu slouží ke změně hodnot (např. věku, výšky atd.).
  - Když je běžecský pás v chodu, umožňují průběžně upravovat rychlost běhu směrem nahoru ("+") nebo dolů ("-").
- "INCLINE+ / -" - Tlačítka pro nastavení sklonu (ruční). Umožňují měnit sklon běžecského pásu během tréninku - zvyšovat ("+") nebo snižovat ("-") jeho hodnotu v procentech.

**BEZPEČNOSTNÍ KLÁVESO**

Bezpečnostní klíč se skládá z dotykového spínače, klipu (např. na oděv) a nylonové šňůrky. Jeho účelem je zabránit vypnutí běžecského pásu v případě nouze. Po vyjmutí klíče z pouzdra přestane zařízení okamžitě fungovat. Klávesnice konzoly se zablokuje a na displeji se zobrazí "E-07" doprovázené zvukovým signálem. Po opětovném zasunutí klíče se displej na 2 sekundy aktivuje a poté běžecský pás přejde do výchozího stavu připravenosti.

**UŽIVATELSKÝ PROGRAM (UŽIVATEL1-UŽIVATEL3)**

Běžecský pás nabízí tři uživatelské režimy: USER1, USER2, USER3, které umožňují vytvářet a ukládat vlastní individuální tréninkové plány. Chcete-li nastavit vlastní program:

- Stisknutím tlačítka "PROG" zvolte režim USER1-USER3.
- Stisknutím tlačítka "MODE" přejděte ke konfiguraci.
- Zadejte parametry pro 10 tréninkových segmentů a nastavte rychlost a dobu trvání pro každý segment.
- Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko "START" pro zahájení tréninku.
- Váš personalizovaný program se automaticky uloží a bude k dispozici při dalším použití.

**PRŮVODCE BEZPEČNOSTÍ A UVEDENÍM BĚŽECKÉHO PÁSU DO PROVOZU**

- Zasuňte zástrčku napájecího kabelu do síťové zásuvky.
- Umístěte bezpečnostní klíč na příslušné místo na konzole. Připněte klip k oděvu ve výšce hrudníku. Po 2 sekundách se na displeji zobrazí všechny parametry a přepne se do výchozího režimu - manuální program P0 s pozitivním časováním. Všechna počítadla se vynulují a nastavení se vynulují.
- Stisknutím tlačítka "PROG" vyberte program z následujících možností: → P0-P36 (automatické programy) → U01-U03 (uživatelské programy) → BMI (test indexu tělesné hmotnosti).
  - P0 - manuální program
    - Stisknutím tlačítka "MODE" vyberte jeden ze 4 tréninkových režimů. Výchozí hodnoty: rychlost 1,0 km/h, sklon 0 %.
    - Normální režim - čas, vzdálenost a kalorie se počítají bez omezení.
    - Režim odpočítávání času - Nastavení v rozsahu 5 až 99 minut (výchozí 30:00). Režim odpočítávání vzdálenosti - Rozsah: 1,0-99,0 km (výchozí: 1,0 km).
    - Režim odpočítávání kalorií - Rozsah: 20-990 kcal (výchozí: 50 kcal). V každém režimu nastavte hodnoty pomocí tlačítek SPEED "+"/"- na řídítkách.
  - Programy P1-P36 - automatické
    - Po výběru programu začne blikat obrazovka s časem. Nastavte odpočítávání času v rozmezí 5-99 minut (výchozí hodnota 30:00). Tlačítkem "MODE" obnovíte výchozí hodnotu.

**TEST UKAZATELE BMI**

- Stiskněte tlačítko "PROG" a zvolte program BMI.
- Stisknutím tlačítka "MODE" procházíte konfiguračními poli.
- Ke změně hodnot použijte tlačítka SPEED "+"/"- na řídítkách:

| Pole | Popis    | Rozsah                 | Výchozí hodnota |
|------|----------|------------------------|-----------------|
| F1   | Pohlaví  | 1=muž, 2=žena          | 1               |
| F2   | Věk      | 1-99 let               | 25              |
| F3   | Výška    | 100-220 cm             | 170 cm          |
| F4   | Hmotnost | 20-150 kg / 44-330 lbs | 70 kg / 154 lbs |

Po nastavení parametrů a výběru položky F5 (BMI) přejde přístroj do režimu testu tělesného tuku. Držte obě ruce na snímačích tepové frekvence na levé a pravé straně řídítek. Přibližně po 4 sekundách se na displeji zobrazí odhadovaná hodnota BMI vyjádřená v procentech.

| Hodnota tuku (BMI) | Význam          |
|--------------------|-----------------|
| <18                | Štíhlá postava  |
| 18-24              | Ideální postava |
| 25-28              | Nadváha         |
| ≥ 29               | Obézní          |

**FUNKCE ÚSPORY ENERGIE (ERP)**

Systém se ve výchozím nastavení spouští v režimu ERP - pokud se běžecský pás nepoužívá po dobu přibližně 4 minut, automaticky přejde do pohotovostního režimu.

- Chcete-li přístroj probudit, stiskněte libovolné tlačítko.
- V pohotovostním režimu podržte tlačítko "MODE" stisknuté asi 3 sekundy, dokud se na obrazovce nezobrazí:
- "2222" → funkce ERP je vypnutá.
- "1111" → Funkce ERP je opět zapnutá.

**INŽENÝRSKÝ REŽIM - připomínka mazání**

Pro zajištění správné funkce stroje vám běžecský pás připomene, abyste každých 300 km provedli mazání (doplňili olej).

- Na displeji se zobrazí zpráva "OIL".
- Každých 10 sekund se aktivuje bzučák
- Chcete-li upozornění deaktivovat, stiskněte a podržte libovolné tlačítko

**RYCHLOST V JEDNOTLIVÝCH PROGRAMECH**

**Běžné závady a způsoby jejich odstraňování**

| Problém                                | Možná příčina                                                                                    | Metoda                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Systém nefunguje                       | Napájení není připojeno nebo zapnuto                                                             | Připojte napájení nebo přepněte vypínač napájení do polohy "ON".                                                                                                                        |
|                                        | Bezpečnostní klíč není na správném místě                                                         | Bezpečnostní klíč je ve správné poloze                                                                                                                                                  |
|                                        | Ovladač nebo konzola nejsou nabitě                                                               | Vyměňte ovladač nebo elektronickou měřicí hlavu                                                                                                                                         |
|                                        | Špatný kontakt s lanem                                                                           | Zkontrolujte vstupní a výstupní svorky systému                                                                                                                                          |
| Náhlé zastavení za normálních podmínek | Bezpečnostní klíč není na správném místě                                                         | Vložte bezpečnostní klíč na správné místo                                                                                                                                               |
|                                        | Problém se systémem                                                                              | Požádejte servisního technika                                                                                                                                                           |
| Tlačítko nefunguje                     | Problém s tlačítkem                                                                              | Vyměňte desku tlačítek a linku klávesnice 2. Vyměňte hlavní desku 3, vyměňte konzolu                                                                                                    |
| E-01                                   | Špatný kontakt komunikační linky                                                                 | Znovu připojte komunikační kabel a zkontrolujte, zda je port správně zasunut, nebo jej vyměňte.                                                                                         |
|                                        | Vadná konzola                                                                                    | Vyměňte konzolu                                                                                                                                                                         |
|                                        | Vadný řadič                                                                                      | Vyměňte řadič                                                                                                                                                                           |
| E-02                                   | Vadný kabel motoru                                                                               | Výměna motoru                                                                                                                                                                           |
|                                        | Špatné spojení mezi kabelem motoru a řídicí jednotkou nebo slabý regulátor                       | Zkontrolujte a znovu připojte regulátor, pokud stále nefunguje, vyměňte regulátor za nový.                                                                                              |
| E-03                                   | Fotoelektrický snímač není správně nainstalován                                                  | Zkontrolujte a znovu připojte fotoelektrický snímač.                                                                                                                                    |
|                                        | Porucha fotoelektrického čidla                                                                   | Vyměňte fotoelektrické čidlo.                                                                                                                                                           |
|                                        | Fotoelektrický snímač je znečištěný nebo má první kontakt                                        | Zkontrolujte a znovu připojte/vyčistěte šedý film a mazivo                                                                                                                              |
|                                        | Vadný regulátor                                                                                  | Vyměňte řídicí jednotku                                                                                                                                                                 |
| E-05                                   | Vadný regulátor                                                                                  | Výměna řídicí jednotky                                                                                                                                                                  |
|                                        | vadný motor                                                                                      | Výměna motoru                                                                                                                                                                           |
|                                        | vadný stroj                                                                                      | Zkontrolujte, zda není běžící řemen zablokován olejem nebo válečkem.                                                                                                                    |
| E-07                                   | Signál bezpečnostního klíče není detekován elektronickým měřičem                                 | 1. Konzola nedetekuje signál bezpečnostního klíče Zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč na svém místě.<br>2. Znovu nainstalujte mechanismus bezpečnostního klíče.<br>3. Výměna konzoly |
| Nezobrazuje tepovou frekvenci          | Ruční indukční kabel není zasunutý na místě nebo je ruční indukční kabel na místě. je poškozený. | Zkontrolujte a připojte nebo vyměňte kabel rukojeti                                                                                                                                     |
| Konzola zobrazuje neúplné znaky        | LED obrazovka nefunguje správně                                                                  | Vyměňte základní desku nebo obrazovku LCD                                                                                                                                               |
|                                        | Systém nefunguje                                                                                 | Vyměňte konzoli                                                                                                                                                                         |
| Vadný náklon                           | Slabý motor naklápění                                                                            | Vyměňte motor naklápění                                                                                                                                                                 |
|                                        | Slabý ovladač                                                                                    | Vyměňte řídicí jednotku                                                                                                                                                                 |
|                                        | Signál z ovladače je nesprávný                                                                   | Podržte stisknuté tlačítko naklápění                                                                                                                                                    |

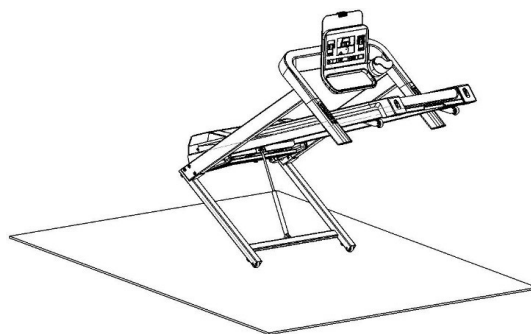
**přemísťování běžeckého pásu** - pokyny pro bezpečnou přepravu

Před přemístěním běžeckého pásu se ujistěte, že jsou splněny všechny následující podmínky:

- Běžecký pás je zcela vypnutý.
- Napájecí zástrčka byla odpojena ze zásuvky.
- Běžecká plošina byla složena do svislé polohy.

Po provedení výše uvedených kroků:

- Postavte se na stranu stroje.
- Jednou rukou uchopíte konec plošiny a druhou rukou opěrku na stejné straně.
- Jemně nakloněte běžecký pás směrem k hrudníku pod úhlem přibližně 30°-40° - tak, aby spočíval na transportních kolečkách.
- V této poloze pomalu přesuňte stroj na požadované místo.

**JAK POUŽÍVAT BĚŽECKÝ PÁS**

- Zapnutí a kontrola stroje Než začnete cvičit, zapněte napájení a poté rozložte plošinu běžeckého pásu do nejnižší polohy. Zkontrolujte, zda stroj funguje správně - obrazovka se aktivuje, motor nevydává žádné podezřelé zvuky, tlačítka reagují.
- Zajištění uživatele Připněte si bezpečnostní sponu (bezpečnostní klíč) na přední stranu košile - nejlépe v úrovni hrudníku.
- Zahájení cvičení Zkontrolujte stabilitu stroje. Nestůjte na běžícím pásu před spuštěním motoru! Postavte se na boční panely a uchopte madla. Jednou rukou držte rukojeť a druhou stiskněte tlačítko "Start/Pauza". Po pětivteřinovém odpočítávání se běžecký pás rozjede na rychlost 1,0 km/h. Poté stiskněte tlačítko "Speed +" pro zvýšení rychlosti na 2,5-3,5 km/h - pohodlné startovní tempo. Přidržíte se madla, položte obě nohy na pás a začněte běhat.
- Změna rychlosti a sklonu Po několika minutách můžete plynule zvýšit rychlost pomocí tlačítka "Speed +" nebo ji snížit pomocí tlačítka "Speed -". Chcete-li změnit sklon běžeckého pásu, stiskněte tlačítko "Slope +" (nahoru) nebo "Slope -" (dolů).
- Rychlá volba nastavení Kdyžkoli během běhu můžete pomocí tlačítek rychlé volby rychlosti a sklonu okamžitě nastavit konkrétní hodnoty bez postupného zvyšování.
- Zastavení běžeckého pásu Stisknutím tlačítka "Stop" kdykoli zastavíte motor - stroj plynule skončí.

**Používání přednastaveného režimu**

- Zapněte napájení a aktivujte ovládací panel.
- Stisknutím tlačítka "PROG" zvolte jeden z automatických tréninkových programů.
- Stiskněte tlačítko "Start/Pause" a běžecký pás se spustí podle zvoleného režimu.
- Během tréninku můžete měnit rychlost pomocí "Speed +" / "Speed -".
- Chcete-li program ukončit, stiskněte tlačítko "Stop".

**Pozor - bezpečnostní klíč**

Pokud je bezpečnostní klíč během výcviku vyjmut:

- Přístroj se okamžitě zastaví.
- Konzola zablokuje všechna tlačítka
- Na displeji se zobrazí zpráva "E-07".

**Správná údržba**

Pro spolehlivý provoz přístroje je nezbytná pravidelná údržba.

- Všechny díly by měly být pravidelně kontrolovány a dotahovány
- Opotřebované součásti by měly být okamžitě vyměněny
- Zanedbání údržby může zkrátit životnost zařízení nebo vést k jeho poruše

**MAZÁNÍ:** Běžecský pás byl při výrobě namazán. Po určité době používání však běžecský pás vyžaduje pravidelné mazání speciálním silikonovým olejem.

**Doporučení pro četnost mazání:**

- Používání méně než 3 hodiny týdně - mazat každých 5 měsíců.
- Používání 4-7 hodin týdně - mazání každé 2 měsíce
- Používání více než 7 hodin týdně - mazání každý měsíc

**Poznámka:** Příliš časté mazání se nedoporučuje. Správné mazání je klíčovým faktorem životnosti a výkonu běžecského pásu.

Chcete-li zkontrolovat, zda je potřeba mazat, zvedněte boční strany běžecského pásu a dotkněte se zadní, střední části pásu:

- Pokud ucítíte silikon - mazání není nutné.
- Pokud je povrch suchý - je třeba provést mazání.

Pokyny pro mazání: V případě, že je řemen namazán, je třeba jej namazat:

1. Zastavte stroj a běžecský pás složte.
2. Zvedněte běžecský pás ze zadní části hlavního rámu.
3. Držte láhev co nejbližší středu pásu a nastříkejte silikonový olej - na obě strany. Rozjed'te běžecský pás rychlostí 1 km/h, aby se olej rovnoměrně rozprostřel po povrchu běžecského pásu.

**ČIŠTĚNÍ**

Pravidelná péče o běžecský pás výrazně prodlužuje jeho životnost.

**⚠ Upozornění: Při používání běžecského pásu je třeba dbát na to, abyste se nedostali do nebezpečí:** Před zahájením jakéhokoli čištění nebo údržby běžecský pás vypněte a odpojte napájecí kabel ze zásuvky, aby nedošlo k úrazu elektrickým proudem.

**Po každém tréninku:**

- Otřete konzolu a ostatní povrchy čistým, měkkým a mírně navlhčeným hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.
- Nepoužívejte abraziva, rozpouštědla ani aerosoly.
- Zabraňte přímému kontaktu počítače s kapalinami a vystavení slunečnímu záření.

**Jednou týdně:**

- Doporučujeme pod běžecský pás položit ochrannou podložku, aby se pod strojem nehromadily nečistoty.
- Podložku čistěte jednou týdně, protože nečistoty z bot mohou spadnout na podlahu a dostat se do mechanismu běžecského pásu.

**SKLADOVÁNÍ**

- Běžecský pás skladujte na suchém a čistém místě, nejlépe mimo dosah vlhkosti a přímého slunečního záření.
- Vždy se ujistěte, že je napájecí kabel odpojen a hlavní vypínač je ve vypnuté poloze.

**NASTAVENÍ POJEZDOVÉHO PÁSU**

Pojezdové pásy jsou seřizeny z výroby, ale po určitém používání mohou vyžadovat seřízení. Mezi příznaky může patřit posun řemene během chodu nebo jeho prokluzování.

**Kdy je třeba pás seřídít:**

- Když je řemen příliš volný - může sklouznout z řemenice.
- Příliš napnutý řemen - může způsobit přetížení motoru nebo opotřebení mechanických součástí.

**Možné příčiny:**

1. Běžecský pás stojí na nerovném povrchu.
2. Cvičení se provádí necentrálně - uživatel neběží ve středu pásu.
3. Síla působící na pás je při běhu nerovnoměrná.

**Jak provést nastavení:**

- Pomocí imbusového klíče 6 mm jemně utáhněte seřizovací šrouby na obou stranách zadní hřídele - maximálně o půl otáčky ve směru hodinových ručiček.
- Dbejte na to, aby bylo seřízení provedeno symetricky.
- V mnoha případech lze drobné nesouososti opravit několikaminutovým otáčením pásu bez zátěže (bez uživatele).

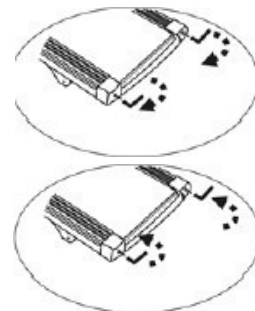
**Korekce seřízení běžícího pásu**

Pokud zjistíte, že se pás pohybuje na jednu stranu, proveďte příslušné kroky:

- **Když se pás vychýlí doleva:**
  - Utáhněte levý šroub (ve směru hodinových ručiček), nebo
  - Uvolněte pravý šroub (proti směru hodinových ručiček).
- **When the belt deflects to the right:**
  - Utáhněte pravý šroub (ve směru hodinových ručiček), nebo
  - Uvolněte levý šroub (proti směru hodinových ručiček).

**Pozor:**

- Na toto seřízení se nevztahuje záruka a je za něj odpovědný uživatel.
- Zanedbání této položky může vést k trvalému poškození pásu nebo válců.
- Pravidelně kontrolujte vyrovnaní pásu a případné odchylky co nejdříve opravte.



| Problém                         | Možné příčiny                            | Metoda                                                                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Běžecský pás nefunguje          | Chybí zástrčka                           | Zapojte jej do zásuvky                                                                        |
|                                 | Bezpečnostní klíč není na správném místě | Vložte bezpečnostní klíč na správné místo                                                     |
|                                 | Odpojte signalizační systém obvodu       | Vložte bezpečnostní klíč do panelu a zkontrolujte vstup řídicí jednotky a signalizační vedení |
|                                 | Napájení není zapnuto                    | Nastavte vypínač napájení do polohy NE                                                        |
| Chod není plynulý               | Nedostatečné mazání                      | Použití methylsilikonového maziva                                                             |
|                                 | Běžící řemen je příliš utažený           | Upravte napnutí pojezdového řemene                                                            |
| Prokluzování pojezdového řemene | Pojezdový řemen je příliš volný          | Upravte napnutí pojezdového řemene                                                            |
|                                 | Hnací řemen je příliš volný              | Upravte napnutí hnacího řemene                                                                |



# Aplikace Bluetooth pro běžecký pás



Připojení Bluetooth podporuje aplikace AnyRun, Zwift a Kinomap



## AnyRun

Stáhněte si, zaregistrujte se a přihlaste se do aplikace AnyRun, přejděte na stránku nastavení: Klikněte na Nastavení, které se nachází v pravém dolním rohu, klikněte na Zařízení, aplikace zjistí kódy Bluetooth, vyberte kód Bluetooth, který je stejný jako kód označený na konzole zařízení, a spárujte.



## Zwift

Stáhněte si aplikaci Zwift, zaregistrujte se, přihlaste se do ní a přejděte na stránku nastavení: V části PAIRED DEVICES klikněte na RUN pro běžecký pás; poté klikněte na POWER.

SOURCE a zobrazí se vyskakovací nabídka, vyberte kód Bluetooth, který je stejný jako kód označený na konzole zařízení, a vyberte OK pro spárování.

POZNÁMKA: Aplikace Zwift si pamatuje zařízení použitá v předchozí relaci a může se pokusit o spárování s těmito zařízeními, pokud jsou přítomna a dostupná. Pokud se zobrazí spárovaná zařízení, která nechcete používat, můžete jejich výběr jednoduše zrušit a vybrat zařízení, které chcete spárovat.



## Kinomap

Stáhněte si, zaregistrujte se a přihlaste se do aplikace Kinomap, vstupte na stránku nastavení: klikněte na položku Více v pravém dolním rohu, klikněte na položku Správa zařízení, klikněte na tlačítko + v pravé horní oblasti, vyberte běžecký pás;

Poté vyberte vybranou značku Bluetooth, např. Anyrun atd; klikněte na obsah v části Interaktivní, aplikace zjistí nalezené zařízení, vyberte kód Bluetooth, který je stejný jako kód označený na konzole zařízení, poté klikněte na tlačítko PŘIDAT NOVÉ ZAŘÍZENÍ, zobrazí se úspěšně přidané zařízení.



**VIGTIGE SIKKERHEDSINSTRUKTIONER**

Tak, fordi du har købt dette produkt! Med dets hjælp kan du nemt tage dig af din bedre kondition, sundhed og velvære.

**Instruktioner for brug**

1. Sæt kun netledningen i en stikkontakt med jordforbindelse. Brug ikke forlængerledninger eller adaptere.
2. Sørg for, at løbebåndet står fast på en flad overflade i et lukket, tørt rum.
3. Før du starter løbebåndet, skal du stå på sidetrinene og sætte sikkerhedsnøglen fast på dit tøj.
4. Kun én person kan træne på løbebåndet ad gangen.
5. Det anbefales at bære passende sportstøj og fitnesssko.
6. Juster om nødvendigt hastigheden på din træning ved hjælp af kontrollerne.
7. Når du er færdig med at løbe, skal du stoppe løbebåndet ved hjælp af "Stop"-knappen eller ved at trække sikkerhedsnøglen ud.
8. Sluk altid for strømmen, og tag stikket ud, når du har trænet, eller før du flytter maskinen.
9. Rådfør dig med din læge, før du træner, især hvis du har en kronisk lidelse.
10. Rengør maskinen regelmæssigt med en tør klud, og undgå, at komponenterne kommer i kontakt med vand.
11. Brug ikke løbebåndet umiddelbart efter et måltid, eller hvis du er træt.
12. Kontinuerlig drift af enheden bør ikke overstige 2 timer.
13. Der skal være mindst 2000×1000 mm fri plads.
14. Afbryd altid enheden fra strømforsyningen under vedligeholdelse.
15. I tilfælde af usædvanlige lyde, en brændende lugt, problemer med skærmen eller båndets bevægelse skal du straks stoppe træningen, afbryde strømforsyningen og kontakte servicecentret.

**Advarsler og forbud:****⚠ Brug ikke løbebåndet:**

- hvis du er i medicinsk behandling og ikke har din læges godkendelse,
- hvis du har hjerteproblemer, rygproblemer, ledproblemer, osteoporose eller alvorlige kroniske sygdomme,
- under graviditet, menstruation eller hvis du føler dig utilpas,
- hvis du har drukket alkohol eller er under indflydelse af stoffer, der nedsætter din koncentration,
- hvis netledningen er beskadiget, eller hvis stikket sidder løst.

**⚠ Det er forbudt at:**

- adskille, ændre eller reparere løbebåndet selv,
- bruge apparatet udendørs eller i vådrum (f.eks. badeværelse),
- tænde eller slukke for løbebåndet med våde hænder,
- hoppe på eller af løbebåndets bælte, mens maskinen kører,
- brug af løbebåndet af børn og personer, der er bevidstløse eller har motoriske funktionsnedsættelser.

**Produktprofil:**

- a. Konsol
- b. Måling af hjertefrekvens
- c. Lodret profil
- d. Skinne på siden
- e. Løbebælte
- f. Dæksel bagpå
- g. Hovedramme
- h. Basisramme
- i. Dæksel til lodret profil
- j. Dæksel til motor
- k. Konsolramme

**Produktdimensioner**

|                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| Dimension (når den er foldet ud) | 168 x 75 x 133 cm |
| Dimension (sammenfoldet)         | 138 x 75 x 111 cm |
| Løbende overflade                | 130 x 44 cm       |

**1. Pakkeliste:**

- a. Hoveddel
- b. Ramme til konsol
- c. Profiler
- d. Dæksel til konsol
- e. Dæksel til lodret profil
- f. Konsol
- g. Sammenføjning af konsoldele
- h. Olieflaske
- i. Sikkerhedsnøgle
- j. Hardware-pakke
- k. Håndbog
- l. Flaskeholder

**2. Liste over udstyr:**

- a. Phillips-skruer med stort fladt hoved med fuld fortanding (M5×20) 4 stk.
- b. L-sekskantnøgle (5×30×85S) 1 stk.
- c. L-sekskantnøgle (6×35×80) 1 stk.
- d. L-formet indvendig sekskantnøgle type L (6×35×80) T (6×80) 1 stk.
- e. Skruer med undersænket hoved og krydshoved ST4×152 Pcs.
- f. Skruer med indvendig sekskant M8×35 6SZT.
- g. Skruer med indvendig sekskant og fladt hoved M8×15 4SZT.
- h. Sekskantet bolt med fladt hoved M8×22 2SZT.

**3. Vigtigste dele:**

- a. Motordæksel
- b. Konsol
- c. Motor
- d. Motorens bælte
- e. Løbende bælte
- f. Platform
- g. Sideskinne
- h. Bageste rulle
- i. Forreste rulle
- j. Dæksel bagpå
- k. Tilt-motor

| Nr. | Navn                                                    | Antal | Nr. | Navn                              | Mængde |
|-----|---------------------------------------------------------|-------|-----|-----------------------------------|--------|
| 1   | Basisramme                                              | 1     | 52  | Hjul                              | 2      |
| 2   | Hovedramme                                              | 1     | 53  | Firkantet pude                    | 6      |
| 3   | Venstre lodret profil                                   | 1     | 54  | Motor                             | 1      |
| 4   | Højre lodret profil                                     | 1     | 55  | Tilt-motor                        | 1      |
| 5   | Justerbar ramme                                         | 1     | 56  | Hydraulik                         | 1      |
| 6   | Computerramme                                           | 1     | 57  | Sideskinne                        | 2      |
| 7   | Motorramme                                              | 1     | 58  | Elastisk motorrem                 | 1      |
| 8   | Fastgørelsesplade til konsol                            | 1     | 59  | Motorrem                          | 1      |
| 9   | Forbindelsesdel                                         | 1     | 60  | Kabel                             | 1      |
| 10  | Element                                                 | 1     | 61  | Forsyningskabel                   | 1      |
| 11  | Fastgørelsesplade til elastisk kabel                    | 2     | 62  | Forsyningskabel                   | 1      |
| 12  | Unbrakoskrue med halvt gevind                           | 3     | 63  | Kontakt                           | 1      |
| 13  | Skrue med fuldt sekskantet gevind                       | 2     | 64  | Selvnulstillende kontakt          | 1      |
| 14  | Skrue med fuldt gevind                                  | 12    | 65  | Forsyningskabel                   | 1      |
| 15  | Skrue med unbrakonøgle og fuldt gevind                  | 2     | 66  | Rund sideskinneføring             | 6      |
| 16  | Skrue med unbrakonøgle og fuldt gevind                  | 5     | 67  | Kabelbindere                      | 1      |
| 17  | Skrue med unbrakonøgle og halvt gevind                  | 2     | 68  | Plastdel                          | 6      |
| 18  | Massiv bolt med gevind                                  | 6     | 69  | Kabel                             | 1      |
| 19  | Skrue med fuldt gevind                                  | 13    | 70  | PCB                               | 1      |
| 20  | Selvskærende skrue                                      | 8     | 71  | Telefonholder                     | 1      |
| 21  | Skrue med fuldt gevind                                  | 24    | 72  | Dæksel til nedre panel            | 1      |
| 22  | Bolt med fuldt gevind                                   | 16    | 73  | Hætte                             | 1      |
| 23  | Unbrakoskrue med halvt gevind                           | 2     | 74  | Panel                             | 1      |
| 24  | Unbrakoskrue med halvt gevind                           | 3     | 75  | Dæksel til øverste panel          | 1      |
| 25  | Indvendig sekskantskrue med stort fladt hoved M10×60×25 | 1     | 76  | Skridsikker måtte til håndtag     | 1      |
| 26  | Unbrakoskrue med halvt gevind                           | 1     | 77  | Skridsikker måtte til pude        | 1      |
| 27  | Skrue med unbrakonøgle og fuldt gevind                  | 6     | 78  | EVA-klistermærke                  | 1      |
| 28  | Skrue med unbrakonøgle og fuldt gevind                  | 4     | 79  | Sikkerhedsnøgle                   | 1      |
| 29  | Skrue med fuldt gevind                                  | 4     | 80  | Sokkel til sikkerhedsnøgle        | 1      |
| 30  | Sekskantet selvåbende møtrik                            | 6     | 81  | Øvre dæksel til rattet            | 1      |
| 31  | Flad skive                                              | 9     | 82  | Dæksel til nederste del af rattet | 1      |
| 32  | Fleksibel spændeskive                                   | 4     | 83  | Halsbeskytter                     | 1      |
| 33  | Shim                                                    | 4     | 84  | Flaskeholder                      | 1      |
| 34  | Sekskantet selvåbende møtrik                            | 3     | 85  | PU-håndtag                        | 2      |
| 35  | Flad skive                                              | 3     | 86  | Betjening af hastighedskontrol    | 1      |
| 36  | Stjerneskrue ST4×50                                     | 2     | 87  | Støtte til justering af hældning  | 1      |
| 37  | Konisk skive                                            | 4     | 88  | Tryknap på rattet                 | 2      |
| 38  | Venstre bunddæksel                                      | 1     | 89  | Ledning til rat                   | 2      |
| 39  | Højre bunddæksel                                        | 1     | 90  | Kabel                             | 1      |
| 40  | Controller                                              | 1     | 91  | Bøsningen til den skrå aksel      | 8      |
| 41  | Forreste rulle                                          | 1     | 92  | Hætte                             | 1      |
| 42  | Bageste rulle                                           | 1     | 93  | Løbende bælte                     | 1      |
| 43  | Pude til løbebælte                                      | 1     | 94  | Filter                            | 1      |
| 44  | Pedal til bagsæde                                       | 1     | 95  | Induktor                          | 1      |
| 45  | Bagdæksel venstre                                       | 1     | 96  | Magnetisk ring                    | 1      |
| 46  | Højre bagdæksel                                         | 1     | 97  | Konisk skive                      | 2      |
| 47  | Bagdæksel venstre                                       | 1     | 98  | Dekoratív del                     | 2      |
| 48  | Højre bagdæksel                                         | 1     | 99  | Hjul                              | 4      |
| 49  | Højre motordæksel                                       | 1     | 100 | Flaskeholder                      | 1      |
| 50  | Dæksel til centermotor                                  | 1     | 101 | Forsænket skrue M4                | 3      |
| 51  | Venstre motordæksel                                     | 1     | 102 | Halvtandet fladhovedskrue M8×25   | 2      |



### Samlingsinstruktioner til kørebanestrukturen

1. Montering af de lodrette profiler  
Tilslut først kommunikationskablet til den højre lodrette profil til det tilsvarende kabel i bundrammen. Placer derefter den højre lodrette profil på det rigtige sted i henhold til tegningen, og fastgør den med tre M8× 35-skrue med indvendigt sekskantet hoved. Den venstre lodrette profil samles på samme måde som den højre.
2. Montering af konsolrammen  
Tilslut kommunikationskablet fra den højre stolpe til profilen, og placer derefter konsolrammen på den angivne position på den lodrette profil. Skru den fast med fire M8-skrue× 15 med stort fladt sekskantet hoved, som vist.
3. Montering af konsollåget og tilslutninger  
I henhold til de grafiske instruktioner fastgøres konsollens bagdæksel og forbindelselementet med fire M5× 20 skrue med fladt krydshoved. Sæt derefter konsollens topdæksel på, og tilslut konsolrammens kommunikationslinje, og fastgør den med to M8-skrue× 22 med et stort fladt sekskantet hoved.
4. Endelig fastgørelse  
Sørg for, at alle skrue er spændt forsvarligt med det rette værktøj. Placer til sidst venstre og højre bundrammedæksler på deres respektive lodrette profiler, og fastgør dem hver med en ST4×15-skrue med undersænket hoved og krydsforing.

## Tips og tricks

**Opvarmning** Varm op i 5-10 minutter før hver session. Det stimulerer blodcirkulationen, forbereder muskler og led på træningen og mindsker risikoen for skader.

**Vejtrækning** Når du træner, må du ikke holde vejret. Træk vejret ind gennem næsen og ud gennem munden, når du forbereder dig på at begrænse bevægelsen. Vejtrækning og bevægelse skal være koordineret med hinanden - at holde rytmen hjælper dig med at blive mere effektiv og komfortabel under din træning.

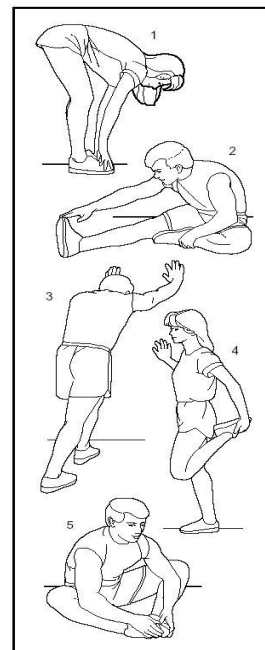
**Hyppeghed** Den samme muskel bør først trænes efter 48 timers hvile, hvilket betyder, at en bestemt kropsdel bør trænes hver anden dag. Det giver musklerne tid til at restituere og udvikle sig.

**Belastning** Tilpas intensiteten af din træning til din individuelle fysiske tilstand. En følelse af muskelømhed er normal i begyndelsen af træningen, men med tiden, hvis du træner regelmæssigt, vil ubehaget aftage, og din krop vil tilpasse sig anstrengelserne.

**Afslapning** Efter hvert træningspas skal du bruge ca. 5 minutter på at slappe af i kroppen. Afspændingsøvelser hjælper med at regenerere musklerne, øge deres fleksibilitet og forebygge ømhed.

**Kost** For at passe på dit fordøjelsessystem skal du ikke begynde at træne umiddelbart efter et måltid. Undgå at spise i mindst en halv time efter træningen. Når du træner, bør du ikke drikke store mængder vand for at undgå at stresse dit hjerte og dine nyrer - det er bedst at drikke små slurke.

**Udstrækning** Uanset tempoet på din løbetur eller intensiteten af din træning er det en god idé at strække ud på forhånd. Opvarmede muskler strækker sig lettere og er mindre tilbøjelige til at få skader. Start med 5-10 minutters jævn gang for at få kropstemperaturen op, og stop så op og stræk hvert ben fem gange, og hold hver position i mindst 10 sekunder. Gentag også den samme stræksekvens efter din træning.



### 1. Stræk nedad

Med let bøje knæ læner du dig langsomt fremad, så ryg og skuldre slapper af, og hænderne rører tæerne. Hold i 10 til 15 sekunder, og slap så af. Gentag 3 gange (se figur 1).

### 2. Udstrækning af knæsenen

Sæt dig på en ren pude, og stræk det ene ben. Træk det andet ben ind, så det ligger mod indersiden af det strakte ben. Prøv at røre tæerne med hænderne. Hold i 10 til 15 sekunder, og slap så af. Gentag 3 gange for hvert ben (se figur 2).

### 3. Udstrækning af læg- og hælser

Læn dig med to hænder op ad en væg eller et træ, og stræk det ene ben (læggen) bagud. Hold det bageste ben strakt og hælen i jorden, mens du læner dig ind mod væggen eller træet. Hold i 10 til 15 sekunder, og slap derefter af. Gentag 3 gange med hvert ben (se figur 3).

### 4. Udstrækning af quadriceps-musklen

Læn dig op ad en væg eller et bord med venstre hånd, ræk så tilbage med højre hånd, tag fat i højre ankel, og træk den langsomt ind mod hofterne, indtil du mærker, at musklerne på forsiden af låret spændes. Hold i 10-15 sekunder, og slap så af. Gentag 3 gange for hvert ben (se figur 4).

### 5. Stræk musklerne på indersiden af låret

Sæt dig med fødderne mod hinanden og knæene pegende udad. Tag fat om fødderne med begge hænder, og træk dem ind mod lysken. Hold i 10 til 15 sekunder, og slap så af. Gentag 3 gange (se figur 5).



#### Konsollens funktioner:

1. LCD-SKÆRM
2. Knap til justering af hældning
3. Program
4. Stop
5. Start
6. Tilstand
7. Hastighed

#### Beskrivelse af de vigtigste funktioner i løbebåndets konsol:

- Løbebåndet er udstyret med 36 indbyggede automatiske træningsprogrammer: P1-P36, som giver brugeren mulighed for at vælge en række forskellige aktivitetstilstande.
- Konsollen har et letlæseligt LED-display og 8 kontrolknapper til intuitiv betjening af enheden.
- Enheden giver mulighed for at konvertere afstande fra kilometer til miles, så du kan justere enhederne, så de passer til dine personlige præferencer.
- Løbebåndets hastighed kan justeres fra 1,0 til 16,0 km/t, hvilket giver mulighed for både jævn gang og intens løb.
- Løbebåndets hældning kan justeres fra 0 % til 12 %, hvilket simulerer træning op ad bakke og øger sværhedsgraden.
- Løbebåndet er udstyret med adskillige sikkerhedssystemer, bl.a.:
  - beskyttelse mod overbelastning
  - beskyttelse mod overstrøm
  - beskyttelse mod eksplosion
  - Beskyttelse mod elektromagnetisk interferens
  - og andre funktioner til beskyttelse af brugeren og elektroniske komponenter
- Konsollen har en system-selvtestfunktion, som automatisk diagnosticerer eventuelle fejl på løbebåndet.
- Brugertilstande giver mulighed for konfiguration til tre separate brugere, så individuelle træningsparametre kan registreres (U01-U03).
- Enheden understøtter en ERP-funktion (Energy Related Products), som automatisk sætter konsollen i dvaletilstand efter en bestemt periode med inaktivitet, hvilket reducerer energiforbruget.

#### LCD-DISPLAY - målefunktioner

- "TIME" - viser den aktuelle varighed af træningen i minutter og sekunder (MM:SS)-format.
- "DISTANCE" - viser den samlede distance, som brugeren har tilbagelagt i løbet af sessionen.
- "CALORIES" - viser det anslåede antal kalorier, der er forbrændt under løb eller gang.
- "INCLINE" og "PULSE" viser løbebåndets aktuelle hældningsniveau og brugerens puls, hvis hænderne er på pulssensorene.
- "SPEED" viser løbebåndets aktuelle hastighed.

#### KONVERTERING AF KILOMETER ↔ MILES

- Fra kilometer til miles: Fjern sikkerhedsnøglen, og tryk derefter samtidigt på "PROGRAM"+ "MODE". Når skærmen viser "M", betyder det, at enheder i miles er blevet aktiveret.
- Fra miles til kilometer: Fjern sikkerhedsnøglen igen, og tryk på "PROGRAM"+ "MODE". Når "KM" vises, vender enheden tilbage til kilometer.

**KNAPPER**

- "PROG" - Programknap Giver dig mulighed for at vælge et træningsprogram, når løbebåndet er standset. De tilgængelige programmer er:
  - Automatisk: P0-P36
  - Brugerdefineret (bruger): U01-U03
- "MODE" - Mode-knap Som standard starter løbebåndet i normal tilstand. Ved at trykke på knappen "MODE" kan du skifte mellem forskellige tilstande: → Nedtællingstid → Nedtællingsdistance → Normal tilstand For programmerne P1-P36 er standardtidsværdien 30 minutter. Knappen "MODE" fungerer også som en nulstilling af denne indstilling.
- "START" - Start/pause-knap.
  - I standset tilstand: starter løbebåndet.
  - I drift: sætter løbebåndet på pause (pause). I tilfælde af en aktiv Bluetooth-forbindelse er pausefunktionen ikke tilgængelig.
- "STOP" - Stop/reset-knappen stopper løbebåndet og nulstiller sessionens data og indstillinger.
  - Tryk på STOP-knappen, mens du løber - løbebåndet stopper jævnt.
  - Hvis displayet viser ERR, slettes det ved at trykke på STOP-knappen, og systemet vender tilbage til klar tilstand.
- "SPEED+ / -" - Hastighedsjusteringsknapper
  - I stoppet tilstand og ved indstilling af BMI-testparametre bruges de til at ændre værdier (f.eks. alder, højde osv.).
  - Når løbebåndet kører, gør de det muligt at justere løbehastigheden opad ("+") eller nedad ("-") løbende.
- "INCLINE+ / -" - Knapper til justering af hældning (manuel). Giver dig mulighed for at ændre løbebåndets hældning under træningen - øge ("+") eller mindske ("-") dens værdi i procent.

**SIKKERHEDSNØGLE**

Sikkerhedsnøglen består af en taktil kontakt, en klips (f.eks. til tøj) og en nylonstrømpe. Dens formål er at forhindre løbebåndet i at lukke ned i en nødsituation. Hver gang nøglen tages ud af stikket, holder enheden straks op med at fungere. Konsollens tastatur er låst, og displayet viser "E-07" ledsaget af et bip. Når nøglen sættes i igen, aktiveres displayet i 2 sekunder, hvorefter løbebåndet går ind i standardtilstanden klar.

**BRUGERPROGRAM (BRUGER1-BRUGER3)**

Løbebåndet har tre brugertilstande: USER1, USER2, USER3, så du kan oprette og gemme dine egne individuelle træningsplaner. Sådan indstiller du dit eget program:

- Tryk på "PROG" for at vælge USER1-USER3-tilstand.
- Tryk på "MODE" for at gå videre til konfiguration.
- Indtast parametrene for de 10 træningssegmenter, og indstil hastighed og varighed for hvert segment.
- Når du er færdig med indstillingerne, skal du trykke på "START" for at starte din træning.
- Dit personlige program gemmes automatisk og vil være tilgængeligt næste gang, du bruger det.

**SIKKERHEDS- OG OPSTARTSVEJLEDNING TIL LØBEBÅNDET**

- Sæt netledningens stik i stikkontakten.
- Placer sikkerhedsnøglen på det rigtige sted på konsollen. Sæt klemmen fast på dit tøj i brysthøjde. Efter 2 sekunder viser skærmen alle parametre og skifter til standardtilstand - manuelt program P0 med positiv timing. Alle tællere bliver nulstillet, og indstillingerne bliver nulstillet.
- Tryk på knappen "PROG" for at vælge et program fra: → P0-P36 (automatiske programmer) → U01-U03 (brugerprogrammer) → BMI (body mass index test)
  - P0 - Manuelt program  
Tryk på "MODE" for at vælge en af de 4 træningstilstande. Standardværdier: hastighed 1,0 km/t, hældning 0 %. Normal tilstand - Tid, distance og kalorier tælles uden begrænsning.  
Nedtællingstilstand - Indstil inden for et område på 5-99 minutter (standard 30:00).  
Nedtællingstilstand for afstand - Område: 1,0-99,0 km (standard: 1,0 km).  
Nedtælling af kalorier - Område: 20-990 kcal (standard: 50 kcal). I hver tilstand skal du bruge SPEED-knapperne "+"/"- på styret til at justere værdierne.
  - P1-P36-programmer - automatisk  
Når et program er valgt, blinker tidsskærmen. Indstil nedtællingstiden fra 5-99 minutter (standard 30:00). Knappen "MODE" nulstiller værdien til standardværdien.

**TEST AF BMI-INDIKATOR**

- Tryk på "PROG", og vælg BMI-programmet.
- Tryk på "MODE" for at bladre gennem konfigurationsfeltene.
- Brug SPEED "+"/"-knapperne på styret til at ændre værdierne:

| Felt | Beskrivelse | Område                 | Standardværdi   |
|------|-------------|------------------------|-----------------|
| F1   | Køn         | 1=mand, 2=kvinde       | 1               |
| F2   | Alder       | 1-99 år                | 25              |
| F3   | Højde       | 100-220 cm             | 170 cm          |
| F4   | Vægt        | 20-150 kg / 44-330 lbs | 70 kg / 154 lbs |

Når parametrene er indstillet, og F5 (BMI) er valgt, går enheden ind i testtilstand for kropsfedt. Hold begge hænder på pulssensorerne på venstre og højre side af styret. Efter ca. 4 sekunder vises den anslåede BMI-værdi udtrykt i procent på skærmen.

| Fedtværdi (BMI) | Betydning      |
|-----------------|----------------|
| <18             | Slank figur    |
| 18-24           | Ideel kropform |
| 25-28           | Overvægt       |
| ≥ 29            | Overvægtig     |

**ENERGIBESPARENDE FUNKTION (ERP)**

Systemet starter som standard i ERP-tilstand - hvis løbebåndet ikke bruges i ca. 4 minutter, går det automatisk i standbytilstand.

- Tryk på en vilkårlig knap for at vække enheden.
- I standbytilstand skal du holde knappen "MODE" nede i ca. 3 sekunder, indtil skærmen viser:
- "2222" → ERP-funktionen er slået fra
- "1111" → ERP er tændt igen

**ENGINEERING MODE - påmindelse om smøring**

For at sikre korrekt drift af maskinen minder løbebåndet dig om at smøre (fylde olie på) for hver 300 km.

- Meddelelsen "OIL" vises på skærmen.
- Summeren aktiveres hvert 10. sekund.
- For at deaktivere meddelelsen skal du trykke på en vilkårlig knap og holde den nede.

**HASTIGHED I INDIVIDUELLE PROGRAMMER**

**Almindelige fejl og fejlfindingsmetoder**

| Problem                                    | Mulig årsag                                                                                              | Fremgangsmåde                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Systemet fungerer ikke                     | Strømmen er ikke tilsluttet eller tændt                                                                  | Tilslut strømmen, eller drej afbryderen til positionen "ON".                                                                                                                  |
|                                            | Sikkerhedsnøglen er ikke på det rigtige sted                                                             | Sikkerhedsnøglen er i den rigtige position                                                                                                                                    |
|                                            | Controlleren eller konsollen er ikke opladet                                                             | Udskift controller eller elektronisk målerhoved                                                                                                                               |
|                                            | Dårlig kontakt med rebet                                                                                 | Kontrollér systemets ind- og udgangsterminaler                                                                                                                                |
| Pludselig standsning under normale forhold | Sikkerhedsnøglen er ikke på det rigtige sted                                                             | Sæt sikkerhedsnøglen på det rigtige sted                                                                                                                                      |
|                                            | Problem med systemet                                                                                     | Spørg serviceteknikeren                                                                                                                                                       |
| Knappen virker ikke                        | Problem med knappen                                                                                      | Udskift trykknappkort og tastaturlinje 2. Udskift hovedkortet 3, udskift konsollen                                                                                            |
| E-01                                       | Dårlig kontakt på kommunikationslinjen                                                                   | Tilslut kommunikationskablet igen, og kontrollér, at porten er sat korrekt i, eller udskift den.                                                                              |
|                                            | Defekt konsol                                                                                            | Udskift konsollen                                                                                                                                                             |
|                                            | Defekt controller                                                                                        | Skift controller                                                                                                                                                              |
| E-02                                       | Defekt motorkabel                                                                                        | Udskiftning af motor                                                                                                                                                          |
|                                            | Dårlig forbindelse mellem motorkabel og controller eller svag controller                                 | Kontroller og tilslut controlleren igen, hvis den stadig ikke virker, udskift controlleren med en ny.                                                                         |
| E-03                                       | Fotoelektrisk sensor ikke installeret korrekt                                                            | Kontrollér og tilslut den fotoelektriske sensor igen.                                                                                                                         |
|                                            | Fejl i fotoelektrisk sensor                                                                              | Udskift den fotoelektriske sensor.                                                                                                                                            |
|                                            | Fotoelektrisk sensor snarvet eller første kontakt                                                        | Tjek og tilslut igen/rens grå film og fedt                                                                                                                                    |
|                                            | Defekt controller                                                                                        | Skift controller                                                                                                                                                              |
| E-05                                       | Defekt controller                                                                                        | Udskiftning af controller                                                                                                                                                     |
|                                            | Defekt motor                                                                                             | Udskiftning af motor                                                                                                                                                          |
|                                            | Defekt maskine                                                                                           | Kontrollér, at løberemmen ikke er blokeret af olie eller en rulle.                                                                                                            |
| E-07                                       | Sikkerhedsnøglen signal registreres ikke af den elektroniske måler                                       | 1. Konsollen registrerer ikke sikkerhedsnøglen signal. Kontrollér, at sikkerhedsnøglen er på plads.<br>2. Geninstaller sikkerhedsnøglemekanismen.<br>3. Udskiftning af konsol |
| Viser ikke hjertefrekvens                  | Det håndholdte induktionskabel er ikke sat på plads, eller det håndholdte induktionskabel er beskadiget. | Kontrollér og tilslut eller udskift håndtagets kabel                                                                                                                          |
| Konsollen viser ufuldstændige tegn         | LED-skærmen fungerer ikke korrekt                                                                        | Udskift bundkortet eller LCD-skærmen                                                                                                                                          |
|                                            | Systemet fungerer ikke                                                                                   | Udskift konsollen                                                                                                                                                             |
| Fejlbehæftet tilt                          | Svag vippemotor                                                                                          | Skift vippemotor                                                                                                                                                              |
|                                            | Svag controller                                                                                          | Skift controller                                                                                                                                                              |
|                                            | Controller-signalet er forkert                                                                           | Hold tilt-knappen nede                                                                                                                                                        |

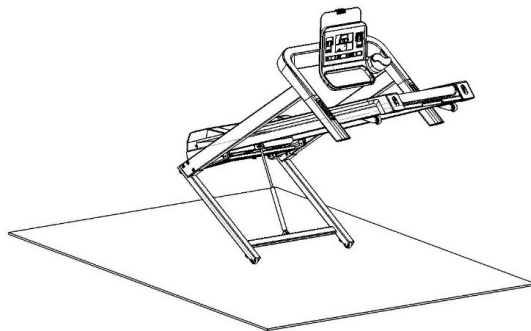
**Flytning af løbebåndet - instruktioner om sikker transport**

Før du flytter løbebåndet, skal du sikre dig, at alle følgende betingelser er opfyldt:

- Løbebåndet er helt slukket.
- Strømtikket er taget ud af stikkontakten.
- Løbeplatformen er foldet sammen til en lodret position.

Når du har fulgt ovenstående trin:

- Stil dig på siden af maskinen.
- Tag fat i enden af platformen med den ene hånd og i armælænet på samme side med den anden.
- Vip forsigtigt løbebåndet ind mod brystet i en vinkel på ca. 30°-40° - så det hviler på transporthjulene.
- I denne position flytter du langsomt maskinen til den ønskede placering.

**SÅDAN BRUGER DU LØBEBÅNDET**

- Tænde for og inspicere maskinen. Før du begynder at træne, skal du tænde for strømmen og derefter folde løbebåndets platform ud til den laveste position. Sørg for, at maskinen fungerer korrekt - skærmen aktiveres, motoren afgiver ingen mistænkelige lyde, og knapperne reagerer.
- Sikring af brugeren. Sæt sikkerhedsklipsen (sikkerhedsnøglen) fast foran på din skjorte - helst i brysthøjde.
- Start øvelsen. Kontrollér maskinens stabilitet. Stå ikke på løbebåndet, før motoren starter! Stil dig på sidepanelerne, og tag fat i håndlisterne. Hold i håndtaget med den ene hånd og tryk på "Start/Pause"-knappen med den anden. Efter en nedtælling på 5 sekunder starter løbebåndet med 1,0 km/t. Tryk derefter på "Speed +" for at øge hastigheden til 2,5-3,5 km/t - et behageligt starttempo. Hold fast i gelænderet, placer begge fødder på båndet, og begynd at løbe.
- Ændring af hastighed og hældning. Efter et par minutter kan du stille og roligt øge hastigheden med knappen "Speed +" eller sænke den med knappen "Speed -". For at ændre hældningen på løbebåndet skal du trykke på "Slope +" (op) eller "Slope -" (ned).
- Hurtigt valg af indstillinger. Når som helst under løbeturen kan du bruge knapperne til hurtigt valg af hastighed og hældning til øjeblikkeligt at indstille specifikke værdier uden gradvise stigninger.
- Stop af løbebåndet. Tryk på "Stop"-knappen for at stoppe motoren når som helst - maskinen stopper stille og roligt.

**Brug af den forudindstillede tilstand**

- Tænd for strømmen, og aktiver konsollen.
- Tryk på "PROG" for at vælge et af de automatiske træningsprogrammer.
- Tryk på "Start/Pause", og løbebåndet starter i henhold til den valgte tilstand.
- Under træningen kan du ændre hastigheden med "Speed +" / "Speed -".
- Tryk på "Stop" for at afslutte programmet.

**Opmærksomhed - sikkerhedsnøgle**

Hvis sikkerhedsnøglen fjernes under træning:

- Enheden stopper øjeblikkeligt
- Konsollen låser alle knapper
- Skærmen viser meddelelsen "E-07"

**Korrekt vedligeholdelse**

Regelmæssig vedligeholdelse er afgørende for en pålidelig drift af enheden.

- Alle dele skal kontrolleres og strammes med jævne mellemrum.
- Slidte komponenter skal udskiftes med det samme
- Forsømmelse kan forkorte udstyrets levetid eller føre til svigt

**SMØRING:** Løbebåndet blev smurt på fabrikken under fremstillingen. Men efter en vis brugsperiode skal løbebåndet smøres regelmæssigt med en særlig silikoneolie.

**Anbefalinger for smørefrekvens:**

- Brug mindre end 3 timer om ugen - smør hver 5. måned
- Brug 4-7 timer om ugen - smør hver 2. måned
- Brug mere end 7 timer om ugen - smør hver måned

**Bemærk:** For hyppig smøring anbefales ikke. Korrekt smøring er en nøgelfaktor for løbebåndets levetid og ydeevne.

For at kontrollere, om der er behov for smøring, skal du løfte løbebåndets sider og røre ved den bageste, centrale del af båndet:

- Hvis du kan mærke silikonen, er det ikke nødvendigt at smøre.
- Hvis overfladen er tør, skal der smøres.

Instruktioner for smøring:

1. Stop maskinen, og fold løbebåndet sammen.
2. Løft løbebåndet af bagsiden af hovedrammen.
3. Hold flasken så tæt på midten af båndet som muligt, og sprøjt silikoneolie på - på begge sider.

Kør løbebåndet med 1 km/t for at fordele olien jævnt over løbebåndets overflade.

**RENGØRING**

Regelmæssig pleje af løbebåndet forlænger dets levetid betydeligt.

⚠ **Advarsel:** Før du påbegynder rengøring eller vedligeholdelse, skal du slukke for løbebåndet og trække stikket ud af stikkontakten for at undgå elektrisk stød.

**Efter hvert træningspas:**

- Tør konsollen og andre overflader af med en ren, blød og let fugtig klud for at fjerne sved og snavs.
- Brug ikke slibemidler, opløsningsmidler eller aerosoler.
- Undgå, at computeren kommer i direkte kontakt med væsker og udsættes for sollys.

**En gang om ugen:**

- Det anbefales at lægge en beskyttelsesmatte under løbebåndet for at forhindre, at der samler sig snavs under maskinen.
- Rengør måtten ugentligt, da snavs fra sko kan falde ned på gulvet og komme ind i løbebåndets mekanisme.

**OPBEVARING**

- Opbevar løbebåndet på et tørt og rent sted, helst væk fra fugt og direkte sollys.
- Sørg altid for, at netledningen er taget ud af stikkontakten, og at hovedafbryderen står i slukket position.

**JUSTERING AF LØBEBÆLTET**

Løbebåndene er justeret fra fabrikken, men kan kræve justering efter nogen tids brug. Symptomerne kan være, at bæltet skifter under kørsel eller glider.

**Hvornår skal det justeres?**

- Når remmen bliver for løs - den kan glide af remskiven.
- Når remmen bliver for stram - kan forårsage overbelastning af motoren eller slid på mekaniske komponenter.

**Mulige årsager:**

1. Løbebåndet står på en ujævn overflade.
2. Øvelserne udføres ikke centralt - brugeren løber ikke i midten af båndet.
3. Kraften, der udøves på båndet, er ujævn, når man løber.

**Sådan justeres det:**

- Brug en 6 mm unbrakonøgle til forsigtigt at stramme justeringsskruerne på hver side af bagakslen - maksimalt en halv omgang med uret.
- Sørg for, at enhver justering foretages symmetrisk.
- I mange tilfælde kan mindre fejljusteringer korrigeres ved at rotere bæltet i et par minutter uden belastning (uden brugeren).

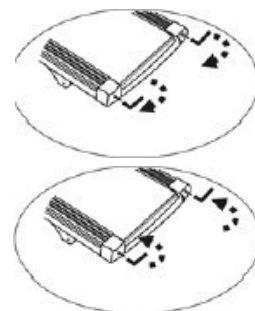
**Korrektion af løbebåndets justering**

Hvis du opdager, at båndet bevæger sig til den ene side, skal du træffe de nødvendige foranstaltninger:

- **Når båndet afviger til venstre:**
  - Stram den venstre skrue (med uret), eller
  - Løsn den højre skrue (mod uret).
- **Når bæltet afviger til højre:**
  - Stram den højre skrue (med uret), eller
  - Løsn den venstre skrue (mod uret).

**Vær opmærksom på:**

- Denne justering er ikke omfattet af garantien og er brugerens ansvar.
- Forsømmelse af dette punkt kan føre til permanent skade på båndet eller rullerne.
- Kontrollér jævnligt, at bæltet er justeret, og ret eventuelle afvigelser så hurtigt som muligt.



| Problemer              | Mulige årsager                               | Fremgangsmåde                                                                          |
|------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Løbebåndet virker ikke | Der er ikke noget stik                       | Sæt det i en stikkontakt                                                               |
|                        | Sikkerhedsnøglen er ikke på det rigtige sted | Sæt sikkerhedsnøglen på det rigtige sted                                               |
|                        | Afbryd kredsløbets signalsystem              | Sæt sikkerhedsnøglen ind i panelet for at kontrollere controllerindgang og signallinje |
|                        | Strømforsyningen er ikke tændt               | Sæt strømafbryderen i positionen NO                                                    |
| Kørslen er ikke jævn   | Utilstrækkelig smøring                       | Brug methylsilikonfedt                                                                 |
|                        | Løberemmen er for stram                      | Juster løberemmens spænding                                                            |
| Løbebæltet glider      | Løberemmen er for løs                        | Juster løberemmens spænding                                                            |
|                        | Drivremmen er for løs                        | Juster løbebåndets spænding                                                            |



# Bluetooth APP til løbebånd



Bluetooth-forbindelsen understøtter AnyRun, Zwift og Kinomap



## AnyRun

Download, registrer og log ind på AnyRun-appen, og gå til siden med indstillinger: Klik på Indstillinger, som er i nederste højre hjørne, klik på Enheder, appen registrerer Bluetooth-koder, vælg en Bluetooth-kode, der er den samme som den kode, der er markeret på udstyrets konsol, og par.



## Zwift

Download, registrer og log ind på Zwift-appen, og gå til siden med indstillinger: Under PAIRED DEVICES skal du klikke på RUN for løbebåndet; klik derefter på POWER

SOURCE, og en pop-up-menu vises, vælg den Bluetooth-kode, der er den samme som den kode, der er markeret på udstyrets konsol, og vælg OK for at parre.

BEMÆRK: Zwift husker de enheder, der blev brugt i en tidligere session, og kan forsøge at parre med disse enheder, hvis de er til stede og tilgængelige. Hvis du ser parrede enheder, som du ikke ønsker at bruge, kan du blot fravælge dem og vælge den enhed, du ønsker at parre.



## Kinomap

Download, registrer og log ind på Kinomap-appen, få adgang til indstillingssiden: Klik på Mere i nederste højre hjørne, klik på Udstyrsstyring, klik på + i øverste højre område, vælg et løbebånd;

Vælg derefter det Bluetooth-mærke, du ønsker, f.eks. Anyrun etc.; Klik på indhold i afsnittet Interaktiv, appen registrerer det fundne udstyr, vælger den Bluetooth-kode, der er den samme som den kode, der er markeret på udstyrskonsollen, og klikker derefter på TILFØJ NYT UDSTYR, og det tilføjede udstyr vises.



**WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN**

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt gekauft haben! Mit seiner Hilfe wird es Ihnen leicht fallen, für mehr Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden zu sorgen.

**Hinweise zum Gebrauch**

1. Schließen Sie das Netzkabel nur an eine geerdete Steckdose an. Verwenden Sie keine Verlängerungskabel oder Adapter.
2. Achten Sie darauf, dass das Laufband fest auf einer ebenen Fläche in einem geschlossenen, trockenen Raum steht.
3. Bevor Sie das Laufband starten, stellen Sie sich auf die seitlichen Stufen und befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung.
4. Es kann jeweils nur eine Person auf dem Laufband trainieren.
5. Es wird empfohlen, passende Sportkleidung und Fitnessschuhe zu tragen.
6. Passen Sie bei Bedarf die Geschwindigkeit Ihres Trainings über die Bedienelemente an.
7. Wenn Sie mit dem Laufen fertig sind, stoppen Sie das Laufband mit der "Stop"-Taste oder durch Herausziehen des Sicherheitsschlüssels.
8. Schalten Sie das Gerät nach dem Training oder vor dem Umstellen des Geräts immer aus und ziehen Sie den Netzstecker.
9. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie trainieren, insbesondere wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden.
10. Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem trockenen Tuch und vermeiden Sie den Kontakt der Komponenten mit Wasser.
11. Benutzen Sie das Laufband nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit oder bei Müdigkeit.
12. Der Dauerbetrieb des Geräts sollte 2 Stunden nicht überschreiten.
13. Es sollte ein freier Platz von mindestens 2000×1000 mm vorhanden sein.
14. Trennen Sie das Gerät bei Wartungsarbeiten immer von der Stromversorgung.
15. Bei ungewöhnlichen Geräuschen, Brandgeruch, Problemen mit dem Bildschirm oder der Bandbewegung das Training sofort abbrechen, die Stromzufuhr unterbrechen und den Kundendienst kontaktieren.

**Warnungen und Verbote:****⚠ Benutzen Sie das Laufband nicht:**

- wenn Sie sich in medizinischer Behandlung befinden und keine Genehmigung Ihres Arztes haben,
- wenn Sie Herzprobleme, Rückenprobleme, Gelenkprobleme, Osteoporose oder schwere chronische Krankheiten haben,
- während der Schwangerschaft, der Menstruation oder bei Unwohlsein,
- wenn Sie Alkohol getrunken haben oder unter dem Einfluss von Drogen stehen, die Ihre Konzentration beeinträchtigen,
- wenn das Netzkabel beschädigt ist oder die Steckdose locker ist.

**⚠ Es ist untersagt:**

- das Laufband selbst zu demontieren, zu verändern oder zu reparieren,
- das Gerät im Freien oder in Feuchträumen (z. B. Badezimmer) zu benutzen,
- das Laufband mit nassen Händen ein- oder auszuschalten,
- bei laufendem Gerät auf das Laufband auf- oder abzuspringen,
- Benutzung des Laufbandes durch Kinder und Personen, die bewusstlos oder motorisch eingeschränkt sind.

**Produktprofil:**

- a. Konsole
- b. Messung der Herzfrequenz
- c. Vertikales Profil
- d. Seitliche Schiene
- e. Laufband
- f. Hintere Abdeckung
- g. Hauptrahmen
- h. Grundrahmen
- i. Vertikale Profilabdeckung
- j. Motorabdeckung
- k. Konsolenrahmen

**n Produktabmessungen**

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| Abmessungen (aufgeklappt)    | 168 x 75 x 133 cm |
| Abmessung (zusammengeklappt) | 138 x 75 x 111 cm |
| Lauffläche                   | 130 x 44cm        |

**1. Packliste:**

- a. Hauptkörper
- b. Rahmen der Konsole
- c. Profile
- d. Abdeckung der Konsole
- e. Vertikale Profilabdeckung
- f. Konsole
- g. Verbindung der Konsolenteile
- h. Ölflasche
- i. Sicherheitsschlüssel
- j. Hardware-Paket
- k. Handbuch
- l. Flaschenhalter

**2. Ausrüstungsliste:**

- a. Kreuzschlitzschrauben mit großem Flachkopf mit Vollverzahnung (M5×20) 4 Stk.
- b. L-Innensechskant-Schlüssel (5×30×85S) 1 St.
- c. L-Innensechskantschlüssel (6×35×80) 1 St.
- d. L-förmiger Innensechskantschlüssel Typ L (6×35×80) T (6×80) 1 St.
- e. Senkkopfschrauben mit Kreuzschlitz ST4×152 St.
- f. Innensechskantschrauben mit Innensechskant M8×35 6SZT.
- g. Innensechskantschrauben mit flachem Kopf M8×15 4SZT.
- h. Zylinderkopfschrauben mit Innensechskant und flachem Kopf M8×22 2SZT.

**3. Hauptteile:**

- a. Motorabdeckung
- b. Konsole
- c. Motor
- d. Motorriemen
- e. Laufender Riemen
- f. Plattform
- g. Seitliche Schiene
- h. Hintere Rolle
- i. Vordere Walze
- j. Hintere Abdeckung
- k. Kippmotor

| Nr. | Bezeichnung                                           | Menge | Nr. | Bezeichnung                             | Menge |
|-----|-------------------------------------------------------|-------|-----|-----------------------------------------|-------|
| 1   | Grundrahmen                                           | 1     | 52  | Rad                                     | 2     |
| 2   | Hauptrahmen                                           | 1     | 53  | Quadratisches Kissen                    | 6     |
| 3   | Linkes vertikales Profil                              | 1     | 54  | Motor                                   | 1     |
| 4   | Rechtes Vertikalprofil                                | 1     | 55  | Kippmotor                               | 1     |
| 5   | Verstellbarer Rahmen                                  | 1     | 56  | Hydraulik                               | 1     |
| 6   | Computerrahmen                                        | 1     | 57  | Seitenschiene                           | 2     |
| 7   | Motorrahmen                                           | 1     | 58  | Elastischer Motorriemen                 | 1     |
| 8   | Befestigungsplatte der Konsole                        | 1     | 59  | Motorriemen                             | 1     |
| 9   | Anschlusssteil                                        | 1     | 60  | Kabel                                   | 1     |
| 10  | Element                                               | 1     | 61  | Versorgungskabel                        | 1     |
| 11  | Befestigungsplatte für elastisches Kabel              | 2     | 62  | Zuleitung                               | 1     |
| 12  | Inbusschraube mit Halbgewinde                         | 3     | 63  | Schalter                                | 1     |
| 13  | Schraube mit Vollsechskantgewinde                     | 2     | 64  | Selbstrückstellender Schalter           | 1     |
| 14  | Vollgewindeschraube                                   | 12    | 65  | Versorgungskabel                        | 1     |
| 15  | Schraube mit Innensechskant und Vollgewinde           | 2     | 66  | Runde Seitengitterführung               | 6     |
| 16  | Schraube mit Innensechskant und Vollgewinde           | 5     | 67  | Kabelbinder                             | 1     |
| 17  | Schraube mit Innensechskant und Halbgewinde           | 2     | 68  | Kunststoffteil                          | 6     |
| 18  | Massiver Gewindebolzen                                | 6     | 69  | Kabel                                   | 1     |
| 19  | Vollgewindeschraube                                   | 13    | 70  | LEITERPLATTE                            | 1     |
| 20  | Selbstschneidende Schraube                            | 8     | 71  | Telefonhalterung                        | 1     |
| 21  | Vollgewindeschraube                                   | 24    | 72  | Abdeckung der unteren Platte            | 1     |
| 22  | Vollgewindebolzen                                     | 16    | 73  | Kappe                                   | 1     |
| 23  | Inbusschraube mit Halbgewinde                         | 2     | 74  | Platte                                  | 1     |
| 24  | Inbusschraube mit Halbgewinde                         | 3     | 75  | Abdeckung der oberen Platte             | 1     |
| 25  | Innensechskantschraube mit großem Flachkopf M10×60×25 | 1     | 76  | Anti-Rutsch-Matte für Griff             | 1     |
| 26  | Inbusschraube mit Halbgewinde                         | 1     | 77  | Antirutschmatte für Polster             | 1     |
| 27  | Schraube mit Innensechskant und Vollgewinde           | 6     | 78  | EVA-Aufkleber                           | 1     |
| 28  | Schraube mit Innensechskant und Vollgewinde           | 4     | 79  | Sicherheitsschlüssel                    | 1     |
| 29  | Vollgewindeschraube                                   | 4     | 80  | Sicherheitsschlüsselbuchse              | 1     |
| 30  | Selbstsichernde Sechskantmutter                       | 6     | 81  | Obere Lenkradabdeckung                  | 1     |
| 31  | Unterlegscheibe                                       | 9     | 82  | Untere Lenkradabdeckung                 | 1     |
| 32  | Flexible Unterlegscheibe                              | 4     | 83  | Schutz für den Hals                     | 1     |
| 33  | Unterlegscheibe                                       | 4     | 84  | Flaschenhalter                          | 1     |
| 34  | Selbstsichernde Sechskantmutter                       | 3     | 85  | PU-Griff                                | 2     |
| 35  | Unterlegscheibe                                       | 3     | 86  | Betrieb der Drehzahlregelung            | 1     |
| 36  | Kreuzschlitzschrauben ST4×50                          | 2     | 87  | Halterung für die Neigungsverstellung   | 1     |
| 37  | Kegelförmige Unterlegscheibe                          | 4     | 88  | Druckknopf am Lenkrad                   | 2     |
| 38  | Linke Bodenabdeckung                                  | 1     | 89  | Kabel für das Lenkrad                   | 2     |
| 39  | Sockelabdeckung rechts                                | 1     | 90  | Kabel                                   | 1     |
| 40  | Steuergerät                                           | 1     | 91  | Schrägwellenhülse                       | 8     |
| 41  | Vordere Rolle                                         | 1     | 92  | Kappe                                   | 1     |
| 42  | Hintere Rolle                                         | 1     | 93  | Laufendes Band                          | 1     |
| 43  | Laufriemen-Polster                                    | 1     | 94  | Filter                                  | 1     |
| 44  | Pedal für Rücksitz                                    | 1     | 95  | Induktor                                | 1     |
| 45  | Hintere Abdeckung links                               | 1     | 96  | Magnetischer Ring                       | 1     |
| 46  | Rechte hintere Abdeckung                              | 1     | 97  | Kegelförmige Unterlegscheibe            | 2     |
| 47  | Hintere Abdeckung links                               | 1     | 98  | Dekoratives Teil                        | 2     |
| 48  | Rechte hintere Abdeckung                              | 1     | 99  | Rad                                     | 4     |
| 49  | Rechte Motorabdeckung                                 | 1     | 100 | Flaschenhalter                          | 1     |
| 50  | Abdeckung des Mittelmotors                            | 1     | 101 | Senkkopfschraube M4                     | 3     |
| 51  | Linke Motorabdeckung                                  | 1     | 102 | Flachkopfschraube mit halbem Zahn M8×25 | 2     |



#### Montageanleitung für die Laufbahnstruktur

- Montage der vertikalen Profile**  
Schließen Sie zunächst das Kommunikationskabel des rechten Vertikalprofils an das entsprechende Kabel im Grundrahmen an. Positionieren Sie dann das rechte Vertikalprofil an der richtigen Stelle gemäß der Zeichnung und befestigen Sie es mit drei Schrauben M8× 35 mit Innensechskantkopf. Die Montage des linken Vertikalprofils erfolgt auf die gleiche Weise wie die des rechten.
- Montage des Konsolenrahmens**  
Schließen Sie das Kommunikationskabel des rechten Pfostens an das Profil an und positionieren Sie dann den Konsolenrahmen an der angegebenen Stelle auf dem vertikalen Profil. Schrauben Sie ihn mit vier M8-Schrauben× 15 mit großem flachen Sechskantkopf an, wie abgebildet.
- Montage der Konsolenabdeckung und der Anschlüsse**  
Befestigen Sie die hintere Abdeckung der Konsole und das Verbindungselement gemäß den grafischen Anweisungen mit vier Schrauben M5× 20 mit flachem Kreuzschlitz. Dann die obere Konsolenabdeckung anbringen und die Kommunikationsleitung des Konsolenrahmens anschließen und mit zwei M8-Schrauben× 22 mit großem flachen Sechskantkopf befestigen
- Endgültige Befestigung**  
Achten Sie darauf, dass alle Schrauben mit den entsprechenden Werkzeugen fest angezogen werden. Zum Schluss setzen Sie die linke und rechte Grundrahmenabdeckung auf die jeweiligen Vertikalprofile und befestigen sie mit je einer ST4× 15 Schraube mit Senkkopf und Kreuzschlitz.

## Tipps und Tricks

**Aufwärmen** Wärmen Sie sich vor jedem Training 5-10 Minuten auf. Dies regt den Kreislauf an, bereitet Ihre Muskeln und Gelenke auf das Training vor und verringert das Verletzungsrisiko.

**Atmung** Halten Sie beim Training nicht den Atem an. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus, wenn Sie sich darauf vorbereiten, die Bewegung einzuschränken. Atmung und Bewegung sollten aufeinander abgestimmt sein - wenn Sie im Rhythmus bleiben, wird Ihr Training effizienter und angenehmer.

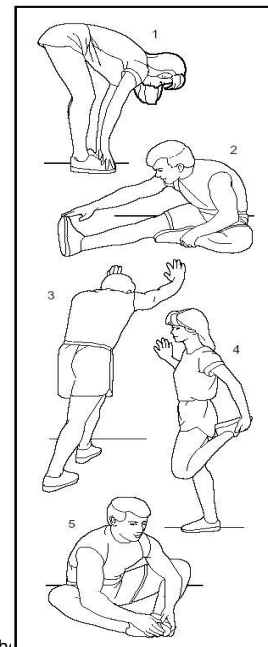
**Häufigkeit** Ein und derselbe Muskel sollte erst nach 48 Stunden Ruhezeit trainiert werden, d. h. ein bestimmter Körperteil sollte jeden zweiten Tag trainiert werden. So haben die Muskeln Zeit, sich zu erholen und zu entwickeln.

**Belastung** Passen Sie die Intensität Ihres Trainings an Ihre individuelle körperliche Verfassung an. Ein Gefühl von Muskelkater ist zu Beginn des Trainings normal, aber mit der Zeit, wenn Sie regelmäßig trainieren, werden die Beschwerden abnehmen und Ihr Körper wird sich an die Anstrengung anpassen.

**Entspannung** Nehmen Sie sich am Ende eines jeden Trainings etwa 5 Minuten Zeit, um Ihren Körper zu entspannen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, die Muskeln zu regenerieren, ihre Flexibilität zu erhöhen und Muskelkater zu vermeiden.

**Ernährung** Um Ihr Verdauungssystem zu schonen, sollten Sie nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit mit dem Training beginnen. Nach dem Training sollten Sie mindestens eine halbe Stunde lang nichts essen. Um Herz und Nieren nicht zu belasten, sollten Sie während des Trainings keine großen Mengen Wasser trinken - am besten in kleinen Schlucken.

**Dehnen** Unabhängig von der Geschwindigkeit Ihres Laufs oder der Intensität Ihres Trainings ist es eine gute Idee, sich vor dem Training zu dehnen. Aufgewärmte Muskeln lassen sich leichter dehnen und sind weniger anfällig für Verletzungen. Beginnen Sie mit 5-10 Minuten gleichmäßigem Gehen, um Ihre Körpertemperatur zu erhöhen. Halten Sie dann an und dehnen Sie jedes Bein fünfmal, wobei Sie jede Position mindestens 10 Sekunden lang halten. Wiederholen Sie die gleiche Dehnungssequenz auch nach dem Training.



### 1. Dehnen nach unten

Beugen Sie sich bei leicht gebeugten Knien langsam nach vorn, so dass sich Rücken und Schultern entspannen und die Hände die Zehenposition für 10 bis 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal (siehe Abbildung 1).

### 2. Dehnung der Kniesehne

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen und strecken Sie ein Bein aus. Ziehen Sie das andere Bein nach innen, so dass es an der Innenseite des gestreckten Beins anliegt. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 3 Mal (siehe Abbildung 2).

### 3. Dehnung der Waden- und Fersensehnen

Stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Wand oder einem Baum ab und strecken Sie ein Bein (Wade) nach hinten. Halten Sie das hintere Bein gerade und die Ferse auf dem Boden und lehnen Sie sich gegen die Wand oder den Baum. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 3).

### 4. Dehnung des Quadrizepsmuskels

Lehnen Sie sich mit der linken Hand an eine Wand oder einen Tisch, greifen Sie dann mit der rechten Hand nach hinten, fassen Sie den rechten Knöchel und ziehen Sie ihn langsam in Richtung Hüfte, bis Sie spüren, dass sich die Muskeln an der Vorderseite Ihres Oberschenkels anspannen. Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden lang und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

### 5. Dehnung des Muskels an der Innenseite des Oberschenkels

Setzen Sie sich so hin, dass die Füße einander zugewandt sind und die Knie nach außen zeigen. Greifen Sie die Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. Halten Sie die Position für 10 bis 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal (siehe Abbildung 5).



#### Funktionen der Konsole:

1. LCD
2. Taste für die Neigungseinstellung
3. Programm
4. Anhalten
5. Start
6. Modus
7. Geschwindigkeit

#### Beschreibung der Hauptfunktionen der Konsole des Laufbandes:

- Das Laufband ist mit 36 integrierten automatischen Trainingsprogrammen ausgestattet: P1-P36, die es dem Benutzer ermöglichen, eine Vielzahl von Aktivitätsmodi zu wählen.
- Die Konsole verfügt über ein leicht ablesbares LED-Display und 8 Steuertasten für eine intuitive Bedienung des Geräts.
- Das Gerät bietet die Möglichkeit, Entfernungen von Kilometern in Meilen umzurechnen, so dass Sie die Einheiten an Ihre persönlichen Vorlieben anpassen können.
- Der Geschwindigkeitsbereich des Laufbandes reicht von 1,0 bis 16,0 km/h und ermöglicht sowohl gleichmäßiges Gehen als auch intensives Laufen.
- Die Steigung des Laufbandes kann von 0 % bis 12 % eingestellt werden, um ein Training bergauf zu simulieren und den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.
- Das Laufband ist mit zahlreichen Sicherheitssystemen ausgestattet, darunter:
  - Überlastungsschutz
  - Überstromschutz
  - Explosionsschutz
  - Schutz gegen elektromagnetische Störungen
  - und weitere Funktionen zum Schutz des Benutzers und der elektronischen Komponenten
- Die Konsole bietet eine Selbsttestfunktion des Systems, mit der eventuelle Fehlfunktionen des Laufbandes automatisch diagnostiziert werden.
- Die Benutzermodi ermöglichen die Konfiguration für drei separate Benutzer und die Aufzeichnung individueller Trainingsparameter (U01-U03).
- Das Gerät unterstützt eine ERP-Funktion (Energy Related Products), die die Konsole nach einer bestimmten Zeit der Inaktivität automatisch in den Schlafmodus versetzt und so den Energieverbrauch reduziert.

#### LCD-DISPLAY - Messfunktionen

- "ZEIT" - zeigt die aktuelle Dauer des Trainings im Format Minuten und Sekunden (MM:SS) an.
- "DISTANZ" - zeigt die Gesamtdistanz an, die der Benutzer während der Trainingseinheit zurückgelegt hat.
- "KALORIEN" - zeigt die geschätzte Anzahl der beim Laufen oder Gehen verbrannten Kalorien an.
- "INCLINE" und "PULSE" zeigen die aktuelle Steigungsstufe des Laufbandes und die Herzfrequenz des Benutzers an, wenn die Hände auf den Pulssensoren liegen.
- "SPEED" zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Laufbandes an.

#### UMRECHNUNG VON KILOMETERN ↔ MEILEN

- Von Kilometern zu Meilen: Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und drücken Sie gleichzeitig "PROGRAM"+ "MODE". Wenn auf dem Bildschirm "M" angezeigt wird, bedeutet dies, dass die Einheiten in Meilen aktiviert wurden.
- Von Meilen zu Kilometern: Entfernen Sie die Sicherheitstaste erneut und drücken Sie "PROGRAM"+ "MODE". Wenn "KM" erscheint, kehrt das Gerät zu den Kilometern zurück.

**TASTEN**

- "PROG" - Programmtaste Ermöglicht die Auswahl eines Trainingsprogramms, wenn sich das Laufband im Stillstand befindet. Die verfügbaren Programme sind:
  - Automatisch: P0-P36
  - Individuell (Benutzer): U01-U03
- "MODE" - Modustaste Standardmäßig startet das Laufband im Normalmodus. Durch Drücken der "MODE"-Taste können Sie zwischen den Modi umschalten: → Countdown-Zeit → Countdown-Distanz → Countdown-Kalorien → Normaler Modus Für die Programme P1-P36 beträgt der Standardzeitwert 30 Minuten. Die "MODE"-Taste dient auch zum Zurücksetzen dieser Einstellung.
- "START" - Start/Pause-Taste.
  - Im gestoppten Zustand: Startet das Laufband.
  - Im Betrieb: Pausiert das Laufband (Pause). Bei einer aktiven Bluetooth-Verbindung ist die Pause-Funktion nicht verfügbar.
- "STOP" - Die Stop/Reset-Taste stoppt das Laufband und setzt die Trainingsdaten und Einstellungen zurück.
  - Drücken Sie während des Laufens die STOP-Taste - das Laufband stoppt sanft.
  - Wenn auf dem Display ERR angezeigt wird, kann die Anzeige durch Drücken der STOP-Taste gelöscht und das System wieder in den Bereitschaftszustand versetzt werden.
- "SPEED+ / -" - Tasten zur Einstellung der Geschwindigkeit
  - Im gestoppten Zustand und bei der Einstellung der BMI-Testparameter dienen sie zum Ändern von Werten (z. B. Alter, Größe usw.).
  - Wenn das Laufband läuft, kann mit ihnen die Laufgeschwindigkeit kontinuierlich nach oben ("+") oder unten ("-") angepasst werden.
- "INCLINE+ / -" - Tasten zur Einstellung der Neigung (manuell). Ermöglichen es Ihnen, die Neigung des Laufbandes während des Trainings zu ändern - indem Sie den Wert in Prozent erhöhen ("+") oder verringern ("-").

**SICHERHEITSSCHLÜSSEL**

Der Sicherheitsschlüssel besteht aus einem taktilen Schalter, einem Clip (z. B. an der Kleidung) und einer Nylonschnur. Er soll verhindern, dass sich das Laufband im Notfall ausschaltet.

Wird der Schlüssel aus der Buchse gezogen, funktioniert das Gerät sofort nicht mehr. Die Konsolentastatur ist gesperrt und auf dem Display erscheint "E-07", begleitet von einem Piepton.

Wenn der Schlüssel wieder eingesteckt wird, schaltet sich die Anzeige für 2 Sekunden ein, danach geht das Laufband in den Standardbereitschaftszustand über.

**BENUTZERPROGRAMM (BENUTZER1-BENUTZER3)**

Das Laufband bietet drei Benutzermodi: USER1, USER2, USER3, mit denen Sie Ihre eigenen Trainingspläne erstellen und speichern können. So stellen Sie Ihr eigenes Programm ein:

- Drücken Sie "PROG", um den Modus USER1-USER3 zu wählen.
- Drücken Sie "MODE", um zur Konfiguration zu gelangen.
- Geben Sie die Parameter für die 10 Trainingssegmente ein und stellen Sie die Geschwindigkeit und Dauer für jedes Segment ein.
- Wenn Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, drücken Sie "START", um Ihr Training zu starten.
- Ihr persönliches Programm wird automatisch gespeichert und steht Ihnen bei der nächsten Benutzung wieder zur Verfügung.

**SICHERHEITS- UND ANLEITUNG ZUR INBETRIEBNAHME DES LAUFBANDES**

- Stecken Sie den Stecker des Netzkabels in die Steckdose.
- Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel an der entsprechenden Stelle der Konsole ein. Befestigen Sie den Clip an Ihrer Kleidung in Brusthöhe. Nach 2 Sekunden zeigt der Bildschirm alle Parameter an und wechselt in den Standardmodus - manuelles Programm P0 mit positiver Zeitmessung. Alle Zähler werden auf Null gesetzt und die Einstellungen werden zurückgesetzt.
- Drücken Sie die Taste "PROG", um ein Programm auszuwählen: → P0-P36 (automatische Programme) → U01-U03 (Benutzerprogramme) → BMI (Body Mass Index Test)
  - P0 - Manuelles Programm  
Drücken Sie "MODE", um einen der 4 Trainingsmodi zu wählen. Standardwerte: Geschwindigkeit 1,0 km/h, Steigung 0%. Normaler Modus - Zeit, Distanz und Kalorien werden ohne Einschränkung gezählt.  
Countdown-Zeitmodus - Einstellung in einem Bereich von 5-99 Minuten (Standard 30:00).  
Modus für den Entfernungscountdown - Bereich: 1,0-99,0 km (Voreinstellung: 1,0 km).  
Kalorien-Countdown-Modus - Bereich: 20-990 kcal (Standardwert: 50 kcal). In jedem Modus können Sie mit den SPEED-Tasten "+" / "-" am Lenker die Werte einstellen.
  - Programme P1-P36 - automatisch  
Wenn ein Programm ausgewählt wird, blinkt die Zeitanzeige. Stellen Sie den Zeitcountdown von 5 bis 99 Minuten ein (Standardeinstellung 30:00). Mit der Taste "MODE" wird der Wert auf die Standardeinstellung zurückgesetzt.

**BMI ANZEIGE TEST**

- Drücken Sie "PROG" und wählen Sie das BMI-Programm.
- Drücken Sie "MODE", um die Konfigurationsfelder zu durchlaufen.
- Verwenden Sie die SPEED-Tasten "+" / "-" am Lenker, um die Werte zu ändern:

| Feld | Beschreibung | Bereich                | Standardwert    |
|------|--------------|------------------------|-----------------|
| F1   | Geschlecht   | 1=männlich, 2=weiblich | 1               |
| F2   | Alter        | 1-99 Jahre             | 25              |
| F3   | Größe        | 100-220 cm             | 170 Zentimeter  |
| F4   | Gewicht      | 20-150 kg / 44-330 lbs | 70 kg / 154 lbs |

Sobald die Parameter eingestellt und die Option F5 (BMI) ausgewählt wurde, wechselt das Gerät in den Körperfett-Testmodus. Halten Sie beide Hände auf die Herzfrequenzsensoren links und rechts am Lenker. Nach etwa 4 Sekunden erscheint der geschätzte BMI-Wert in Prozent auf dem Bildschirm.

| FETT-Wert (BMI) | Bedeutung         |
|-----------------|-------------------|
| <18             | Schlanke Figur    |
| 18-24           | Ideale Körperform |
| 25-28           | Übergewicht       |
| ≥ 29            | Übergewichtig     |

**ENERGIESPARFUNKTION (ERP)**

Das System startet standardmäßig im ERP-Modus - wenn das Laufband etwa 4 Minuten lang nicht benutzt wird, schaltet es automatisch in den Standby-Modus.

- Um das Gerät aufzuwecken, drücken Sie eine beliebige Taste.
- Halten Sie im Standby-Modus die "MODE"-Taste etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Display anzeigt:
- "2222" → die ERP-Funktion ist ausgeschaltet
- "1111" → ERP ist wieder eingeschaltet

**ENGINEERING MODE - Schmierungserinnerung**

Um den korrekten Betrieb des Geräts zu gewährleisten, erinnert Sie das Laufband alle 300 km an das Schmieren (Nachfüllen von Öl).

- Auf dem Bildschirm erscheint die Meldung "OIL".
- Der Summer wird alle 10 Sekunden aktiviert.
- Um die Benachrichtigung zu deaktivieren, halten Sie eine beliebige Taste gedrückt.

**GESCHWINDIGKEIT IN DEN EINZELNEN PROGRAMMEN**

**Häufige Fehler und Methoden zur Fehlerbehebung**

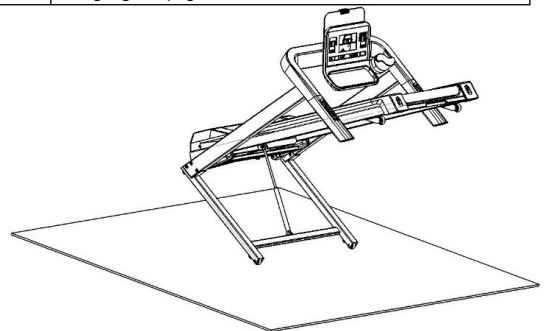
| Problem                                         | Mögliche Ursache                                                                                                         | Methode                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Das System funktioniert nicht                   | Strom ist nicht angeschlossen oder eingeschaltet                                                                         | Schließen Sie das Gerät an die Stromversorgung an oder stellen Sie den Netzschalter auf "ON".                                                                                                                              |
|                                                 | Sicherheitsschlüssel befindet sich nicht an der richtigen Stelle                                                         | Der Sicherheitsschlüssel befindet sich in der richtigen Position                                                                                                                                                           |
|                                                 | Steuergerät oder Konsole nicht aufgeladen                                                                                | Steuergerät oder elektronischen Messkopf austauschen                                                                                                                                                                       |
|                                                 | Schlechter Kontakt mit dem Seil                                                                                          | Eingangs- und Ausgangsklemmen des Systems überprüfen                                                                                                                                                                       |
| Plötzliches Anhalten unter normalen Bedingungen | Sicherheitsschlüssel nicht an der richtigen Stelle                                                                       | Den Sicherheitsschlüssel an der richtigen Stelle anbringen                                                                                                                                                                 |
|                                                 | Problem mit dem System                                                                                                   | Fragen Sie den Servicetechniker                                                                                                                                                                                            |
| Die Taste funktioniert nicht                    | Problem mit der Taste                                                                                                    | Tasterplatine und Tastaturleitung austauschen 2. Hauptplatine 3. austauschen, Konsole austauschen                                                                                                                          |
| E-01                                            | Schlechter Kontakt der Kommunikationsleitung                                                                             | Schließen Sie das Kommunikationskabel wieder an und prüfen Sie, ob der Anschluss richtig eingesteckt ist, oder tauschen Sie ihn aus.                                                                                       |
|                                                 | Defekte Konsole                                                                                                          | Konsole austauschen                                                                                                                                                                                                        |
|                                                 | Defekte Steuerung                                                                                                        | Steuergerät austauschen                                                                                                                                                                                                    |
| E-02                                            | Defektes Motorkabel                                                                                                      | Motor austauschen                                                                                                                                                                                                          |
|                                                 | Schlechte Verbindung zwischen Motorkabel und Regler oder schwacher Controller                                            | Prüfen Sie den Regler und schließen Sie ihn wieder an. Wenn er immer noch nicht funktioniert, ersetzen Sie ihn durch einen neuen.                                                                                          |
| E-03                                            | Lichtschanke nicht korrekt installiert                                                                                   | Überprüfen Sie die Lichtschanke und schließen Sie sie wieder an.                                                                                                                                                           |
|                                                 | Defekt im Lichtschanke                                                                                                   | Lichtschanke austauschen.                                                                                                                                                                                                  |
|                                                 | Lichtschanke verschmutzt oder erster Kontakt                                                                             | Prüfen und wieder anschließen/reinigen Grauschleier und Schmierfett                                                                                                                                                        |
|                                                 | Defektes Steuergerät                                                                                                     | Regler austauschen                                                                                                                                                                                                         |
| E-05                                            | Defektes Steuergerät                                                                                                     | Steuergerät austauschen                                                                                                                                                                                                    |
|                                                 | Defekter Motor                                                                                                           | Austausch des Motors                                                                                                                                                                                                       |
|                                                 | Defekte Maschine                                                                                                         | Prüfen Sie, ob der laufende Riemen nicht durch Öl oder eine Rolle blockiert ist.                                                                                                                                           |
| E-07                                            | Sicherheitstastensignal wird vom elektronischen Zähler nicht erkannt                                                     | 1. Die Konsole erkennt das Signal des Sicherheitsschlüssels nicht Überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel angebracht ist.<br>2. Bringen Sie den Sicherheitsschlüsselmechanismus wieder an.<br>3. Austausch der Konsole |
| Zeigt keine Herzfrequenz an                     | Das Induktionskabel des Handgeräts ist nicht richtig eingesteckt oder das Induktionskabel des Handgeräts ist beschädigt. | Überprüfen Sie das Griffkabel und schließen Sie es an oder tauschen Sie es aus.                                                                                                                                            |
| Die Konsole zeigt unvollständige Zeichen an     | LED-Bildschirm funktioniert nicht                                                                                        | Ersetzen Sie die Hauptplatine oder den LCD-Bildschirm                                                                                                                                                                      |
|                                                 | System funktioniert nicht                                                                                                | Konsole austauschen                                                                                                                                                                                                        |
| Defekte Neigung                                 | Schwacher Kippmotor                                                                                                      | Neigungsmotor austauschen                                                                                                                                                                                                  |
|                                                 | Schwacher Controller                                                                                                     | Steuergerät austauschen                                                                                                                                                                                                    |
|                                                 | Der Signalgeber des Controllers ist defekt                                                                               | Neigungsknopf gedrückt halten                                                                                                                                                                                              |

**TRANSPORT DES LAUFBÄNDERS** – Anleitung für den sicheren Transport  
Bevor Sie mit dem Transport des Laufbandes beginnen, vergewissern Sie sich, dass alle folgenden Bedingungen erfüllt sind:

- Das Laufband ist vollständig ausgeschaltet.
- Der Netzstecker ist aus der Steckdose gezogen worden.
- Die Lauffläche wurde in eine aufrechte Position geklappt.

Führen Sie die oben genannten Schritte aus:

- Stellen Sie sich an die Seite der Maschine.
- Fassen Sie mit einer Hand das Ende der Plattform und mit der anderen Hand die Armlehne auf derselben Seite.
- Kippen Sie das Laufband vorsichtig in einem Winkel von ca. 30°-40° in Richtung Ihrer Brust, so dass es auf den Transporträdern steht.
- Bewegen Sie das Gerät in dieser Position langsam an den gewünschten Ort.

**WIE MAN DAS LAUFBAND BENUTZT**

- Einschalten und Überprüfen des Geräts Bevor Sie mit dem Training beginnen, schalten Sie das Gerät ein und klappen Sie die Plattform des Laufbandes in die unterste Position. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ordnungsgemäß funktioniert - der Bildschirm wird aktiviert, der Motor gibt keine verdächtigen Geräusche von sich, die Tasten reagieren.
- Sicherung des Benutzers Befestigen Sie den Sicherheitsclip (Sicherheitsschlüssel) an der Vorderseite Ihres Hemdes - vorzugsweise in Brusthöhe.
- Starten der Übung Überprüfen Sie die Stabilität des Geräts. Stellen Sie sich nicht auf das laufende Band, bevor der Motor anläuft! Stellen Sie sich auf die Seitenwände und halten Sie sich an den Handläufen fest. Halten Sie den Griff mit einer Hand fest und drücken Sie mit der anderen Hand die Taste "Start/Pause". Nach einem 5-Sekunden-Countdown startet das Laufband mit 1,0 km/h. Drücken Sie dann "Speed +", um die Geschwindigkeit auf 2,5-3,5 km/h zu erhöhen - ein angenehmes Anfangstempo. Halten Sie sich am Handlauf fest, stellen Sie beide Füße auf das Band und beginnen Sie zu laufen.
- Ändern von Geschwindigkeit und Steigung Nach einigen Minuten können Sie die Geschwindigkeit mit der Taste "Geschwindigkeit +" stufenlos erhöhen oder mit der Taste "Geschwindigkeit -" verringern. Um die Steigung des Laufbandes zu ändern, drücken Sie "Steigung +" (nach oben) oder "Steigung -" (nach unten).
- Schnellauswahl der Einstellungen Mit den Schnellauswahl-tasten für die Geschwindigkeit und die Steigung können Sie jederzeit während des Laufs bestimmte Werte ohne schrittweise Erhöhung sofort einstellen.
- Stoppen des Laufbandes Drücken Sie die "Stop"-Taste, um den Motor jederzeit zu stoppen - das Gerät wird sanft beendet.

**Verwendung des voreingestellten Modus**

- Schalten Sie den Strom ein und aktivieren Sie die Konsole.
- Drücken Sie "PROG", um eines der automatischen Trainingsprogramme auszuwählen.
- Drücken Sie "Start/Pause" und das Laufband startet entsprechend dem gewählten Modus.
- Während des Trainings können Sie die Geschwindigkeit mit "Speed +" / "Speed -" ändern.
- Um das Programm zu beenden, drücken Sie "Stop".

**Achtung - Sicherheitsschlüssel**

Wenn der Sicherheitsschlüssel während des Trainings abgezogen wird:

- schaltet sich das Gerät sofort ab
- Die Konsole sperrt alle Tasten
- Auf dem Bildschirm erscheint die Meldung "E-07".

**Korrekte Wartung**

Eine regelmäßige Wartung ist für den zuverlässigen Betrieb des Geräts unerlässlich.

- Alle Teile sollten regelmäßig überprüft und festgezogen werden.
- Verschlissene Komponenten sollten sofort ausgetauscht werden.
- Vernachlässigung kann die Lebensdauer des Geräts verkürzen oder zu einem Ausfall führen

**SCHMIERUNG:** Das Laufband wurde bei der Herstellung im Werk geschmiert. Nach einer gewissen Nutzungsdauer muss das Laufband jedoch regelmäßig mit einem speziellen Silikonöl geschmiert werden.

**Empfehlungen für die Häufigkeit der Schmierung:**

- Nutzung weniger als 3 Stunden pro Woche - Schmierung alle 5 Monate
- Nutzung 4-7 Stunden pro Woche - Schmierung alle 2 Monate
- Einsatz mehr als 7 Stunden pro Woche - Schmierung monatlich

**Hinweis:** Eine zu häufige Schmierung wird nicht empfohlen. Richtige Schmierung ist ein Schlüsselfaktor für die Lebensdauer und Leistung des Laufbandes.

Um zu prüfen, ob eine Schmierung erforderlich ist, heben Sie die Seiten des Laufbandes an und berühren Sie den hinteren, mittleren Teil des Bandes:

- Wenn Sie das Silikon spüren können, ist eine Schmierung nicht erforderlich.
- Wenn die Oberfläche trocken ist, sollte eine Schmierung vorgenommen werden.

Anweisungen für die Schmierung:

1. Halten Sie das Gerät an und klappen Sie das Laufband zusammen.
2. Heben Sie das Laufband auf der Rückseite des Hauptrahmens ab.
3. Halten Sie die Flasche so nah wie möglich an die Mitte des Bandes und sprühen Sie Silikonöl auf - auf beiden Seiten. Lassen Sie das Laufband mit 1 km/h laufen, um das Öl gleichmäßig auf der Oberfläche des Laufbandes zu verteilen.

**REINIGUNG**

Eine regelmäßige Pflege des Laufbandes verlängert seine Lebensdauer erheblich.

⚠ **Achtung!** Bevor Sie mit Reinigungs- oder Wartungsarbeiten beginnen, schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, um einen elektrischen Schlag zu vermeiden.

**Nach jedem Training:**

- Wischen Sie die Konsole und andere Oberflächen mit einem sauberen, weichen und leicht feuchten Tuch ab, um Schweiß und Schmutz zu entfernen.
- Verwenden Sie keine Scheuermittel, Lösungsmittel oder Aerosole.
- Vermeiden Sie den direkten Kontakt des Computers mit Flüssigkeiten und setzen Sie ihn nicht dem Sonnenlicht aus.

**Einmal pro Woche:**

- Es wird empfohlen, eine Schutzmatte unter das Laufband zu legen, um zu verhindern, dass sich Schmutz unter dem Gerät ansammelt.
- Reinigen Sie die Matte wöchentlich, da Schmutz von den Schuhen auf den Boden fallen und in den Mechanismus des Laufbandes gelangen kann.

**LAGERUNG**

- Lagern Sie das Laufband an einem trockenen und sauberen Ort, vorzugsweise fern von Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung.
- Vergewissern Sie sich immer, dass das Netzkabel ausgesteckt ist und der Hauptschalter auf "Aus" steht.

**EINSTELLEN DES LAUFBANDES**

Die Laufgurte sind werkseitig eingestellt, müssen aber möglicherweise nach einiger Zeit des Gebrauchs nachgestellt werden. Dies kann sich dadurch bemerkbar machen, dass sich der Riemen während des Betriebs verschiebt oder durchrutscht.

**Wann muss nachgestellt werden?**

- Wenn der Riemen zu locker ist - er kann von der Riemenscheibe rutschen.
- Wenn der Riemen zu stark gespannt ist, kann dies zu einer Überlastung des Motors oder zum Verschleiß der mechanischen Komponenten führen.

**Mögliche Ursachen:**

1. Das Laufband steht auf einer unebenen Fläche.
2. Die Übungen werden nicht mittig ausgeführt - der Benutzer läuft nicht in der Mitte des Bandes.
3. Die auf das Band ausgeübte Kraft ist beim Laufen ungleichmäßig.

**So stellen Sie es ein:**

- Ziehen Sie die Einstellschrauben auf beiden Seiten der hinteren Welle mit einem 6-mm-Inbusschlüssel leicht an - maximal eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Achten Sie darauf, dass jede Einstellung symmetrisch erfolgt.
- In vielen Fällen können geringfügige Fehlausrichtungen korrigiert werden, indem das Band einige Minuten lang ohne Last (ohne den Benutzer) gedreht wird.

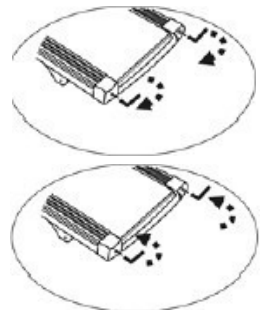
**Korrigieren der Ausrichtung des Laufbandes**

Wenn Sie feststellen, dass sich das Band nach einer Seite bewegt, ergreifen Sie die entsprechenden Maßnahmen:

- **Wenn der Riemen nach links abweicht:**
  - Ziehen Sie die linke Schraube an (im Uhrzeigersinn), oder
  - Lösen Sie die rechte Schraube (entgegen dem Uhrzeigersinn).
- **Wenn der Riemen nach rechts ausschlägt:**
  - Ziehen Sie die rechte Schraube an (im Uhrzeigersinn), oder
  - Lösen Sie die linke Schraube (gegen den Uhrzeigersinn).

**Achtung!**

- Diese Einstellung unterliegt nicht der Garantie und liegt in der Verantwortung des Benutzers.
- Eine Vernachlässigung dieses Punktes kann zu einer dauerhaften Beschädigung des Bandes oder der Rollen führen.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Ausrichtung des Riemens und korrigieren Sie eventuelle Abweichungen so schnell wie möglich.



| Problem                         | Mögliche Ursachen                                          | Verfahren                                                                                                               |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Das Laufband funktioniert nicht | Es ist kein Stecker vorhanden                              | Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose                                                                               |
|                                 | Der Sicherheitsschlüssel ist nicht an der richtigen Stelle | Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel an die richtige Stelle                                                             |
|                                 | Trennen Sie den Signalisierungskreislauf                   | Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Schalttafel, um den Eingang des Reglers und die Signalleitung zu überprüfen |
|                                 | Die Stromversorgung ist nicht eingeschaltet                | Stellen Sie den Netzschalter auf die Position NO                                                                        |
| Der Lauf ist unruhig            | Unzureichende Schmierung                                   | Methylsilikonfett verwenden                                                                                             |
|                                 | Laufriemen ist zu straff                                   | Spannung des Laufbandes einstellen                                                                                      |
| Schlupf des Laufbandes          | Laufriemen ist zu locker                                   | Stellen Sie die Spannung des Laufriemens ein                                                                            |
|                                 | Antriebsriemen ist zu locker                               | Stellen Sie die Spannung des Laufbandes ein                                                                             |



# Bluetooth APP für Laufband



## Bluetooth-Verbindung unterstützt AnyRun, Zwift und Kinomap



### AnyRun

Laden Sie die AnyRun App herunter, registrieren Sie sich und loggen Sie sich ein, gehen Sie auf die Einstellungsseite: Klicken Sie unten rechts auf Einstellungen, klicken Sie auf Geräte, die App erkennt Bluetooth-Codes, wählen Sie einen Bluetooth-Code, der mit dem auf der Gerätekonsole markierten Code übereinstimmt, und koppeln Sie ihn.

### Zwift



Laden Sie die Zwift-App herunter, registrieren Sie sich, melden Sie sich an und gehen Sie zur Einstellungsseite: Klicken Sie unter PAIRED DEVICES auf RUN für das Laufband; klicken Sie dann auf POWER

SOURCE, woraufhin ein Pop-up-Menü erscheint. Wählen Sie den Bluetooth-Code aus, der mit dem auf der Gerätekonsole markierten Code übereinstimmt, und wählen Sie OK zum Koppeln. HINWEIS: Zwift merkt sich die Geräte, die in einer vorherigen Sitzung verwendet wurden, und kann versuchen, sich mit diesen Geräten zu koppeln, wenn sie vorhanden und verfügbar sind. Wenn Sie gekoppelte Geräte sehen, die Sie nicht verwenden möchten, können Sie diese einfach abwählen und das Gerät auswählen, das Sie koppeln möchten.

### Kinomap



Laden Sie die Kinomap-App herunter, registrieren Sie sich und melden Sie sich an. Rufen Sie die Einstellungsseite auf: Klicken Sie unten rechts auf Mehr, klicken Sie auf Geräteverwaltung, klicken Sie oben rechts auf + und wählen Sie ein Laufband aus; Klicken Sie dann auf die Bluetooth-Marke Ihrer Wahl, z. B. Anyrun usw.; klicken Sie auf Inhalt im Abschnitt Interaktiv, die App erkennt die gefundenen Geräte, wählen Sie den Bluetooth-Code aus, der mit dem auf der Gerätekonsole markierten Code übereinstimmt, und klicken Sie dann auf NEUES GERÄT HINZUFÜGEN, das erfolgreich hinzugefügte Gerät wird angezeigt.



## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Gracias por adquirir este producto. Con su ayuda cuidará fácilmente de su mejor forma física, su salud y su bienestar.

### Instrucciones de uso

1. Enchufe el cable de alimentación únicamente a una toma con toma de tierra. No utilice alargadores ni adaptadores.
2. Asegúrese de que la cinta de correr se apoya firmemente sobre una superficie plana en una habitación cerrada y seca.
3. Antes de poner en marcha la cinta, colóquese en los peldaños laterales y sujétese la llave de seguridad a la ropa.
4. Sólo una persona puede hacer ejercicio en la cinta a la vez.
5. Se recomienda llevar ropa deportiva ajustada y zapatillas de fitness.
6. Si es necesario, ajuste la velocidad de su ejercicio utilizando los mandos.
7. Cuando haya terminado de correr, detenga la cinta con el botón "Stop" o extrayendo la llave de seguridad.
8. Desconecte siempre la alimentación y desenchufe la clavija después de hacer ejercicio o antes de cambiar de posición la máquina.
9. Consulte a su médico antes de hacer ejercicio, especialmente si padece alguna enfermedad crónica.
10. Limpie la máquina regularmente con un paño seco y evite el contacto de los componentes con el agua.
11. No utilice la cinta de correr inmediatamente después de comer o cuando esté cansado.
12. El funcionamiento continuo de la unidad no debe superar las 2 horas.
13. Debe haber un espacio libre mínimo de 2000× 1000 mm.
14. Desconecte siempre la unidad de la red eléctrica durante el mantenimiento.
15. En caso de ruidos extraños, olor a quemado, problemas con la pantalla o movimiento de la cinta, interrumpa inmediatamente el entrenamiento, desconecte la alimentación eléctrica y póngase en contacto con el centro de asistencia técnica.

### Advertencias y prohibiciones

#### ⚠ No utilice la cinta de correr

- si está siguiendo un tratamiento médico y no cuenta con la aprobación de su médico,
- si tiene problemas de corazón, espalda, articulaciones, osteoporosis o enfermedades crónicas graves,
- durante el embarazo, la menstruación o cuando se encuentre mal,
- si ha bebido alcohol o está bajo los efectos de drogas que disminuyan su concentración,
- si el cable de alimentación está dañado o el enchufe está suelto.

#### ⚠ Está prohibido

- desmontar, modificar o reparar la cinta usted mismo,
- utilizar el aparato al aire libre o en espacios húmedos (por ejemplo, el cuarto de baño),
- encender o apagar la cinta de correr con las manos mojadas,
- saltar sobre la cinta de correr o bajarse de ella mientras la máquina esté en funcionamiento,
- uso de la cinta de correr por niños y personas inconscientes o con deficiencias motrices.



Perfil del producto:

- a. Consola
- b. Medición de la frecuencia cardíaca
- c. Perfil vertical
- d. Barra lateral
- e. Cinturón
- f. Cubierta trasera
- g. Bastidor principal
- h. Bastidor base
- i. Tapa perfil vertical
- j. Cubierta del motor
- k. Marco de la

consola Dimensiones del producto

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Dimensiones (desplegado) | 168 x 75 x 133 cm |
| Dimensiones (plegado)    | 138 x 75 x 111cm  |
| Superficie de rodadura   | 130 x 44 cm       |



#### 1. Lista de embalaje:

- a. Cuerpo principal
- b. Marco de la consola
- c. Perfiles
- d. Tapa de la consola
- e. Cubierta de perfil vertical
- f. Consola
- g. Unión de las partes de la consola
- h. Botella de aceite
- i. Llave de seguridad
- j. Paquete de herrajes
- k. Manual
- l. Soporte para la botella

#### 2. Lista de equipamiento:

- a. Tornillos Phillips de cabeza plana grande con dentado completo (M5×20) 4 uds.
- b. Llave hexagonal en L (5×30×85S) 1 ud.
- c. Llave de vaso hexagonal en L (6×35×80) 1 ud.
- d. Llave de vaso hexagonal tipo L (6×35×80) T (6×80) 1 ud.
- e. Tornillos de cabeza avellanada con cabeza en cruz ST4×152 Uds.
- f. Tornillos de cabeza cilíndrica hexagonal M8×35 6SZT.
- g. Tornillos de cabeza hueca hexagonal con cabeza plana M8×15 4SZT.
- h. Tornillos de cabeza cilíndrica hexagonal con cabeza plana M8×22 2SZT.

#### 3. Partes principales:

- a. Cubierta del motor
- b. Consola
- c. Motor
- d. Correa del motor
- e. Correa de rodadura
- f. Plataforma
- g. Riel lateral
- h. Rodillo trasero
- i. Rodillo delantero
- j. Cubierta trasera
- k. Motor de inclinación

| No. | Nombre                                               | Cantidad | No. | Nombre                                      | Cantidad |
|-----|------------------------------------------------------|----------|-----|---------------------------------------------|----------|
| 1   | Marco base                                           | 1        | 52  | Rueda                                       | 2        |
| 2   | Bastidor principal                                   | 1        | 53  | Cojín cuadrado                              | 6        |
| 3   | Perfil vertical izquierdo                            | 1        | 54  | Motor                                       | 1        |
| 4   | Perfil vertical derecho                              | 1        | 55  | Motor de inclinación                        | 1        |
| 5   | Bastidor ajustable                                   | 1        | 56  | Hidráulica                                  | 1        |
| 6   | Bastidor del ordenador                               | 1        | 57  | Barra lateral                               | 2        |
| 7   | Bastidor del motor                                   | 1        | 58  | Correa elástica del motor                   | 1        |
| 8   | Placa de fijación de la consola                      | 1        | 59  | Correa del motor                            | 1        |
| 9   | Pieza de conexión                                    | 1        | 60  | Cable                                       | 1        |
| 10  | Elemento                                             | 1        | 61  | Cable de alimentación                       | 1        |
| 11  | Placa de fijación para cable elástico                | 2        | 62  | Cable de alimentación                       | 1        |
| 12  | Tornillo de cabeza cilíndrica con media rosca        | 3        | 63  | Interruptor                                 | 1        |
| 13  | Tornillo con rosca hexagonal completa                | 2        | 64  | Interruptor de rearme automático            | 1        |
| 14  | Tornillo de rosca                                    | 12       | 65  | Cable de alimentación                       | 1        |
| 15  | Tornillo con hexágono interior y rosca completa      | 2        | 66  | Guía lateral redonda                        | 6        |
| 16  | Tornillo con hexágono interior y rosca completa      | 5        | 67  | Bridas para cables                          | 1        |
| 17  | Tornillo con hexágono interior y media rosca         | 2        | 68  | Pieza de plástico                           | 6        |
| 18  | Perno roscado macizo                                 | 6        | 69  | Cable                                       | 1        |
| 19  | Tornillo de rosca                                    | 13       | 70  | PLACA DE CIRCUITO IMPRESO                   | 1        |
| 20  | Tornillo autorroscante                               | 8        | 71  | Soporte para teléfono                       | 1        |
| 21  | Tornillo de rosca                                    | 24       | 72  | Tapa panel inferior                         | 1        |
| 22  | Perno roscado completo                               | 16       | 73  | Tapón                                       | 1        |
| 23  | Tornillo de cabeza cilíndrica con media rosca        | 2        | 74  | Panel                                       | 1        |
| 24  | Tornillo de cabeza cilíndrica con media rosca        | 3        | 75  | Tapa del panel superior                     | 1        |
| 25  | Tornillo hexagonal con cabeza plana grande M10×60×25 | 1        | 76  | Alfombrilla antideslizante para mango       | 1        |
| 26  | Tornillo Allen con media rosca                       | 1        | 77  | Alfombrilla antideslizante para almohadilla | 1        |
| 27  | Tornillo con hexágono interior y rosca completa      | 6        | 78  | Adhesivo EVA                                | 1        |
| 28  | Tornillo con hexágono interior y rosca completa      | 4        | 79  | Llave de seguridad                          | 1        |
| 29  | Tornillo de rosca interior                           | 4        | 80  | Enchufe para llave de seguridad             | 1        |
| 30  | Tuerca hexagonal autoblocante                        | 6        | 81  | Tapa superior del volante                   | 1        |
| 31  | Arandela plana                                       | 9        | 82  | Tapa inferior del volante                   | 1        |
| 32  | Arandela flexible                                    | 4        | 83  | Protector de cuello                         | 1        |
| 33  | Calza                                                | 4        | 84  | Soporte de botella                          | 1        |
| 34  | Tuerca hexagonal autoblocante                        | 3        | 85  | Asa de PU                                   | 2        |
| 35  | Arandela plana                                       | 3        | 86  | Funcionamiento del control de velocidad     | 1        |
| 36  | Tornillos de cabeza Phillips ST4×50                  | 2        | 87  | Soporte de ajuste de inclinación            | 1        |
| 37  | Arandela cónica                                      | 4        | 88  | Pulsador en el volante                      | 2        |
| 38  | Tapa de la base izquierda                            | 1        | 89  | Cable del volante                           | 2        |
| 39  | Tapa base derecha                                    | 1        | 90  | Cable                                       | 1        |
| 40  | Controlador                                          | 1        | 91  | Manguito de eje inclinado                   | 8        |
| 41  | Rodillo delantero                                    | 1        | 92  | Tapa                                        | 1        |
| 42  | Rodillo trasero                                      | 1        | 93  | Correa de rodadura                          | 1        |
| 43  | Almohadilla de la correa                             | 1        | 94  | Filtro                                      | 1        |
| 44  | Pedal asiento trasero                                | 1        | 95  | Inductor                                    | 1        |
| 45  | Tapa trasera izquierda                               | 1        | 96  | Anillo magnético                            | 1        |
| 46  | Tapa trasera derecha                                 | 1        | 97  | Arandela cónica                             | 2        |
| 47  | Tapa trasera izquierda                               | 1        | 98  | Pieza decorativa                            | 2        |
| 48  | Tapa trasera derecha                                 | 1        | 99  | Rueda                                       | 4        |
| 49  | Tapa motor derecha                                   | 1        | 100 | Portabotellas                               | 1        |
| 50  | Tapa motor central                                   | 1        | 101 | Tornillo avellanado M4                      | 3        |
| 51  | Tapa motor izquierda                                 | 1        | 102 | Tornillo de cabeza plana M8×25              | 2        |



#### Instrucciones de montaje de la estructura de rodadura

- Montaje de los perfiles verticales**  
Conecte primero el cable de comunicación del perfil vertical derecho al cable correspondiente situado en el bastidor base. A continuación, coloque el perfil vertical derecho en el lugar adecuado según el dibujo y fíjelo con tres tornillos M8×35 con cabeza hexagonal interior. El perfil vertical izquierdo se monta de la misma manera que el derecho.
- Montaje del marco de la consola**  
Conecte el cable de comunicación del poste derecho al perfil y, a continuación, coloque el marco de la consola en la posición indicada del perfil vertical. Atorníllelo con cuatro tornillos M8×15 de cabeza hexagonal plana grande, tal como se muestra en la figura.
- Montaje de la cubierta de la consola y conexiones**  
De acuerdo con las instrucciones gráficas, fije la cubierta trasera de la consola y el elemento de conexión con cuatro tornillos M5×20 con cabeza plana en cruz. A continuación, fije la cubierta superior de la consola y conecte la línea de comunicación del marco de la consola, fijándola con dos tornillos M8×22 con cabeza hexagonal plana grande.
- Fijación final**  
Asegúrese de que todos los tornillos estén bien apretados con las herramientas adecuadas. Por último, coloque las cubiertas izquierda y derecha del bastidor base en sus respectivos perfiles verticales y fíjelas cada una con un tornillo ST4×15 con cabeza avellanada y ranura en cruz.

## Consejos y trucos

**Calentamiento** Realice un calentamiento de 5 a 10 minutos antes de cada sesión. Esto estimulará la circulación, preparará los músculos y las articulaciones para el ejercicio y reducirá el riesgo de lesiones.

**Respiración** Cuando haga ejercicio, no contenga la respiración. Inspire por la nariz y espire por la boca mientras se prepara para restringir el movimiento. La respiración y el movimiento deben coordinarse entre sí: mantener el ritmo te ayudará a ser más eficaz y a sentirte más cómodo durante el ejercicio.

**Frecuencia** Un mismo músculo sólo debe entrenarse tras 48 horas de descanso, lo que significa que una parte concreta del cuerpo debe ejercitarse cada dos días. Esto da tiempo a los músculos para recuperarse y desarrollarse.

**Carga** Adapte la intensidad del entrenamiento a su condición física individual. Una sensación de dolor muscular es normal al principio del ejercicio, pero con el tiempo, si entrenas con regularidad, las molestias disminuirán y tu cuerpo se adaptará al esfuerzo.

**Relajación** Al final de cada entrenamiento, tómate unos 5 minutos para relajar el cuerpo. Los ejercicios de relajación ayudan a regenerar los músculos, aumentan su flexibilidad y previenen las agujetas.

**Dieta** Para cuidar tu sistema digestivo, no empieces a hacer ejercicio inmediatamente después de comer. Después de entrenar, evite comer durante al menos media hora. Durante el ejercicio, no beba grandes cantidades de agua para no sobrecargar el corazón y los riñones: es mejor beber a pequeños sorbos.

**Estiramientos** Independientemente del ritmo al que corras o de la intensidad de tu entrenamiento, es una buena idea estirar antes. Los músculos calentados se estiran más fácilmente y son menos propensos a las lesiones. Empieza con 5-10 minutos de caminata constante para elevar la temperatura corporal, luego detente y estira cada pierna cinco veces, manteniendo cada posición durante al menos 10 segundos. Repite la misma secuencia de estiramientos también después del entrenamiento.

### 1. Estiramientos hacia abajo

Con las rodillas ligeramente flexionadas, inclínate lentamente hacia delante, dejando que la espalda y los hombros se relajen y que las manos lleguen a los pies. Aguanta de 10 a 15 segundos y luego relaja. Repítelo 3 veces (ver figura 1).

### 2. Estiramiento del tendón de la rodilla

Siéntese sobre un cojín limpio y estire una pierna. Acerca la otra pierna para que quede contra la parte interior de la pierna estirada. Intente tocarse los dedos de los pies con las manos. Mantenga la posición de 10 a 15 segundos y relájese. Repita 3 veces con cada pierna (consulte la Figura 2).

### 3. Estiramiento de los tendones de la pantorrilla y el talón

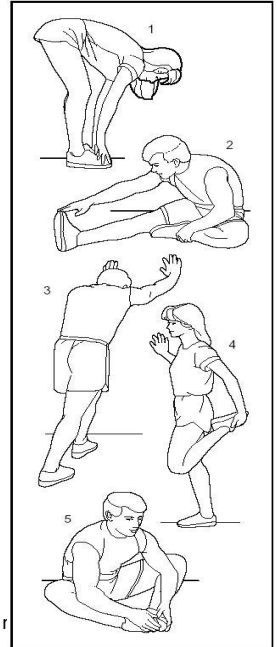
Apóyese con las dos manos en una pared o un árbol y extienda una pierna (pantorrilla) hacia atrás. Mantenga la pierna de atrás estirada y el talón en el suelo, inclinándose hacia la pared o el árbol. Aguanta de 10 a 15 segundos y luego relaja. Repita 3 veces con cada pierna (ver Figura 3).

### 4. Estiramiento del músculo cuádriceps

Apóyese en una pared o mesa con la mano izquierda, luego estire la mano derecha hacia atrás, agarre el tobillo derecho y tire lentamente hacia la cadera hasta que sienta que los músculos de la parte delantera del muslo se tensan. Mantén la posición durante 10-15 segundos y luego relaja. Repítalo 3 veces con cada pierna (consulte la Figura 4).

### 5. Estiramiento del músculo de la cara interna del muslo

Apóyese con los pies enfrentados y las rodillas apuntando hacia fuera. Sujete los pies con ambas manos y llévelos hacia la ingle. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y luego relaje. Repítalo 3 veces (véase la figura 5).



#### Funciones de la consola:

1. LCD
2. Botón de ajuste de la inclinación
3. Programa
4. Detener
5. Inicio
6. Modo
7. Velocidad

#### Descripción de las principales funciones de la consola de la cinta de correr:

- La cinta de correr está equipada con 36 programas de entrenamiento automáticos incorporados: P1-P36, que permiten al usuario seleccionar diversos modos de actividad.
- La consola dispone de una pantalla LED de fácil lectura y 8 botones de control para un manejo intuitivo de la unidad.
- La unidad ofrece la posibilidad de convertir distancias de kilómetros a millas, lo que le permite ajustar las unidades a sus preferencias personales.
- El intervalo de ajuste de velocidad de la cinta de correr va de 1,0 a 16,0 km/h, lo que permite tanto caminar de forma constante como correr intensamente.
- La inclinación de la cinta de correr puede ajustarse del 0% al 12%, simulando el entrenamiento cuesta arriba y aumentando el nivel de dificultad.
- La cinta de correr está equipada con numerosos sistemas de seguridad, entre los que se incluyen:
  - protección contra sobrecarga
  - protección contra sobrecorriente
  - protección contra explosiones
  - protección contra interferencias electromagnéticas
  - y otras funciones para proteger al usuario y los componentes electrónicos
- La consola ofrece una función de autocomprobación del sistema, que diagnostica automáticamente cualquier mal funcionamiento de la cinta de correr.
- Los modos de usuario permiten la configuración para tres usuarios distintos, lo que permite registrar parámetros de entrenamiento individuales (U01-U03).
- La unidad admite una función ERP (Energy Related Products) que pone automáticamente la consola en modo de reposo tras un periodo determinado de inactividad, reduciendo así el consumo de energía.

#### PANTALLA LCD - funciones de medición

- "TIEMPO" - muestra la duración actual del entrenamiento en formato de minutos y segundos (MM:SS).
- "DISTANCIA" - indica la distancia total recorrida por el usuario durante la sesión.
- "CALORÍAS" - muestra el número estimado de calorías quemadas durante la carrera o la marcha.
- "INCLINE" y "PULSE" indican el nivel de inclinación actual de la cinta de correr y la frecuencia cardíaca del usuario si las manos están en los sensores de pulso.
- "VELOCIDAD" muestra la velocidad actual de la cinta de correr.

#### CONVERSIÓN DE KILÓMETROS ↔ MILLAS

- De kilómetros a millas: Retire la llave de seguridad y pulse simultáneamente "PROGRAM" + "MODE". Cuando la pantalla muestre "M", significa que se han activado las unidades en millas.
- De millas a kilómetros: Extraiga de nuevo la llave de seguridad y pulse simultáneamente "PROGRAM" + "MODE". Cuando aparezca "KM", la unidad vuelve a kilómetros.

**BOTONES**

- "PROG" - Botón de programa Permite seleccionar un programa de entrenamiento cuando la cinta está parada. Los programas disponibles son:
  - Automático: P0-P36
  - Personalizado (usuario): U01-U03
- "MODE" - Botón de modo Por defecto, la cinta de correr arranca en modo normal. Si pulsa el botón "MODE" podrá cambiar de un modo a otro: → Tiempo de cuenta atrás → Distancia de cuenta atrás → Calorías de cuenta atrás → Modo normal Para los programas P1-P36, el valor de tiempo por defecto es de 30 minutos. El botón "MODE" también actúa como reset para este ajuste.
- "START" - Botón de inicio/pausa.
  - En estado de parada: pone en marcha la cinta de correr.
  - En funcionamiento: pausa la cinta de correr (pausa). En caso de conexión Bluetooth activa, la función de pausa no está disponible.
- "STOP" - El botón stop/reset detiene la cinta de correr y restablece los datos y ajustes de la sesión.
  - Mientras está corriendo, pulse el botón STOP - la cinta de correr se detendrá suavemente.
  - Si la pantalla muestra ERR, pulsando el botón STOP se borrará y el sistema volverá al estado listo.
- "SPEED+ / -" - Botones de ajuste de la velocidad
  - En estado de parada y al ajustar los parámetros del test de IMC, se utilizan para cambiar los valores (por ejemplo, edad, altura, etc.).
  - Cuando la cinta está en marcha, permiten ajustar la velocidad de marcha hacia arriba ("+") o hacia abajo ("-") de forma continua.
- "INCLINE+ / -" - Botones de ajuste de la inclinación (manual). Permiten modificar la inclinación de la cinta de correr durante el entrenamiento - aumentando ("+") o disminuyendo ("-") su valor en porcentaje.

**TECLA DE SEGURIDAD**

La llave de seguridad consta de un interruptor táctil, un clip (por ejemplo, para la ropa) y un cordón de nylon. Su finalidad es evitar que la cinta se desconecte en caso de emergencia.

Cada vez que se extrae la llave de su alojamiento, el aparato deja de funcionar inmediatamente. El teclado de la consola se bloquea y la pantalla muestra "E-07" acompañado de un pitido.

Cuando se vuelve a colocar la llave, la pantalla se activa durante 2 segundos, tras los cuales la cinta de correr entra en el estado listo por defecto.

**PROGRAMA DE USUARIO (USUARIO1-USUARIO3)**

La cinta de correr ofrece tres modos de usuario: USUARIO1, USUARIO2, USUARIO3, que le permiten crear y guardar sus propios planes de entrenamiento individuales. Para establecer su propio programa

- Pulse "PROG" para seleccionar el modo USER1-USER3.
- Pulse "MODE" para pasar a la configuración.
- Introduzca los parámetros para los 10 segmentos de entrenamiento, estableciendo la velocidad y la duración para cada segmento.
- Una vez completados los ajustes, pulse "START" para iniciar su entrenamiento.
- Su programa personalizado se guardará automáticamente y estará disponible la próxima vez que lo utilice.

**GUÍA DE SEGURIDAD Y PUESTA EN MARCHA DE LA CINTA DE CORRER**

- Inserte el enchufe del cable de alimentación en la toma de corriente.
- Coloque la llave de seguridad en el lugar adecuado de la consola. Sujete el clip a su ropa a la altura del pecho. Después de 2 segundos, la pantalla mostrará todos los parámetros y cambiará al modo por defecto - programa manual P0 con cronometraje positivo. Todos los contadores se pondrán a cero y se restablecerán los ajustes.
- Pulse el botón "PROG" para seleccionar un programa de entre: → P0-P36 (programas automáticos) → U01-U03 (programas de usuario) → BMI (test de índice de masa corporal).
  - P0 - Programa manual
    - Pulse "MODE" para seleccionar uno de los 4 modos de entrenamiento. Valores por defecto: velocidad 1,0 km/h, inclinación 0%.
    - Modo normal - El tiempo, la distancia y las calorías se cuentan sin limitación.
    - Modo de tiempo de cuenta atrás - Ajuste dentro de un rango de 5-99 minutos (por defecto 30:00). Modo de cuenta atrás de distancia - Rango: 1,0-99,0 km (por defecto: 1,0 km).
    - Modo de cuenta atrás de calorías - Rango: 20-990 kcal (por defecto: 50 kcal). En cada modo, utilice los botones SPEED "+"/"-" del manillar para ajustar los valores.
  - Programas P1-P36 - automático
    - Cuando se selecciona un programa, la pantalla de tiempo parpadea. Ajuste la cuenta atrás del tiempo de 5 a 99 minutos (por defecto 30:00). El botón "MODE" restablece el valor predeterminado.

**TEST DEL INDICADOR BMI**

- Pulse "PROG" y seleccione el programa IMC.
- Pulse "MODE" para recorrer los campos de configuración.
- Utilice los botones "+"/"-" de VELOCIDAD del manillar para cambiar los valores:

| Campo | Descripción | Rango                   | Valor por defecto |
|-------|-------------|-------------------------|-------------------|
| F1    | Sexo        | 1=masculino, 2=femenino | 1                 |
| F2    | Edad        | 1-99 años               | 25                |
| F3    | Altura      | 100-220 cm              | 170 cm            |
| F4    | Peso        | 20-150 kg / 44-330 lbs  | 70 kg / 154 lbs   |

Una vez ajustados los parámetros y seleccionado el elemento F5 (IMC), el aparato entra en el modo de prueba de grasa corporal. Mantenga ambas manos en los sensores de frecuencia cardíaca situados a la izquierda y a la derecha del manillar. Transcurridos aproximadamente 4 segundos, aparecerá en la pantalla el valor estimado del IMC expresado en porcentaje.

| Valor de GRASA (IMC) | Significado   |
|----------------------|---------------|
| <18                  | Cifra delgada |
| 18-24                | Cuerpo ideal  |
| 25-28                | Sobrepeso     |
| ≥ 29                 | Obeso         |

**FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA (ERP)**

El sistema se inicia por defecto en modo ERP - si la cinta de correr no se utiliza durante unos 4 minutos, entrará automáticamente en modo de espera.

- Para activar la unidad, pulse cualquier botón.
- En el modo de espera, mantenga pulsado el botón "MODE" durante unos 3 segundos hasta que la pantalla muestre:
- "2222" → la función ERP está desactivada
- "1111" → la función ERP se activa de nuevo

**MODO MOTOR - recordatorio de lubricación**

Para garantizar el correcto funcionamiento de la máquina, la cinta de correr le recuerda que debe lubricar (repostar aceite) cada 300 km.

- El mensaje "ACEITE" aparecerá en la pantalla.
- El zumbador se activará cada 10 segundos
- Para desactivar el aviso, mantenga pulsado cualquier botón

**VELOCIDAD EN PROGRAMAS INDIVIDUALES**

**Averías comunes y métodos de localización de averías**

| Problema                                  | Posible causa                                                                                                | Método                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| El sistema no funciona                    | La alimentación no está conectada o encendida                                                                | Conecte la alimentación o gire el interruptor de alimentación a la posición "ON".                                                                                                                       |
|                                           | La llave de seguridad no está en el lugar correcto                                                           | La llave de seguridad está en la posición correcta                                                                                                                                                      |
|                                           | El controlador o la consola no están cargados                                                                | Sustituya el controlador o el cabezal del medidor electrónico                                                                                                                                           |
|                                           | Mal contacto con el cable                                                                                    | Compruebe los terminales de entrada y salida del sistema                                                                                                                                                |
| Parada repentina en condiciones normales  | La llave de seguridad no está en el lugar correcto                                                           | Coloque la llave de seguridad en el lugar correcto                                                                                                                                                      |
|                                           | Problema con el sistema                                                                                      | Consulte al servicio técnico                                                                                                                                                                            |
| El botón no funciona                      | Problema con el pulsador                                                                                     | Sustituir la placa de pulsadores y la línea de teclado 2. Sustituir placa base 3, sustituir consola                                                                                                     |
| E-01                                      | Mal contacto de la línea de comunicación                                                                     | Vuelva a conectar el cable de comunicación y compruebe que el puerto está correctamente insertado o sustitúyalo.                                                                                        |
|                                           | Consola defectuosa                                                                                           | Cambiar la consola                                                                                                                                                                                      |
|                                           | Controlador defectuoso                                                                                       | Cambiar el controlador                                                                                                                                                                                  |
| E-02                                      | Cable del motor defectuoso                                                                                   | Sustituir motor                                                                                                                                                                                         |
|                                           | Mala conexión entre el cable del motor y el controlador o controlador débil                                  | Compruebe y vuelva a conectar el controlador, si sigue sin funcionar, sustituya el controlador por uno nuevo.                                                                                           |
| E-03                                      | Fotocélula mal instalada                                                                                     | Compruebe y vuelva a conectar la fotocélula.                                                                                                                                                            |
|                                           | Fallo en la fotocélula                                                                                       | Cambie la fotocélula.                                                                                                                                                                                   |
|                                           | Barrera fotoeléctrica sucia o primer contacto                                                                | Comprobar y volver a conectar/limpiar película gris y grasa                                                                                                                                             |
|                                           | Regulador defectuoso                                                                                         | Cambiar regulador                                                                                                                                                                                       |
| E-05                                      | Regulador defectuoso                                                                                         | Cambiar el controlador                                                                                                                                                                                  |
|                                           | Motor defectuoso                                                                                             | Sustitución del motor                                                                                                                                                                                   |
|                                           | máquina defectuosa                                                                                           | Compruebe que la correa de transmisión no esté bloqueada por aceite o un rodillo.                                                                                                                       |
| E-07                                      | El contador electrónico no detecta la señal de la llave de seguridad                                         | 1. La consola no detecta la señal de la llave de seguridad Compruebe que la llave de seguridad está en su sitio.<br>2. Reinstale el mecanismo de la llave de seguridad.<br>3. Sustitución de la consola |
| No muestra la frecuencia cardíaca         | El cable de inducción del mando no está insertado en su sitio o el cable de inducción del mando está dañado. | Compruebe y conecte o sustituya el cable de la empuñadura                                                                                                                                               |
| La consola muestra caracteres incompletos | La pantalla LED funciona mal                                                                                 | Sustituya la placa base o la pantalla LCD                                                                                                                                                               |
|                                           | La consola no funciona                                                                                       | Cambie la consola                                                                                                                                                                                       |
| Inclinación defectuosa                    | Motor de inclinación débil                                                                                   | Cambiar el motor de inclinación                                                                                                                                                                         |
|                                           | Regulador defectuoso                                                                                         | Cambiar el regulador                                                                                                                                                                                    |
|                                           | La señal del controlador es incorrecta                                                                       | Mantener pulsado el botón de inclinación                                                                                                                                                                |

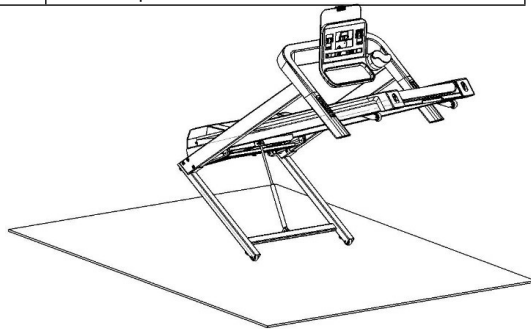
**traslado de la cinta de correr - instrucciones para un transporte seguro**

Antes de trasladar la cinta de correr, asegúrese de que se cumplen todas las condiciones siguientes:

- La cinta de correr está completamente apagada.
- El enchufe de alimentación se ha desconectado de la toma de corriente.
- La plataforma de carrera se ha plegado en posición vertical.

Después de seguir los pasos anteriores:

- Colóquese en el lateral de la máquina.
- Sujete el extremo de la plataforma con una mano y el reposabrazos del mismo lado con la otra.
- Incline suavemente la cinta de correr hacia su pecho en un ángulo aproximado de 30°-40°, de modo que descansen sobre las ruedas de transporte.
- En esta posición, desplace lentamente la máquina hasta el lugar deseado.

**CÓMO UTILIZAR LA CINTA DE CORRER**

- Encendido e inspección de la máquina Antes de empezar a hacer ejercicio, encienda la máquina y despliegue la plataforma de la cinta rodante hasta su posición más baja. Asegúrese de que la máquina funciona correctamente: la pantalla se activa, el motor no emite ningún sonido sospechoso y los botones responden.
- Sujeción del usuario Sujete el clip de seguridad (llave de seguridad) a la parte delantera de su camiseta, preferiblemente a la altura del pecho.
- Inicio del ejercicio Compruebe la estabilidad de la máquina. No se coloque sobre la cinta antes de que el motor se ponga en marcha. Colóquese sobre los paneles laterales y agárrese a los pasamanos. Sujete el asa con una mano y pulse el botón "Inicio/Pausa" con la otra. Tras una cuenta atrás de 5 segundos, la cinta arrancará a 1,0 km/h. A continuación, pulse "Velocidad +" para aumentar la velocidad hasta 2,5-3,5 km/h, un ritmo inicial cómodo. Sujétese al pasamanos, coloque ambos pies en la cinta y empiece a correr.
- Cambiar la velocidad y la inclinación Después de unos minutos, puede aumentar suavemente la velocidad con el botón "Velocidad +" o disminuirla con el botón "Velocidad -". Para cambiar la inclinación de la cinta, pulse "Pendiente +" (hacia arriba) o "Pendiente -" (hacia abajo).
- Selección rápida de ajustes En cualquier momento durante la carrera, puede utilizar los botones de selección rápida de velocidad e inclinación para ajustar instantáneamente valores específicos sin incrementos graduales.
- Parada de la cinta de correr Pulse el botón "Stop" para parar el motor en cualquier momento - la máquina se detendrá suavemente.

**Utilización del modo preajuste**

- Conecte la alimentación y active la consola.
- Pulse "PROG" para seleccionar uno de los programas de entrenamiento automático.
- Pulse "Inicio/Pausa" y la cinta se pondrá en marcha según el modo seleccionado.
- Durante la sesión puede modificar la velocidad con "Velocidad +" / "Velocidad -".
- Para finalizar el programa, pulse "Stop".

**Atención - Llave de seguridad**

Si se retira la llave de seguridad durante el entrenamiento

- El aparato se detendrá inmediatamente
- La consola bloqueará todos los botones
- La pantalla mostrará el mensaje "E-07"

**Mantenimiento correcto**

Un mantenimiento regular es esencial para un funcionamiento fiable del aparato.

- Todas las piezas deben comprobarse y apretarse periódicamente
- Los componentes desgastados deben sustituirse inmediatamente
- El descuido puede acortar la vida útil del equipo o provocar averías

**LUBRICACIÓN:** La cinta de correr ha sido lubricada en fábrica durante su fabricación. Sin embargo, después de un cierto período de uso, la cinta de correr requiere una lubricación regular con aceite especial de silicona.

**Recomendaciones para la frecuencia de lubricación:**

- Uso inferior a 3 horas a la semana - engrasar cada 5 meses
- Uso de 4 a 7 horas a la semana - engrase cada 2 meses
- Uso superior a 7 horas semanales - engrase mensual

**Nota:** No se recomienda una lubricación demasiado frecuente. Una lubricación adecuada es un factor clave para la vida y el rendimiento de la cinta de correr.

Para comprobar si es necesaria la lubricación, levante los laterales de la cinta de correr y toque la parte trasera central de la cinta:

- Si puede sentir la silicona, no es necesaria la lubricación.
- Si la superficie está seca, es necesario lubricar.

**Instrucciones de lubricación:**

1. Detenga la máquina y pliegue la cinta de correr.
2. Levante la cinta de correr de la parte posterior del bastidor principal.
3. Sujetando la botella lo más cerca posible del centro de la cinta, pulveriza aceite de silicona por ambos lados. Haga funcionar la cinta a 1 km/h para distribuir el aceite uniformemente por la superficie de la cinta.

**LIMPIEZA**

El cuidado regular de la cinta de correr prolonga considerablemente su vida útil.

⚠ **Atención:** Antes de iniciar cualquier trabajo de limpieza o mantenimiento, apague la cinta de correr y desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente para evitar descargas eléctricas.

**Después de cada entrenamiento:**

- Limpie la consola y otras superficies con un paño limpio, suave y ligeramente humedecido para eliminar el sudor y la suciedad.
- No utilice abrasivos, disolventes ni aerosoles.
- Evite el contacto directo del ordenador con líquidos y la exposición a la luz solar.

**Una vez a la semana:**

- Se recomienda colocar una alfombrilla protectora debajo de la cinta de correr para evitar que se acumule suciedad debajo de la máquina.
- Limpie la alfombrilla semanalmente, ya que la suciedad de los zapatos puede caer al suelo e introducirse en el mecanismo de la cinta de correr.

**ALMACENAMIENTO**

- Guarde la cinta de correr en un lugar seco y limpio, preferiblemente alejado de la humedad y de la luz solar directa.
- Asegúrese siempre de que el cable de alimentación esté desenchufado y el interruptor principal en la posición de apagado.

**AJUSTE DE LA CINTA DE CORRER**

Las correas de transmisión vienen ajustadas de fábrica, pero puede ser necesario ajustarlas después de cierto uso. Los síntomas pueden ser que la correa se desplace durante la marcha o que patine.

**Cuándo ajustar:**

- Cuando la correa se afloja demasiado - puede resbalar de la polea.
- Cuando la correa se tensa demasiado - puede provocar una sobrecarga del motor o el desgaste de los componentes mecánicos.

**Posibles causas:**

1. La cinta está colocada sobre una superficie irregular.
2. Los ejercicios se realizan de forma no centrada - el usuario no corre en el centro de la cinta.
3. La fuerza ejercida sobre la cinta es desigual al correr.

**Cómo ajustar:**

- Utilice una llave Allen de 6 mm para apretar suavemente los tornillos de ajuste situados a ambos lados del eje trasero, como máximo media vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
- Asegúrese de que cualquier ajuste se realiza simétricamente.
- En muchos casos, los pequeños desajustes pueden corregirse haciendo girar la correa durante unos minutos sin carga (sin el usuario).

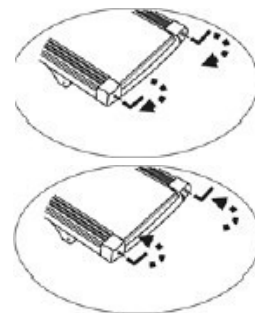
**Corrección de la alineación de la correa de transmisión**

Si observa que la cinta se desvía hacia un lado, aplique la acción adecuada:

- **Cuando la correa se desvía hacia la izquierda:**
  - Apriete el tornillo izquierdo (en el sentido de las agujas del reloj), o
  - Afloje el tornillo derecho (sentido antihorario).
- **Cuando la correa se desvía hacia la derecha:**
  - Apriete el tornillo derecho (en el sentido de las agujas del reloj), o
  - Afloje el tornillo izquierdo (sentido antihorario).

**Atención:**

- Este ajuste no está sujeto a garantía y es responsabilidad del usuario.
- El descuido de este punto puede provocar daños permanentes en la correa o en los rodillos.
- Compruebe regularmente la alineación de la correa y corrija cualquier desviación lo antes posible.



| Problema                                  | Posibles causas                                    | Método                                                                                                         |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La cinta de correr no funciona            | No hay enchufe                                     | Enchúfela a una toma de corriente                                                                              |
|                                           | La llave de seguridad no está en el lugar correcto | Coloque la llave de seguridad en el lugar correcto                                                             |
|                                           | Desconecte el sistema de señalización del circuito | Inserte la llave de seguridad en el panel para comprobar la entrada del controlador y la línea de señalización |
|                                           | La fuente de alimentación no está conectada        | Coloque el interruptor de alimentación en la posición NO                                                       |
| La marcha no es suave                     | Lubricación insuficiente                           | Utilizar grasa de silicona de metilo                                                                           |
|                                           | La correa de transmisión está demasiado tensa      | Ajuste la tensión de la correa de transmisión                                                                  |
| Deslizamiento de la correa de transmisión | La correa está demasiado floja                     | Ajuste la tensión de la correa de transmisión                                                                  |
|                                           | La correa de transmisión está demasiado floja      | Ajuste la tensión de la cinta de correr                                                                        |



# APP Bluetooth para cinta de correr



## La conexión Bluetooth soporta AnyRun, Zwift y Kinomap



### AnyRun

Descarga, regístrate e inicia sesión en la app AnyRun, ve a la página de ajustes: Haz clic en Ajustes, que está en la esquina inferior derecha, haz clic en Dispositivos, la app detectará los códigos Bluetooth, selecciona un código Bluetooth que sea igual al código marcado en la consola del equipo y empareja.

### Zwift

Descarga, regístrate e inicia sesión en la aplicación Zwift, ve a la página de configuración: En PAIRED DEVICES, haz clic en RUN para la cinta de correr; a continuación, haz clic en POWER

SOURCE y aparecerá un menú emergente, selecciona el código Bluetooth que coincida con el código marcado en la consola del equipo y selecciona OK para emparejar.

NOTA: Zwift recuerda los dispositivos utilizados en una sesión anterior y puede intentar emparejarse con esos dispositivos si están presentes y disponibles. Si ves dispositivos emparejados que no quieres usar, puedes simplemente deseleccionarlos y seleccionar el dispositivo que quieres emparejar.

### Kinomap

Descarga, regístrate e inicia sesión en la app Kinomap, accede a la página de configuración: pulsa Más en la esquina inferior derecha, pulsa Gestión de equipos, pulsa + en la zona superior derecha, selecciona una cinta de correr;

A continuación, seleccione la marca Bluetooth de su elección, por ejemplo, Anyrun, etc; Haga clic en contenido en la sección Interactivo, la aplicación detectará el equipo encontrado, seleccione el código Bluetooth que es el mismo que el código marcado en la consola del equipo, a continuación, haga clic en AÑADIR NUEVO EQUIPO, aparecerá el equipo añadido correctamente.



**OLULISED OHUTUSJUHISED**

Täname teid selle toote ostmise eest! Selle abil hoolitsete hõlpsasti oma parema füüsilise vormi, tervise ja heaolu eest.

**Kasutusjuhend**

1. Ühendage toitejuhe ainult maandatud pistikupessa. Ärge kasutage pikendusjuhtmeid ega adaptereid.
2. Veenduge, et jooksulint seisab kindlalt tasasel pinnal suletud ja kuivas ruumis.
3. Enne jooksulint käivitamist seiske küljetrepi ja kinnitage turvavõti oma riietuse külge.
4. Jooksurajal saab korraga treenida ainult üks inimene.
5. Soovitav on kanda sobivaid spordiriideid ja spordijalatsid.
6. Vajaduse korral reguleerige treeningu kiirust, kasutades selleks juhtseadmeid.
7. Kui olete jooksu lõpetanud, peatage jooksulint, kasutades nuppu "Stop" või tõmmates välja turvaklahvi.
8. Pärast treeningut või enne seadme ümberpaigutamist lülitage alati seade välja ja tõmmake vooluvõrgust välja.
9. Enne treenimist pidage nõu oma arstiga, eriti kui teil on krooniline haigus.
10. Puhastage masinat regulaarselt kuiva lapiga ja vältige komponentide kokkupuudet veega.
11. Ärge kasutage jooksulint kohe pärast sööki või kui olete väsinud.
12. Seadme pidev töötamine ei tohiks ületada 2 tundi.
13. Vaba ruumi peaks olema vähemalt 2000 x 1000 mm.
14. Hoolduse ajal ühendage seade alati vooluvõrgust lahti.
15. Ebatavaliste helide, põleva lõhna, ekraani või rihma liikumisega seotud probleemide korral lõpetage kohe treening, ühendage vooluvõrk lahti ja võtke ühendust teeninduskeskusega.

**Hoiatused ja keelud:****⚠ Ärge kasutage jooksulint:**

- kui te läbite meditsiinilist ravi ja teil puudub arsti nõusolek,
- kui teil on südameprobleemid, seljaprobleemid, liigeseprobleemid, osteoporoos või tõsised kroonilised haigused,
- raseduse või menstruatsiooni ajal või kui tunnete end halvasti,
- kui olete tarvitanud alkoholi või olete keskendumisvõimet kahjustavate uimastite mõju all,
- kui toitejuhe on kahjustatud või pistikupesa on lahti.

**⚠ Keelatud on:**

- jooksurada ise lahti võtta, muuta või parandada,
- kasutada seadet välitingimustes või märgades ruumides (nt vannitoas),
- lülitada jooksulint sisse või välja märgade kätega,
- hüpata jooksulintide rihma peale või maha, kui masin töötab,
- jooksurada kasutavad lapsed ja inimesed, kes on teadvuseta või kellel on liikumispuudulikkus.



Toote profiil:

- a. .
- b. Südame löögisageduse mõõtmine
- c. Vertikaalne profiil
- d. Külgmise rööbas
- e. Jooksurihm
- f. Tagumine kate
- g. Põhiraam
- h. Alusraam
- i. Vertikaalprofiili kate
- j. Mootori kate
- k. Konsooli raam

Toote mõõtmised

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| Mõõtmised (kokkupanduna) | 168 x 75 x 133cm |
| Mõõtmised (kokkupanduna) | 138 x 75 x 111cm |
| Jooksupind               | 130 x 44cm       |



1. Pakendamisloend:

- a. Põhikorpused
- b. Konsooli raam
- c. Profiilid
- d. Konsooli kate
- e. Vertikaalse profiili kate
- f. Konsool
- g. Konsooli osade ühendamine
- h. Õlipudel
- i. Turvavõti
- j. Riistvara pakett
- k. Käsiraamat
- l. Pudelihooldaja

2. Varustuse nimekiri:

- a. 4 tk suur lamepea kruvisid (M5×20) 4 tk.
- b. L-tüüpi kuuskant mutrivõtmed (5×30×85S) 1 tk.
- c. L-tüüpi kuuskantvõtme mutrivõti (6×35×80) 1 tk.
- d. L-kujulise kuuskantvõtme mutrivõtme tüüp L (6×35×80) T (6×80) 1 tk.
- e. Ristpeaga kruvid ST4×152 tk.
- f. M8×35 6SZT kuuskantpea kruvid M8×35 6SZT.
- g. Kuuekandilised lameda peaga kruvid M8×15 4SZT.
- h. Kuuekandilised lameda peaga kruvid M8×22 2SZT.

3. Peamised osad:

- a. Mootori kate
- b. Konsool
- c. Mootor
- d. Mootori rihm
- e. Jooksev rihm
- f. Platvorm
- g. Külgmise rööbas
- h. Tagumine rull
- i. Eesmine rull
- j. Tagumine kate
- k. Kallutusmootor

| Nr. | Nimi                                          | Kogus | Nr. | Nimi                                 | Kogus |
|-----|-----------------------------------------------|-------|-----|--------------------------------------|-------|
| 1   | Alusraam                                      | 1     | 52  | Ratas                                | 2     |
| 2   | Põhiraam                                      | 1     | 53  | Ruudukujuline padi                   | 6     |
| 3   | Vasakpoolne vertikaalne profiil               | 1     | 54  | Mootor                               | 1     |
| 4   | Paremal vertikaalne profiil                   | 1     | 55  | Kallutusmootor                       | 1     |
| 5   | Reguleeritav raam                             | 1     | 56  | Hüdraulika                           | 1     |
| 6   | Arvutiraam                                    | 1     | 57  | Külgmine rõõbas                      | 2     |
| 7   | Mootori raam                                  | 1     | 58  | Elastne mootorivöö                   | 1     |
| 8   | Konsooli kinnitusplaat                        | 1     | 59  | Mootori rihm                         | 1     |
| 9   | Ühendav osa                                   | 1     | 60  | Kaabel                               | 1     |
| 10  | Element                                       | 1     | 61  | Toitekaabel                          | 1     |
| 11  | Kinnitusplaat elastse kaabli jaoks            | 2     | 62  | Toitekaabel                          | 1     |
| 12  | Poolkeermega kuuskantkruvi                    | 3     | 63  | Lüliti                               | 1     |
| 13  | Täieliku kuuskantkeermega kruvi               | 2     | 64  | Isereguleeruv lüliti                 | 1     |
| 14  | Täielik keermestatud kruvi                    | 12    | 65  | Toitekaabel                          | 1     |
| 15  | Kruvi täismõõduga ja täismõõduga kruvi        | 2     | 66  | Ümmargune külgmine rõõpmeljuhik      | 6     |
| 16  | Kruvi täismõõduga ja täiskeermega             | 5     | 67  | Kaablisidemed                        | 1     |
| 17  | Keerake, millel on sisekuuskant ja poolkeerme | 2     | 68  | Plastist osa                         | 6     |
| 18  | Tahke keermestatud polt                       | 6     | 69  | Kaabel                               | 1     |
| 19  | Täielik keermestatud kruvi                    | 13    | 70  | PCB                                  | 1     |
| 20  | Isekeermestav kruvi                           | 8     | 71  | Telefonihoidja                       | 1     |
| 21  | Täielik keermestatud kruvi                    | 24    | 72  | Paneeli alumine kate                 | 1     |
| 22  | Täielik keermestatud polt                     | 16    | 73  | Kork                                 | 1     |
| 23  | Poolkeermega kuuskantkruvi                    | 2     | 74  | Paneel                               | 1     |
| 24  | Poolkeermega kuuskantkruvi                    | 3     | 75  | Ülemise paneeli kate                 | 1     |
| 25  | Suure lamepeaga kuuskantkruvi M10×60×25       | 1     | 76  | Libisemiskindel matt käepideme jaoks | 1     |
| 26  | Poolkeermega kuuskantkruvi                    | 1     | 77  | Libisemiskindel matt padja jaoks     | 1     |
| 27  | Keermestatud kruvi täismõõdu ja täismõõduga   | 6     | 78  | EVA kleebis                          | 1     |
| 28  | Kruvi täismõõduga ja täismõõduga keermega     | 4     | 79  | Turvavõti                            | 1     |
| 29  | Täielik keermestatud kruvi                    | 4     | 80  | Turvavõti pesa                       | 1     |
| 30  | Kuuskant iselukustuv mutter                   | 6     | 81  | Ülemine rooliratta kate              | 1     |
| 31  | Lame alusrõngas                               | 9     | 82  | Alumine rooliratta kate              | 1     |
| 32  | Paindlik seibiga                              | 4     | 83  | Kaelakaitse                          | 1     |
| 33  | Shim                                          | 4     | 84  | Pudelihoidja                         | 1     |
| 34  | Kuuskant iselukustuv mutter                   | 3     | 85  | PU käepide                           | 2     |
| 35  | Lame alusrõngas                               | 3     | 86  | Kiiruse reguleerimine                | 1     |
| 36  | Kruvid ST4×50                                 | 2     | 87  | Kallutussüsteemi tugi                | 1     |
| 37  | Kooniline seibik                              | 4     | 88  | Roolil olev surunupp                 | 2     |
| 38  | Vasakpoolne aluskate                          | 1     | 89  | Rooliratta juhe                      | 2     |
| 39  | Õige aluskate                                 | 1     | 90  | Kaabel                               | 1     |
| 40  | Kontroller                                    | 1     | 91  | Kalduva võllihülss                   | 8     |
| 41  | Eesmine rull                                  | 1     | 92  | Kork                                 | 1     |
| 42  | Tagumine rull                                 | 1     | 93  | Jooksev rihm                         | 1     |
| 43  | Jooksurihma polster                           | 1     | 94  | Filter                               | 1     |
| 44  | Tagumise istme pedaali                        | 1     | 95  | Induktor                             | 1     |
| 45  | Tagumine kate vasakule                        | 1     | 96  | Magnetõngas                          | 1     |
| 46  | Parem tagumine kate                           | 1     | 97  | Koonusjoonega seibik                 | 2     |
| 47  | Tagumine kate vasakule                        | 1     | 98  | Dekoratiivne osa                     | 2     |
| 48  | Parem tagumine kate                           | 1     | 99  | Ratas                                | 4     |
| 49  | Õige mootorikate                              | 1     | 100 | Pudelihoidja                         | 1     |
| 50  | Keskmise mootori kate                         | 1     | 101 | Sinkkruvi M4                         | 3     |
| 51  | Vasakpoolne mootori kate                      | 1     | 102 | Poolhambuline lamepeakruvi M8×25     | 2     |



#### Kokkupaneku juhised jooksurajalise konstruktsiooni jaoks

- Vertikaalprofiilide kokkupanek**  
Ühendage kõigepealt parema vertikaalprofiili sidekaabel vastava kaabliga, mis asub alusraamis. Seejärel asetage parem vertikaalprofiil vastavalt joonisele õigesse kohta ja kinnitage see kolme sisemise kuuskantpeaga kruviga M8× 35. Vasakpoolne vertikaalne profiil pannakse kokku samamoodi nagu parempoolne.
- Konsooliraami paigaldamine**  
Ühendage parempoolse posti sidekaabel profiiliga, seejärel asetage konsooliraam vertikaalprofiilil näidatud kohale. Kruvige see nelja M8 kruviga× 15, millel on suur lame kuuskantpea, paika, nagu näidatud.
- Konsooli kate ja ühenduste kokkupanek**  
Kinnitage konsooli tagumine kate ja ühendusdetail vastavalt graafilisele juhendile nelja M5× 20 lameda ristpeaga kruviga. Seejärel kinnitage konsooli ülemine kate ja ühendage konsooli raami ühendusliin, kinnitades selle kahe suure lamedate kuuskantpeadega kruviga M8× 22.
- Lõplik kinnitamine**  
Veenduge, et kõik kruvid on asjakohaste tööriistade abil kindlalt kinni keeratud. Lõpuks asetage vasaku ja parema alusraami kaaned vastavatele vertikaalprofiilidele ja kinnitage mõlemad ühe ST4×15 kruvi abil, millel on süvistatud pea ja ristsügavus.

## Näpunäited ja nipid

**Soojendus** Soojendage enne iga seansi 5-10 minutit. See ergutab vereringet, valmistab lihased ja liigesed treeninguks ette ning vähendab vigastuste ohtu.

**Hingamine** Treeningu ajal ärge hoidke hinge kinni. Hingake sisse läbi nina ja välja läbi suu, kui valmistute liikumist piirama. Hingamine ja liikumine peaksid olema omavahel koordineeritud - rütmis hoidmine aitab teil treeningu ajal tõhusamaks ja mugavamaks muutuda.

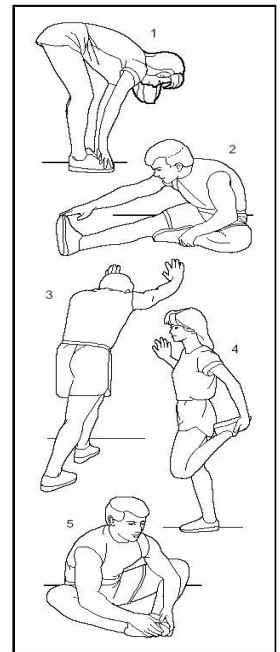
**Sagedus** Sama lihast tuleks treenida ainult pärast 48-tunnist puhkust, mis tähendab, et konkreetset kehaosa tuleks treenida iga kahe päeva tagant. See annab lihastele aega taastumiseks ja arenguks.

**Koormus** Seadke treeningu intensiivsus vastavusse oma individuaalse füüsilise seisundiga. Lihaskahjustuste tunne on treeningu alguses normaalne, kuid aja jooksul, kui treenite regulaarselt, väheneb ebamugavustunne ja teie keha kohaneb pingutusega.

**Lõdvestumine** Võtke iga treeningu lõpus umbes 5 minutit aega oma keha lõdvestamiseks. Lõdvestusharjutused aitavad taastada lihaseid, suurendada nende paindlikkust ja ennetada valulikkust.

**Toitumine** Et hoolitseda oma seedesüsteemi eest, ärge alustage treeningut kohe pärast sööki. Pärast treeningut vältige söömist vähemalt pool tundi. Treeningu ajal ei tohiks juua suuri koguseid vett, et vältida südame ja neerude koormamist - parem on lonksida väikeste lonksudena.

**Venitamine** Sõltumata jooksutempost või treeningu intensiivsusest, on hea mõte enne jooksu venitada. Soojendatud lihased venivad kergemini ja on vähem altid vigastustele. Alustage 5-10 minutit ühtlase kõndimisega, et tõsta kehatemperatuuri, seejärel peatuge ja venitage iga jalga viis korda, hoides iga asendit vähemalt 10 sekundit. Korda sama venitusrühma ka pärast treeningut.



### 1. Allapoole venitamine

Kergelt painutatud põlvedega kummarduge aeglaselt ettepoole, lastes seljal ja õlgadel lõdvestuda ning kätel varbaid puudutada. Hoidke 10 kuni 15 sekundit, seejärel lõdvestuge. Korrake 3 korda (vt joonis 1).

### 2. Põlve kõõluse venitamine

Istuge puhtale padjale ja sirutage üks jalg. Tõmmake teine jalg sissepoole, nii et see on vastu sirutatud jala sisekülge. Püüdke oma varbaid kätega puudutada. Hoidke 10 kuni 15 sekundit, seejärel lõdvestuge. Korrake 3 korda mõlema jalaga (vt joonis 2).

### 3. Vasika- ja kannajäsemete venitamine

Toetuge kahe käega seinale või puule ja sirutage üks jalg (vasikas) tahapoole. Hoidke tagumine jalg sirgelt ja kand maas, toetuge seina või puu poole. Hoidke 10 kuni 15 sekundit, seejärel lõdvestuge. Korrake 3 korda mõlema jalaga (vt joonis 3).

### 4. Neljalajaliikse venitamine

Toetuge vasaku käega vastu seina või lauda, seejärel sirutage parema käega tagasi, haarake paremast pahkluuist ja tõmmake seda aeglaselt puusa suunas, kuni tunnete, et reie esiosa lihased pingulduvad. Hoidke 10-15 sekundit ja seejärel lõdvestuge. Korrake 3 korda mõlema jalaga (vt joonis 4).

### 5. Reie sisekülje lihaste venitamine

Istuge nii, et jalad on teineteise vastas ja põlved on suunatud väljapoole. Võtke mõlema käega jalalihast kinni ja tõmmake neid kubemete suunas. Hoidke 10 kuni 15 sekundit ja seejärel lõdvestuge. Korrake 3 korda (vt joonis 5).



#### Konsooli funktsioonid:

1. LCD
2. Nupp kallutamise reguleerimiseks
3. Programm
4. Stop
5. Start
6. Režiim
7. Kiirus

#### Jooksupuldi konsooli põhifunktsioonide kirjeldus:

- Jooksurajal on 36 sisseehitatud automaatset treeningprogrammi: P1-P36, mis võimaldavad kasutajal valida erinevaid aktiivsuse režiime.
- Konsoolil on kergesti loetav LED-ekraan ja 8 juhtnuppu seadme intuiitiivseks kasutamiseks.
- Seade pakub võimalust konverteerida vahemaad kilomeetritest miilidesse, mis võimaldab kohandada ühikuid vastavalt teie isiklikele eelistustele.
- Jooksurajal on kiiruse reguleerimise vahemik 1,0 kuni 16,0 km/h, mis võimaldab nii ühtlast kõndimist kui ka intensiivset jooksmist.
- Jooksurihma kallet saab reguleerida vahemikus 0% kuni 12%, mis simuleerib mäkketreeningut ja suurendab raskusastet.
- Jooksurada on varustatud arvukate ohutussüsteemidega, sh:
  - ülekoormuskaitse
  - ülevoolukaitse
  - plahvatuskaitse
  - kaitse elektromagnetiliste häirete eest
  - ja muud funktsioonid kasutaja ja elektroonikakomponentide kaitsmiseks
- Konsoolil on süsteemi enesetestimise funktsioon, mis diagnoosib automaatselt kõik jooksurajal esinevad tõrked.
- Kasutajarežiimid võimaldavad konfigurida kolme eraldi kasutaja jaoks, mis võimaldab salvestada individuaalseid treeningparameetreid (U01-U03).
- Seade toetab ERP-funktsiooni (Energy Related Products), mis lülitab konsooli automaatselt puhkeolekusse pärast kindlaksmääratud ajavahemikku mitteaktiivsust, vähendades seeläbi energiatarbimist.

#### LCD-ekraan - mõõtmisfunktsioonid

- "TIME" - näitab treeningu praegust kestust minutite ja sekundite (MM:SS) formaadis.
- "DISTANCE" - näitab kasutaja poolt sessiooni jooksul läbitud kogudistsantsi.
- "CALORIES" - näitab jooksmise või kõndimise ajal põletatud kalorite hinnangulist arvu.
- "INCLINE" ja "PULSE" näitavad jooksurihma praegust kalletaset ja kasutaja südame löögisagedust, kui käed on pulssandurite peal.
- "SPEED" näitab jooksuratta praegust kiirust.

#### KILOMEETRITE ÜMBERARVESTUS ↔ MIIL

- Kilomeetritest miilideni: Eemaldage turvaklahv ja vajutage samaaegselt "PROGRAM" + "MODE". Kui ekraanil kuvatakse "M", tähendab see, et aktiveeritud on mõõtühikud miilides.
- Miilidelt kilomeetritele: Eemaldage uuesti turvaklahv ja vajutage "PROGRAM" + "MODE". Kui ekraanile ilmub "KM", naaseb seade kilomeetritele.

**NUPUD**

- "PROG" - programmi nupp Võimaldab valida treeningprogrammi, kui jooksulint on seiskunud. Saadaval on järgmised programmid:
  - Automaatne: P0-P36
  - Kohandatud (kasutaja): U01-U03
- "MODE" - režiimi nupp Vaikimisi käivitub jooksulint tavarežiimis. Nupu "MODE" vajutamisega saate režiimide vahel vahetada: → Tagasiarvatud aeg → Tagasiarvatud distants → Tagasiarvatud kalorit → Tavarežiim Programmide P1-P36 puhul on vaikimisi aja väärtus 30 minutit. Nupp "MODE" toimib ka selle seadistuse lähtestamisena.
- "START" - nupp "Start/Paus".
  - Seiskunud olekus: käivitab jooksulint.
  - Töötamise ajal: peatab jooksulint (paus). Aktiivse Bluetooth-ühenduse korral ei ole pausifunktsioon saadaval.
- "STOP" - Stopp/reset-nupp peatab jooksulint ning nullib seansi andmed ja seadistused.
  - Jooksu ajal vajutage nuppu STOP - jooksulint peatub sujuvalt.
  - Kui ekraanil kuvatakse ERR, kustutatakse see nupu STOP vajutamisega ja süsteem viiakse tagasi valmisolekusse.
- "SPEED+ / -" - kiiruse reguleerimise nupud
  - Seiskunud olekus ja BMI testi parameetrite seadistamisel kasutatakse neid väärtuste muutmiseks (nt vanus, pikkus jne).
  - Kui jooksulint töötab, võimaldavad need jooksukiirust pidevalt ülespoole ("+") või alla ("-") reguleerida.
- "INCLINE+ / -" - Kallutussüsteemi reguleerimise nupud (käsitsi). Võimaldavad muuta jooksurihma kallet treeningu ajal - suurendades ("+") või vähendades ("-") selle väärtust protsentides.

**TURVANUPUDER**

Turvavõti koosneb puutetundlikust lülitist, klambrist (nt riiete külge) ja nailonist nööri. Selle eesmärk on takistada jooksurada hädaolukorras väljalülitumist. Iga kord, kui võti eemaldatakse pistikupesast, lõpetab seade kohe töö. Konsooli klahvistik on lukustatud ja ekraanil kuvatakse "E-07" koos helisignaaliga. Kui klahv uuesti kinnitatakse, aktiveerub ekraan 2 sekundiks, mille järel läheb jooksulint vaikimisi valmisolekusse.

**KASUTAJA PROGRAMM (KASUTAJA1- KASUTAJA3)**

Jooksurajal on kolm kasutajarežiimi: USER1, USER2, USER3, mis võimaldab teil luua ja salvestada oma individuaalseid treeningplaane. Oma programmi seadistamiseks:

- Vajutage "PROG", et valida režiim USER1-USER3.
- Vajutage "MODE", et jätkata seadistamist.
- Sisestage 10 treeningsegmenti parameetrid, määrates iga segmenti jaoks kiiruse ja kestuse.
- Kui olete seadistused lõpetanud, vajutage "START", et alustada treeningut.
- Teie isikupärastatud programm salvestatakse automaatselt ja on saadaval järgmisel kasutuskorral.

**JOOKSURATTA OHUTUS- JA KÄIVITAMISJUHEND**

- Sisestage toitejuhtme pistik võrgupistikupesasse.
- Asetage turvavõti sobivasse kohta konsoolis. Kinnitage klamber oma riiete külge rinna kõrgusel. 2 sekundi pärast kuvatakse ekraanil kõik parameetrid ja lülitatakse vaikimisi režiimile - manuaalne programm P0 koos positiivse ajamõõtmisega. Kõik loendurid nullivad ja seaded lähtestatakse.
- Vajutage nuppu "PROG", et valida programm: → P0-P36 (automaatsed programmid) → U01-U03 (kasutaja programmid) → BMI (kehamassiindeksi test).
  - P0 - manuaalne programm  
Vajutage "MODE", et valida üks 4 treeningrežiimi hulgast. Vaikimisi väärtused: kiirus 1,0 km/h, kalle 0%. Tavaline režiim - aega, distantsi ja kaloreid arvestatakse piiranguteta.  
Tagasiarvamise režiim - seadistatakse vahemikus 5-99 minutit (vaikimisi 30:00).  
Kauguse loendusrežiim - vahemik: 1,0-99,0 km (vaikimisi: 1,0 km).  
Kaloraaži loendusrežiim - vahemik: 20-990 kcal (vaikimisi: 50 kcal). Iga režiimi puhul kasutage väärtuste reguleerimiseks juhtraua nuppe SPEED "+"/"-".
  - P1-P36 programmid - automaatne  
Kui programm on valitud, vilgub ajaekraan. Seadistage aja loendus vahemikus 5-99 minutit (vaikimisi 30:00). Nupp "MODE" nullib väärtuse vaikimisi.

**BMI-INDIKAATORI TEST**

- Vajutage nuppu "PROG" ja valige BMI programm.
- Vajutage "MODE", et läbida konfiguratsioonivälju.
- Väärtuste muutmiseks kasutage juhtraua nuppe SPEED "+"/"-".

| Väli | Kirjeldus | Vahemik                | Vaikimisi väärtus |
|------|-----------|------------------------|-------------------|
| F1   | Sugu      | 1=mees, 2=naine        | 1                 |
| F2   | Vanus     | 1-99 aastat            | 25                |
| F3   | Kõrgus    | 100-220 cm             | 170 cm            |
| F4   | Kaal      | 20-150 kg / 44-330 lbs | 70 kg / 154 lbs   |

Kui parameetrid on määratud ja F5 (BMI) on valitud, läheb seade keharasva testimise režiimi. Hoidke mõlemat kätt juhtraua vasakul ja paremal küljel asuval sūdame löögisageduse anduritel. Umbes 4 sekundi pärast ilmub ekraanile protsentides väljendatud hinnanguline kehmassiindeksi väärtus.

| KERGRASVÄÄRTUS (KMI) | Tähendus              |
|----------------------|-----------------------|
| <18                  | Õhuke joonis          |
| 18-24                | Ideaalne kehakujundus |
| 25-28                | Ülekaaluline          |
| ≥ 29                 | Rasvunud              |

**ENERGIASÄÄSTUFUNKTSIOON (ERP)**

Süsteem käivitub vaikimisi ERP-režiimis - kui jooksulint ei kasutata umbes 4 minutit, lülitub see automaatselt ooterežiimi.

- Seadme äratamiseks vajutage ükskõik millist nuppu.
- Ooterežiimis hoidke nuppu "MODE" umbes 3 sekundit all, kuni ekraanil kuvatakse:
- "2222" → ERP-funktsioon on välja lülitatud.
- "1111" → ERP on taas sisse lülitatud.

**TÖÖREŽIIM - määrimise meeldetuletus**

Masina nõuetekohase töö tagamiseks tuleb jooksulint teile iga 300 km järel meelde määrimist (õli tankimist).

- Ekraanile ilmub teade "OIL".
- Signalisatsioonisignaal aktiveerub iga 10 sekundi järel
- Teavituse deaktiviseerimiseks vajutage ja hoidke all ükskõik millist nuppu

**KIIRUS ÜKSIKUTES PROGRAMMIDES**

**Levinumad vead ja veaotsingumeetodid**

| Probleem                           | Võimalik põhjus                                                                             | Meetod                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Süsteem ei tööta                   | Toide ei ole ühendatud või sisse lülitatud                                                  | Ühendage vool või keerake toitelüliti asendisse "ON".                                                                                                   |
|                                    | Turvavõti ei ole õiges kohas                                                                | Turvavõti on õiges asendis                                                                                                                              |
|                                    | Kontroller või konsool ei ole laetud                                                        | Vahetage kontroller või elektrooniline mõõtepea välja                                                                                                   |
|                                    | Halb kontakt trossiga                                                                       | Kontrollige süsteemi sisend- ja väljundklemmid                                                                                                          |
| Äkiline peatumine tavatingimustes  | Turvavõti ei ole õiges kohas                                                                | Asetage ohutusvõti õigesse kohta                                                                                                                        |
|                                    | Probleem süsteemiga                                                                         | Küsige hooldustehnikut                                                                                                                                  |
| Nupp ei tööta                      | Probleem nupuga                                                                             | Vahetage välja nupu plaat ja klaviatuuri liin 2. Vahetage välja põhiplaat 3, vahetage välja konsool                                                     |
| E-01                               | Halb sideline kontakt                                                                       | Ühendage sidekaabel uuesti ja kontrollige, et port oleks õigesti sisestatud või vahetage see välja.                                                     |
|                                    | Vigane konsool                                                                              | Vahetage konsool välja                                                                                                                                  |
|                                    | Vigane kontroller                                                                           | Vahetage kontroller välja                                                                                                                               |
| E-02                               | Vigane mootorikaabel                                                                        | Mootori vahetus                                                                                                                                         |
|                                    | Halb ühendus mootori kaabli ja kontrolleri vahel või nõrk kontroller                        | Kontrollige ja ühendage kontroller uuesti, kui see ikka veel ei tööta, vahetage kontroller uue vastu.                                                   |
| E-03                               | Fotoandur ei ole õigesti paigaldatud                                                        | Kontrollige ja ühendage fotoelektriline andur uuesti.                                                                                                   |
|                                    | Viga fotoelektrilises anduris                                                               | Vahetage fotoelektriline andur välja.                                                                                                                   |
|                                    | Fotoandur määrdund või esimene kontakt                                                      | Kontrollige ja ühendage uuesti/puhastage hall kile ja määre                                                                                             |
|                                    | Vigane kontroller                                                                           | Vahetage kontroller välja                                                                                                                               |
| E-05                               | Vigane kontroller                                                                           | Kontrolleri vahetamine                                                                                                                                  |
|                                    | vigane mootor                                                                               | Mootori vahetus                                                                                                                                         |
|                                    | vigane masin                                                                                | Kontrollige, et jooksev rihm ei oleks õli või rulliga blokeeritud.                                                                                      |
| E-07                               | Elektrooniline mõõtja ei tuvasta ohutusvõtme signaali                                       | 1. Konsool ei tuvasta ohutusvõtme signaali Kontrollige, kas ohutusvõti on paigas.<br>2. Paigaldage ohutusvõtme mehhanism uuesti.<br>3. Konsooli vahetus |
| Ei näita südame löögisagedust      | Käsianduri induktsoonikaabel ei ole paigas või käsianduri induktsoonikaabel on kahjustatud. | Kontrollige ja ühendage või asendage käepidemekaabel                                                                                                    |
| Konsool kuvab mittetäielikke märke | LED-ekraanil esineb tõrkeid                                                                 | Vahetage emaplaat või LCD-ekraan välja                                                                                                                  |
|                                    | Süsteem ei tööta                                                                            | Vahetage konsool välja                                                                                                                                  |
| Vigane kallutus                    | Nõrk kallutusmootor                                                                         | Vahetage kallutusmootor                                                                                                                                 |
|                                    | Nõrk kontroller                                                                             | Vahetage kontroller välja                                                                                                                               |
|                                    | Kontrolleri signaal on vale                                                                 | Hoidke kallutusnuppu all                                                                                                                                |

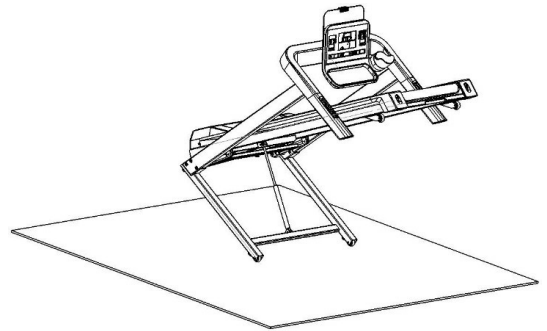
**jooksulint liigutades** - ohutu transportimise juhised

Enne jooksulint liigutamist veenduge, et kõik järgmised tingimused on täidetud:

- jooksulint on täielikult välja lülitatud.
- Elektripistik on pistikupesast välja tõmmatud.
- Jooksuplatvorm on kokkupandud püstiasendisse.

Pärast ülaltoodud sammude järgimist:

- Seiske masina küljel.
- Võtke ühe käega kinni platvormi otsast ja teise käega samal küljel olevast käetoest.
- Kallutage jooksulint ettevaatlikult rinna suunas umbes 30°-40° nurga all - nii, et see toetub transpordirattale.
- Selles asendis liigutage masinat aeglaselt soovitud kohta.

**KUIDAS JOOKSURADA KASUTADA**

- Seadme sisselülitamine ja kontrollimine Enne treeningu alustamist lülitage seade sisse ja seejärel keerake jooksulint kõige madalamasse asendisse. Veenduge, et masin töötab korralikult - ekraan aktiveerub, mootor ei tee kahtlasi helisid, nupud reageerivad.
- Kasutaja kinnitamine Kinnitage turvaklamber (turvavõti) oma särgi esiosa külge - eelistatavalt rinna kõrgusel.
- Harjutuse alustamine Kontrollige masina stabiilsust. Ärge seiske jooksva rihma peal enne mootori käivitumist! Seiske külgsuunalistel ja hoidke kinni käsipuudest. Hoidke ühe käega käepidemest kinni ja vajutage teise käega nuppu "Start/Paus". Pärast 5-sekundilist loendust käivitub jooksulint kiirusega 1,0 km/h. Seejärel vajutage "Speed +", et suurendada kiirust 2,5-3,5 km/h - mugav algtempo. Hoidke käsipuust kinni, asetage mõlemad jalad võõle ja alustage jooksmist.
- Kiiruse ja kallakute muutmiseks Mõne minuti pärast saate sujuvalt kiirust suurendada nupu "Speed +" abil või vähendada seda nupu "Speed -" abil. Jooksuraja kallakute muutmiseks vajutage nuppu "Slope +" (üles) või "Slope -" (alla).
- Seadete kiirvalimine Jooksu ajal saate igal ajal kasutada kiiruse ja kallakute kiirvalimise nuppe, et määrata koheselt teatud väärtusi ilma järkjärgulise suurendamiseta.
- Jooksuratta peatamine Vajutage igal ajal mootori peatamiseks nuppu "Stop" - masin lõpetab sujuvalt.

**Eelseadistatud režiimi kasutamine**

- Lülitage seade sisse ja aktiveerige konsool.
- Vajutage "PROG", et valida üks automaatsetest treeningprogrammidest.
- Vajutage "Start/Pause" ja jooksulint käivitub vastavalt valitud režiimile.
- Treeningu ajal saate kiirust muuta, kasutades "Speed +" / "Speed -".
- Programmi lõpetamiseks vajutage "Stop".

**Tähelepanu - turvavõti**

Kui turvavõti on koolituse ajal eemaldatud:

- Seade seiskub koheselt
- Konsool lukustab kõik nupud
- Ekraanile ilmub teade "E-07".

**Õige hooldus**

Regulaarne hooldus on seadme usaldusväärseks toimimiseks hädavajalik.

- Kõiki osi tuleb regulaarselt kontrollida ja pingutada
- Kulunud osad tuleb viivitamatult välja vahetada
- Tähelepanuta jätmise võib lühendada seadme eluiga või põhjustada rikkeid

**MÄÄRIMINE:** jooksulint määriti tehases tootmise ajal. Pärast teatud kasutusperioodi vajab jooksurihm siiski regulaarset määrimist spetsiaalse silikoonõliga.

**Soovitused määrimise sageduse kohta:**

- Kasutamine vähem kui 3 tundi nädalas - määrimine iga 5 kuu tagant
- Kasutage 4-7 tundi nädalas - määrimine iga 2 kuu tagant
- Kasutage rohkem kui 7 tundi nädalas - määrimine igakuiselt.

**Märkus:** Liiga sagedane määrimine ei ole soovitatav. Õige määrimine on oluline tegur jooksulintide eluea ja töövõime seisukohalt.

Määrimise vajaduse kontrollimiseks tõstke jooksurihma küljed üles ja puudutage rihma tagumist, keskmist osa:

- Kui te tunnete silikooni - määrimine ei ole vajalik.
- Kui pind on kuiv - tuleb teha määrimine.

Määrimise juhised:

1. Peatage masin ja voltige jooksulint kokku.
  2. Tõstke jooksurihm põhiraami tagaküljelt ära.
  3. Hoidke pudelit võimalikult lähedal rihma keskele ja pihustage silikoonõli - mõlemale poole.
- Käivitage jooksulint kiirusega 1 km/h, et õli jaotuks ühtlaselt kogu jooksulindi pinnale.

**PUHASTUS**

Regulaarne hooldamine pikendab oluliselt jooksulintide kasutusiga.

⚠ **Hoiatus:** Enne puhastus- või hooldustööde alustamist lülitage jooksulint välja ja tõmmake voolujuhe pistikupesast välja, et vältida elektrilööki.

**Pärast iga treeningut:**

- Pühkige konsool ja muud pinnad puhta, pehme ja kergelt niiske lapiga, et eemaldada higi ja mustus.
- Ärge kasutage abrasiivseid aineid, lahusteid ega aerosoole.
- Vältige arvuti otsest kokkupuudet vedelikega ja kokkupuudet päikesevalgusega.

**Üks kord nädalas:**

- Soovitatav on paigaldada kaitsematt jooksulintide alla, et vältida mustuse kogunemist masina alla.
- Puhastage matti kord nädalas, kuna kingadelt pärit mustus võib kukkuda põrandale ja sattuda jooksulintide mehhanismi.

**HOIUSTAMINE**

- Hoidke jooksulint kuivas ja puhtas kohas, eelistatavalt niiskuse ja otsese päikesevalguse eest kaitstult.
- Veenduge alati, et toitejuhe on välja tõmmatud ja peamine toitelüliti on väljalülitatud asendis.

**JOOKSVA RIHMA REGULEERIMINE**

Jooksurihmad on tehases reguleeritud, kuid võivad pärast mõningast kasutamist vajada reguleerimist. Sümptomite hulka võib kuuluda rihma nihkumine sõidu ajal või libisemine.

**Millal reguleerida:**

- Kui rihm muutub liiga lõdvaks - see võib rihmarattalt maha libiseda.
- Kui rihm muutub liiga pinguliseks - võib põhjustada mootori ülekoormust või mehaaniliste osade kulumist.

**Võimalikud põhjused:**

1. Jooksuratas seisab ebatasasel pinnal.
2. Harjutusi tehakse ebatsentraalselt - kasutaja ei jookse rihma keskel.
3. Jooksu ajal on rihmale mõjuv jõud ebaühtlane.

**Kuidas reguleerida:**

- Pingutage 6 mm sisekuuskantvõtmega ettevaatlikult reguleerimiskruvid tagumise võlli mõlemal poolel - maksimaalselt pool pööret päripäeva.
- Veenduge, et igasugune reguleerimine toimub sümmeetriliselt.
- Paljudel juhtudel saab väiksemaid kõrvalekaldeid korrigeerida, pöörates rihma mõned minutid ilma koormuseta (ilma kasutajata).

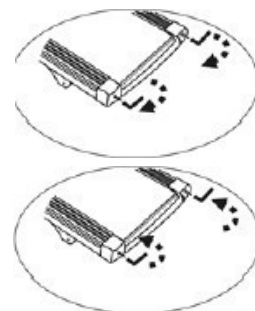
**Jooksva rihma joondamise korrigeerimine**

Kui märkate, et rihm liigub ühele poole, rakendage asjakohaseid meetmeid:

- **Kui rihm kaldub vasakule:**
  - Pingutage vasakpoolset kruvi (päripäeva) või
  - Lõdvendage parempoolset kruvi (vastupäeva).
- **Kui rihm kaldub paremale:**
  - Pingutage parempoolset kruvi (päripäeva) või
  - Lõdvendage vasakpoolset kruvi (vastupäeva).

**Tähelepanu:**

- See reguleerimine ei kuulu garantii alla ja selle eest vastutab kasutaja.
- Selle punkti hooletusse jätmise võib põhjustada rihma või rullide püsivat kahjustumist.
- Kontrollige rihma joondamist regulaarselt ja parandage kõik kõrvalekaldeid niipea kui võimalik.



| Probleem               | Võimalikud põhjused                               | Meetod                                                                             |
|------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Jooksuratas ei tööta   | Puudub pistik                                     | Ühendage see pistikupesasse                                                        |
|                        | Turvavõti ei ole õiges kohas                      | Pange turvavõti õigesse kohta                                                      |
|                        | Ühendage vooluahela signalisatsioonisüsteem lahti | Sisestage turvavõti paneelile, et kontrollida kontrolleri sisendit ja signaalliini |
|                        | Toiteallikas ei ole sisse lülitatud               | Seadke toitelüliti asendisse NO                                                    |
| Käitus ei ole sujuv    | Ebapiisav määrimine                               | Kasutage metüülsilikoonrasva                                                       |
|                        | Jooksev rihm on liiga pingul                      | Reguleerige jooksva rihma pinget                                                   |
| Jooksurihma libisemine | Jooksev rihm on liiga lõdvaks jäänud              | Reguleerige jooksurihma pinget                                                     |
|                        | Jooksurihm on liiga lõtv                          | Reguleerige jooksurihma pinget                                                     |



# Bluetooth APP jooksurajale



Bluetooth-ühendus toetab AnyRun, Zwift ja Kinomap



## AnyRun

Laadige alla, registreerige ja logige sisse AnyRun rakendusse, minge seadete lehele: Klõpsake Settings, mis on paremas alumises nurgas, klõpsake Devices, rakendus tuvastab Bluetooth-koodid, valige Bluetooth-kood, mis on sama, mis seadme konsoolil märgitud kood, ja ühendage.



## Zwift

Lae alla, registreeri ja logi sisse Zwifti rakendusse, mine seadete lehele: PAIRED DEVICES all klõpsake JUHTIMINE jooksulint; seejärel klõpsake POWER SOURCE ja ilmub hüpikmenüü, valige Bluetooth-kood, mis on sama, mis seadme konsoolil märgitud kood, ja valige sidumiseks OK.

MÄRKUS: Zwift mäletab eelmises seansis kasutatud seadmeid ja võib üritada nende seadmetega siduda, kui need on olemas ja saadaval. Kui näete paaritatud seadmeid, mida te ei soovi kasutada, võite lihtsalt nende valiku tühistada ja valida seadme, mida soovite paaritada.



## Kinomap

Laadige alla, registreerige ja logige sisse Kinomapi rakendusse, pääsete seadete lehele: Klõpsake all paremas nurgas nupule More, klõpsake Equipment management, klõpsake üleval paremas piirkonnas nupule +, valige jooksurada; Seejärel valige valitud Bluetooth-mark, nt Anyrun jne; Klõpsake interaktiivses sektsioonis sisu, rakendus tuvastab leitud seadmed, valige Bluetooth-kood, mis on sama, mis seadmekonsoolil märgitud kood, seejärel klõpsake LISKA UUSI SEADME, kuvatakse edukalt lisatud seadmed.

**INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

Merci d'avoir acheté ce produit ! Grâce à lui, vous prendrez facilement soin de votre forme, de votre santé et de votre bien-être.

**Instructions d'utilisation**

1. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de terre uniquement. Ne pas utiliser de rallonges ou d'adaptateurs.
2. Veillez à ce que le tapis roulant repose fermement sur une surface plane dans une pièce fermée et sèche.
3. Avant de démarrer le tapis roulant, placez-vous sur les marches latérales et attachez la clé de sécurité à vos vêtements.
4. Une seule personne à la fois peut s'exercer sur le tapis roulant.
5. Il est recommandé de porter des vêtements de sport ajustés et des chaussures de sport.
6. Si nécessaire, réglez la vitesse de votre entraînement à l'aide des commandes.
7. Lorsque vous avez fini de courir, arrêtez le tapis de course à l'aide du bouton "Stop" ou en retirant la clé de sécurité.
8. Éteignez toujours l'appareil et débranchez-le après avoir fait de l'exercice ou avant de le repositionner.
9. Consultez votre médecin avant de faire de l'exercice, surtout si vous souffrez d'une maladie chronique.
10. Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon sec et évitez tout contact des composants avec l'eau.
11. Ne pas utiliser le tapis roulant immédiatement après un repas ou en cas de fatigue.
12. Le fonctionnement continu de l'appareil ne doit pas dépasser 2 heures.
13. L'espace libre doit être d'au moins 2000 x 1000 mm.
14. Débranchez toujours l'appareil de l'alimentation électrique pendant l'entretien.
15. En cas de bruits inhabituels, d'odeur de brûlé, de problèmes avec l'écran ou le mouvement de la courroie, arrêtez immédiatement l'entraînement, débranchez l'alimentation électrique et contactez le centre de service.

**Avertissements et interdictions :****⚠ N'utilisez pas le tapis roulant :**

- si vous suivez un traitement médical et que vous n'avez pas l'accord de votre médecin,
- si vous avez des problèmes cardiaques, des problèmes de dos, des problèmes articulaires, de l'ostéoporose ou des maladies chroniques graves,
- pendant la grossesse, les menstruations ou en cas de malaise,
- si vous avez bu de l'alcool ou si vous êtes sous l'influence de drogues qui altèrent votre concentration,
- si le cordon d'alimentation est endommagé ou si la prise est mal fixée.

**⚠ Il est interdit de**

- de démonter, de modifier ou de réparer vous-même le tapis roulant,
- d'utiliser l'appareil à l'extérieur ou dans des pièces humides (p. ex. salle de bains),
- d'allumer ou d'éteindre le tapis roulant avec des mains mouillées,
- de sauter sur ou hors du tapis roulant lorsque l'appareil est en marche,
- l'utilisation du tapis roulant par les enfants et les personnes inconscientes ou souffrant d'un handicap moteur.



Profil du produit :

- a. Console
- b. Mesure de la fréquence cardiaque
- c. Profil vertical
- d. Rail latéral
- e. Ceinture de course
- f. Couvercle arrière
- g. Cadre principal
- h. Cadre de base
- i. Couvercle du profilé vertical
- j. Couvercle du moteur
- k. Cadre de la

console Dimensions du produit

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| Dimensions (dépliées) | 168 x 75 x 133 cm |
| Dimension (plié)      | 138 x 75 x 111 cm |
| Surface de roulement  | 130 x 44 cm       |

**1. Liste d'emballage :**

- a. Corps principal
- b. Cadre de console
- c. Profilés
- d. Couvercle de console
- e. Couvercle de profilé vertical
- f. Console
- g. Assemblage des pièces de la console
- h. Bouteille d'huile
- i. Clé de sécurité
- j. Paquet de quincaillerie
- k. Manuel
- l. Porte-bouteille

**2. Liste de matériel :**

- a. Vis Phillips à large tête plate avec denture complète (M5x20) 4 pc.
- b. Clé à douille hexagonale de type L (5x30x85S) 1 pc.
- c. Clé à douille hexagonale en L (6x35x80) 1 pc.
- d. Clé à douille hexagonale en L type L (6x35x80) T (6x80) 1 pc.
- e. Vis à tête fraisée avec tête cruciforme ST4x152 Pcs.
- f. Vis à tête hexagonale M8x35 6SZT.
- g. Vis à six pans creux à tête plate M8x15 4SZT.
- h. Boulon à tête hexagonale à tête plate M8x22 2SZT.

**3. Pièces principales :**

- a. Couvercle du moteur
- b. Console
- c. Moteur
- d. Courroie du moteur
- e. Courroie de transmission
- f. Plate-forme
- g. Rail latéral
- h. Rouleau arrière
- i. Rouleau avant
- j. Couvercle arrière
- k. Moteur d'inclinaison

| Non. | Nom                                                   | Quantité | Non. | Nom                                      | Quantité |
|------|-------------------------------------------------------|----------|------|------------------------------------------|----------|
| 1    | Cadre de base                                         | 1        | 52   | Roue                                     | 2        |
| 2    | Cadre principal                                       | 1        | 53   | Coussin carré                            | 6        |
| 3    | Profil vertical gauche                                | 1        | 54   | Moteur                                   | 1        |
| 4    | Profil vertical droit                                 | 1        | 55   | Moteur d'inclinaison                     | 1        |
| 5    | Cadre réglable                                        | 1        | 56   | Hydraulique                              | 1        |
| 6    | Châssis d'ordinateur                                  | 1        | 57   | Rail latéral                             | 2        |
| 7    | Cadre du moteur                                       | 1        | 58   | Courroie élastique du moteur             | 1        |
| 8    | Plaque de fixation de la console                      | 1        | 59   | Courroie du moteur                       | 1        |
| 9    | Pièce de liaison                                      | 1        | 60   | Câble                                    | 1        |
| 10   | Élément                                               | 1        | 61   | Câble d'alimentation                     | 1        |
| 11   | Plaque de fixation pour câble élastique               | 2        | 62   | Câble d'alimentation                     | 1        |
| 12   | Vis à tête cylindrique avec demi-filet                | 3        | 63   | Interrupteur                             | 1        |
| 13   | Vis avec filetage hexagonal complet                   | 2        | 64   | Interrupteur à réarmement automatique    | 1        |
| 14   | Vis à filetage complet                                | 12       | 65   | Câble d'alimentation                     | 1        |
| 15   | Vis avec douille à six pans creux et filetage complet | 2        | 66   | Guide latéral rond                       | 6        |
| 16   | Vis avec douille à six pans creux et filetage complet | 5        | 67   | Colliers de serrage                      | 1        |
| 17   | Vis à six pans creux et demi-filet                    | 2        | 68   | Pièce en plastique                       | 6        |
| 18   | Boulon fileté solide                                  | 6        | 69   | Câble                                    | 1        |
| 19   | Vis à filetage complet                                | 13       | 70   | PCB                                      | 1        |
| 20   | Vis autotaraudeuse                                    | 8        | 71   | Support de téléphone                     | 1        |
| 21   | Vis à filetage complet                                | 24       | 72   | Couvercle du panneau inférieur           | 1        |
| 22   | Boulon à filetage complet                             | 16       | 73   | Capuchon                                 | 1        |
| 23   | Vis à tête cylindrique avec demi-filet                | 2        | 74   | Panneau                                  | 1        |
| 24   | Vis à tête cylindrique avec demi-filet                | 3        | 75   | Couvercle du panneau supérieur           | 1        |
| 25   | Vis à six pans creux à large tête plate M10×60×25     | 1        | 76   | Tapis antidérapant pour la poignée       | 1        |
| 26   | Vis à tête cylindrique avec demi-filet                | 1        | 77   | Tapis antidérapant pour coussin          | 1        |
| 27   | Vis avec douille à six pans creux et filetage complet | 6        | 78   | Autocollant EVA                          | 1        |
| 28   | Vis avec douille Allen et filetage complet            | 4        | 79   | Clé de sécurité                          | 1        |
| 29   | Vis à filetage complet                                | 4        | 80   | Douille pour clé de sécurité             | 1        |
| 30   | Ecrou hexagonal autobloquant                          | 6        | 81   | Couvercle supérieur du volant            | 1        |
| 31   | Rondelle plate                                        | 9        | 82   | Capot inférieur du volant                | 1        |
| 32   | Rondelle flexible                                     | 4        | 83   | Protecteur de col                        | 1        |
| 33   | Caleçon                                               | 4        | 84   | Porte-bouteille                          | 1        |
| 34   | Ecrou hexagonal autobloquant                          | 3        | 85   | Poignée en PU                            | 2        |
| 35   | Rondelle plate                                        | 3        | 86   | Fonctionnement du contrôle de la vitesse | 1        |
| 36   | Vis à tête cruciforme ST4×50                          | 2        | 87   | Support de réglage de l'inclinaison      | 1        |
| 37   | Rondelle conique                                      | 4        | 88   | Bouton poussoir sur le volant            | 2        |
| 38   | Couvercle de la base gauche                           | 1        | 89   | Câble de volant                          | 2        |
| 39   | Couvercle de la base droite                           | 1        | 90   | Câble d'alimentation                     | 1        |
| 40   | Contrôleur                                            | 1        | 91   | Chemise d'arbre inclinée                 | 8        |
| 41   | Rouleau avant                                         | 1        | 92   | Capuchon                                 | 1        |
| 42   | Rouleau arrière                                       | 1        | 93   | Courroie de roulement                    | 1        |
| 43   | Tapis de roulement                                    | 1        | 94   | Filtre                                   | 1        |
| 44   | Pédale de siège arrière                               | 1        | 95   | Inducteur                                | 1        |
| 45   | Couvercle arrière gauche                              | 1        | 96   | Anneau magnétique                        | 1        |
| 46   | Couvercle arrière droit                               | 1        | 97   | Rondelle conique                         | 2        |
| 47   | Couvercle arrière gauche                              | 1        | 98   | Pièce décorative                         | 2        |
| 48   | Couvercle arrière droit                               | 1        | 99   | Roue                                     | 4        |
| 49   | Couvercle droit du moteur                             | 1        | 100  | Porte-bouteille                          | 1        |
| 50   | Couvercle du moteur central                           | 1        | 101  | Vis à tête fraisée M4                    | 3        |
| 51   | Couvercle gauche du moteur                            | 1        | 102  | Vis à tête plate demi-dent M8×25         | 2        |



#### Instructions de montage de la structure du chemin de roulement

- Assemblage des profils verticaux**  
Connectez d'abord le câble de communication du profilé vertical droit au câble correspondant situé dans le cadre de base. Positionnez ensuite le profilé vertical droit au bon endroit selon le dessin et fixez-le à l'aide de trois vis M8× 35 à tête hexagonale interne. Le profilé vertical gauche est assemblé de la même manière que le profilé droit.
- Installation du cadre de la console**  
Connectez le câble de communication du montant droit au profilé, puis placez le cadre de la console à l'endroit indiqué sur le profilé vertical. Vissez-le à l'aide de quatre vis M8× 15 à large tête hexagonale plate, comme indiqué.
- Montage du couvercle de la console et des connexions**  
Conformément aux instructions graphiques, fixez le couvercle arrière de la console et l'élément de connexion à l'aide de quatre vis M5× 20 à tête plate cruciforme. Fixez ensuite le couvercle supérieur de la console et connectez la ligne de communication du cadre de la console, en la fixant avec deux vis M8× 22 à large tête hexagonale plate.
- Fixation finale**  
Assurez-vous que toutes les vis sont bien serrées à l'aide des outils appropriés. Enfin, placez les couvercles des cadres de base gauche et droit sur leurs profils verticaux respectifs et fixez-les chacun avec une vis ST4× 15 à tête fraisée et empreinte transversale.

## Conseils et astuces

**Échauffement** Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avant chaque séance. Cela stimulera la circulation, préparera vos muscles et vos articulations à l'exercice et réduira le risque de blessure.

**Respiration** Pendant l'exercice, ne retenez pas votre respiration. Inspirez par le nez et expirez par la bouche lorsque vous vous préparez à limiter le mouvement. La respiration et le mouvement doivent être coordonnés. En gardant le rythme, vous serez plus efficace et plus à l'aise pendant votre séance d'entraînement.

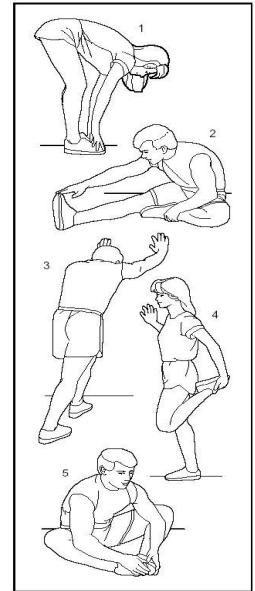
**Fréquence** Un même muscle ne doit être entraîné qu'après 48 heures de repos, ce qui signifie qu'une partie du corps doit être entraînée tous les deux jours. Les muscles ont ainsi le temps de récupérer et de se développer.

**Charge** Adaptez l'intensité de votre entraînement à votre condition physique. Une sensation de courbature est normale au début de l'exercice, mais avec le temps, si vous vous entraînez régulièrement, la gêne diminuera et votre corps s'adaptera à l'effort.

**Relaxation** À la fin de chaque séance d'entraînement, prenez environ 5 minutes pour détendre votre corps. Les exercices de relaxation permettent de régénérer les muscles, d'augmenter leur souplesse et de prévenir les courbatures.

**Alimentation** Pour ménager votre système digestif, ne commencez pas l'exercice immédiatement après un repas. Après l'entraînement, évitez de manger pendant au moins une demi-heure. Pendant l'exercice, il ne faut pas boire de grandes quantités d'eau pour ne pas stresser le cœur et les reins - il est préférable de boire par petites gorgées.

**Étirements** Quel que soit le rythme de votre course ou l'intensité de votre entraînement, il est bon de s'étirer au préalable. Les muscles échauffés s'étirent plus facilement et sont moins susceptibles de se blesser. Commencez par 5 à 10 minutes de marche régulière pour augmenter votre température corporelle, puis arrêtez-vous et étirez chaque jambe cinq fois, en maintenant chaque position pendant au moins 10 secondes. Répétez la même séquence d'étirements après votre séance d'entraînement.



### 1. Étirements vers le bas

Les genoux légèrement pliés, penchez-vous lentement vers l'avant, en laissant votre dos et vos épaules se détendre et vos mains toucher vos orteils. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 3 fois (voir figure 1).

### 2. Étirement du tendon du genou

Asseyez-vous sur un coussin propre et redressez une jambe. Ramenez l'autre jambe vers l'intérieur de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe (voir figure 2).

### 3. Étirement des tendons du mollet et du talon

Appuyez-vous à deux mains sur un mur ou un arbre et tendez une jambe (mollet) vers l'arrière. Gardez la jambe arrière droite et le talon au sol, en vous penchant vers le mur ou l'arbre. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois avec chaque jambe (voir figure 3).

### 4. Étirement du muscle quadriceps

Appuyez-vous contre un mur ou une table avec votre main gauche, puis tendez votre main droite vers l'arrière, saisissez votre cheville droite et tirez-la lentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez les muscles à l'avant de votre cuisse se contracter. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe (voir figure 4).

### 5. Étirement du muscle situé à l'intérieur de la cuisse

Asseyez-vous, les pieds face à face et les genoux tournés vers l'extérieur. Saisissez vos pieds avec les deux mains et ramenez-les vers l'aîne. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 3 fois (voir figure 5).



#### Fonctions de la console :

1. LCD
2. Bouton de réglage de l'inclinaison
3. Programme
4. Arrêt
5. Démarrage
6. Mode de fonctionnement
7. Vitesse

#### Description des principales fonctions de la console du tapis de course :

- Le tapis de course est équipé de 36 programmes d'entraînement automatiques intégrés : P1-P36, qui permettent à l'utilisateur de sélectionner divers modes d'activité.
- La console dispose d'un écran LED facile à lire et de 8 boutons de commande pour une utilisation intuitive de l'appareil.
- L'appareil offre la possibilité de convertir les distances en kilomètres et en miles, ce qui vous permet d'adapter les unités à vos préférences personnelles.
- La plage de réglage de la vitesse du tapis de course va de 1,0 à 16,0 km/h, permettant à la fois une marche régulière et une course intense.
- L'inclinaison de la bande de course peut être réglée de 0 à 12 %, ce qui simule un entraînement en montée et augmente le niveau de difficulté.
- Le tapis de course est équipé de nombreux systèmes de sécurité, notamment
  - protection contre les surcharges
  - protection contre les surintensités
  - protection contre les explosions
  - Protection contre les interférences électromagnétiques
  - et d'autres fonctions destinées à protéger l'utilisateur et les composants électroniques
- La console offre une fonction d'autotest du système, qui diagnostique automatiquement tout dysfonctionnement du tapis roulant.
- Les modes utilisateur permettent de configurer trois utilisateurs distincts et d'enregistrer des paramètres d'entraînement individuels (U01-U03).
- L'appareil prend en charge une fonction ERP (Energy Related Products) qui met automatiquement la console en mode veille après une période d'inactivité donnée, réduisant ainsi la consommation d'énergie.

#### AFFICHAGE LCD - fonctions de mesure

- "TIME" - affiche la durée actuelle de la séance d'entraînement en minutes et secondes (MM:SS).
- "DISTANCE" - indique la distance totale parcourue par l'utilisateur au cours de la séance.
- "CALORIES" - indique le nombre estimé de calories brûlées pendant la course ou la marche.
- "INCLINE" et "PULSE" indiquent le niveau d'inclinaison actuel de la bande de course et la fréquence cardiaque de l'utilisateur si les mains sont sur les capteurs de pouls.
- "SPEED" affiche la vitesse actuelle du tapis de course.

#### CONVERSION DES KILOMÈTRES ↔ MILES

- De kilomètres en miles : Retirez la clé de sécurité, puis appuyez simultanément sur "PROGRAM" + "MODE". Lorsque l'écran affiche "M", cela signifie que les unités en miles ont été activées.
- De miles en kilomètres : Retirez à nouveau la clé de sécurité et appuyez sur "PROGRAM" + "MODE". Lorsque l'écran affiche "KM", l'appareil revient aux kilomètres.

## BOUTONS

- "PROG" - Bouton de programme Permet de sélectionner un programme d'entraînement lorsque le tapis roulant est à l'arrêt. Les programmes disponibles sont les suivants :
  - Automatique : P0-P36
  - Personnalisé (utilisateur) : U01-U03
- "MODE" - Bouton de mode Par défaut, le tapis de course démarre en mode normal. En appuyant sur le bouton "MODE", vous pouvez passer d'un mode à l'autre : → Compte à rebours temps → Compte à rebours distance → Compte à rebours calories → Mode normal Pour les programmes P1-P36, la valeur de temps par défaut est de 30 minutes. La touche "MODE" permet également de réinitialiser ce réglage.
- "START" - Bouton de démarrage/pause.
  - A l'arrêt : démarre le tapis roulant.
  - En fonctionnement : met le tapis roulant en pause (pause). En cas de connexion Bluetooth active, la fonction de pause n'est pas disponible.
- "STOP" - Le bouton d'arrêt/réinitialisation arrête le tapis roulant et réinitialise les données et les paramètres de la session.
  - Pendant la course, appuyez sur le bouton STOP - le tapis roulant s'arrêtera en douceur.
  - Si l'écran affiche ERR, une pression sur la touche STOP l'efface et remet le système en état de marche.
- "SPEED+ / -" - Boutons de réglage de la vitesse
  - A l'arrêt et lors du réglage des paramètres du test d'IMC, ils permettent de modifier les valeurs (par exemple, l'âge, la taille, etc.).
  - Lorsque le tapis roulant est en marche, ils permettent d'ajuster la vitesse de marche vers le haut ("+") ou vers le bas ("-") de façon continue.
- "INCLINE+ / -" - Boutons de réglage de l'inclinaison (manuel). Elles permettent de modifier l'inclinaison de la bande de course pendant l'entraînement, en augmentant ("+") ou en diminuant ("-") sa valeur en pourcentage.

## TOUCHE DE SÉCURITÉ

La clé de sécurité se compose d'un interrupteur tactile, d'un clip (par exemple pour les vêtements) et d'un cordon en nylon. Elle a pour but d'empêcher le tapis roulant de s'arrêter en cas d'urgence.

Chaque fois que la clé est retirée de son logement, l'appareil cesse immédiatement de fonctionner. Le clavier de la console est verrouillé et l'écran affiche "E-07" accompagné d'un bip.

Lorsque la clé est remise en place, l'écran s'active pendant 2 secondes, après quoi le tapis roulant passe à l'état de préparation par défaut.

## PROGRAMME UTILISATEUR (UTILISATEUR1-UTILISATEUR3)

Le tapis roulant offre trois modes d'utilisation : USER1, USER2, USER3, qui vous permettent de créer et d'enregistrer vos propres plans d'entraînement. Pour définir votre propre programme :

- Appuyez sur "PROG" pour sélectionner le mode USER1-USER3.
- Appuyez sur "MODE" pour passer à la configuration.
- Entrez les paramètres des 10 segments d'entraînement, en réglant la vitesse et la durée de chaque segment.
- Une fois les réglages terminés, appuyez sur "START" pour commencer votre entraînement.
- Votre programme personnalisé sera automatiquement sauvegardé et sera disponible lors de votre prochaine utilisation.

## GUIDE DE SÉCURITÉ ET DE MISE EN ROUTE DU TAPIS DE COURSE

- Insérez la fiche du cordon d'alimentation dans la prise de courant.
- Placez la clé de sécurité à l'endroit approprié sur la console. Attachez le clip à votre vêtement à hauteur de la poitrine. Après 2 secondes, l'écran affiche tous les paramètres et passe en mode par défaut - programme manuel P0 avec chronométrage positif. Tous les compteurs sont remis à zéro et les réglages sont réinitialisés.
- Appuyez sur la touche "PROG" pour sélectionner un programme parmi : → P0-P36 (programmes automatiques) → U01-U03 (programmes utilisateur) → BMI (test d'indice de masse corporelle)
  - P0 - Programme manuel  
Appuyez sur "MODE" pour sélectionner l'un des 4 modes d'entraînement. Valeurs par défaut : vitesse 1,0 km/h, inclinaison 0%.  
Mode normal - Le temps, la distance et les calories sont comptabilisés sans limitation.  
Mode de compte à rebours - Réglage dans une plage de 5 à 99 minutes (par défaut 30:00).  
Mode de compte à rebours de la distance - Plage : 1,0-99,0 km (par défaut : 1,0 km).  
Mode de décompte des calories - Plage : 20-990 kcal (par défaut : 50 kcal). Dans chaque mode, les boutons SPEED "+"/"- du guidon permettent de régler les valeurs.
  - Programmes P1-P36 - automatique  
Lorsqu'un programme est sélectionné, l'écran du temps clignote. Réglez le compte à rebours de 5 à 99 minutes (30:00 par défaut). Le bouton "MODE" rétablit la valeur par défaut.

## TEST DE L'INDICATEUR BMI

- Appuyez sur "PROG" et sélectionnez le programme IMC.
- Appuyez sur "MODE" pour faire défiler les champs de configuration.
- Utilisez les boutons SPEED "+"/"- sur le guidon pour modifier les valeurs :

| Champ | Description du champ | Plage de valeurs       | Valeur par défaut |
|-------|----------------------|------------------------|-------------------|
| F1    | Sexe                 | 1=homme, 2=femme       | 1                 |
| F2    | Âge de la personne   | 1 à 99 ans             | 25                |
| F3    | Taille               | 100-220 cm             | 170 cm            |
| F4    | Poids                | 20-150 kg / 44-330 lbs | 70 kg / 154 lbs   |

Une fois les paramètres réglés et la rubrique F5 (IMC) sélectionnée, l'appareil entre en mode de test de la graisse corporelle. Tenez les deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque situés à gauche et à droite du guidon. Après environ 4 secondes, la valeur estimée de l'IMC exprimée en pourcentage s'affiche à l'écran.

| Valeur de la graisse (IMC) | Signification           |
|----------------------------|-------------------------|
| <18                        | Taille fine             |
| 18-24                      | Forme corporelle idéale |
| 25-28                      | Surcharge pondérale     |
| ≥ 29                       | Obèse                   |

## FONCTION D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (ERP)

Le système démarre par défaut en mode ERP - si le tapis roulant n'est pas utilisé pendant environ 4 minutes, il passe automatiquement en mode veille.

- Pour réveiller l'appareil, appuyez sur n'importe quel bouton.
- En mode veille, maintenez le bouton "MODE" enfoncé pendant environ 3 secondes jusqu'à ce que l'écran affiche :
- "2222" → la fonction ERP est désactivée
- "1111" → La fonction ERP est à nouveau activée.

## MODE D'EMPLOI - rappel de lubrification

Pour assurer le bon fonctionnement de l'appareil, le tapis roulant vous rappelle de faire le plein d'huile tous les 300 km.

- Le message "OIL" apparaît à l'écran.
- L'avertisseur sonore se déclenche toutes les 10 secondes
- Pour désactiver la notification, appuyez sur n'importe quel bouton et maintenez-le enfoncé.



## VITESSE DANS LES PROGRAMMES INDIVIDUELS

**Défauts courants et méthodes de dépannage**

| Problème                                     | Cause possible                                                                                                    | Méthode de dépannage                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Le système ne fonctionne pas                 | L'alimentation n'est pas connectée ou allumée                                                                     | Branchez l'alimentation ou mettez l'interrupteur en position "ON".                                                                                                                                 |
|                                              | La clé de sécurité n'est pas au bon endroit                                                                       | La clé de sécurité est dans la bonne position                                                                                                                                                      |
|                                              | Le contrôleur ou la console n'est pas chargé(e)                                                                   | Remplacer le contrôleur ou la tête de compteur électronique                                                                                                                                        |
|                                              | Mauvais contact avec le câble                                                                                     | Vérifier les bornes d'entrée et de sortie du système                                                                                                                                               |
| Arrêt soudain dans des conditions normales   | La clé de sécurité n'est pas au bon endroit                                                                       | Mettre la clé de sécurité au bon endroit                                                                                                                                                           |
|                                              | Problème avec le système                                                                                          | Demander au technicien de maintenance                                                                                                                                                              |
| Le bouton ne fonctionne pas                  | Problème avec le bouton                                                                                           | Remplacer la carte des boutons et la ligne du clavier 2. Remplacer la carte principale 3, remplacer la console                                                                                     |
| E-01                                         | Mauvais contact de la ligne de communication                                                                      | Rebrancher le câble de communication et vérifier que le port est correctement inséré ou le remplacer.                                                                                              |
|                                              | Console défectueuse                                                                                               | Remplacer la console                                                                                                                                                                               |
|                                              | Contrôleur défectueux                                                                                             | Remplacer le contrôleur                                                                                                                                                                            |
| E-02                                         | Câble de moteur défectueux                                                                                        | Remplacer le moteur                                                                                                                                                                                |
|                                              | Mauvaise connexion entre le câble du moteur et le contrôleur ou contrôleur faible                                 | Vérifier et reconnecter le contrôleur, s'il ne fonctionne toujours pas, le remplacer par un nouveau.                                                                                               |
| E-03                                         | Capteur photoélectrique mal installé                                                                              | Vérifier et reconnecter le capteur photoélectrique.                                                                                                                                                |
|                                              | Défaut dans la cellule photoélectrique                                                                            | Remplacer la cellule photoélectrique.                                                                                                                                                              |
|                                              | Capteur photoélectrique sale ou premier contact                                                                   | Vérifier et reconnecter/nettoyer la pellicule grise et la graisse                                                                                                                                  |
|                                              | Contrôleur défectueux                                                                                             | Remplacer le contrôleur                                                                                                                                                                            |
| E-05                                         | Contrôleur défectueux                                                                                             | Changer le contrôleur                                                                                                                                                                              |
|                                              | Moteur défectueux                                                                                                 | Remplacement du moteur                                                                                                                                                                             |
|                                              | machine défectueuse                                                                                               | Vérifier que la bande de roulement n'est pas bloquée par de l'huile ou un rouleau.                                                                                                                 |
| E-07                                         | Le signal de la clé de sécurité n'est pas détecté par le compteur électronique                                    | 1. La console ne détecte pas le signal de la clé de sécurité. Vérifier que la clé de sécurité est en place.<br>2. Réinstaller le mécanisme de la clé de sécurité.<br>3. Remplacement de la console |
| N'affiche pas la fréquence cardiaque         | Le câble d'induction de la console n'est pas inséré en place ou le câble d'induction de la console est endommagé. | Vérifier et connecter ou remplacer le câble de la poignée                                                                                                                                          |
| La console affiche des caractères incomplets | Dysfonctionnement de l'écran LED                                                                                  | Remplacer la carte mère ou l'écran LCD                                                                                                                                                             |
|                                              | Le système ne fonctionne pas                                                                                      | Remplacer la console                                                                                                                                                                               |
| Inclinaison défectueuse                      | Moteur d'inclinaison faible                                                                                       | Remplacer le moteur d'inclinaison                                                                                                                                                                  |
|                                              | Contrôleur faible                                                                                                 | Changer le contrôleur                                                                                                                                                                              |
|                                              | Le signal du contrôleur est incorrect                                                                             | Maintenir la touche d'inclinaison enfoncée                                                                                                                                                         |

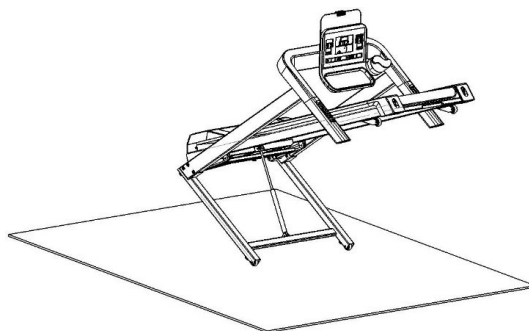
**déplacer le tapis roulant - instructions pour un transport en toute sécurité**

Avant de déplacer le tapis roulant, s'assurer que toutes les conditions suivantes sont remplies :

- Le tapis roulant est complètement éteint.
- La fiche d'alimentation a été débranchée de la prise.
- La plate-forme de course a été repliée en position verticale.

Après avoir suivi les étapes ci-dessus :

- Placez-vous sur le côté de la machine.
- Saisir l'extrémité de la plate-forme d'une main et l'accrocher du même côté de l'autre.
- Inclinez doucement le tapis roulant vers votre poitrine à un angle d'environ 30°-40° - de manière à ce qu'il repose sur les roues de transport.
- Dans cette position, déplacez lentement l'appareil jusqu'à l'endroit souhaité.

**COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE**

- Mise en marche et inspection de l'appareil Avant de commencer l'exercice, mettez l'appareil sous tension, puis déployez la plate-forme du tapis de course dans sa position la plus basse. Assurez-vous que l'appareil fonctionne correctement : l'écran s'active, le moteur n'émet aucun son suspect, les boutons sont réactifs.
- Sécurisation de l'utilisateur Attachez le clip de sécurité (clé de sécurité) sur le devant de votre chemise - de préférence au niveau de la poitrine.
- Démarrage de l'exercice Vérifiez la stabilité de l'appareil. Ne vous tenez pas sur le tapis roulant avant que le moteur ne démarre ! Placez-vous sur les panneaux latéraux et saisissez les mains courantes. Tenez la poignée d'une main et appuyez sur le bouton "Start/Pause" de l'autre. Après un compte à rebours de 5 secondes, le tapis roulant démarre à 1,0 km/h. Appuyez ensuite sur "Vitesse +" pour augmenter la vitesse jusqu'à 2,5-3,5 km/h - un rythme de départ confortable. En vous tenant à la main courante, placez les deux pieds sur la bande et commencez à courir.
- Modification de la vitesse et de l'inclinaison Après quelques minutes, vous pouvez augmenter la vitesse en douceur à l'aide de la touche "Speed +" ou la réduire à l'aide de la touche "Speed -". Pour modifier l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur "Pente +" (vers le haut) ou "Pente -" (vers le bas).
- Sélection rapide des réglages A tout moment de votre course, vous pouvez utiliser les boutons de sélection rapide de la vitesse et de l'inclinaison pour régler instantanément des valeurs spécifiques sans augmentation progressive.
- Arrêt du tapis de course Appuyez sur le bouton "Stop" pour arrêter le moteur à tout moment - l'appareil s'arrêtera en douceur.

**Utilisation du mode préréglé**

- Mettez l'appareil sous tension et activez la console.
- Appuyez sur "PROG" pour sélectionner l'un des programmes d'entraînement automatique.
- Appuyez sur "Start/Pause" et le tapis de course démarre selon le mode sélectionné.
- Pendant la séance, vous pouvez modifier la vitesse en utilisant "Vitesse +" / "Vitesse -".
- Pour terminer le programme, appuyez sur "Stop".

**Attention - clé de sécurité**

Si la clé de sécurité est retirée pendant la formation :

- L'appareil s'arrête immédiatement
- La console verrouille tous les boutons.
- L'écran affiche le message "E-07".

**Entretien correct**

Un entretien régulier est essentiel pour un fonctionnement fiable de l'appareil.

- Toutes les pièces doivent être vérifiées et serrées périodiquement
- Les composants usés doivent être remplacés immédiatement.
- La négligence peut raccourcir la durée de vie de l'appareil ou entraîner une panne.

**LUBRIFICATION** : Le tapis roulant a été lubrifié en usine lors de sa fabrication. Toutefois, après une certaine période d'utilisation, la bande de roulement doit être lubrifiée régulièrement avec une huile de silicone spéciale.

**Recommandations pour la fréquence de lubrification :**

- Utilisation moins de 3 heures par semaine - graisser tous les 5 mois
- Utilisation de 4 à 7 heures par semaine - graisser tous les 2 mois
- Utilisation plus de 7 heures par semaine - graisser tous les mois

**Remarque** : une lubrification trop fréquente n'est pas recommandée. Une lubrification correcte est un facteur clé de la durée de vie et des performances du tapis roulant.

Pour vérifier si une lubrification est nécessaire, soulevez les côtés de la bande du tapis de course et touchez la partie centrale arrière de la bande :

- Si vous sentez le silicone, il n'est pas nécessaire de lubrifier.
- Si la surface est sèche, il faut procéder à la lubrification.

Instructions de lubrification :

1. Arrêtez la machine et pliez le tapis de course.
2. Soulever la bande de course de l'arrière du cadre principal.
3. En tenant la bouteille aussi près que possible du centre de la bande, vaporiser de l'huile de silicone - des deux côtés. Faire fonctionner le tapis roulant à 1 km/h pour répartir l'huile uniformément sur la surface du tapis.

**NETTOYAGE**

L'entretien régulier du tapis roulant prolonge considérablement sa durée de vie.

**⚠ Avertissement** : Avant de commencer tout travail de nettoyage ou d'entretien, éteindre le tapis roulant et débrancher le cordon d'alimentation de la prise de courant afin d'éviter tout risque d'électrocution.

**Après chaque séance d'entraînement :**

- Essuyez la console et les autres surfaces avec un chiffon propre, doux et légèrement humide pour enlever la sueur et la saleté.
- Ne pas utiliser de produits abrasifs, de solvants ou d'aérosols.
- Éviter le contact direct de l'ordinateur avec des liquides et l'exposition à la lumière du soleil.

**Une fois par semaine :**

- Il est recommandé de placer un tapis de protection sous le tapis de course pour éviter que la saleté ne s'accumule sous l'appareil.
- Nettoyer le tapis chaque semaine car les saletés des chaussures peuvent tomber sur le sol et pénétrer dans le mécanisme du tapis de course.

**STOCKAGE**

- Ranger le tapis roulant dans un endroit sec et propre, de préférence à l'abri de l'humidité et de la lumière directe du soleil.
- Assurez-vous toujours que le cordon d'alimentation est débranché et que l'interrupteur principal est en position d'arrêt.

**RÉGLAGE DE LA COURROIE DE TRANSMISSION**

Les courroies de transmission sont réglées en usine, mais peuvent nécessiter un réglage après un certain temps d'utilisation. Les symptômes peuvent être les suivants : la courroie se déplace pendant la marche ou glisse.

**Quand régler la courroie ?**

- Lorsque la courroie est trop lâche - elle peut glisser de la poulie.
- Lorsque la courroie est trop tendue, cela peut entraîner une surcharge du moteur ou une usure des composants mécaniques.

**Causes possibles :**

1. Le tapis roulant se trouve sur une surface inégale.
2. Les exercices ne sont pas centrés - l'utilisateur ne court pas au centre de la bande.
3. La force exercée sur la bande est inégale pendant la course.

**Comment régler :**

- Utilisez une clé Allen de 6 mm pour serrer doucement les vis de réglage de chaque côté de l'arbre arrière - un demi-tour maximum dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Veillez à ce que tout réglage soit effectué de manière symétrique.
- Dans de nombreux cas, des désalignements mineurs peuvent être corrigés en faisant tourner la courroie pendant quelques minutes sans charge (sans l'utilisateur).

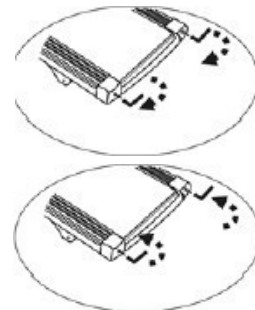
**Correction de l'alignement de la courroie de transmission**

Si vous constatez que la bande se déplace d'un côté, appliquez l'action appropriée :

- **Lorsque la bande dévie vers la gauche :**
  - Serrez la vis de gauche (dans le sens des aiguilles d'une montre), ou
  - Desserrez la vis de droite (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).
- **Lorsque la courroie dévie vers la droite :**
  - Serrer la vis droite (dans le sens des aiguilles d'une montre), ou
  - Desserrez la vis gauche (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).

**Attention :**

- Ce réglage n'est pas couvert par la garantie et relève de la responsabilité de l'utilisateur.
- La négligence de ce point peut entraîner des dommages permanents à la courroie ou aux rouleaux.
- Vérifiez régulièrement l'alignement de la courroie et corrigez tout écart dès que possible.



| Problème                             | Causes possibles                                   | Méthode                                                                                                      |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Le tapis roulant ne fonctionne pas   | Il n'y a pas de prise                              | Brancher le tapis roulant sur une prise de courant                                                           |
|                                      | La clé de sécurité n'est pas au bon endroit        | Mettre la clé de sécurité au bon endroit                                                                     |
|                                      | Déconnecter le système de signalisation du circuit | Insérer la clé de sécurité dans le panneau pour vérifier l'entrée du contrôleur et la ligne de signalisation |
|                                      | L'alimentation électrique n'est pas activée        | Placer l'interrupteur d'alimentation en position NO                                                          |
| Le fonctionnement n'est pas régulier | Lubrification insuffisante                         | Utiliser de la graisse méthyl-silicone                                                                       |
|                                      | La courroie de transmission est trop tendue        | Ajuster la tension de la courroie                                                                            |
| Glissement de la bande de roulement  | La courroie de transmission est trop lâche         | Régler la tension de la courroie de transmission                                                             |
|                                      | La courroie de transmission est trop lâche         | Régler la tension de la courroie de transmission                                                             |



# APP Bluetooth pour tapis de course



La connexion Bluetooth prend en charge AnyRun, Zwift et Kinomap.



## AnyRun

Téléchargez, enregistrez-vous et connectez-vous à l'application AnyRun, puis accédez à la page des paramètres : Cliquez sur Paramètres, qui se trouve dans le coin inférieur droit, cliquez sur Appareils, l'application détectera les codes Bluetooth, sélectionnez un code Bluetooth qui est le même que le code marqué sur la console de l'équipement et jumeler.



## Zwift

Téléchargez, enregistrez-vous et connectez-vous à l'application Zwift, puis allez à la page des paramètres : Sous PAIRED DEVICES, cliquez sur RUN pour le tapis de course ; cliquez ensuite sur POWER

SOURCE et un menu contextuel apparaîtra, sélectionnez le code Bluetooth qui est le même que le code marqué sur la console de l'équipement et sélectionnez OK pour jumeler.

REMARQUE : Zwift se souvient des appareils utilisés lors d'une session précédente et peut tenter de s'appairer avec ces appareils s'ils sont présents et disponibles. Si vous voyez des appareils jumelés que vous ne souhaitez pas utiliser, il vous suffit de les désélectionner et de sélectionner l'appareil que vous souhaitez jumeler.



## Kinomap

Téléchargez, enregistrez-vous et connectez-vous à l'application Kinomap, accédez à la page des paramètres : cliquez sur Plus dans le coin inférieur droit, cliquez sur Gestion de l'équipement, cliquez sur + dans la zone supérieure droite, sélectionnez un tapis de course ; Ensuite, sélectionnez la marque Bluetooth de votre choix, par exemple Anyrun, etc. ; cliquez sur Contenu dans la section Interactif, l'application détectera l'équipement trouvé, sélectionnez le code Bluetooth qui est le même que le code marqué sur la console de l'équipement, puis cliquez sur AJOUTER UN NOUVEL ÉQUIPEMENT, l'équipement ajouté avec succès s'affichera.



**FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK**

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket! Segítségével könnyedén gondoskodhat jobb fittségéről, egészségéről és jó közérzetéről.

**Használati utasítás**

1. A tápkábelt csak földelt konnektorba csatlakoztassa. Ne használjon hosszabbítót vagy adaptert.
2. Győződjön meg róla, hogy a futópád szilárdan áll egy sík felületen, zárt, száraz helyiségben.
3. A futópád beindítása előtt álljon az oldalsó lépcsőkre, és rögzítse a biztonsági kulcsot a ruházatához.
4. Egyszerre csak egy személy edzhet a futópádon.
5. Ajánlott a megfelelő sportruházat és fitnesscipő viselése.
6. Szükség esetén állítsa be az edzés sebességét a kezelőszervek segítségével.
7. Ha befejezte a futópádot, állítsa le a futópádot a "Stop" gomb segítségével vagy a biztonsági kulcs kihúzásával.
8. Edzés után vagy a gép átállítása előtt mindig kapcsolja ki a készüléket és húzza ki a konnektorból.
9. Edzés előtt konzultáljon orvosával, különösen, ha krónikus betegségben szenved.
10. Tisztítsa a gépet rendszeresen száraz ruhával, és kerülje az alkatrészek vízzel való érintkezését.
11. Ne használja a futópádot közvetlenül étkezés után vagy fáradtan.
12. A készülék folyamatos működése nem haladhatja meg a 2 órát.
13. Minimum 2000× 1000 mm szabad helynek kell lennie.
14. Karbantartás közben mindig válassza le a készüléket az áramforrásról.
15. Szokatlan hangok, égett szag, a képernyővel vagy a szalag mozgásával kapcsolatos problémák esetén azonnal hagyja abba az edzést, válassza le az áramellátást, és forduljon a szervizközpontoz.

**Figyelmeztetések és tilalmak:****⚠ Ne használja a futópádot:**

- ha orvosi kezelés alatt áll, és nincs meg az orvos jóváhagyása,
- ha szívproblémái, hátproblémái, ízületi problémái, csontritkulása vagy súlyos krónikus betegségei vannak,
- terhesség, menstruáció alatt vagy rossz közérzet esetén,
- ha alkoholt fogyasztott, vagy olyan gyógyszerek hatása alatt áll, amelyek csökkentik a koncentrációját,
- ha a tápkábel sérült vagy a csatlakozóaljzat meglazult.

**⚠ Tilos:**

- a futópádot saját maga szétszerelni, módosítani vagy javítani,
- a készüléket kültéren vagy nedves helyiségben (pl. fürdőszobában) használni,
- a futópádot nedves kézzel be- vagy kikapcsolni,
- a futópád övére vagy a futópád övéről le- vagy felugrani, miközben a gép fut,
- a futópád használata gyermekek és eszméletlen vagy mozgássérült személyek által.

**Termékprofil:**

- a. Konzol
- b. Szívritmus mérés
- c. Függőleges profil
- d. Oldalsó sín
- e. Futóöv
- f. Hátsó fedél
- g. Főkeret
- h. Alapkeret
- i. Függőleges profilburkolat
- j. Motorburkolat
- k. Konzolkeret

**Termékméretek**

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| Méret (kibontott állapotban) | 168 x 75 x 133cm |
| Méret (összehajtv)           | 138 x 75 x 111cm |
| Futófelület                  | 130 x 44cm       |

**1. Csomagolási lista:**

- a. Fődarab
- b. Konzol keret
- c. Profilok
- d. Konzol burkolat
- e. Függőleges profilburkolat
- f. Konzol
- g. Konzolrészek összekötése
- h. Olajtartály
- i. Biztonsági kulcs
- j. Hardver csomag
- k. Kézikönyv
- l. Palacktartó

**3. Főbb alkatrészek:**

- a. Motorburkolat
- b. Konzol
- c. Motor
- d. Motorszj
- e. Futószj
- f. Platform
- g. Oldalsó korlát
- h. Hátsó görgő
- i. Első görgő
- j. Hátsó burkolat
- k. Döntőmotor

**2. Felszereltségi lista:**

- a. (M5×20) 4 db.
- b. L-típusú hatszögletű csavarkulcs (5×30×85S) 1 db.
- c. L-típusú hatszögletű csavarkulcs (6×35×80) 1 db.
- d. L-alakú hatszögletű dugókulcskulcs L típus (6×35×80) T (6×80) 1 db.
- e. Süllyesztett fejű csavarok keresztfejjel ST4×152 db.
- f. Hatlapfejű csavarok M8×35 6SZT.
- g. Hatlapfejű, lapos fejű, hatlapfejű csavarok M8×15 4SZT.
- h. Hatlapfejű, lapos fejű, hatlapfejű csavar M8×22 2SZT.

| No. | Név                                              | Mennyiség | No. | Név                                | Mennyiség |
|-----|--------------------------------------------------|-----------|-----|------------------------------------|-----------|
| 1   | Alapkeret                                        | 1         | 52  | Kerék                              | 2         |
| 2   | Főkeret                                          | 1         | 53  | Négyzetes párna                    | 6         |
| 3   | Bal oldali függőleges profil                     | 1         | 54  | Motor                              | 1         |
| 4   | Jobb oldali függőleges profil                    | 1         | 55  | Döntőmotor                         | 1         |
| 5   | Állítható keret                                  | 1         | 56  | Hidraulika                         | 1         |
| 6   | Számitógép keret                                 | 1         | 57  | Oldalsín                           | 2         |
| 7   | Motorkeret                                       | 1         | 58  | Rugalmas motorszj                  | 1         |
| 8   | Konzol rögzítőlemez                              | 1         | 59  | Motorszj                           | 1         |
| 9   | Csatlakozó rész                                  | 1         | 60  | Kábel                              | 1         |
| 10  | Elem                                             | 1         | 61  | Tápkábel                           | 1         |
| 11  | Rögzítőlemez rugalmas kábelhez                   | 2         | 62  | Tápkábel                           | 1         |
| 12  | Félmenetes imbuszcavar                           | 3         | 63  | Kapcsoló                           | 1         |
| 13  | Csavar teljes hatszögletű menettel               | 2         | 64  | Önvisszaállító kapcsoló            | 1         |
| 14  | Teljes menetes csavar                            | 12        | 65  | Tápkábel                           | 1         |
| 15  | Csavar imbuszos aljzattal és teljes menettel     | 2         | 66  | Kerek oldalsín-vezető              | 6         |
| 16  | Csavar imbuszos csavarral és teljes menettel     | 5         | 67  | Kábelkötő                          | 1         |
| 17  | Csavar imbuszos aljzattal és félmenettel         | 2         | 68  | Műanyag rész                       | 6         |
| 18  | Tömör menetes csavar                             | 6         | 69  | Kábel                              | 1         |
| 19  | Teljes menetes csavar                            | 13        | 70  | PCB                                | 1         |
| 20  | Önmetsző csavar                                  | 8         | 71  | Telefontartó                       | 1         |
| 21  | Teljes menetes csavar                            | 24        | 72  | Alsó panelfedél                    | 1         |
| 22  | Teljes menetes csavar                            | 16        | 73  | Sapka                              | 1         |
| 23  | Félmenetes imbuszcavar                           | 2         | 74  | Panel                              | 1         |
| 24  | Félmenetes imbuszcavar                           | 3         | 75  | Felső panelfedél                   | 1         |
| 25  | Nagyméretű laposfejű M10×60×25 hatlapfejű csavar | 1         | 76  | Csúszásmentes alátét a fogantyúhoz | 1         |
| 26  | Allen csavar fél menettel                        | 1         | 77  | Csúszásmentes szőnyeg a padhoz     | 1         |
| 27  | Csavar imbusz hüvelyes és teljes menettel        | 6         | 78  | EVA matrica                        | 1         |
| 28  | Csavar imbuszos csavarral és teljes menettel     | 4         | 79  | Biztonsági kulcs                   | 1         |
| 29  | Teljes menetes csavar                            | 4         | 80  | Biztonsági kulcs foglalat          | 1         |
| 30  | Hatszögletű önzáró anya                          | 6         | 81  | Felső kormánykerékfedél            | 1         |
| 31  | Lapos alátét                                     | 9         | 82  | Alsó kormánykerékfedél             | 1         |
| 32  | Rugalmas alátét                                  | 4         | 83  | Nyakvédő                           | 1         |
| 33  | Shim                                             | 4         | 84  | Palacktartó                        | 1         |
| 34  | Hatszögletű önzáró anya                          | 3         | 85  | PU fogantyú                        | 2         |
| 35  | Lapos alátét                                     | 3         | 86  | Sebességszabályozás működése       | 1         |
| 36  | Csavarok ST4×50                                  | 2         | 87  | Dőlésbeállítás-tartó               | 1         |
| 37  | Kúpos alátét                                     | 4         | 88  | Nyomógomb a kormánykeréken         | 2         |
| 38  | Bal oldali alapfedél                             | 1         | 89  | Kormánykerék vezeték               | 2         |
| 39  | Jobb oldali alapfedél                            | 1         | 90  | Kábel                              | 1         |
| 40  | Vezérlő                                          | 1         | 91  | Ferde tengelyhüvely                | 8         |
| 41  | Első görgő                                       | 1         | 92  | Kupak                              | 1         |
| 42  | Hátsó görgő                                      | 1         | 93  | Futószj                            | 1         |
| 43  | Futószj párna                                    | 1         | 94  | Szűrő                              | 1         |
| 44  | Hátsó ülésfedél                                  | 1         | 95  | Induktor                           | 1         |
| 45  | Hátsó burkolat balra                             | 1         | 96  | Mágneses gyűrű                     | 1         |
| 46  | Jobb hátsó fedél                                 | 1         | 97  | Kúpos alátét                       | 2         |
| 47  | Hátsó borítás balra                              | 1         | 98  | Díszítő rész                       | 2         |
| 48  | Jobb hátsó borítás                               | 1         | 99  | Kerék                              | 4         |
| 49  | Jobb oldali motorburkolat                        | 1         | 100 | Palacktartó                        | 1         |
| 50  | Középső motorburkolat                            | 1         | 101 | Süllyesztett csavar M4             | 3         |
| 51  | Bal oldali motorburkolat                         | 1         | 102 | Félfogú laposfejű csavar M8×25     | 2         |



### Összeszerelési útmutató a futópályaszerkezethez

- A függőleges profilok összeszerelése**  
Először csatlakoztassa a jobb oldali függőleges profil kommunikációs kábelét az alapkeretben található megfelelő kábelhez. Ezután helyezze a jobb oldali függőleges profilt a megfelelő helyre a rajznak megfelelően, és rögzítse három M8×35 belső hatszögletű csavarral. A bal oldali függőleges profil összeszerelése ugyanúgy történik, mint a jobb oldalié.
- A konzolkeret felszerelése**  
Csatlakoztassa a jobb oldali oszlop kommunikációs kábelét a profilhoz, majd helyezze a konzolkeretet a függőleges profilon jelzett helyre. Csavarozza be a helyére négy M8-as csavarral×15, nagy lapos, hatszögletű fejjel, a képen látható módon.
- A konzolburkolat és a csatlakozások összeszerelése**  
A grafikus utasításoknak megfelelően rögzítse a konzol hátsó burkolatát és a csatlakozóelemet négy M5×20-as lapos keresztféjű csavarral. Ezután rögzítse a konzol felső burkolatát, és csatlakoztassa a konzolkeret kommunikációs vezetékét, rögzítve azt két M8-as csavarral×22 nagy lapos, lapos hatlapfejű csavarral.
- Végző rögzítés**  
Győződjön meg arról, hogy minden csavart biztonságosan meghúzott a megfelelő szerszámok segítségével. Végül helyezze a bal és a jobb oldali alapkeret burkolatát a megfelelő függőleges profilokra, és rögzítse őket egy-egy ST4×15 méretű, süllyesztett fejű, keresztsüllyesztésű csavarral.

## Tippek és trükkök

**Bemelegítés** Minden ülés előtt 5-10 percig melegítsen be. Ez serkenti a vérkeringést, felkészíti az izmokat és az ízületeket az edzésre, és csökkenti a sérülés kockázatát.

**Légzés** Edzés közben ne tartsa vissza a lélegzetét. Lélegezzen be az orrán keresztül és ki a száján keresztül, miközben felkészül a mozgás korlátozására. A légzésnek és a mozgásnak összhangban kell lennie egymással - a ritmus megtartása segít abban, hogy hatékonyabb és kényelmesebb legyen az edzés során.

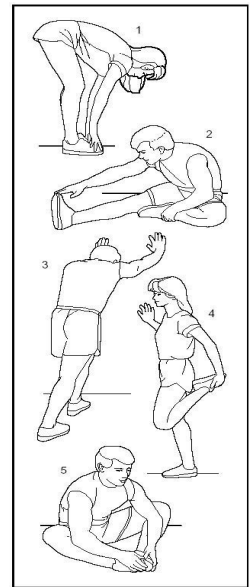
**Gyakoriság** Ugyanazt az izmot csak 48 óra pihenő után szabad edzeni, ami azt jelenti, hogy egy adott testrészt minden második nap kell edzeni. Ez időt ad az izmoknak a regenerálódásra és a fejlődésre.

**Terhelés** Az edzés intenzitását igazítsa az egyéni fizikai állapotához. Az izomfájdalom érzése normális az edzés kezdetén, de idővel, ha rendszeresen edzel, a kellemetlen érzés csökkenni fog, és a tested alkalmazkodni fog az erőfeszítéshez.

**Lazítás** Minden edzés végén szánjon körülbelül 5 percet a teste ellazítására. A relaxációs gyakorlatok segítenek regenerálni az izmokat, növelik rugalmasságukat és megelőzik a fájdalmat.

**Diéta** Az emésztőrendszerére való odafigyelés érdekében ne kezdjen edzésbe közvetlenül étkezés után. Edzés után legalább fél óráig kerülje az étkezést. Edzés közben ne igyon nagy mennyiségű vizet, hogy ne terhelje meg a szívét és a veséit - a legjobb, ha kis kortyokban kortyol.

**Nyújtás** Függetlenül a futás tempójától vagy az edzés intenzitásától, jó ötlet, ha előtte nyújtasz. A bemelegített izmok könnyebben nyúlnak, és kevésbé hajlamosak a sérülésekre. Kezdje 5-10 perc egyenletes sétával, hogy emelje a testhőmérsékletét, majd álljon meg, és nyújtsa ki mindkét lábát ötször, minden pozíciót legalább 10 másodpercig tartva. Ugyanezt a nyújtási sorozatot ismételd meg edzés után is.



### 1. Lefelé irányuló nyújtás

Enyhén behajlított térdekkel lassan hajolj előre, hagyd, hogy a hátad és a vállaid ellazuljanak, a kezeid pedig megérintsék a lábujjaidat. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor (lásd az 1. ábrát).

### 2. A térdin nyújtása

Üljön egy tiszta párnára, és egyenesítse ki az egyik lábát. A másik lábat húzzuk be úgy, hogy az a kiegyenesített láb belső oldalához érjen. Próbálja meg a kezével megérinteni a lábujjait. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábával (lásd a 2. ábrát).

### 3. A vádli és a sarok inainak nyújtása

Támaszkodjon két kézzel egy falnak vagy asztalnak, és nyújtsa ki az egyik lábát (vállját) hátrafelé. A hátsó lábat tartsa egyenesen, a sarok a földön, a fal vagy fa felé hajolva. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábával (lásd a 3. ábrát).

### 4. A négyfejű combizom nyújtása

Bal kezével támaszkodjon egy falnak vagy asztalnak, majd jobb kezével nyúljon hátra, fogja meg a jobb bokáját, és lassan húzza a csípője felé, amíg nem érzi, hogy a combja elülső részén lévő izmok megfeszülnek. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítsa el. Ismételje meg 3-szor mindkét lábával (lásd a 4. ábrát).

### 5. A comb belső oldalán lévő izom nyújtása

Üljön úgy, hogy a lábak egymással szemben legyenek, és a térdék kifelé mutassanak. Fogja meg a lábfejét mindkét kezével, és húzza az ágyéka felé. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítsa el. Ismételje meg háromszor (lásd az 5. ábrát).



#### Konzolfunkciók:

1. LCD
2. Dőlésbeállítás gomb
3. Program
4. Stop
5. Start
6. Mód
7. Sebesség

#### A futópáda konzol fő funkcióinak leírása:

- A futópáda 36 beépített automatikus edzésprogrammal van felszerelve: P1-P36, amelyek lehetővé teszik a felhasználó számára a különböző aktivitási módok kiválasztását.
- A konzol könnyen leolvasható LED kijelzővel és 8 vezérlőgombbal rendelkezik a készülék intuitív működtetéséhez.
- A készülék lehetőséget kínál a távolságok kilométerről mérföldre történő átváltására, így a mértékegységeket a személyes preferenciáknak megfelelően állíthatja be.
- A futópáda sebességbeállítási tartománya 1,0 és 16,0 km/h között mozog, lehetővé téve az egyenletes gyaloglást és az intenzív futást egyaránt.
- A futószalag dőlésszöge 0% és 12% között állítható, szimulálva az emelkedő edzést és növelve a nehézségi szintet.
- A futópáda számos biztonsági rendszerrel van felszerelve, többek között:
  - túlterhelés elleni védelem
  - túláramvédelem
  - robbanásvédelem
  - elektromágneses interferencia elleni védelem
  - és egyéb funkciók a felhasználó és az elektronikus alkatrészek védelmére.
- A konzol rendszer-önellenőrző funkciót kínál, amely automatikusan diagnosztizálja a futópáda esetleges meghibásodásait.
- A felhasználói üzemmódok három különálló felhasználó számára biztosítanak konfigurációt, lehetővé téve az egyéni edzési paraméterek rögzítését (U01-U03).
- A készülék támogatja az ERP (Energy Related Products) funkciót, amely egy meghatározott inaktív időszak után automatikusan alvó üzemmódba kapcsolja a konzolt, csökkentve ezzel az energiafogyasztást.

#### LCD KIJELZŐ - mérési funkciók

- "TIME" - az edzés aktuális időtartamát mutatja perc és másodperc (MM:SS) formátumban.
- "TÁVOLSÁG" - a felhasználó által a munkamenet során megtett teljes távolságot jelzi.
- "KALÓRIÁK" - a futás vagy gyaloglás során elégetett kalóriák becsült számát mutatja.
- "INCLINE" és "PULSE" a futóöv aktuális emelkedési szintjét és a felhasználó pulzusszámát mutatja, ha a keze a pulzusérzékelőkön van.
- "SPEED" a futópáda aktuális sebességét mutatja.

#### KILOMÉTEREK ↔ MÉRFÖLDEK ÁTVÁLTÁSA

- Kilométerekről mérföldekre: Vegye ki a biztonsági kulcsot, majd nyomja meg egyszerre a "PROGRAM" + "MODE" gombot. Ha a képernyőn az "M" felirat jelenik meg, ez azt jelenti, hogy a mérföldben kifejezett egységek aktiválódtak.
- Mérföldekről kilométerekre: Vegye ki ismét a biztonsági kulcsot, majd nyomja meg a "PROGRAM" + "MODE" gombot. Amikor megjelenik a "KM", az egység visszatér a kilométerre.

**GOMBOK**

- "PROG" - Program gomb Lehetővé teszi egy edzésprogram kiválasztását, amikor a futópádra leállított állapotban van. A rendelkezésre álló programok a következők:
  - Automatikus: P0-P36
  - Egyéni (felhasználói): U01-U03
- "MODE" - üzemmód gomb Alapértelmezés szerint a futópádra normál üzemmódban indul. A "MODE" gomb megnyomásával válthat az üzemmódok között: → Visszaszámláló idő → Visszaszámláló távolság → Visszaszámláló kalória → Normál üzemmód A P1-P36 programok esetében az alapértelmezett időérték 30 perc. A "MODE" gomb ennek a beállításnak a visszaállítására is szolgál.
- "START" - Indítás/szünet gomb.
  - Megállított állapotban: elindítja a futópádat.
  - Működésben: szünetelteti a futópádat (szünet). Aktív Bluetooth-kapcsolat esetén a szünet funkció nem áll rendelkezésre.
- "STOP" - A stop/reset gomb leállítja a futópádat, és visszaállítja a munkamenet adatait és beállításait.
  - Futás közben nyomja meg a STOP gombot - a futópádra simán megáll.
  - Ha a kijelzőn ERR jelenik meg, a STOP gomb megnyomásával törli a kijelzést, és a rendszer visszatér a készenléti állapotba.
- "SPEED+ / -" - Sebességállító gombok
  - Megállított állapotban és a BMI teszt paramétereinek beállításakor az értékek (pl. életkor, magasság stb.) megváltoztatására szolgálnak.
  - A futópádra futása közben lehetővé teszik a futási sebesség folyamatos felfelé ("+") vagy lefelé ("-") történő beállítását.
- "INCLINE+ / -" - Dőlésbeállítás gombok (manuális). Lehetővé teszik a futószalag dőlésszögének megváltoztatását edzés közben - növelve ("+") vagy csökkentve ("-") annak százalékos értékét.

**BIZTONSÁGI GOMB**

A biztonsági kulcs egy tapintható kapcsolóból, egy klipszből (pl. a ruházathoz) és egy nejlonszínőrből áll. Célja, hogy vészhelyzetben megakadályozza a futópádra leállítását. Bármikor, amikor a kulcsot kiveszik a foglalatból, a készülék azonnal leáll. A konzol billentyűzete zárolódik, és a kijelzőn az "E-07" felirat jelenik meg egy hangjelzés kíséretében. A kulcs újbóli csatlakoztatásakor a kijelző 2 másodpercre aktiválódik, majd a futópádra az alapértelmezett készenléti állapotba kerül.

**FELHASZNÁLÓI PROGRAM (USER1-USER3)**

A futópádra három felhasználói üzemmódot kínál: USER1, USER2, USER3, amelyek lehetővé teszik saját egyéni edzésterv létrehozását és elmentését. A saját program beállításához:

- Nyomja meg a "PROG" gombot a USER1-USER3 üzemmód kiválasztásához.
- Nyomja meg a "MODE" gombot a konfiguráció folytatásához.
- Adja meg a 10 edzésszegmens paramétereit, állítsa be a sebességet és az időtartamot minden egyes szegmenshez.
- A beállítások elvégzése után nyomja meg a "START" gombot az edzés megkezdéséhez.
- A személyre szabott program automatikusan elmentésre kerül, és a következő használatokor elérhetővé válik.

**BIZTONSÁGI ÉS INDÍTÁSI ÚTMUTATÓ A FUTÓPÁDRHOZ**

- Dugja be a tápkábel dugóját a hálózati aljzatba.
- Helyezze a biztonsági kulcsot a konzol megfelelő helyére. Csatlakoztassa a klipszet a ruházatához mellmagasságban. 2 másodperc múlva a képernyő megjeleníti az összes paramétert, és átvált az alapértelmezett üzemmódra - kézi program P0 pozitív időzítéssel. Minden számláló nullázódik, és a beállítások visszaállnak.
- Nyomja meg a "PROG" gombot a következő programok kiválasztásához: → P0-P36 (automatikus programok) → U01-U03 (felhasználói programok) → BMI (testtömegindex teszt)
  - P0 - Kézi program  
Nyomja meg a "MODE" gombot a 4 edzési mód egyikének kiválasztásához. Alapértelmezett értékek: sebesség 1,0 km/h, emelkedés 0%. Normál üzemmód - Az idő, a távolság és a kalóriák számítása korlátozás nélkül történik.  
Visszaszámlálási idő mód - 5-99 perc közötti tartományban állítható be (alapértelmezett 30:00). Távolság visszaszámlálási mód - Tartomány: (alapértelmezett: 1,0-99,0 km).  
Kalóriaszámláló mód - Tartomány: 20-990 kcal (alapértelmezett: 50 kcal). Mindegyik üzemmódban a kormányon található SPEED "+"/"- " gombokkal állíthatja be az értékeket.
  - P1-P36 programok - automatikus  
Egy program kiválasztásakor az időképernyő villogni fog. Állítsa be az idő visszaszámlálását 5-99 perc között (alapértelmezett 30:00). A "MODE" gomb visszaállítja az értéket az alapértelmezettre.

**BMI INDIKÁTOR TESZT**

- Nyomja meg a "PROG" gombot, és válassza ki a BMI programot.
- Nyomja meg a "MODE" gombot a konfigurációs mezők közötti váltáshoz.
- A kormányon található SPEED "+"/"- " gombok segítségével változtassa meg az értékeket:

| Mező | Leírás   | Tartomány               | Alapértelmezett érték |
|------|----------|-------------------------|-----------------------|
| F1   | Nem      | 1=férfi, 2=nő           | 1                     |
| F2   | Életkor  | 1-99 év                 | 25                    |
| F3   | Magasság | 100-220 cm              | 170 cm                |
| F4   | Súly     | 20-150 kg / 44-330 font | 70 kg / 154 font      |

A paraméterek beállítása és az F5 (BMI) elem kiválasztása után a készülék testzsír vizsgálati üzemmódba lép. Tartsa mindkét kezét a kormány bal és jobb oldalán lévő pulzusszám-érzékelőkre. Körülbelül 4 másodperc múlva megjelenik a képernyőn a becsült BMI érték százalékban kifejezve.

| Zsírérték (BMI) | Jelentése         |
|-----------------|-------------------|
| <18             | Karcsú alak       |
| 18-24           | Ideális testalkat |
| 25-28           | Túlsúlyos         |
| ≥ 29            | Elhízott          |

**ENERGIATAKARÉKOSÁGI FUNKCIÓ (ERP)**

A rendszer alapértelmezés szerint ERP üzemmódban indul - ha a futópádat körülbelül 4 percig nem használja, automatikusan készenléti üzemmódba lép.

- A készülék felébresztéséhez nyomja meg bármelyik gombot.
- Készenléti üzemmódban tartsa lenyomva a "MODE" gombot kb. 3 másodpercig, amíg a képernyőn megjelenik:
- "2222" → az ERP funkció ki van kapcsolva.
- "1111" → Az ERP funkció újra be van kapcsolva.

**ENGINEERING MODE - kenési emlékeztető**

A gép megfelelő működésének biztosítása érdekében a futópádra 300 km-enként emlékeztet a kenésre (olaj utántöltésére).

- A képernyőn megjelenik az "OIL" üzenet.
- A hangjelzés 10 másodpercenként aktiválódik.
- Az értesítés kikapcsolásához nyomja meg és tartsa lenyomva bármelyik gombot

**SEBESSÉG AZ EGYES PROGRAMOKBAN**

**Gyakori hibák és hibaelhárítási módszerek**

| Probléma                                   | Lehetséges ok                                                        | Módszer                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A rendszer nem működik                     | Nincs csatlakoztatva vagy bekapcsolva a tápellátás                   | Csatlakoztassa a tápellátást, vagy fordítsa a hálózati kapcsolót "ON" állásba.                                                                                                  |
|                                            | A biztonsági kulcs nincs a megfelelő helyen                          | A biztonsági kulcs a megfelelő pozícióban van                                                                                                                                   |
|                                            | A vezérlő vagy a konzol nincs feltöltve                              | Cserélje ki a vezérlőt vagy az elektronikus mérőfejet                                                                                                                           |
|                                            | Rossz kapcsolat a kótéllal                                           | Ellenőrizze a rendszer bemeneti és kimeneti csatlakozókat                                                                                                                       |
| Hirtelen leállás normál körülmények között | A biztonsági kulcs nincs a megfelelő helyen                          | Helyezze a biztonsági kulcsot a megfelelő helyre                                                                                                                                |
|                                            | Probléma a rendszerrel                                               | Kérdezze meg a szerviztechnikust                                                                                                                                                |
| A gomb nem működik                         | Probléma a gombbal                                                   | Cserélje ki a nyomógombos lapot és a 2. billentyűvezetékét. Cserélje ki a főkapcsolótáblát 3, cserélje ki a konzolt                                                             |
|                                            | Rossz kommunikációs vonal érintkezése                                | Csatlakoztassa újra a kommunikációs kábelt, és ellenőrizze, hogy a port helyesen van-e behelyezve, vagy cserélje ki.                                                            |
| E-01                                       | Hibás konzol                                                         | Cserélje ki a konzolt                                                                                                                                                           |
|                                            | Hibás vezérlő                                                        | Vezérlő cseréje                                                                                                                                                                 |
|                                            | Hibás motorkábel                                                     | Motorcsere                                                                                                                                                                      |
| E-02                                       | Rossz kapcsolat a motorkábel és a vezérlő között vagy gyenge vezérlő | Ellenőrizze és csatlakoztassa újra a vezérlőt, ha még mindig nem működik, cserélje ki a vezérlőt egy újra.                                                                      |
|                                            | A fotoelektromos érzékelő nincs megfelelően felszerelve              | Ellenőrizze és csatlakoztassa újra a fotoelektromos érzékelőt.                                                                                                                  |
| E-03                                       | Hiba a fotoelektromos érzékelőben                                    | Cserélje ki a fotoelektromos érzékelőt.                                                                                                                                         |
|                                            | A fotoelektromos érzékelő piszkos vagy az első érintkező             | Ellenőrizze és csatlakoztassa újra/ tisztítsa meg a szürke fóliát és a zsírt                                                                                                    |
|                                            | Hibás vezérlő                                                        | Vezérlő cseréje                                                                                                                                                                 |
|                                            | Hibás motor                                                          | Motorcsere                                                                                                                                                                      |
| E-05                                       | Hibás gép                                                            | Ellenőrizze, hogy a futószalag nincs-e eltömődve olajjal vagy görgővel.                                                                                                         |
|                                            | A biztonsági kulcs jelét az elektronikus mérő nem érzékeli           | 1. A konzol nem érzékeli a biztonsági kulcs jelét Ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcs a helyén van-e.<br>2. Szerelje vissza a biztonsági kulcsmechanizmust.<br>3. Konzol csere |
|                                            | Nem mutatja a pulzusszámot                                           | Ellenőrizze és csatlakoztassa vagy cserélje ki a fogantyúkábelt                                                                                                                 |
| A konzol hiányos karaktereket jelenít meg  | A LED-képernyő meghibásodik                                          | Cserélje ki az alaplapot vagy az LCD képernyőt                                                                                                                                  |
|                                            | A rendszer nem működik                                               | Cserélje ki a konzolt                                                                                                                                                           |
| Hibás billenés                             | Gyenge billenőmotor                                                  | Cserélje ki a billenőmotort                                                                                                                                                     |
|                                            | Gyenge vezérlő                                                       | Vezérlő cseréje                                                                                                                                                                 |
|                                            | A vezérlő jele hibás                                                 | Tartsa lenyomva a billentőgombot                                                                                                                                                |

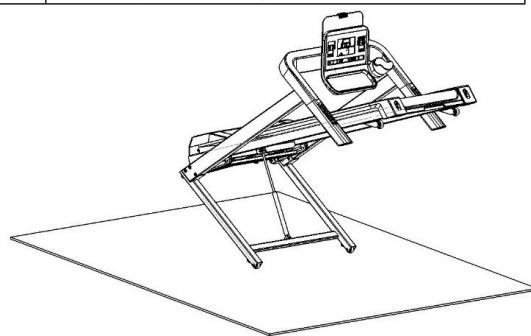
**a futópád mozgatása - biztonságos szállítási helyzetbe**

A futópád mozgatása előtt győződjön meg arról, hogy az alábbi feltételek mindegyike teljesül:

- A futópád teljesen ki van kapcsolva.
- A hálózati csatlakozót kihúzták a konnektorból.
- A futópádot függőleges helyzetbe hajtotta.

A fenti lépések után:

- Álljon a gép oldalára.
- Fogja meg az egyik kezével az emelvény végét, a másikkal pedig az ugyanazon az oldalon lévő kartámaszt.
- Döntse a futópádot óvatosan a mellkasa felé, körülbelül 30°-40°-os szögben - úgy, hogy a futópád a szállító kerekeken álljon.
- Ebben a helyzetben lassan mozgassa a gépet a kívánt helyre.

**A FUTÓPÁD HASZNÁLATÁNAK MÓDJA**

- A gép bekapcsolása és ellenőrzése Mielőtt elkezdene az edzést, kapcsolja be a készüléket, majd hajtja ki a futópádot a legalacsonyabb helyzetbe. Győződjön meg arról, hogy a gép megfelelően működik - a képernyő aktiválódik, a motor nem ad ki gyanús hangokat, a gombok reagálnak.
- A felhasználó rögzítése Csatlakoztassa a biztonsági kapcsolót (biztonsági kulcs) az inge elejére - lehetőleg mellmagasságban.
- A gyakorlat megkezdése Ellenőrizze a gép stabilitását. Ne álljon a futószalagra a motor indítása előtt! Álljon az oldalfalakra, és fogja meg a kapaszkodókat. Egyik kezével fogja meg a fogantyút, a másikkal pedig nyomja meg a "Start/Pause" gombot. Az 5 másodperces visszaszámlálás után a futópád 1,0 km/h sebességgel indul. Ezután nyomja meg a "Speed +" gombot a sebesség 2,5-3,5 km/h-ra történő növeléséhez - ez egy kényelmes kezdősebesség. Kapaszkodjon meg a kapaszkodóba, helyezze mindkét lábát a futószalagra és kezdjen el futni.
- Sebesség és emelkedés módosítása Néhány perc elteltével a "Sebesség +" gombbal simán növelheti a sebességet, vagy a "Sebesség -" gombbal csökkentheti azt. A futópád meredekségének megváltoztatásához nyomja meg a "Meredekség +" (felfelé) vagy a "Meredekség -" (lefelé) gombot.
- A beállítások gyorsváltása Futás közben bármikor használhatja a sebesség és a lejtés gyorsváltó gombokat, hogy azonnal beállíthasson bizonyos értékeket fokozatos növekedés nélkül.
- A futópád leállítása Nyomja meg a "Stop" gombot, hogy bármikor leállítsa a motort - a gép simán befejezi a futást.

**Az előre beállított üzemmód használata**

- Kapcsolja be a készüléket és aktiválja a konzolt.
- Nyomja meg a "PROG" gombot az automatikus edzésprogramok egyikének kiválasztásához.
- Nyomja meg a "Start/Pause" gombot, és a futópád a kiválasztott üzemmódnak megfelelően elindul.
- Az edzés során a "Speed +" / "Speed -" gombokkal változtathatja a sebességet.
- A program befejezéséhez nyomja meg a "Stop" gombot.

**Figyelem - biztonsági kulcs**

Ha a biztonsági kulcsot a képzés során eltávolítják:

- A készülék azonnal leáll
- A konzol az összes gombot zárolja
- A képernyőn megjelenik az "E-07" üzenet.

**Helyes karbantartás**

A készülék megbízható működéséhez elengedhetetlen a rendszeres karbantartás.

- Minden alkatrészt rendszeresen ellenőrizni és meghúzni kell
- Az elhasznált alkatrészeket azonnal ki kell cserélni
- A gondatlanság lerövidítheti a berendezés élettartamát, vagy meghibásodáshoz vezethet

**Kenés:** A futópádot a gyártás során gyárilag megolajozták. Egy bizonyos használati idő után azonban a futószalag rendszeres kenést igényel speciális szilikonolajjal.

**Ájánások a kenés gyakoriságára vonatkozóan:**

- Heti 3 óránál kevesebbet használja - 5 havonta kenje meg a futószalagot.
- Heti 4-7 órás használat - 2 havonta zsírozás
- Heti 7 óránál több használat - havonta zsírozás.

**Megjegyzés:** A túl gyakori kenés nem ajánlott. A megfelelő kenés kulcsfontosságú tényező a futópád élettartama és teljesítménye szempontjából.

Annak ellenőrzéséhez, hogy szükség van-e kenésre, emelje meg a futópád övének oldalait, és érintse meg az öv hátsó, középső részét:

- Ha érzi a szilikon - nincs szükség kenésre.
- Ha a felület száraz - kenést kell végezni.

Kenési utasítások:

1. Állítsa le a gépet, és hajtja össze a futópádot.
2. Emelje le a futószalagot a főkeret hátuljáról.
3. A palackot a lehető legközelebb tartva az öv középehez, fújja be szilikonolajjal - mindkét oldalra. A futópádot 1 km/h sebességgel futtassa, hogy az olaj egyenletesen eloszoljon a futópád felületén.

**TISZTÍTÁS**

A futópád rendszeres ápolása jelentősen meghosszabbítja az élettartamát.

△ **Figyelmeztetés:** Mielőtt bármilyen tisztítási vagy karbantartási munkát elkezdené, kapcsolja ki a futópádot, és húzza ki a hálózati kábelt a konnektorból az áramütés elkerülése érdekében.

**Minden edzés után:**

- Törölje át a konzolt és a többi felületet tiszta, puha és enyhén nedves ruhával az izzadság és a szennyeződések eltávolítása érdekében.
- Ne használjon csiszolóanyagokat, oldószereket vagy aeroszolokat.
- Kerülje a számítógép közvetlen érintkezését folyadékokkal és a napfénynek való kitétséget.

**Hetente egyszer:**

- A futópád alá védőszőnyeg használata ajánlott, hogy megakadályozza a szennyeződések felhalmozódását a gép alatt.
- Hetente tisztítsa meg a szőnyeget, mivel a cipőkről származó szennyeződések a padlóra eshetnek, és bejuthatnak a futópád mechanizmusába.

**TÁROLÁS**

- A futópádot száraz és tiszta helyen, lehetőleg nedvességtől és közvetlen napfénytől védett helyen tárolja.
- Mindig győződjön meg arról, hogy a tápkábel ki van húzva, és a főkapcsoló kikapcsolt állapotban van.

**A FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA**

A futószalag gyárilag be vannak állítva, de bizonyos használat után szükség lehet a beállításukra. A tünetek között szerepelhet, hogy a szíj futás közben elmozdul vagy megsúszik.

**Mikor kell beállítani:**

- Ha a szíj túl laza - lecsúszhat a szíjcsigáról.
- Ha a szíj túlságosan feszes - a motor túlterhelését vagy a mechanikus alkatrészek kopását okozhatja.

**Lehetséges okok:**

1. A futópád egyenetlen felületen áll.
2. A gyakorlatokat nem középen végzi - a felhasználó nem a szalag közepén fut.
3. A futás során az övre kifejtett erő egyenetlen.

**Hogyan kell beállítani:**

- Egy 6 mm-es imbuszkulccsal óvatossággal húzza meg a hátsó tengely mindkét oldalán lévő állítócsavarokat - legfeljebb fél fordulatot az óramutató járásával megegyező irányban.
- Ügyeljen arra, hogy a beállítás szimmetrikusan történjen.
- Sok esetben a kisebb elállások korrigálhatók a szíj néhány perces terhelés nélküli (a felhasználó nélküli) forgatásával.

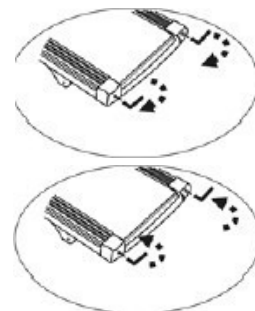
**A futószíj beállításának javítása**

Ha azt észleli, hogy a szíj az egyik oldalra mozog, tegye meg a megfelelő intézkedést:

- **Ha a szíj balra tér el:**
  - Húzza meg a bal oldali csavart (az óramutató járásával megegyező irányban), vagy
  - Lazítsa meg a jobb oldali csavart (az óramutató járásával ellentétesen).
- **Amikor a szíj jobbra tér ki:**
  - Húzza meg a jobb oldali csavart (az óramutató járásával megegyező irányban), vagy
  - Lazítsa meg a bal oldali csavart (az óramutató járásával ellentétesen).

**Figyelem!**

- Ez a beállítás nem tartozik a garancia hatálya alá, és a felhasználó felelőssége.
- Ennek a pontnak az elhanyagolása a szíj vagy a görgők maradandó károsodásához vezethet.
- Rendszeresen ellenőrizze a szíj igazítását, és az esetleges eltéréseket a lehető leghamarabb javítsa ki.



| Probléma               | Lehetséges okok                             | Módszer                                                                                                   |
|------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A futópád nem működik  | Nincs dugó                                  | Dugja be egy konnektorból                                                                                 |
|                        | A biztonsági kulcs nincs a megfelelő helyen | Helyezze a biztonsági kulcsot a megfelelő helyre                                                          |
|                        | Kapcsolja ki az áramköri jelzőrendszert     | Helyezze be a biztonsági kulcsot a panelba a vezérlő bemenetének és a jelzővezetékeknek az ellenőrzéséhez |
|                        | A tápegység nincs bekapcsolva               | Állítsa a hálózati kapcsolót NO állásba                                                                   |
| A futás nem egyenletes | Elégtelen kenés                             | Használjon metil-szilikonzsírt                                                                            |
|                        | A futószíj túl szoros                       | Állítsa be a futószíj feszességét                                                                         |
| A futószíj csúszása    | A futószíj túl laza                         | Állítsa be a futószíj feszességét                                                                         |
|                        | A futószíj túl laza                         | Állítsa be a futószíj feszességét                                                                         |



# Bluetooth APP a futópadhoz



A Bluetooth kapcsolat támogatja az AnyRun, a Zwift és a Kinomap szolgáltatást



## AnyRun

Töltse le, regisztráljon és jelentkezzen be az AnyRun alkalmazásba, lépjen a beállítások oldalra: Kattintson a Beállítások gombra, amely a jobb alsó sarokban található, kattintson az Eszközök gombra, az alkalmazás felismeri a Bluetooth-kódokat, válasszon ki egy olyan Bluetooth-kódot, amely megegyezik a készülék konzolján megjelölt kóddal, és párosítsa.



## Zwift

Töltse le, regisztráljon és jelentkezzen be a Zwift alkalmazásba, majd lépjen a beállítások oldalra: A PAIRED DEVICES alatt kattintson a futópadhoz a RUN gombra; majd kattintson a POWER gombra.

SOURCE, és megjelenik egy felugró menü, válassza ki a Bluetooth-kódot, amely megegyezik a készülék konzolján megjelölt kóddal, majd a párosításhoz válassza az OK lehetőséget.

MEGJEJYZÉS: A Zwift megjegyzi az előző munkamenetben használt eszközöket, és megkísérelheti a párosítást azokkal az eszközökkel, ha azok jelen vannak és elérhetők. Ha olyan párosított eszközöket lát, amelyeket nem szeretne használni, egyszerűen törölheti azok kijelölését, és kiválaszthatja a párosítani kívánt eszközt.



## Kinomap

Töltse le, regisztráljon és jelentkezzen be a Kinomap alkalmazásba, lépjen be a beállítások oldalára: kattintson a jobb alsó sarokban a Bővebben gombra, kattintson a Felszereléskezelésre, kattintson a + gombra a jobb felső területen, válassza ki a futópadot; Ezután válassza ki az Ön által kiválasztott Bluetooth márkát, pl. Anyrun stb.; Kattintson a tartalomra az Interaktív részen, az alkalmazás felismeri a talált felszerelést, válassza ki azt a Bluetooth kódot, amely megegyezik a felszerelés konzolján megjelölt kóddal, majd kattintson az ÚJ FELSZERELÉS TOVÁBBRA, megjelenik a sikeresen hozzáadott felszerelés.



**IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA**

Grazie per aver acquistato questo prodotto! Con il suo aiuto potrete facilmente prendervi cura della vostra forma fisica, della vostra salute e del vostro benessere.

**Istruzioni per l'uso**

1. Collegare il cavo di alimentazione solo a una presa con messa a terra. Non utilizzare prolunghe o adattatori.
2. Assicurarsi che il tapis roulant poggia saldamente su una superficie piana in un ambiente chiuso e asciutto.
3. Prima di avviare il tapis roulant, posizionarsi sui gradini laterali e attaccare la chiave di sicurezza ai vestiti.
4. Solo una persona alla volta può allenarsi sul tapis roulant.
5. Si consiglia di indossare abbigliamento sportivo e scarpe da fitness.
6. Se necessario, regolare la velocità dell'allenamento utilizzando i comandi.
7. Al termine della corsa, arrestare il tapis roulant utilizzando il pulsante "Stop" o estraendo la chiave di sicurezza.
8. Spegnerne sempre l'alimentazione e staccare la spina dopo l'allenamento o prima di riposizionare la macchina.
9. Consultare il medico prima di fare esercizio, soprattutto se si soffre di una patologia cronica.
10. Pulire regolarmente la macchina con un panno asciutto ed evitare il contatto dei componenti con l'acqua.
11. Non utilizzare il tapis roulant subito dopo i pasti o quando si è stanchi.
12. Il funzionamento continuo dell'apparecchio non deve superare le 2 ore.
13. Lo spazio libero deve essere di almeno 2000x1000 mm.
14. Durante la manutenzione, scollegare sempre l'unità dall'alimentazione.
15. In caso di suoni insoliti, odore di bruciato, problemi con lo schermo o il movimento del nastro, interrompere immediatamente l'allenamento, scollegare l'alimentazione e contattare il centro di assistenza.

**Avvertenze e divieti:****⚠ Non utilizzare il tapis roulant**

- se si sta seguendo un trattamento medico e non si ha l'approvazione del medico,
- se si hanno problemi cardiaci, alla schiena, alle articolazioni, osteoporosi o gravi malattie croniche,
- durante la gravidanza, le mestruazioni o in caso di malessere,
- se si è bevuto alcolici o si è sotto l'effetto di droghe che compromettono la concentrazione,
- se il cavo di alimentazione è danneggiato o la presa è allentata.

**⚠ È vietato**

- smontare, modificare o riparare il tapis roulant da soli,
- utilizzare l'apparecchio all'aperto o in ambienti umidi (ad es. bagno),
- accendere o spegnere il tapis roulant con le mani bagnate,
- saltare sul nastro del tapis roulant mentre l'apparecchio è in funzione,
- l'uso del tapis roulant da parte di bambini e persone non coscienti o con difficoltà motorie.



Profilo del prodotto:

- a. Console
- b. Misurazione della frequenza cardiaca
- c. Profilo verticale
- d. Guida laterale
- e. Cintura di corsa
- f. Copertura posteriore
- g. Telaio principale
- h. Telaio di base
- i. Copertura del profilo verticale
- j. Coperchio del motore
- k. Telaio della

console Dimensioni del prodotto

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Dimensioni (da aperto)    | 168 x 75 x 133 cm |
| Dimensioni (piegato)      | 138 x 75 x 111 cm |
| Superficie di scorrimento | 130 x 44 cm       |

**1. Elenco degli imballaggi:**

- a. Corpo principale
- b. Telaio della console
- c. Profili
- d. Coperchio della console
- e. Coperchio del profilo verticale
- f. Console
- g. Parti della console che si uniscono
- h. Bottiglia d'olio
- i. Chiave di sicurezza
- j. Pacchetto hardware
- k. Manuale
- l. Portabottiglie

**2. Elenco delle attrezzature:**

- a. Viti a croce con testa piatta grande con dentellatura completa (M5x20) 4 pz.
- b. Chiave esagonale a L (5x30x85S) 1 pz.
- c. Chiave esagonale a L (6x35x80) 1 pz.
- d. Chiave a bussola esagonale a L tipo L (6x35x80) T (6x80) 1 pz.
- e. Viti a testa svasata con testa a croce ST4x152 pz.
- f. Viti a testa esagonale M8x35 6SZT.
- g. Viti a testa esagonale piana M8x15 4SZT.
- h. Viti a testa esagonale piana M8x22 2SZT.

**3. Parti principali:**

- a. Coperchio del motore
- b. Console
- c. Motore
- d. Cinghia del motore
- e. Cinghia di trasmissione
- f. Piattaforma
- g. Guida laterale
- h. Rullo posteriore
- i. Rullo anteriore
- j. Coperchio posteriore
- k. Motore di inclinazione

| No. | Nome                                                        | Quantità | Numero | Nome                                          | Quantità |
|-----|-------------------------------------------------------------|----------|--------|-----------------------------------------------|----------|
| 1   | Telaio di base                                              | 1        | 52     | Ruota                                         | 2        |
| 2   | Telaio principale                                           | 1        | 53     | Cuscino quadrato                              | 6        |
| 3   | Profilo verticale sinistro                                  | 1        | 54     | Motore                                        | 1        |
| 4   | Profilo verticale destro                                    | 1        | 55     | Motore di inclinazione                        | 1        |
| 5   | Telaio regolabile                                           | 1        | 56     | Impianto idraulico                            | 1        |
| 6   | Telaio del computer                                         | 1        | 57     | Guida laterale                                | 2        |
| 7   | Telaio motore                                               | 1        | 58     | Cinghia elastica del motore                   | 1        |
| 8   | Piastra di fissaggio della console                          | 1        | 59     | Cinghia del motore                            | 1        |
| 9   | Parte di collegamento                                       | 1        | 60     | Cavo                                          | 1        |
| 10  | Elemento                                                    | 1        | 61     | Cavo di alimentazione                         | 1        |
| 11  | Piastra di fissaggio per cavo elastico                      | 2        | 62     | Cavo di alimentazione                         | 1        |
| 12  | Vite a brugola con mezza filettatura                        | 3        | 63     | Interruttore                                  | 1        |
| 13  | Vite con filettatura esagonale completa                     | 2        | 64     | Interruttore auto-ripristinante               | 1        |
| 14  | Vite a filettatura completa                                 | 12       | 65     | Cavo di alimentazione                         | 1        |
| 15  | Vite con brugola e filettatura intera                       | 2        | 66     | Guida laterale rotonda                        | 6        |
| 16  | Vite con brugola e filettatura intera                       | 5        | 67     | Fascette per cavi                             | 1        |
| 17  | Vite con brugola e mezza filettatura                        | 2        | 68     | Parte in plastica                             | 6        |
| 18  | Bullone pieno filettato                                     | 6        | 69     | Cavo                                          | 1        |
| 19  | Vite a filettatura completa                                 | 13       | 70     | PCB                                           | 1        |
| 20  | Vite autofilettante                                         | 8        | 71     | Supporto del telefono                         | 1        |
| 21  | Vite a filettatura completa                                 | 24       | 72     | Coperchio del pannello inferiore              | 1        |
| 22  | Bullone a filettatura completa                              | 16       | 73     | Tappo                                         | 1        |
| 23  | Vite a brugola con mezza filettatura                        | 2        | 74     | Pannello                                      | 1        |
| 24  | Vite a brugola con mezza filettatura                        | 3        | 75     | Coperchio del pannello superiore              | 1        |
| 25  | Vite ad esagono incassato con testa piatta grande M10×60×25 | 1        | 76     | Tappetino antiscivolo per impugnatura         | 1        |
| 26  | Vite a brugola con mezza filettatura                        | 1        | 77     | Tappetino antiscivolo per cuscinetto          | 1        |
| 27  | Vite con brugola e filettatura intera                       | 6        | 78     | Adesivo EVA                                   | 1        |
| 28  | Vite con brugola e filettatura intera                       | 4        | 79     | Chiave di sicurezza                           | 1        |
| 29  | Vite a filettatura completa                                 | 4        | 80     | Presa per chiave di sicurezza                 | 1        |
| 30  | Dado esagonale autobloccante                                | 6        | 81     | Coperchio superiore del volante               | 1        |
| 31  | Rondella piatta                                             | 9        | 82     | Coperchio inferiore del volante               | 1        |
| 32  | Rondella flessibile                                         | 4        | 83     | Protezione del collo                          | 1        |
| 33  | Shim                                                        | 4        | 84     | Portabottiglie                                | 1        |
| 34  | Dado esagonale autobloccante                                | 3        | 85     | Maniglia in PU                                | 2        |
| 35  | Rondella piatta                                             | 3        | 86     | Funzionamento del controllo della velocità    | 1        |
| 36  | Viti con testa a croce ST4×50                               | 2        | 87     | Supporto per la regolazione dell'inclinazione | 1        |
| 37  | Rondella conica                                             | 4        | 88     | Pulsante sul volante                          | 2        |
| 38  | Coperchio della base sinistra                               | 1        | 89     | Filo del volante                              | 2        |
| 39  | Coperchio della base destra                                 | 1        | 90     | Cavo                                          | 1        |
| 40  | Comando                                                     | 1        | 91     | Manicotto dell'albero inclinato               | 8        |
| 41  | Rullo anteriore                                             | 1        | 92     | Tappo                                         | 1        |
| 42  | Rullo posteriore                                            | 1        | 93     | Cinghia di scorrimento                        | 1        |
| 43  | Cuscinetto della cinghia di trasmissione                    | 1        | 94     | Filtro                                        | 1        |
| 44  | Pedale sedile posteriore                                    | 1        | 95     | Induttore                                     | 1        |
| 45  | Coperchio posteriore sinistro                               | 1        | 96     | Anello magnetico                              | 1        |
| 46  | Coperchio posteriore destro                                 | 1        | 97     | Rondella conica                               | 2        |
| 47  | Coperchio posteriore sinistro                               | 1        | 98     | Parte decorativa                              | 2        |
| 48  | Coperchio posteriore destro                                 | 1        | 99     | Ruota                                         | 4        |
| 49  | Coperchio motore destro                                     | 1        | 100    | Portabottiglie                                | 1        |
| 50  | Coperchio motore centrale                                   | 1        | 101    | Vite a testa svasata M4                       | 3        |
| 51  | Coperchio motore sinistro                                   | 1        | 102    | Vite a testa piatta a mezzo dente M8×25       | 2        |



#### Istruzioni per il montaggio della struttura della canalina

- Montaggio dei profili verticali**  
Collegare innanzitutto il cavo di comunicazione del profilo verticale destro al cavo corrispondente situato nel telaio di base. Posizionare quindi il profilo verticale destro al posto giusto secondo il disegno e fissarlo con tre viti M8× 35 con testa esagonale interna. Il profilo verticale sinistro si monta nello stesso modo di quello destro.
- Installazione del telaio della console**  
Collegare il cavo di comunicazione del montante destro al profilo, quindi posizionare il telaio della console nella posizione indicata sul profilo verticale. Avvitare il telaio con quattro viti M8× 15 a testa esagonale larga, come illustrato.
- Montaggio del coperchio della console e dei collegamenti**  
Secondo le istruzioni grafiche, fissare il coperchio posteriore della console e l'elemento di collegamento con quattro viti M5× 20 con testa piatta a croce. Quindi fissare il coperchio superiore della console e collegare la linea di comunicazione del telaio della console, fissandola con due viti M8× 22 con testa esagonale larga e piatta.
- Fissaggio finale**  
Assicurarsi che tutte le viti siano state serrate saldamente utilizzando gli strumenti appropriati. Infine, posizionare le coperture del telaio di base destro e sinistro sui rispettivi profili verticali e fissarle ciascuna con una vite ST4× 15 con testa svasata e incavo a croce.

## Consigli e suggerimenti

**Riscaldamento** Riscaldarsi per 5-10 minuti prima di ogni sessione. In questo modo si stimola la circolazione, si preparano i muscoli e le articolazioni all'esercizio e si riduce il rischio di lesioni.

**Respirazione** Quando ci si allena, non trattenere il respiro. Inspirare dal naso ed espirare dalla bocca mentre vi preparate a limitare il movimento. La respirazione e il movimento devono essere coordinati tra loro: mantenere il ritmo vi aiuterà ad essere più efficienti e a sentirvi a vostro agio durante l'allenamento.

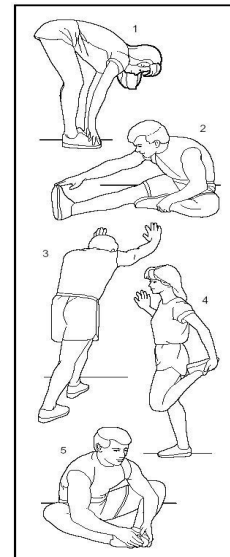
**Frequenza** Lo stesso muscolo dovrebbe essere allenato solo dopo 48 ore di riposo, il che significa che una particolare parte del corpo dovrebbe essere esercitata a giorni alterni. In questo modo i muscoli hanno il tempo di recuperare e svilupparsi.

**Carico** Adattare l'intensità dell'allenamento alle condizioni fisiche individuali. Una sensazione di indolenzimento muscolare è normale all'inizio dell'esercizio, ma col tempo, se ci si allena regolarmente, il disagio diminuirà e il corpo si adatterà allo sforzo.

**Rilassamento** Al termine di ogni allenamento, prendetevi circa 5 minuti per rilassare il corpo. Gli esercizi di rilassamento aiutano a rigenerare i muscoli, ad aumentarne la flessibilità e a prevenire l'indolenzimento.

**Dieta** Per prendersi cura dell'apparato digerente, non iniziare l'attività fisica subito dopo i pasti. Dopo l'allenamento, evitare di mangiare per almeno mezz'ora. Durante l'attività fisica non bisogna bere grandi quantità d'acqua per non affaticare il cuore e i reni: è meglio bere a piccoli sorsi.

**Stretching** Indipendentemente dal ritmo della corsa o dall'intensità dell'allenamento, è buona norma fare stretching prima. I muscoli riscaldati si allungano più facilmente e sono meno soggetti a lesioni. Iniziate con 5-10 minuti di camminata costante per aumentare la temperatura corporea, poi fermatevi e stirate ogni gamba per cinque volte, mantenendo ogni posizione per almeno 10 secondi. Ripetete la stessa sequenza di stretching anche dopo l'allenamento.



### 1. Stretching verso il basso

Con le ginocchia leggermente piegate, piegatevi lentamente in avanti, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino e che le mani tocchino le dita dei piedi. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte (vedi figura 1).

### 2. Stretching del tendine del ginocchio

Sedetevi su un cuscino pulito e raddrizzate una gamba. Avvicinate l'altra gamba in modo che sia appoggiata all'interno della gamba raddrizzata. Cercate di toccare le dita dei piedi con le mani. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 2).

### 3. Stretching dei tendini del polpaccio e del tallone

Appoggiarsi con due mani a una parete o a un albero ed estendere una gamba (polpaccio) all'indietro. Mantenere la gamba posteriore dritta e il tallone a terra, appoggiandosi al muro o all'albero. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 3).

### 4. Stretching del muscolo quadricipite

Appoggiarsi a una parete o a un tavolo con la mano sinistra, quindi allungare la mano destra all'indietro, afferrare la caviglia destra e tirarla lentamente verso i fianchi fino a sentire i muscoli della parte anteriore della coscia in tensione. Mantenere per 10-15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 4).

### 5. Allungamento del muscolo dell'interno della coscia

Sedersi con i piedi rivolti l'uno verso l'altro e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferrare i piedi con entrambe le mani e avvicinarli all'inguine. Mantenere per 10-15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte (vedi figura 5).



#### Funzioni della console:

1. LCD
2. Pulsante di regolazione dell'inclinazione
3. Programma
4. Arresto
5. Avvio
6. Modalità
7. Velocità

#### Descrizione delle principali funzioni della console del tapis roulant:

- Il tapis roulant è dotato di 36 programmi di allenamento automatici integrati: P1-P36, che consentono all'utente di selezionare diverse modalità di attività.
- La console è dotata di un display a LED di facile lettura e di 8 pulsanti di controllo per un utilizzo intuitivo dell'unità.
- L'unità offre la possibilità di convertire le distanze da chilometri a miglia, consentendo di regolare le unità di misura in base alle proprie preferenze.
- Il range di regolazione della velocità del tapis roulant va da 1,0 a 16,0 km/h, consentendo sia una camminata costante che una corsa intensa.
- L'inclinazione del nastro di corsa può essere regolata dallo 0% al 12%, simulando l'allenamento in salita e aumentando il livello di difficoltà.
- Il tapis roulant è dotato di numerosi sistemi di sicurezza, tra cui:
  - protezione da sovraccarico
  - protezione da sovracorrente
  - protezione contro le esplosioni
  - protezione contro le interferenze elettromagnetiche
  - e altre funzioni per proteggere l'utente e i componenti elettronici.
- La console offre una funzione di autotest del sistema, che diagnostica automaticamente eventuali malfunzionamenti del tapis roulant.
- Le modalità utente prevedono la configurazione per tre utenti distinti, consentendo la registrazione di parametri di allenamento individuali (U01-U03).
- L'unità supporta una funzione ERP (Energy Related Products) che mette automaticamente la console in modalità sleep dopo un determinato periodo di inattività, riducendo il consumo energetico.

#### DISPLAY LCD - funzioni di misura

- "TIME" - visualizza la durata attuale dell'allenamento in minuti e secondi (MM:SS).
- "DISTANZA" - indica la distanza totale percorsa dall'utente durante la sessione.
- "CALORIE" - indica il numero stimato di calorie bruciate durante la corsa o la camminata.
- "INCLINE" e "PULSE" indicano il livello di inclinazione attuale del nastro di corsa e la frequenza cardiaca dell'utente se le mani sono sui sensori di polso.
- "SPEED" indica la velocità attuale del tapis roulant.

#### CONVERSIONE CHILOMETRI ↔ MIGLIA

- Da chilometri a miglia: Togliere la chiave di sicurezza, quindi premere contemporaneamente "PROGRAM" + "MODE". Quando sullo schermo appare "M", significa che sono state attivate le unità in miglia.
- Da miglia a chilometri: Togliere nuovamente la chiave di sicurezza e premere "PROGRAMMA" + "MODALITÀ". Quando appare "KM", l'unità torna ai chilometri.

**PULSANTI**

- "PROG" - Pulsante del programma Consente di selezionare un programma di allenamento quando il tapis roulant è fermo. I programmi disponibili sono:
  - Automatico: P0-P36
  - Personalizzato (utente): U01-U03
- "MODE" - Pulsante di modalità Per impostazione predefinita, il tapis roulant si avvia in modalità normale. Premendo il pulsante "MODE" è possibile passare da una modalità all'altra: → Tempo di conto alla rovescia → Distanza di conto alla rovescia → Calorie di conto alla rovescia → Modalità normale Per i programmi P1-P36, il valore predefinito del tempo è di 30 minuti. Il pulsante "MODE" funge anche da reset per questa impostazione.
- "START" - Pulsante di avvio/pausa.
  - In stato di arresto: avvia il tapis roulant.
  - In funzione: mette in pausa il tapis roulant (pausa). In caso di connessione Bluetooth attiva, la funzione di pausa non è disponibile.
- "STOP" - Il pulsante di arresto/ripristino arresta il tapis roulant e ripristina i dati e le impostazioni della sessione.
  - Mentre si corre, premere il pulsante STOP: il tapis roulant si arresta senza problemi.
  - Se sul display compare la scritta ERR, premendo il pulsante STOP la si cancella e si riporta il sistema allo stato di pronto.
- "SPEED+ / -" - Pulsanti di regolazione della velocità
  - In stato di arresto e durante l'impostazione dei parametri del test BMI, vengono utilizzati per modificare i valori (ad es. età, altezza, ecc.).
  - Quando il tapis roulant è in funzione, consentono di regolare costantemente la velocità di corsa verso l'alto ("+") o verso il basso ("-").
- "INCLINE+ / -" - Pulsanti di regolazione dell'inclinazione (manuale). Consentono di modificare l'inclinazione del nastro da corsa durante l'allenamento, aumentando ("+") o diminuendo ("-") il suo valore in percentuale.

**TASTO DI SICUREZZA**

La chiave di sicurezza è costituita da un interruttore tattile, una clip (ad esempio per gli indumenti) e un cavo di nylon. Ha lo scopo di evitare che il tapis roulant si spenga in caso di emergenza.

Ogni volta che la chiave viene rimossa dalla sua sede, il dispositivo smette immediatamente di funzionare. La tastiera della console è bloccata e il display visualizza "E-07" accompagnato da un segnale acustico.

Quando la chiave viene reinserita, il display si attiva per 2 secondi, dopodiché il tapis roulant passa allo stato di pronto per l'uso.

**PROGRAMMA UTENTE (UTENTE1-UTENTE3)**

Il tapis roulant offre tre modalità utente: USER1, USER2, USER3, che consentono di creare e salvare i propri piani di allenamento individuali. Per impostare il proprio programma:

- Premere "PROG" per selezionare la modalità USER1-USER3.
- Premere "MODE" per passare alla configurazione.
- Inserire i parametri per i 10 segmenti di allenamento, impostando la velocità e la durata per ciascun segmento.
- Una volta completate le impostazioni, premere "START" per avviare l'allenamento.
- Il programma personalizzato verrà salvato automaticamente e sarà disponibile al successivo utilizzo.

**GUIDA ALLA SICUREZZA E ALLA MESSA IN FUNZIONE DEL TAPIS ROULANT**

- Inserire la spina del cavo di alimentazione nella presa di corrente.
- Posizionare la chiave di sicurezza nell'apposito punto della console. Agganciare la clip agli indumenti all'altezza del petto. Dopo 2 secondi, lo schermo visualizzerà tutti i parametri e passerà alla modalità predefinita: programma manuale P0 con cronometraggio positivo. Tutti i contatori vengono azzerati e le impostazioni vengono ripristinate.
- Premere il pulsante "PROG" per selezionare un programma tra: → P0-P36 (programmi automatici) → U01-U03 (programmi utente) → BMI (test dell'indice di massa corporea)
  - P0 - Programma manuale  
Premere "MODE" per selezionare una delle 4 modalità di allenamento. Valori predefiniti: velocità 1,0 km/h, pendenza 0%. Modalità normale - Il tempo, la distanza e le calorie vengono conteggiati senza limitazioni.  
Modalità conto alla rovescia - Impostazione di un intervallo compreso tra 5 e 99 minuti (valore predefinito 30:00). Modalità conto alla rovescia della distanza - Intervallo: 1,0-99,0 km (valore predefinito: 1,0 km).  
Modalità conto alla rovescia delle calorie - Intervallo: 20-990 kcal (valore predefinito: 50 kcal). In ciascuna modalità, utilizzare i pulsanti SPEED "+" / "-" sul manubrio per regolare i valori.
  - Programmi P1-P36 - automatico  
Quando si seleziona un programma, la schermata del tempo lampeggia. Impostare il conto alla rovescia da 5 a 99 minuti (default 30:00). Il pulsante "MODE" ripristina il valore predefinito.

**TEST DELL'INDICATORE BMI**

- Premere "PROG" e selezionare il programma BMI.
- Premere "MODE" per scorrere i campi di configurazione.
- Utilizzare i pulsanti SPEED "+" / "-" sul manubrio per modificare i valori:

| Campo | Descrizione | Campo                     | Valore predefinito |
|-------|-------------|---------------------------|--------------------|
| F1    | Genere      | 1=maschio, 2=femmina      | 1                  |
| F2    | Età         | 1-99 anni                 | 25                 |
| F3    | Altezza     | 100-220 cm                | 170 cm             |
| F4    | Peso        | 20-150 kg / 44-330 libbre | 70 kg / 154 libbre |

Una volta impostati i parametri e selezionata la voce F5 (BMI), il dispositivo entra in modalità di test del grasso corporeo. Tenere entrambe le mani sui sensori di frequenza cardiaca a sinistra e a destra del manubrio. Dopo circa 4 secondi, sullo schermo appare il valore stimato dell'IMC espresso in percentuale.

| Valore di grasso (BMI) | Significato            |
|------------------------|------------------------|
| <18                    | Figura esile           |
| 18-24                  | Forma del corpo ideale |
| 25-28                  | Sovrappeso             |
| ≥ 29                   | Obeso                  |

**FUNZIONE DI RISPARMIO ENERGETICO (ERP)**

Il sistema si avvia per impostazione predefinita in modalità ERP: se il tapis roulant non viene utilizzato per circa 4 minuti, entra automaticamente in modalità standby.

- Per risvegliare l'unità, premere un pulsante qualsiasi.
- In modalità standby, tenere premuto il pulsante "MODE" per circa 3 secondi fino a quando sullo schermo viene visualizzato:
- "2222" → la funzione ERP è disattivata
- "1111" → la funzione ERP è di nuovo attiva

**MODALITÀ MOTORIZZAZIONE - Promemoria lubrificazione**

Per garantire il corretto funzionamento della macchina, il tapis roulant ricorda di effettuare la lubrificazione (rifornimento di olio) ogni 300 km.

- Sullo schermo appare il messaggio "OIL".
- Il cicalino si attiva ogni 10 secondi
- Per disattivare la notifica, tenere premuto un pulsante qualsiasi.

**VELOCITÀ NEI SINGOLI PROGRAMMI**

**Guasti comuni e metodi di risoluzione dei problemi**

| Problema                                   | Possibile causa                                                                                                | Metodo                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Il sistema non funziona                    | L'alimentazione non è collegata o accesa                                                                       | Collegare l'alimentazione o portare l'interruttore di alimentazione in posizione "ON".                                                                                                                              |
|                                            | La chiave di sicurezza non è nella posizione giusta                                                            | La chiave di sicurezza è nella posizione corretta                                                                                                                                                                   |
|                                            | Il controller o la console non sono carichi                                                                    | Sostituire il controller o la testa del misuratore elettronico                                                                                                                                                      |
|                                            | Scarso contatto con la fune                                                                                    | Controllare i terminali di ingresso e di uscita del sistema                                                                                                                                                         |
| Arresto improvviso in condizioni normali   | La chiave di sicurezza non è al posto giusto                                                                   | Collocare la chiave di sicurezza nel posto giusto                                                                                                                                                                   |
|                                            | Problema con il sistema                                                                                        | Rivolgersi al tecnico dell'assistenza                                                                                                                                                                               |
| Il pulsante non funziona                   | Problema con il pulsante                                                                                       | Sostituire la scheda dei pulsanti e la linea della tastiera 2. Sostituire la scheda principale 3. Sostituire la console                                                                                             |
| E-01                                       | Scarso contatto con la linea di comunicazione                                                                  | Ricollegare il cavo di comunicazione e verificare che la porta sia inserita correttamente o sostituirla.                                                                                                            |
|                                            | Console difettosa                                                                                              | Sostituire la console                                                                                                                                                                                               |
|                                            | Controllore difettoso                                                                                          | Sostituire il controllore                                                                                                                                                                                           |
| E-02                                       | Cavo motore difettoso                                                                                          | Sostituzione del motore                                                                                                                                                                                             |
|                                            | Collegamento difettoso tra il cavo del motore e il controllore o controller debole                             | Controllare e ricollegare il controller; se non funziona ancora, sostituirlo con uno nuovo.                                                                                                                         |
| E-03                                       | Sensore fotoelettrico non installato correttamente                                                             | Controllare e ricollegare il sensore fotoelettrico.                                                                                                                                                                 |
|                                            | Guasto nel sensore fotoelettrico                                                                               | Sostituire il sensore fotoelettrico.                                                                                                                                                                                |
|                                            | Sensore fotoelettrico sporco o primo contatto                                                                  | Controllare e ricollegare/pulire la pellicola grigia e il grasso                                                                                                                                                    |
|                                            | Controllore difettoso                                                                                          | Sostituire il regolatore                                                                                                                                                                                            |
| E-05                                       | Controllore difettoso                                                                                          | Sostituzione del controllore                                                                                                                                                                                        |
|                                            | motore difettoso                                                                                               | Sostituzione del motore                                                                                                                                                                                             |
|                                            | macchina difettosa                                                                                             | Controllare che la cinghia di scorrimento non sia bloccata da olio o da un rullo.                                                                                                                                   |
| E-07                                       | Il segnale della chiave di sicurezza non viene rilevato dal contatore elettronico                              | 1. La console non rileva il segnale della chiave di sicurezza Controllare che la chiave di sicurezza sia in posizione.<br>2. Reinstallare il meccanismo della chiave di sicurezza.<br>3. Sostituzione della console |
| Non mostra la frequenza cardiaca           | Il cavo di induzione del palmare non è inserito in posizione o il cavo di induzione del palmare è danneggiato. | Controllare e collegare o sostituire il cavo dell'impugnatura                                                                                                                                                       |
| La console visualizza caratteri incompleti | Lo schermo a LED non funziona correttamente                                                                    | Sostituire la scheda madre o lo schermo LCD                                                                                                                                                                         |
|                                            | Il sistema non funziona                                                                                        | Sostituire la console                                                                                                                                                                                               |
| Inclinazione difettosa                     | Motore di inclinazione debole                                                                                  | Sostituire il motore di inclinazione                                                                                                                                                                                |
|                                            | Controller debole                                                                                              | Sostituire il controller                                                                                                                                                                                            |
|                                            | Il segnale del controller non è corretto                                                                       | Tenere premuto il pulsante di inclinazione                                                                                                                                                                          |

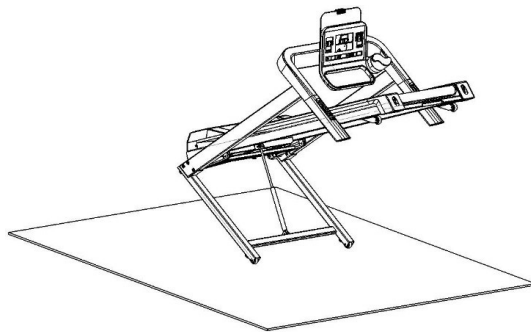
**spostamento del tapis roulant - istruzioni per un trasporto sicuro**

Prima di spostare il tapis roulant, accertarsi che siano soddisfatte tutte le seguenti condizioni:

- Il tapis roulant è completamente spento.
- La spina di alimentazione è stata scollegata dalla presa.
- La pedana di corsa è stata ripiegata in posizione verticale.

Dopo aver seguito i passaggi sopra descritti:

- Posizionarsi sul lato della macchina.
- Afferrare con una mano l'estremità della pedana e con l'altra il bracciolo sullo stesso lato.
- Inclinare delicatamente il tapis roulant verso il petto con un angolo di circa 30°-40°, in modo che poggi sulle ruote di trasporto.
- In questa posizione, spostare lentamente la macchina nella posizione desiderata.

**COME USARE IL TAPIS ROULANT**

- Accensione e controllo della macchina Prima di iniziare l'allenamento, accendere la macchina e aprire la pedana del tapis roulant nella posizione più bassa. Assicurarsi che la macchina funzioni correttamente: lo schermo si attiva, il motore non emette suoni sospetti, i pulsanti rispondono.
- Fissare l'utente Agganciare la clip di sicurezza (chiave di sicurezza) alla parte anteriore della camicia, preferibilmente all'altezza del petto.
- Avvio dell'esercizio Controllare la stabilità della macchina. Non sostare sul nastro di scorrimento prima dell'avvio del motore! Posizionarsi sui pannelli laterali e afferrare i corrimano. Tenere la maniglia con una mano e premere il pulsante "Avvio/Pausa" con l'altra. Dopo un conto alla rovescia di 5 secondi, il tapis roulant si avvierà alla velocità di 1,0 km/h. Quindi premere "Velocità +" per aumentare la velocità a 2,5-3,5 km/h - un ritmo iniziale confortevole. Tenendosi al corrimano, appoggiare entrambi i piedi sul nastro e iniziare a correre.
- Modifica della velocità e dell'inclinazione Dopo alcuni minuti, è possibile aumentare la velocità con il pulsante "Velocità +" o diminuirla con il pulsante "Velocità -". Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere "Pendenza +" (aumento) o "Pendenza -" (diminuzione).
- Selezione rapida delle impostazioni In qualsiasi momento della corsa, è possibile utilizzare i pulsanti di selezione rapida della velocità e della pendenza per impostare istantaneamente valori specifici senza aumenti graduali.
- Arresto del tapis roulant Premere il pulsante "Stop" per arrestare il motore in qualsiasi momento - la macchina terminerà senza problemi.

**Utilizzo della modalità preimpostata**

- Accendere l'apparecchio e attivare la console.
- Premere "PROG" per selezionare uno dei programmi di allenamento automatico.
- Premere "Avvio/Pausa" e il tapis roulant si avvierà secondo la modalità selezionata.
- Durante la sessione è possibile modificare la velocità con "Velocità +" / "Velocità -".
- Per terminare il programma, premere "Stop".

**Attenzione - chiave di sicurezza**

Se la chiave di sicurezza viene rimossa durante l'allenamento:

- Il dispositivo si arresta immediatamente
- La console blocca tutti i pulsanti
- Sullo schermo viene visualizzato il messaggio "E-07".

**Manutenzione corretta**

Una manutenzione regolare è essenziale per un funzionamento affidabile dell'apparecchio.

- Tutte le parti devono essere controllate e serrate periodicamente.
- I componenti usurati devono essere sostituiti immediatamente
- La negligenza può ridurre la durata dell'apparecchiatura o provocare un guasto.

**LUBRIFICAZIONE:** il tapis roulant è stato lubrificato in fabbrica durante la produzione. Tuttavia, dopo un certo periodo di utilizzo, il nastro di scorrimento richiede una lubrificazione regolare con uno speciale olio al silicone.

**Raccomandazioni sulla frequenza di lubrificazione:**

- Utilizzo per meno di 3 ore alla settimana - lubrificare ogni 5 mesi
- Utilizzo per 4-7 ore alla settimana - ingrassaggio ogni 2 mesi
- Utilizzo per più di 7 ore alla settimana: ingrassare ogni mese.

**Nota:** si sconsiglia una lubrificazione troppo frequente. Una lubrificazione adeguata è un fattore chiave per la durata e le prestazioni del tapis roulant.

Per verificare se è necessaria la lubrificazione, sollevare i lati del nastro del tapis roulant e toccare la parte posteriore, centrale del nastro:

- Se si sente il silicone, la lubrificazione non è necessaria.
- Se la superficie è asciutta, è necessario procedere alla lubrificazione.

Istruzioni per la lubrificazione:

1. Fermare la macchina e ripiegare il tapis roulant.
2. Sollevare il nastro del tapis roulant dalla parte posteriore del telaio principale.
3. Tenendo il flacone il più vicino possibile al centro del nastro, spruzzare l'olio al silicone su entrambi i lati. Far girare il tapis roulant a 1 km/h per distribuire l'olio in modo uniforme sulla superficie del tapis roulant.

**PULIZIA**

La cura regolare del tapis roulant ne prolunga notevolmente la durata.

⚠ **Attenzione:** Prima di iniziare qualsiasi operazione di pulizia o manutenzione, spegnere il tapis roulant e scollegare il cavo di alimentazione dalla presa per evitare scosse elettriche.

**Dopo ogni allenamento:**

- Pulire la console e le altre superfici con un panno pulito, morbido e leggermente umido per rimuovere il sudore e lo sporco.
- Non utilizzare abrasivi, solventi o aerosol.
- Evitare il contatto diretto del computer con i liquidi e l'esposizione alla luce solare.

**Una volta alla settimana:**

- Si consiglia di utilizzare un tappetino protettivo sotto il tapis roulant per evitare che la sporcizia si accumuli sotto la macchina.
- Pulire il tappetino ogni settimana, poiché lo sporco delle scarpe può cadere sul pavimento e penetrare nel meccanismo del tapis roulant.

**CONSERVAZIONE**

- Conservare il tapis roulant in un luogo asciutto e pulito, preferibilmente lontano da umidità e luce solare diretta.
- Assicurarsi sempre che il cavo di alimentazione sia scollegato e che l'interruttore principale sia in posizione off.

**REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DI TRASMISSIONE**

Le cinghie di scorrimento sono regolate in fabbrica, ma potrebbero richiedere una regolazione dopo un certo utilizzo. I sintomi possono essere lo spostamento della cinghia durante il funzionamento o lo slittamento.

**Quando è necessario effettuare la regolazione:**

- Quando la cinghia si allenta troppo - può scivolare dalla puleggia.
- Quando la cinghia è troppo tesa - può causare il sovraccarico del motore o l'usura dei componenti meccanici.

**Possibili cause:**

1. Il tapis roulant si trova su una superficie irregolare.
2. Gli esercizi vengono eseguiti in modo non centrale - l'utente non corre al centro del nastro.
3. La forza esercitata sul nastro è irregolare durante la corsa.

**Come si regola:**

- Utilizzare una chiave a brugola da 6 mm per stringere delicatamente le viti di regolazione su entrambi i lati dell'albero posteriore - al massimo mezzo giro in senso orario.
- Assicurarsi che ogni regolazione sia effettuata in modo simmetrico.
- In molti casi, piccoli disallineamenti possono essere corretti facendo ruotare il nastro per alcuni minuti senza carico (senza l'utente).

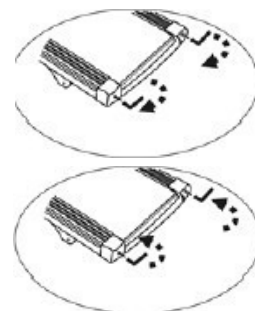
**Correzione dell'allineamento del nastro di scorrimento**

Se si nota che il nastro si sta spostando da un lato, applicare l'azione appropriata:

- **Quando il nastro devia verso sinistra:**
  - stringere la vite sinistra (in senso orario), oppure
  - Allentare la vite destra (in senso antiorario).
- **Quando il nastro devia verso destra:**
  - stringere la vite destra (in senso orario), oppure
  - Allentare la vite sinistra (in senso antiorario).

**Attenzione:**

- Questa regolazione non è soggetta a garanzia ed è responsabilità dell'utente.
- La mancata osservanza di questo punto può causare danni permanenti al nastro o ai rulli.
- Controllare regolarmente l'allineamento del nastro e correggere eventuali deviazioni il prima possibile.



| Problema                                   | Possibili cause                               | Metodo                                                                                                        |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Il tapis roulant non funziona              | Manca la spina                                | Collegarlo a una presa di corrente                                                                            |
|                                            | La chiave di sicurezza non è al posto giusto  | Inserire la chiave di sicurezza nel posto giusto                                                              |
|                                            | Scollegare il circuito di segnalazione        | Inserire la chiave di sicurezza nel pannello per controllare l'ingresso del controllore e la linea di segnale |
|                                            | L'alimentazione non è inserita                | Posizionare l'interruttore di alimentazione su NO                                                             |
| Il funzionamento non è regolare            | Lubrificazione insufficiente                  | Utilizzare grasso al silicone metilico                                                                        |
|                                            | La cinghia di trasmissione è troppo tesa      | Regolare la tensione della cinghia di trasmissione                                                            |
| Scivolamento della cinghia di trasmissione | La cinghia di trasmissione è troppo allentata | Regolare la tensione della cinghia di trasmissione                                                            |
|                                            | La cinghia di trasmissione è troppo allentata | Regolare la tensione della cinghia di trasmissione                                                            |



# APP Bluetooth per tapis roulant



La connessione Bluetooth supporta AnyRun, Zwift e Kinomap



## AnyRun

Scaricare, registrarsi e accedere all'app AnyRun, andare alla pagina delle impostazioni: Fare clic su Impostazioni, nell'angolo in basso a destra, fare clic su Dispositivi, l'app rileverà i codici Bluetooth, selezionare un codice Bluetooth uguale a quello indicato sulla console dell'apparecchiatura e accoppiarlo.



## Zwift

Scaricare, registrarsi e accedere all'app Zwift, andare alla pagina delle impostazioni: Alla voce DISPOSITIVI ASSOCIATI, fare clic su ESEGUIRE per il tapis roulant; quindi fare clic su FONTE DI ALIMENTAZIONE e apparirà un menu a comparsa. SOURCE e apparirà un menu a comparsa; selezionare il codice Bluetooth uguale a quello indicato sulla console dell'apparecchiatura e selezionare OK per effettuare l'associazione. NOTA: Zwift ricorda i dispositivi utilizzati in una sessione precedente e può tentare di accoppiarli se sono presenti e disponibili. Se si vedono dispositivi accoppiati che non si desidera utilizzare, è sufficiente deselectarli e selezionare il dispositivo che si desidera accoppiare.



## Kinomap

Scaricare, registrarsi e accedere all'app Kinomap, accedere alla pagina delle impostazioni: fare clic su Altro nell'angolo in basso a destra, fare clic su Gestione attrezzature, fare clic su + nell'area in alto a destra, selezionare un tapis roulant; Quindi selezionare la marca Bluetooth desiderata, ad esempio Anyrun, ecc.; fare clic sul contenuto nella sezione Interattiva, l'app rileverà l'attrezzatura trovata, selezionerà il codice Bluetooth che corrisponde al codice contrassegnato sulla console dell'attrezzatura, quindi fare clic su AGGIUNGI NUOVA ATTREZZATURA; apparirà l'attrezzatura aggiunta con successo.



**SVARBŪS SAUGOS NURODYMAI**

Dėkojame, kad įsigijote šį gaminį! Su jo pagalba lengvai pasirūpinsite geresne fizine forma, sveikata ir gera savijauta.

**Naudojimo instrukcijos**

1. Maitinimo laidą įjunkite tik į įžemintą elektros lizdą. Nenaudokite ilgtintuvų ar adapterių.
2. Įsitikinkite, kad bėgimo takelis tvirtai stovi ant lygaus paviršiaus uždaroje, sausoje patalpoje.
3. Prieš paleisdami bėgimo takelį, atsistokite ant šoninių laiptelių ir prie drabužių prisekite saugos raktą.
4. Vienu metu ant bėgimo takelio gali treniruotis tik vienas asmuo.
5. Rekomenduojama dėvėti priderintą sportinę aprangą ir sportinę avalynę.
6. Jei reikia, treniruotės greitį reguliuokite naudodami valdiklius.
7. Baigę bėgioti, sustabdykite bėgimo takelį mygtuku "Stop" arba ištraukdami apsauginį raktą.
8. Po treniruotės arba prieš perstatydami treniruoklį visada išjunkite maitinimą ir ištraukite kištuką iš elektros tinklo.
9. Prieš pradėdami sportuoti, ypač jei sergate lėtine liga, pasitarkite su gydytoju.
10. Reguliariai valykite mašiną sausu skudurėliu ir venkite komponentų sąlyčio su vandeniu.
11. Nenaudokite bėgimo takelio iš karto po valgio arba kai esate pavargę.
12. Nepertraukiamas įrenginio veikimas neturėtų viršyti 2 valandų.
13. Turėtų būti mažiausiai 2000×1000 mm laisvos erdvės.
14. Atlikdami techninę priežiūrą, visada atjunkite įrenginį nuo maitinimo šaltinio.
15. Jei atsiranda neįprastų garsų, degėsių kvapas, ekrano ar diržo judėjimo problemų, nedelsdami nutraukite mokymą, atjunkite maitinimo šaltinį ir kreipkitės į techninės priežiūros centrą.

**Įspėjimai ir draudimai:****⚠ Nenaudokite bėgimo takelio:**

- jei gydotės ir neturite gydytojo leidimo,
- jei turite širdies, nugaros, sąnarių, osteoporozės ar sunkių lėtinių ligų,
- nėštumo, menstruacijų metu arba kai blogai jaučiatės,
- jei vartojate alkoholio arba esate apsvaigęs nuo narkotikų, kurie silpnina jūsų koncentraciją,
- jei maitinimo laidas yra pažeistas arba lizdas yra atsilaisvinęs.

**⚠ Draudžiama:**

- patiems ardyti, modifikuoti ar remontuoti bėgimo takelį,
- naudoti prietaiso lauke arba drėgnose patalpose (pvz., vonios kambaryje),
- įjungti arba išjungti bėgimo takelį drėgnomis rankomis,
- šokinėti ant bėgimo takelio diržo arba nultipti nuo jo, kai aparatas veikia,
- bėgimo takeliu gali naudotis vaikai ir žmonės, kurie neturi sąmonės arba turi judėjimo sutrikimų.



Produkto profilis:

- a. .
- b. Širdies ritmo matavimas
- c. Vertikalus profilis
- d. Šoninis bėgelis
- e. Bėgimo diržas
- f. Galinis dangtelis
- g. Pagrindinis rėmas
- h. Pagrindo rėmas
- i. Vertikalaus profilio dangtis
- j. Variklio dangtis
- k. Konsolės

rėmas Gaminio matmenys

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| Matmenys (išskleistas)  | 168 x 75 x 133 cm |
| Matmenys (sulankstytas) | 138 x 75 x 111 cm |
| Važiuojamasis paviršius | 130 x 44 cm       |

**1. Įpakavimo sąrašas:**

- a. Pagrindinis korpusas
- b. Konsolės rėmas
- c. Profiliai
- d. Konsolės dangtis
- e. Vertikalaus profilio dangtis
- f. Konsolė
- g. Konsolės dalių sujungimas
- h. Alyvos buteliukas
- i. Apsauginis raktas
- j. Aparatūros paketas
- k. Rankinis
- l. Buteliuko laikiklis

**2. Įrangos sąrašas:**

- a. (M5×20) 4 vnt.
- b. L tipo šešiakampiai veržliarakčiai (5×30×85S) 1 vnt.
- c. L tipo šešiakampis veržliaraktis (6×35×80) 1 vnt.
- d. L tipo šešiakampių lizdų veržliaraktis (6×35×80) T (6×80) 1 vnt.
- e. Sraigčiai su įleistine galvute ir kryžmine galvute ST4×152 vnt.
- f. Varžtai su šešiakampėmis galvutėmis M8×35 6SZT.
- g. Varžtai su šešiakampėmis galvutėmis ir plokščia galvute M8×15 4SZT.
- h. Varžtai su šešiakampe galvute ir plokščia galvute M8×22 2SZT.

**3. Pagrindinės dalys:**

- a. Variklio dangtis
- b. Konsolė
- c. Variklis
- d. Variklio diržas
- e. Darbinis diržas
- f. Platforma
- g. Šoninis bėgis
- h. Galinis ritinėlis
- i. Priekinis velenėlis
- j. Galinis dangtis
- k. Pakreipimo variklis

| Nr. | Pavadinimas                                              | Kiekis | Nr. | Pavadinimas                                       | Kiekis |
|-----|----------------------------------------------------------|--------|-----|---------------------------------------------------|--------|
| 1   | Pagrindo rėmas                                           | 1      | 52  | Ratas                                             | 2      |
| 2   | Pagrindinis rėmas                                        | 1      | 53  | Kvadratinė pagalvėlė                              | 6      |
| 3   | Kairės pusės vertikalusis profilis                       | 1      | 54  | Variklis                                          | 1      |
| 4   | Dešinysis vertikalusis profilis                          | 1      | 55  | Pakreipimo variklis                               | 1      |
| 5   | Reguliuojamas rėmas                                      | 1      | 56  | Hidraulika                                        | 1      |
| 6   | Kompiuterio rėmas                                        | 1      | 57  | Šoninis bėgelis                                   | 2      |
| 7   | Variklio rėmas                                           | 1      | 58  | Elastinis variklio diržas                         | 1      |
| 8   | Konsolės tvirtinimo plokštė                              | 1      | 59  | Variklio diržas                                   | 1      |
| 9   | Jungiamoji dalis                                         | 1      | 60  | Kabelis                                           | 1      |
| 10  | Elementas                                                | 1      | 61  | Maitinimo kabelis                                 | 1      |
| 11  | Elastinio kabelio tvirtinimo plokštelė                   | 2      | 62  | Maitinimo kabelis                                 | 1      |
| 12  | Allen varžtas su pusiau sriegiu                          | 3      | 63  | Jungkiklis                                        | 1      |
| 13  | Varžtas su šešiakampiu sriegiu                           | 2      | 64  | Savaime išsijungiantis jungiklis                  | 1      |
| 14  | Srieginis varžtas                                        | 12     | 65  | Tiekimo kabelis                                   | 1      |
| 15  | Sraigas su šarnyriniu lizdu ir pilnu sriegiu             | 2      | 66  | Apvalus šoninis bėgio kreipiklis                  | 6      |
| 16  | Sraigas su šarnyrine galvute ir pilnu sriegiu            | 5      | 67  | Kabelių raiščiai                                  | 1      |
| 17  | Sraigas su šešiakampiu lizdu ir pusiau sriegiu           | 2      | 68  | Plastikinė dalis                                  | 6      |
| 18  | Kietas srieginis varžtas                                 | 6      | 69  | Kabelis                                           | 1      |
| 19  | Srieginis varžtas                                        | 13     | 70  | PCB                                               | 1      |
| 20  | Savisriegis varžtas                                      | 8      | 71  | Telefono laikiklis                                | 1      |
| 21  | Varžtas su pilnu sriegiu                                 | 24     | 72  | Apatinio skydo dangtis                            | 1      |
| 22  | Varžtas su pilnu sriegiu                                 | 16     | 73  | Dangtelis                                         | 1      |
| 23  | Allen varžtas su pusiau sriegiu                          | 2      | 74  | Plokštė                                           | 1      |
| 24  | Allen varžtas su pusiau sriegiu                          | 3      | 75  | Viršutinio skydo dangtis                          | 1      |
| 25  | Šešiakampis varžtas su didele plokščia galvute M10×60×25 | 1      | 76  | Neslystantis kilimėlis rankenai                   | 1      |
| 26  | Allen varžtas su pusiau sriegiu                          | 1      | 77  | Neslystantis kilimėlis pagalvei                   | 1      |
| 27  | Sraigas su šešiakampiu lizdu ir pilnu sriegiu            | 6      | 78  | EVA lipdukas                                      | 1      |
| 28  | Sraigas su šešiakampiu lizdu ir pilnu sriegiu            | 4      | 79  | Apsauginis raktas                                 | 1      |
| 29  | Srieginis varžtas                                        | 4      | 80  | Apsauginio rakto lizdas                           | 1      |
| 30  | Šešiakampė savisriegė veržlė                             | 6      | 81  | Viršutinis vairo rato dangtis                     | 1      |
| 31  | Plokščia poveržlė                                        | 9      | 82  | Apatinis vairo rato dangtis                       | 1      |
| 32  | Lanksti poveržlė                                         | 4      | 83  | Kaklo apsauga                                     | 1      |
| 33  | Ivorė                                                    | 4      | 84  | Butelio laikiklis                                 | 1      |
| 34  | Šešiakampė savisriegė veržlė                             | 3      | 85  | PU rankena                                        | 2      |
| 35  | Plokščia poveržlė                                        | 3      | 86  | Greičio valdymo veikimas                          | 1      |
| 36  | Varžtai su kryžmine galvute ST4×50                       | 2      | 87  | Pakreipimo reguliavimo atrama                     | 1      |
| 37  | Kūginė poveržlė                                          | 4      | 88  | Stūmimo mygtukas ant vairo                        | 2      |
| 38  | Kairės pusės pagrindo dangtelis                          | 1      | 89  | Vairo rato laidas                                 | 2      |
| 39  | Dešinysis pagrindo dangtelis                             | 1      | 90  | Kabelis                                           | 1      |
| 40  | Valdiklis                                                | 1      | 91  | Pasvirusi veleno įvorė                            | 8      |
| 41  | Priekinis velenėlis                                      | 1      | 92  | Dangtelis                                         | 1      |
| 42  | Galinis velenėlis                                        | 1      | 93  | Važiuojantis diržas                               | 1      |
| 43  | Bėgimo diržo padas                                       | 1      | 94  | Filtrai                                           | 1      |
| 44  | Galinės sėdynės pedalas                                  | 1      | 95  | Induktorius                                       | 1      |
| 45  | Galinis dangtelis kairėje                                | 1      | 96  | Magnetinis žiedas                                 | 1      |
| 46  | Dešinysis galinis dangtelis                              | 1      | 97  | Kūginė poveržlė                                   | 2      |
| 47  | Galinis dangtelis kairėje                                | 1      | 98  | Dekoratyvinė dalis                                | 2      |
| 48  | Dešinysis galinis dangtelis                              | 1      | 99  | Ratas                                             | 4      |
| 49  | Dešinysis variklio dangtis                               | 1      | 100 | Butelio laikiklis                                 | 1      |
| 50  | Centrinio variklio dangtis                               | 1      | 101 | Ileistinis varžtas M4                             | 3      |
| 51  | Kairės pusės variklio dangtis                            | 1      | 102 | Pusiau dantytas varžtas su plokščia galvute M8×25 | 2      |



#### Bėgių kelio konstrukcijos surinkimo instrukcija

##### 1. Vertikalių profilių montavimas

Pirmiausia dešiniojo vertikalaus profilio ryšio kabelį prijunkite prie atitinkamo kabelio, esančio pagrindo rėmelyje. Tada dešinįjį vertikaliųjį profilį nustatykite reikiamoje vietoje pagal brėžinį ir pritvirtinkite jį trimis M8×35 varžtais su vidine šešiakampe galvute. Kairysis vertikalusis profilis montuojamas taip pat, kaip ir dešinysis.

##### 2. Konsolės rėmo montavimas

Prijunkite dešiniojo stulpelio ryšio kabelį prie profilio, tada pastatykite pulto rėmelį nurodytoje vertikalaus profilio vietoje. Prisukite jį vietoje keturiais M8 varžtais×15 su didele plokščia šešiakampio galvute, kaip parodyta paveikslėlyje.

##### 3. Konsolės dangtelio ir jungčių montavimas

Pagal grafinius nurodymus pritvirtinkite konsolės galinį dangtelį ir jungiamąjį elementą keturiais M5×20 varžtais su plokščia kryžmine galvute. Tada pritvirtinkite viršutinį konsolės dangtelį ir prijunkite konsolės rėmo ryšio liniją, pritvirtindami ją dviem M8 varžtais×22 su didele plokščia šešiakampe galvute

##### 4. Galutinis tvirtinimas

Išitikinkite, kad visi varžtai gerai priveržti naudojant atitinkamus įrankius. Galiausiai uždėkite kairiojo ir dešiniojo pagrindo rėmo dangčius ant atitinkamų vertikalių profilių ir pritvirtinkite juos po vieną ST4×15 varžtą su įleistine galvute ir kryžmine įduba.

## Patarimai ir gudrybės

**Apšilimas** Prieš kiekvieną treniruotę 5-10 minučių apšilkite. Taip suaktyvinsite kraujotaką, paruošite raumenis ir sąnarius pratimams ir sumažinsite traumų riziką.

**Kvėpavimas** Mankštindamiesi nesulaikykite kvėpavimo. Kvėpuokite pro nosį ir iškvėpkite pro burną, kai ruošiatės apriboti judesius. Kvėpavimas ir judesiai turėtų būti suderinti tarpusavyje - laikydamiesi ritmo, treniruotės metu tapsite efektyvesni ir patogesni.

**Dažnumas** Tą patį raumenį reikėtų treniruoti tik po 48 valandų poilsio, t. y. tam tikrą kūno dalį reikėtų treniruoti kas antrą dieną. Taip raumenims suteikiama laiko atsigauti ir vystytis.

**Apkrova** Treniruočių intensyvumą suderinkite su savo individualia fizine būkle. Raumenų skausmingumo jausmas pratybų pradžioje yra normalus, tačiau laikui bėgant, jei treniruojatės reguliariai, diskomfortas sumažės ir jūsų kūnas prisitaikys prie pastangų.

**Atsipalaidavimas** Kiekvienos treniruotės pabaigoje skirkite maždaug 5 minutes kūnui atpalaiduoti. Atsipalaidavimo pratimai padeda atsigauti raumenims, padidina jų lankstumą ir apsaugo nuo skausmo.

**Dieta** Norėdami pasirūpinti savo virškinimo sistema, nepradėkite mankštintis iš karto po valgio. Po treniruotės bent pusvalandį venkite valgyti. Mankštindamiesi neturėtumėte gerti didelio kiekio vandens, kad neapsunkintumėte širdies ir inkstų - geriausia gurkšnoti mažais gurkšneliais.

**Tempimas** Nepriklausomai nuo bėgimo tempo ar treniruotės intensyvumo, prieš bėgimą vertėtų pasitempti. Įšilę raumenys lengviau išsitempia ir yra mažiau linkę susižeisti. Pradėkite nuo 5-10 minučių tolygaus ėjimo, kad pakiltų kūno temperatūra, tada sustokite ir penkis kartus ištieskite kiekvieną koją, kiekvieną padėtį išlaikydami bent 10 sekundžių. Tą pačią tempimo seką pakartokite ir po treniruotės.

### 1. Tempimas žemyn

Šiek tiek sulenkę kelius, lėtai pasilenkite į priekį, leisdami nugarai ir pečiams atsipalaiduoti, o rankoms paliesti kojų pirštus. Palaikykite 10-15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus (žr. 1 pav.).

### 2. Kelio sausgyslės tempimas

Atsisėskite ant švarios pagalvėlės ir ištieskite vieną koją. Kitą koją pritraukite taip, kad ji atsiremtų į ištiesintos kojos vidinę pusę. Stenkitės rankomis paliesti kojų pirštus. Palaikykite 10-15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Kartokite po 3 kartus kiekvienai kojai (žr. 2 pav.).

### 3. Blauzdos ir kulno sausgyslių tempimas

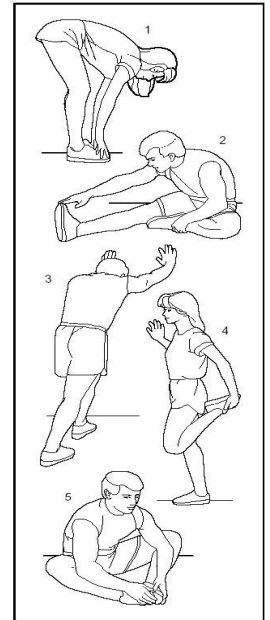
Atsisėskite abiem rankomis į sieną arba medį ir ištieskite vieną koją (blauzda) atgal. Užpakalinę koją laikykite tiesią, o kulną remkitės į sieną ar medį. Laikykite 10-15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Kartokite po 3 kartus su kiekviena koja (žr. 3 pav.).

### 4. Keturgalvio šlaunies raumens tempimas

Kaire ranka atsiremkite į sieną ar stalą, tada dešine ranka atsigrežkite atgal, suimkite dešinę kulkšnį ir lėtai traukite ją link klubų, kol pajusite, kaip įsitempia priekiniai šlaunies raumenys. Palaikykite 10-15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Kartokite po 3 kartus kiekvienai kojai (žr. 4 pav.).

### 5. Raumenų tempimas vidinėje šlaunies pusėje

Atsisėskite taip, kad pėdos būtų viena priešais kitą, o keliai būtų nukreipti į išorę. Suimkite pėdas abiem rankomis ir patraukite jas link kirkšnies. Palaikykite 10-15 sekundžių ir atpalaiduokite. Pakartokite 3 kartus (žr. 5 pav.).



#### Konsolių funkcijos:

1. LCD EKRANAS
2. Pakreipimo reguliavimo mygtukas
3. Programa
4. Sustabdyti
5. Paleisti
6. Režimas
7. Greitis

#### Pagrindinių bėgimo takelio pulto funkcijų aprašymas:

- Bėgimo takelio pultas turi 36 integruotas automatines treniruočių programas: P1-P36, kurios leidžia naudotojui pasirinkti įvairius aktyvumo režimus.
- Konsolėje yra lengvai įskaitomas LED ekranas ir 8 valdymo mygtukai, skirti intuityviam įrenginio valdymui.
- Prietaise yra galimybė atstumus iš kilometrų perskaičiuoti į mylias, todėl vienetus galite pritaikyti pagal savo asmeninius pageidavimus.
- Bėgimo takelio greičio reguliavimo diapazonas yra nuo 1,0 iki 16,0 km/val., todėl juo galima ir ramiai vaikščioti, ir intensyviai bėgti.
- Bėgimo juostos nuolydį galima reguliuoti nuo 0 % iki 12 %, taip imituojant treniruotes į kalną ir didinant sudėtingumo lygį.
- Bėgimo takelyje įrengta daug saugos sistemų, pvz:
  - apsauga nuo perkrovos
  - apsauga nuo viršįtampių
  - apsauga nuo sprogo
  - apsauga nuo elektromagnetinių trukdžių
  - ir kitos funkcijos, apsaugančios naudotoją ir elektroninius komponentus.
- Konsolėje yra sistemos savikontrolės funkcija, kuri automatiškai diagnozuoja bet kokius bėgimo takelio gedimus.
- Naudotojo režimais galima konfigūruoti tris atskirus naudotojus ir įrašyti individualius treniruočių parametrus (U01-U03).
- Įrenginys palaiko ERP (Energy Related Products) funkciją, kuri po tam tikro neveikimo laikotarpio automatiškai perjungia pultą į miego režimą ir taip sumažina energijos sąnaudas.

#### LCD DISPLAY - matavimo funkcijos

- "TIME" (laikas) - rodoma dabartinė treniruotės trukmė minučių ir sekundžių (MM:SS) formatu.
- "DISTANCIJA" - nurodo bendrą atstumą, kurį naudotojas nuvažiavo per sesiją.
- "CALORIES" (kalorijos) - rodo apytikslį bėgimo ar ėjimo metu sudegintų kalorijų skaičių.
- "INCLINE" ir "PULSE" rodo esamą bėgimo diržo nuolydžio lygį ir naudotojo širdies susitraukimų dažnį, jei rankos yra ant pulso jutiklių.
- "SPEED" rodo dabartinį bėgimo takelio greitį.

#### KILOMETRŲ ↔ MYLIŲ PERSKAIČIAVIMAS

- Nuo kilometrų iki mylių: Išimkite apsauginį raktelį, tada vienu metu paspauskite "PROGRAM" + "MODE". Kai ekrane rodomas užrašas "M", tai reiškia, kad buvo įjungti vienetai myliomis.
- Iš mylių į kilometrus: Vėl išimkite saugos raktą ir paspauskite "PROGRAM" + "MODE". Kai pasirodo užrašas "KM", reiškia, kad įrenginys grįžta prie kilometrų.

**MYGTUKAI**

- "PROG" - programos mygtukas Leidžia pasirinkti treniruočių programą, kai bėgimo takelis yra sustabdytas. Galimos šios programos:
  - Automatinis: P0-P36
  - Pasirinktinė (naudotojo): U01-U03
- "MODE" - režimo mygtukas Pagal numatytuosius nustatymus bėgimo takelis paleidžiamas įprastu režimu. Paspaudę mygtuką "MODE" galite perjungti režimus: → Skačiuojamas laikas → Skačiuojamas atstumas → Skačiuojamos kalorijos → Įprastas režimas Programoms P1-P36 numatytoji laiko vertė yra 30 minučių. Mygtukas "MODE" taip pat veikia kaip šio nustatymo atstatymas.
- "START" - paleidimo / pauzės mygtukas.
  - Sustabdytoje būsenoje: paleidžia bėgimo takelį.
  - Veikiamoje padėtyje: pristabdo bėgimo takelį (pauzė). Esant aktyviam "Bluetooth" ryšiui, pauzės funkcija nepasiekiamą.
- "STOP" - Sustabdyto / nustatymo mygtukas sustabdo bėgimo takelį ir iš naujo nustato sesijos duomenis bei nustatymus.
  - Bėgdami paspauskite "STOP" mygtuką - bėgimo takelis sklandžiai sustos.
  - Jei ekrane rodoma ERR, paspaudę STOP mygtuką ją ištrinsite ir grąžinsite sistemą į parengties būseną.
- "SPEED+ / -" - greičio reguliavimo mygtukai
  - Sustabdytoje būsenoje ir nustatant KMI tyrimo parametrus jie naudojami reikšmėms (pvz., amžiui, ūgiui ir kt.) keisti.
  - Kai bėgimo takelis veikia, jais galima nuolat didinti ("+") arba mažinti ("-") bėgimo greitį.
- "INCLINE+ / -" - Pakreipimo reguliavimo mygtukai (rankinis). Leidžia treniruotės metu keisti bėgimo juostos nuolydį - didinti ("+") arba mažinti ("-") jo vertę procentais.

**SAUGUMO KLAUSIMAS**

Saugos raktą sudaro liečiamasis jungiklis, spaustukas (pvz., prie drabužių) ir nailoninis laidas. Jo paskirtis - neleisti bėgimo takeliui išsijungti avariniu atveju. Išėmus raktą iš lizdo, prietaisas iš karto nustoja veikti. Pultelio klaviatūra užrakinama, o ekrane rodomas užrašas "E-07" ir garsinis signalas. Vėl prijungus raktą, ekranas įsijungia 2 sekundėms, po to bėgimo takelis pereina į numatytąją parengties būseną.

**NAUDOTOJO PROGRAMA (NAUDOTOJAS1-NAUDOTOJAS3)**

Bėgimo takelis siūlo tris naudotojų režimus: USER1, USER2, USER3, leidžiantys kurti ir išsaugoti savo individualius treniruočių planus. Norėdami nustatyti savo programą:

- Paspauskite "PROG", kad pasirinktumėte VARTOTOJO1-USER3 režimą.
- Paspauskite "MODE", kad pereitumėte prie konfigūravimo.
- Įveskite 10 treniruotės segmentų parametrus, nustatydami kiekvieno segmento greitį ir trukmę.
- Baigę nustatymus, paspauskite "START", kad pradėtumėte treniruotę.
- Jūsų suasmeninta programa bus automatiškai išsaugota ir ją bus galima naudoti kitą kartą.

**BĖGIMO TAKELIO SAUGOS IR PALEIDIMO VADOVAS**

- Įkiškite maitinimo laido kištuką į elektros lizdą.
- Įdėkite apsauginį raktą į reikiamą konsolės vietą. Pritvirtinkite spaustuką prie drabužių krūtinės aukštyje. Po 2 sekundžių ekrane bus rodomi visi parametrai ir persijungiama į numatytąjį režimą - rankinę programą P0 su teigiamu laiku. Visi skaitikliai bus prilyginti nuliui ir nustatymai bus iš naujo nustatyti.
- Paspauskite mygtuką "PROG", kad pasirinktumėte programą iš: → P0-P36 (automatinės programos) → U01-U03 (naudotojo programos) → KMI (kūno masės indekso testas)
  - P0 - rankinė programa  
Paspauskite "MODE", kad pasirinktumėte vieną iš 4 treniruočių režimų. Numatytoji reikšmė: greitis 1,0 km/h, nuolydis 0 %.  
Normalus režimas - laikas, atstumas ir kalorijos skaičiuojami be apribojimų.  
Atgalinio laiko skaičiavimo režimas - nustatomas 5-99 minučių intervale (pagal nutylėjimą 30:00). Atstumo skaičiavimo režimas - diapazonas: 1,0-99,0 km (numatytasis: 1,0 km).  
Kalorijų skaičiavimo režimas - diapazonas: 20-990 kcal (numatytoji vertė: 50 kcal). Kiekviename režime vertes reguliuokite ant vairo esančiais SPEED "+"/"- " mygtukais.
  - P1-P36 programos - automatinės  
Pasirinkus programą, laiko ekranas mirksi. Nustatykite laiko skaičiavimą nuo 5-99 minučių (pagal numatytuosius nustatymus 30:00). Mygtuku "MODE" iš naujo nustatykite numatytąją vertę.

**BMI INDIKATORIAUS TESTAS**

- Paspauskite mygtuką "PROG" ir pasirinkite KMI programą.
- Paspauskite "MODE", kad pereitumėte per konfigūracijos laukus.
- Vertėms keisti naudokite ant vairo esančius SPEED "+"/"- " mygtukus:

| Laukas | Aprašymas | Diapazonas             | Numatytoji vertė |
|--------|-----------|------------------------|------------------|
| F1     | Lytis     | 1 = vyras, 2 = moteris | 1                |
| F2     | Amžius    | 1-99 metai             | 25               |
| F3     | Ūgis      | 100-220 cm             | 170 cm           |
| F4     | Svoris    | 20-150 kg / 44-330 lbs | 70 kg / 154 lbs  |

Nustačius parametrus ir pasirinkus elementą F5 (KMI), prietaisas pereina į kūno riebalų tyrimo režimą. Laikykite abi rankas ant širdies ritmo jutiklių, esančių kairėje ir dešinėje vairo pusėse. Maždaug po 4 sekundžių ekrane pasirodys apskaičiuota KMI vertė, išreikšta procentais.

| Riebalų vertė (KMI) | Reikšmė              |
|---------------------|----------------------|
| <18                 | Liekna figūra        |
| 18-24               | Idealios kūno formos |
| 25-28               | Antsvoris            |
| ≥ 29                | Nutukęs              |

**ENERGIJOS TAUPYMO FUNKCIJA (ERP)**

Pagal numatytuosius nustatymus sistema paleidžiama ERP režimu - jei bėgimo takelis nenaudojamas apie 4 minutes, jis automatiškai pereina į budėjimo režimą.

- Norėdami pažadinti įrenginį, paspauskite bet kurį mygtuką.
- Budėjimo režime laikykite nuspaudę mygtuką "MODE" apie 3 sekundes, kol ekrane pasirodys ekranas:
- "2222" → ERP funkcija išjungta.
- "1111" → ERP funkcija vėl įjungta.

**INŽINERINIS REŽIMAS - tepimo priminimas**

Siekiant užtikrinti tinkamą mašinos veikimą, bėgimo takelis primena, kad kas 300 km reikia sutepti (įpilti alyvos).

- Ekrane pasirodys pranešimas "OIL" (alyva).
- Kas 10 sekundžių įsijungs garsinis signalas
- Norėdami išjungti pranešimą, paspauskite ir palaikykite bet kurį mygtuką

**GREITIS ATSKIROSE PROGRAMOSE**

**Dažniausiai pasitaikantys gedimai ir jų šalinimo būdai**

| Problema                                | Galima priežastis                                                                           | Metodas                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sistema neveikia                        | Maitinimas neprijungtas arba neįjungtas                                                     | Prijunkite maitinimą arba pasukite maitinimo jungiklį į "ON" padėtį.                                                                                          |
|                                         | Apsauginis raktas yra netinkamoje vietoje                                                   | Apsauginis raktas yra tinkamoje padėtyje                                                                                                                      |
|                                         | Valdiklis arba pultelis neįkrautas                                                          | Pakeiskite valdiklį arba elektroninę matuoklio galvutę                                                                                                        |
|                                         | Blogas kontaktas su lynu                                                                    | Patikrinkite sistemos įvesties ir išvesties gnybtus                                                                                                           |
| Staigus sustojimas įprastomis sąlygomis | Saugos raktas ne toje vietoje                                                               | Įdėkite saugos raktą į reikiamą vietą                                                                                                                         |
|                                         | Sistemos problema                                                                           | Kreipkitės į techninės priežiūros specialistą                                                                                                                 |
| Mygtukas neveikia                       | Mygtuko problema                                                                            | Pakeiskite mygtukų plokštę ir klaviatūros liniją 2. Pakeiskite pagrindinę plokštę 3, pakeiskite pultelį                                                       |
| E-01                                    | Blogas ryšio linijos kontaktas                                                              | Pakartotinai prijunkite ryšio kabelį ir patikrinkite, ar prievadas tinkamai įkištas, arba jį pakeiskite.                                                      |
|                                         | Sugedusi konsolė                                                                            | Pakeiskite konsolę                                                                                                                                            |
|                                         | Sugedęs valdiklis                                                                           | Pakeiskite valdiklį                                                                                                                                           |
| E-02                                    | Sugedęs variklio kabelis                                                                    | Pakeisti variklį                                                                                                                                              |
|                                         | Netinkamas variklio kabelio ir valdiklio sujungimas arba silpnas valdiklis                  | Patikrinkite ir iš naujo prijunkite valdiklį, jei jis vis tiek neveikia, pakeiskite valdiklį nauju.                                                           |
| E-03                                    | Netinkamai sumontuotas fotoelektrinis jutiklis                                              | Patikrinkite ir iš naujo prijunkite fotoelektrinį jutiklį.                                                                                                    |
|                                         | Fotoelektrinio jutiklio gedimas                                                             | Pakeiskite fotoelektrinį jutiklį.                                                                                                                             |
|                                         | Fotoelektrinis jutiklis nešvarus arba pirmas kontaktas                                      | Patikrinkite ir vėl prijunkite / išvalykite pilką plėvelę ir tepalą                                                                                           |
|                                         | Sugedęs valdiklis                                                                           | Pakeiskite valdiklį                                                                                                                                           |
| E-05                                    | Sugedęs valdiklis                                                                           | Valdiklio keitimas                                                                                                                                            |
|                                         | Sugedęs variklis                                                                            | Variklio keitimas                                                                                                                                             |
|                                         | sugedusi mašina                                                                             | Patikrinkite, ar važiuojantis diržas neužsikimšęs alyva arba ritinėliu.                                                                                       |
| E-07                                    | Elektroninis matuoklis neaptinka saugos rakto signalo                                       | 1. Pultelis neaptinka saugos rakto signalo Patikrinkite, ar įdėtas saugos raktas<br>2. Iš naujo sumontuokite saugos rakto mechanizmą.<br>3. Pultelio keitimas |
| Nerodo širdies ritmo                    | Rankinis indukcinis laidas neįkištas į vietą arba rankinis indukcinis laidas yra pažeistas. | Patikrinkite ir prijunkite arba pakeiskite rankenos kabelį                                                                                                    |
| Konsolė rodomi neišsamūs simboliai      | LED ekranas veikia netinkamai                                                               | Pakeiskite pagrindinę plokštę arba LCD ekraną                                                                                                                 |
|                                         | Sistema neveikia                                                                            | Pakeiskite pultą                                                                                                                                              |
| Sugedęs pakreipimas                     | Silpnas pakreipimo variklis                                                                 | Pakeiskite pakreipimo variklį                                                                                                                                 |
|                                         | Silpnas valdiklis                                                                           | Pakeiskite valdiklį                                                                                                                                           |
|                                         | Valdiklio signalas neteisingas                                                              | Laikykite nuspaudę pakreipimo mygtuką                                                                                                                         |

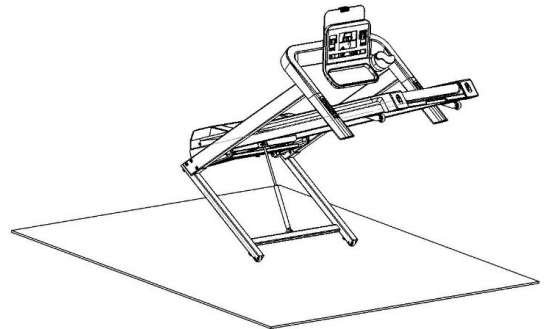
**bėgimo takelio perkėlimas** - saugaus transportavimo instrukcijos

Prieš perkeldami bėgimo takelį įsitikinkite, kad laikomasi visų toliau nurodytų sąlygų:

- Bėgimo takelis yra visiškai išjungtas.
- Maitinimo kištukas ištrauktas iš elektros lizdo.
- Bėgimo takelis sulankstytas į vertikalią padėtį.

Atlikę pirmiau nurodytus veiksmus:

- Atlikę šiuos veiksmus atsistokite ant mašinos šono.
- Viena ranka suimkite platformos galą, kita - toje pačioje pusėje esantį porankį.
- Švelniai palenkite bėgimo takelį link krūtinės maždaug 30°-40° kampu - taip, kad jis atsiremtų į transportavimo ratukus.
- Tokioje padėtyje lėtai perkeltkite treniruoklį į norimą vietą.

**KAIP NAUDOTIS BĖGIMO TAKELIU**

- Bėgimo takelio įjungimas ir apžiūra Prieš pradėdami treniruotis, įjunkite maitinimą ir išskleiskite bėgimo takelio platformą į žemiausią padėtį. Įsitikinkite, kad treniruoklis veikia tinkamai - ekranas įsijungia, variklis neskleidžia įtartinų garsų, mygtukai reaguoja.
- Naudotojo tvirtinimas Apsauginį spaustuką (apsauginį raktą) prisekite prie marškinėlių priekio - geriausia krūtinės lygyje.
- Pratimų pradžia Patikrinkite, ar treniruoklis stabilus. Nestovėkite ant važiuojančio diržo, kol variklis neįsijungė! Atsistokite ant šoninių plokščių ir laikykites už turėklų. Viena ranka laikykite rankeną, o kita paspauskite mygtuką "Start/Pause". Po 5 sekundžių atgalinio skaičiavimo bėgimo takelis įsibėgės 1,0 km/h greičiu. Tada paspauskite "Speed +", kad padidintumėte greitį iki 2,5-3,5 km/h - patogaus pradinio tempo. Laikydami už turėklų, uždėkite abi kojas ant diržo ir pradėkite bėgti.
- Greičio ir nuolydžio keitimas Po kelių minučių galite sklandžiai padidinti greitį mygtuku "Greitis +" arba sumažinti greitį mygtuku "Greitis -". Norėdami pakeisti bėgimo takelio nuolydį, paspauskite "Slope +" (aukštyti) arba "Slope -" (žemyn).
- Greitas nustatymų pasirinkimas Bet kuriuo bėgimo metu galite naudoti greičio ir nuolydžio greito pasirinkimo mygtukus, kad iš karto nustatytumėte konkrečias vertes be laipsniško didinimo.
- Bėgimo takelio sustabdymas Norėdami bet kada sustabdyti variklį, paspauskite mygtuką "Stop" - bėgimo takelis baigs veikti sklandžiai.

**Naudojimasis iš anksto nustatytu režimu**

- Įjunkite maitinimą ir įjunkite pultelį.
- Paspauskite "PROG", kad pasirinktumėte vieną iš automatinų treniruočių programų.
- Paspauskite "Start/Pause" ir bėgimo takelis įsijungs pagal pasirinktą režimą.
- Užsiėmimo metu galite keisti greitį naudodami "Speed +" / "Speed -".
- Norėdami baigti programą, paspauskite "Stop".

**Dėmesio - saugos raktas**

Jei saugos raktelis išimamas mokymo metu:

- Įrenginys iš karto sustos.
- Pultelis užblokuos visus mygtukus
- Ekrane bus rodomas pranešimas "E-07".

**Tinkama techninė priežiūra**

Norint, kad prietaisas veiktų patikimai, būtina reguliari techninė priežiūra.

- Visos dalys turi būti periodiškai tikrinamos ir priveržiamos
- Susidėvėjusias sudedamąsias dalis reikia nedelsiant pakeisti
- Nepriežiūra gali sutrumpinti įrenginio tarnavimo laiką arba sukelti gedimą

**TEPIMAS:** Bėgimo takelis buvo suteptas gamykloje gamybos metu. Tačiau po tam tikro naudojimo laikotarpio bėgimo diržą reikia reguliariai tepti specialia silikonine alyva.

**Tepimo dažnumo rekomendacijos:**

- Naudojimas mažiau nei 3 valandas per savaitę - tepkite kas 5 mėnesius
- Naudojimas 4-7 valandas per savaitę - tepkite kas 2 mėnesius
- Naudoti daugiau kaip 7 valandas per savaitę - tepti kas mėnesį

**Pastaba:** per dažnas tepimas nerekomenduojamas. Tinkamas tepimas yra svarbiausias bėgimo takelio eksploatavimo trukmės ir našumo veiksnys.

Norėdami patikrinti, ar reikia sutepti, pakelkite bėgimo takelio diržą šonus ir palieskite galinę, centrinę diržo dalį:

- Jei jaučiate silikoną - tepti nereikia.
- Jei paviršius sausas - reikia atlikti tepimą.

**Tepimo instrukcijos:**

1. Bėgimo takelį sustabdykite ir sulankstykite.
2. Pakelkite bėgimo diržą nuo pagrindinio rėmo galinės dalies.
3. Laikydami buteliuką kuo arčiau diržo vidurio, purškite silikoninę alyvą iš abiejų pusių. Bėgimo takelį paleiskite 1 km/h greičiu, kad alyva tolygiai pasiskirstytų ant bėgimo takelio paviršiaus.

**VALYMAS**

Reguliari bėgimo takelio priežiūra gerokai prailgina jo tarnavimo laiką.

⚠ **Ispėjimas:** Prieš pradėdami bet kokius valymo ar priežiūros darbus, išjunkite bėgimo takelį ir ištraukite maitinimo laidą iš elektros lizdo, kad išvengtumėte elektros smūgio.

**Po kiekvienos treniruotės:**

- Nuvalykite konsolę ir kitus paviršius švaria, minkšta ir šiek tiek drėgna šluoste, kad pašalintumėte prakaitą ir nešvarumus.
- Nenaudokite abrazyvų, tirpiklių ar aerosolių
- Venkite tiesioginio kompiuterio sąlyčio su skysčiais ir saulės spindulių poveikio.

**Kartą per savaitę:**

- Rekomenduojama po bėgimo takeliu pakloti apsauginį kilimėlį, kad po kompiuteriu nesikauptų nešvarumų.
- Kilimėlį valykite kas savaitę, nes purvas nuo batų gali nukristi ant grindų ir patekti į bėgimo takelio mechanizmą.

**LAIKYMAS**

- Bėgimo takelį laikykite sausoje ir švarioje vietoje, geriausia atokiau nuo drėgmės ir tiesioginių saulės spindulių.
- Visada įsitinkinkite, kad maitinimo laidas yra atjungtas nuo elektros tinklo, o pagrindinis maitinimo jungiklis yra išjungimo padėtyje.

**BĖGIMO DIRŽO REGULIAVIMAS**

Bėgimo diržai yra sureguliuoti gamykloje, tačiau po tam tikro naudojimo gali prireikti juos sureguliuoti. Simptomai gali būti tokie: diržas važiuojant pasislenka arba slysta.

**Kada reguliuoti:**

- Kai diržas per daug laisvas - jis gali nuslysti nuo skriemulio.
- Kai diržas per daug įtemptas - gali atsirasti variklio perkrova arba susidėvėti mechaniniai komponentai.

**Galimos priežastys:**

1. Bėgimo takelis stovi ant nelygaus paviršiaus.
2. Pratimai atliekami necentriškai - naudotojas bėgioja ne diržo viduryje.
3. Bėgant diržą veikianti jėga yra nevienoda.

**Kaip sureguliuoti:**

- 6 mm veržliarakčių švelniai priveržkite reguliavimo varžtus, esančius abiejose galinio veleno pusėse, ne daugiau kaip pusę apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę.
- Įsitinkinkite, kad bet koks reguliavimas atliekamas simetriškai.
- Daugeliu atvejų nedidelius nesutapimus galima ištaisyti kelias minutes sukančiant diržą be apkrovos (be naudotojo).

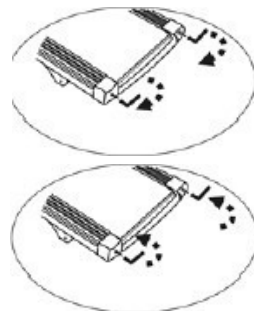
**Darbinio diržo išlyginimo koregavimas**

Jei pastebėjote, kad diržas juda į vieną pusę, imkitės atitinkamų veiksmų:

- **Kai diržas nukrypsta į kairę:**
  - kairiojo sraigto (pagal laikrodžio rodyklę), arba
  - atlaisvinkite dešinįjį varžtą (prieš laikrodžio rodyklę).
- **Kai diržas nukrypsta į dešinę:**
  - priveržkite dešinįjį varžtą (pagal laikrodžio rodyklę) arba
  - atlaisvinkite kairįjį varžtą (prieš laikrodžio rodyklę).

**Dėmesio:**

- Šis reguliavimas nėra garantinis ir už jį atsako naudotojas.
- Nepaisydami šio elemento, galite negrįžtamai sugadinti diržą arba ritinėlius.
- Reguliariai tikrinkite diržo lygiavimą ir kuo greičiau ištaisykite bet kokius nukrypimus.



| Problema                    | Galimos priežastys                         | Metodas                                                                                  |
|-----------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bėgimo takelis neveikia     | Nėra kištuko                               | Ijunkite jį į elektros lizdą                                                             |
|                             | Apsauginis raktas ne toje vietoje          | Įdėkite saugos raktą į reikiamą vietą                                                    |
|                             | Atjunkite grandinės signalizacijos sistemą | Ikiškite saugos raktą į skydelį, kad patikrintumėte valdiklio įvestį ir signalinę liniją |
|                             | Neįjungtas maitinimo šaltinis              | Nustatykite maitinimo jungiklį į padėtį NO                                               |
| Darbas nėra tolygus         | Nepakankamas tepimas                       | Naudokite metilo silikoną tepalą                                                         |
|                             | Per daug įtemptas važiuojantis diržas      | Sureguliuokite darbinio diržo įtempimą                                                   |
| Važiuojančio diržo slydimas | Bėgimo diržas yra per laisvas              | Sureguliuokite važiuoklės diržo įtempimą                                                 |
|                             | Per laisvas pavaros diržas                 | Sureguliuokite darbinio diržo įtempimą                                                   |



# Bėgimo takelio "Bluetooth" programėlė



"Bluetooth" ryšys palaiko "AnyRun", "Zwift" ir "Kinomap"



## AnyRun

Atsisiųskite, užsiregistruokite ir prisijunkite prie "AnyRun" programėlės, eikite į nustatymų puslapį: Spustelėkite Nustatymai, esantį apatiniame dešiniajame kampe, spustelėkite Įrenginiai, programa aptiks "Bluetooth" kodus, pasirinkite "Bluetooth" kodą, kuris sutampa su įrangos pulte pažymėtu kodu, ir susiekite.



## Zwift

Atsisiųskite, užsiregistruokite ir prisijunkite prie "Zwift" programėlės, eikite į nustatymų puslapį: Bėgimo takelis: skiltyje PAIRED DEVICES spustelėkite RUN; tada spustelėkite POWER SOURCE (šaltinis) ir pasirodys išskylantysis meniu, pasirinkite "Bluetooth" kodą, kuris sutampa su įrangos pulte pažymėtu kodu, ir pasirinkite OK (gerai), kad susietumėte. PASTABA: "Zwift" įsima anksčiau sesijoje naudotus įrenginius ir gali bandyti susieti su tais įrenginiais, jei jie yra ir yra prieinami. Jei matote suporuotus įrenginius, kurių nenorite naudoti, galite tiesiog panaikinti jų pasirinkimą ir pasirinkti norimą suporuoti įrenginį.



## Kinomap

Atsisiųskite, užsiregistruokite ir prisijunkite prie "Kinomap" programėlės, patekite į nustatymų puslapį: apatiniame dešiniajame kampe spustelėkite Daugiau, spustelėkite Įrangos valdymas, viršutinėje dešinėje srityje spustelėkite +, pasirinkite bėgimo takelį; tada pasirinkite pasirinktą "Bluetooth" prekės ženklą, pvz., Anyrun ir t. t.; skiltyje Interaktyvus spustelėkite turinį, programa aptiks rastą įrangą, pasirinkite "Bluetooth" kodą, kuris sutampa su įrangos pulte pažymėtu kodu, tada spustelėkite ADD NEW EQUIPMENT, pasirodys sėkmingai pridėta įranga.



**SVARĪGI DROŠĪBAS NORĀDĪJUMI**

Paldies, ka iegādājāties šo izstrādājumu! Ar tā palīdzību jūs viegli rūpēsieties par savu fizisko formu, veselību un labsajūtu.

**Lietošanas instrukcija**

1. Pieslēdziet strāvas vadu tikai iezemētai kontaktligzdai. Nelietojiet pagarinātājus vai adapterus.
2. Pārliecinieties, ka skrejceļš stabili stāv uz līdzenas virsmas slēgtā, sausā telpā.
3. Pirms skrejceļa iedarbināšanas nostāieties uz sānu pakāpieniem un pie apgērba piestipriniet drošības atslēgu.
4. Vienlaicīgi uz skrejceļa var nodarboties tikai viena persona.
5. Ieteicams valkāt piemērotu sporta apģērbu un fitnesa apavus.
6. Ja nepieciešams, pielāgojiet treniņa ātrumu, izmantojot vadības ierīci.
7. Kad esat pabeidzis skriešanu, apstādiniet skrejceļu, izmantojot pogu "Stop" vai izvelkot drošības atslēgu.
8. Pēc treniņa vai pirms treniņa pārvietošanas vienmēr izslēdziet strāvas padevi un atvienojiet to no tīkla.
9. Pirms treniņa konsultējieties ar ārstu, īpaši, ja jums ir hroniskas saslimšanas.
10. Mašīnu regulāri tīriet ar sausu drānu un izvairieties no detaļu saskares ar ūdeni.
11. Neizmantojiet skrejceļu uzreiz pēc ēšanas vai noguruši.
12. Nepārtraukta ierīces darbība nedrīkst pārsniegt 2 stundas.
13. Būtu jābūt vismaz 2000 x 1000 mm brīvas vietas.
14. Veicot apkopi, vienmēr atvienojiet ierīci no strāvas padeves.
15. Ja rodas neparastas skaņas, dedzināšanas smaka, problēmas ar ekrānu vai jostas kustību, nekavējoties pārtrauciet apmācību, atvienojiet strāvas padevi un sazinieties ar servisa centru.

**Brīdinājumi un aizliegumi:****⚠ Neizmantojiet skrejceļu:**

- ja ārstējat un jums nav ārsta apstiprinājuma,
- ja jums ir sirds problēmas, muguras problēmas, locītavu problēmas, osteoporoze vai nopietnas hroniskas slimības,
- grūtniecības laikā, menstruāciju laikā vai sliktas pašsajūtas laikā,
- ja esat lietojis alkoholu vai esat lietojis zāles, kas mazina koncentrēšanās spējas,
- ja strāvas vads ir bojāts vai kontaktligzda ir vaļīga.

**⚠ Aizliegts:**

- pašiem demontēt, pārveidot vai labot skrejceļu,
- lietot ierīci ārpus telpām vai mitrās telpās (piemēram, vannas istabā),
- ieslēgt vai izslēgt skrejceļu ar slapjām rokām,
- lēkt uz skrejceļa siksna vai no tās, kamēr treniņš darbojas,
- skrejceļu var izmantot bērni un cilvēki, kuri ir bezsamaņā vai kuriem ir kustību traucējumi.



Izstrādājuma profils:

- a. Konsole
- b. Sirds ritma mērīšana
- c. Vertikālais profils
- d. Sānu sliede
- e. Skriešanas josta
- f. Aizmugurējais pārsegs
- g. Galvenais rāmis
- h. Pamata rāmis
- i. Vertikālā profila vāks
- j. Dzinēja pārsegs
- k. Konsoles rāmis

Izstrādājuma izmēri

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| Izmērs (izvērstā stāvoklī) | 168 x 75 x 133 cm |
| Izmērs (salocīts)          | 138 x 75 x 111cm  |
| Darba virsma               | 130 x 44cm        |

**1. Iepakojuma saraksts:**

- a. Galvenais korpuss
- b. Konsoles rāmis
- c. Profili
- d. Konsoles pārsegs
- e. Vertikālo profilu vāks
- f. Konsole
- g. Konsoles daļu savienošana
- h. Elļas pudele
- i. Drošības atslēga
- j. Aparatūras pakete
- k. Rokasgrāmata
- l. Pudeles turētājs

**2. Aprīkojuma saraksts:**

- a. (M5x20) 4 gab.
- b. L-veida sešstūra uzgriežņu atslēga (5x30x85S) 1 gab.
- c. L-veida sešstūra uzgriežņu atslēga (6x35x80) 1 gab.
- d. L-veida sešstūra formas uzgriežņu atslēga ar sešstūrveida ligzdu L tipa uzgriežņu atslēgu (6x35x80) T (6x80) 1 gab.
- e. Skrūves ar iegrieztām galvām un krustenisko galvu ST4x152 gab.
- f. Skrūves ar sešstūra galvu M8x35 6SZT.
- g. Skrūves ar sešstūra galvu un plakanu galvu M8x15 4SZT.
- h. Skrūve ar sešstūra galvu un plakanu galvu M8x22 2SZT.

**3. Galvenās daļas:**

- a. Dzinēja vāks
- b. Konsole
- c. Motors
- d. Dzinēja siksna
- e. Darba siksna
- f. Platforma
- g. Sānu sliede
- h. Aizmugurējais rullītis
- i. Priekšējais veltnis
- j. Aizmugurējais pārsegs
- k. Noliešanas motors

| Nr. | Nosaukums                                                   | Daudzums | Nr. | Nosaukums                                      | Daudzums |
|-----|-------------------------------------------------------------|----------|-----|------------------------------------------------|----------|
| 1   | Pamatnes rāmis                                              | 1        | 52  | Rītenis                                        | 2        |
| 2   | Galvenais rāmis                                             | 1        | 53  | Kvadrātveida spilvens                          | 6        |
| 3   | Kreisais vertikālais profils                                | 1        | 54  | Motors                                         | 1        |
| 4   | Labais vertikālais profils                                  | 1        | 55  | Noliekšanas motors                             | 1        |
| 5   | Regulējams rāmis                                            | 1        | 56  | Hidraulika                                     | 1        |
| 6   | Datora rāmis                                                | 1        | 57  | Sānu sliede                                    | 2        |
| 7   | Motora rāmis                                                | 1        | 58  | Elastīgā motora siksna                         | 1        |
| 8   | Konsoles stiprinājuma plāksne                               | 1        | 59  | Motora siksna                                  | 1        |
| 9   | Savienojošā daļa                                            | 1        | 60  | Kabelis                                        | 1        |
| 10  | Elements                                                    | 1        | 61  | Piegādes kabelis                               | 1        |
| 11  | Elastīgā kabeļa stiprinājuma plāksne                        | 2        | 62  | Piegādes kabelis                               | 1        |
| 12  | Sešstūra skrūve ar pusgriezumu                              | 3        | 63  | Slēdzis                                        | 1        |
| 13  | Skrūve ar pilnu sešstūra vītņi                              | 2        | 64  | Pašatjaunojošais slēdzis                       | 1        |
| 14  | Pilnas vītnes skrūve                                        | 12       | 65  | Piegādes kabelis                               | 1        |
| 15  | Skrūve ar sešstūra ligzdu un pilnu vītņi                    | 2        | 66  | Apalā sānu sliedes vadotne                     | 6        |
| 16  | Skrūve ar sešstūra uzgriezni un pilnu vītņi                 | 5        | 67  | Kabeļu saites                                  | 1        |
| 17  | Skrūve ar sešstūra ligzdu un pusgriezumu                    | 2        | 68  | Plastmasas daļa                                | 6        |
| 18  | Cieta skrūve ar vītņi                                       | 6        | 69  | Kabelis                                        | 1        |
| 19  | Pilnas vītnes skrūve                                        | 13       | 70  | PCB                                            | 1        |
| 20  | Pašvītņgriezes skrūve                                       | 8        | 71  | Tālrūpa turētājs                               | 1        |
| 21  | Pilnas vītnes skrūve                                        | 24       | 72  | Apakšējā paneļa vāks                           | 1        |
| 22  | Pilna vītņgriezumā skrūve                                   | 16       | 73  | Kapsulas vāciņš                                | 1        |
| 23  | Sešstūra skrūve ar pusgriezumu                              | 2        | 74  | Panelis                                        | 1        |
| 24  | Sešstūra skrūve ar pusgriezumu                              | 3        | 75  | Augšējā paneļa vāks                            | 1        |
| 25  | Skrūve ar sešstūra galviņu un lielu plakānu galvu M10×60×25 | 1        | 76  | Neslidošs paklājs rokturim                     | 1        |
| 26  | Sešstūra skrūve ar pusi vītnes                              | 1        | 77  | Neslidošs paklājīnš spilventiņam               | 1        |
| 27  | Skrūve ar sešstūra uzgriezni un pilnu vītņi                 | 6        | 78  | EVA uzlīme                                     | 1        |
| 28  | Skrūve ar sešstūra mucīņu un pilnu vītņi                    | 4        | 79  | Drošības atslēga                               | 1        |
| 29  | Pilnas vītnes skrūve                                        | 4        | 80  | Drošības atslēgas ligzda                       | 1        |
| 30  | Sešstūra pašbloķējoša uzgriezne                             | 6        | 81  | Stūres rata augšējais pārsegs                  | 1        |
| 31  | Plakanā paplāksne                                           | 9        | 82  | Stūres rata apakšējais pārsegs                 | 1        |
| 32  | Elastīgā paplāksne                                          | 4        | 83  | Kakla aizsargs                                 | 1        |
| 33  | Uzliktnis                                                   | 4        | 84  | Pudeles turētājs                               | 1        |
| 34  | Sešstūra pašbloķējoša uzgriezne                             | 3        | 85  | PU rokturis                                    | 2        |
| 35  | Plakanā paplāksne                                           | 3        | 86  | Ātruma kontroles darbība                       | 1        |
| 36  | Skrūves ar krustīgalviņu ST4×50                             | 2        | 87  | Nogriešanās regulēšanas balsts                 | 1        |
| 37  | Konusveida paplāksne                                        | 4        | 88  | Poga uz stūres rata                            | 2        |
| 38  | Kreisās puses pamatnes vāks                                 | 1        | 89  | Stūres rata vads                               | 2        |
| 39  | Labais pamatnes pārsegs                                     | 1        | 90  | Kabelis                                        | 1        |
| 40  | Kontrolieris                                                | 1        | 91  | Uzliekta vārpstas uzmava                       | 8        |
| 41  | Priekšējais veltnis                                         | 1        | 92  | Vāks                                           | 1        |
| 42  | Aizmugurējais rullītis                                      | 1        | 93  | Ritošā siksna                                  | 1        |
| 43  | Skrējiena jostas spilventiņš                                | 1        | 94  | Filtrs                                         | 1        |
| 44  | Aizmugurējā sēdekļa pedālis                                 | 1        | 95  | Induktors                                      | 1        |
| 45  | Aizmugurējais kreisais vāks                                 | 1        | 96  | Magnētiskais gredzens                          | 1        |
| 46  | Labais aizmugurējais vāks                                   | 1        | 97  | Konusveida paplāksne                           | 2        |
| 47  | Aizmugurējais vāks pa kreisi                                | 1        | 98  | Dekoratīvā daļa                                | 2        |
| 48  | Labais aizmugurējais pārsegs                                | 1        | 99  | Rītenis                                        | 4        |
| 49  | Labais motora pārsegs                                       | 1        | 100 | Pudeles turētājs                               | 1        |
| 50  | Centrālais motora pārsegs                                   | 1        | 101 | Skrūve ar iegrieztām rievām M4                 | 3        |
| 51  | Kreisais motora vāks                                        | 1        | 102 | Skrūve ar plakānu galvu M8×25 ar puszobu galvu | 2        |



#### Montāžas instrukcija skrejceļa konstrukcijai

- Vertikālo profilu montāža**  
Vispirms savienojiet labā vertikālā profila komunikācijas kabeli ar atbilstošo kabeli, kas atrodas pamatnes rāmī. Pēc tam novietojiet labo vertikālo profilu pareizajā vietā saskaņā ar rasējumu un nostipriniet to, izmantojot trīs M8× 35 skrūves ar iekšējo sešstūra galvu. Kreisais vertikālais profils tiek montēts tāpat kā labais.
- Konsoles rāmja uzstādīšana**  
Pievienojiet labās puses staba sakaru kabeli profilam, pēc tam novietojiet konsoles rāmi norādītajā vertikālā profila vietā. Pieskrūvējiet to vietā ar četrām M8 skrūvēm× 15 ar lielu plakānu sešstūra galviņu, kā parādīts attēlā.
- Konsoles vāka un savienojumu montāža**  
Saskaņā ar grafiskajiem norādījumiem nostipriniet konsoles aizmugurējo vāku un savienojuma elementu ar četrām M5× 20 skrūvēm ar plakānu krustenisko galvu. Pēc tam piestipriniet konsoles augšējo vāku un pievienojiet konsoles rāmja sakaru līniju, nostiprinot to ar divām M8 skrūvēm× 22 ar lielu plakānu sešstūra galvu.
- Galīgā piestiprināšana**  
Pārliecinieties, ka visas skrūves ir stingri pievilktas, izmantojot atbilstošus instrumentus. Visbeidzot uzlieciet kreisā un labā pamatnes rāmja vākus uz attiecīgajiem vertikālajiem profiliem un piestipriniet tos ar vienu skrūvi ST4×15 ar iegremdētu galvu un krustenisku padziļinājumu.

## Padomi un triki

**Iesildīšanās** Pirms katras nodarbības 5-10 minūtes iesildieties. Tas stimulēs asinsriti, sagatavos muskuļus un locītavas vingrinājumiem un samazinās traumu risku.

**Elpošana** Veicot vingrinājumus, neaizturiet elpu. Elpojiet caur degunu un izelpojiet caur muti, gatavojoties ierobežot kustības. Elpošanai un kustībām jābūt savstarpēji saskaņotām - ritma ievērošana palīdzēs jums treniņa laikā kļūt efektīvākiem un ērtākiem.

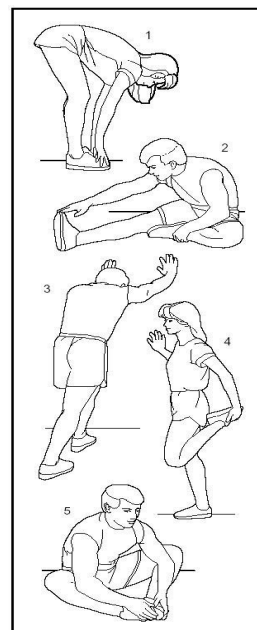
**Biežums** Vienu un to pašu muskuli vajadzētu trenēt tikai pēc 48 stundu atpūtas, kas nozīmē, ka noteiktu ķermeņa daļu vajadzētu trenēt katru otro dienu. Tas dod muskuļiem laiku atgūties un attīstīties.

**Slodze** Treniņa intensitāti pielāgojiet savai individuālajai fiziskajai sagatavotībai. Sāpīga muskuļu sajūta ir normāla parādība treniņa sākumā, bet laika gaitā, ja trenējaties regulāri, diskomforts mazināsies un organisms pielāgosies piepūlei.

**Relaksācija** Katra treniņa beigās veltiet aptuveni 5 minūtes ķermeņa atslābināšanai. Relaksācijas vingrinājumi palīdz atjaunot muskuļus, palielina to elastību un novērš sāpīgumu.

**Diēta** Lai rūpētos par savu gremošanas sistēmu, neuzsāciet vingrinājumus uzreiz pēc ēšanas. Pēc treniņa vismaz pusstundu izvairieties no ēšanas. Vingrojot nevajadzētu dzert lielu ūdens daudzumu, lai neradītu slodzi sirdij un nierēm - vislabāk dzert nelielos malciņos.

**Izstiepšanās** Neatkarīgi no skriešanas tempa vai treniņa intensitātes ir labi pirms tam izstiepties. Iesildīti muskuļi vieglāk izstiepijas un ir mazāk pakļauti traumām. Sāciet ar 5-10 minūšu vienmērīgu pastaigu, lai paaugstinātu ķermeņa temperatūru, pēc tam apstāties un piecas reizes izstiepiet katru kāju, katrā pozīcijā noturot vismaz 10 sekundes. To pašu stiepšanās secību atkārtojiet arī pēc treniņa.



### 1. Lejupejoša stiepšanās

Ar nedaudz saliektiem ceļgaliem lēnām noliecinieties uz priekšu, ļaujot mugurai un pleciem atslābināties un rokām pieskarties pirkstu pirkstiem. Aizturiet 10 līdz 15 sekundes, pēc tam atpūties. Atkārtojiet 3 reizes (skatīt 1. attēlu).

### 2. Ceļa cīpslas stiepšana

Sēdiet uz tīra spilvena un iztaisnojiet vienu kāju. Otru kāju ievielciet tā, lai tā būtu pret iztaisnotās kājas iekšējo pusi. Mēģiniet ar rokām pieskarties pirkstu pirkstiem. Aizturiet 10 līdz 15 sekundes, pēc tam atslābstiet. Atkārtojiet 3 reizes katrai kājai (skatīt 2. attēlu).

### 3. Teles un papēža cīpslu stiepšana

Ar abām rokām atspiedieties uz sienas vai koka un izstiepiet vienu kāju (teļu) uz aizmuguri. Aizmugurējo kāju turiet taisnu un papēdi uz zemes, atbalstoties pret sienu vai koku. Turiet 10 līdz 15 sekundes, pēc tam atpūties. Atkārtojiet 3 reizes ar katru kāju (skatīt 3. attēlu).

### 4. Četrkājējā muskuļa izstiepšana

Ar kreiso roku atspiedieties pret sienu vai galdu, tad ar labo roku aizsniedzieties atpakaļ, satveriet labo potīti un lēnām velciet to uz gurniem, līdz sajūtat, kā augšstilba priekšējās daļas muskuļi saspringst. Turiet 10-15 sekundes un pēc tam atslābstiet. Atkārtojiet 3 reizes katrai kājai (skatīt 4. attēlu).

### 5. Muskuļa stiepšana augšstilba iekšpusē

Sēdiet tā, lai pēdas būtu vērstas viena pret otru un ceļi būtu vērsti uz āru. Satveriet pēdas ar abām rokām un pavelciet tās uz cirkšņa pusi. Turiet 10 līdz 15 sekundes un pēc tam atslābstiet. Atkārtojiet 3 reizes (skatīt 5. attēlu).



#### Konsoles funkcijas:

1. LCD
2. Pagrieziena regulēšanas poga
3. Programma
4. Apturēt
5. Sākums
6. Režīms
7. Ātrums

#### Skrejceļa konsoles galveno funkciju apraksts:

- Skrejceļš ir aprīkots ar 36 iebūvētām automātiskām treniņu programmām: P1-P36, kas ļauj lietotājam izvēlēties dažādas aktivitātes režīmus.
- Konsolei ir viegli salasāms LED displejs un 8 vadības pogas, kas nodrošina intuitīvu ierīces vadību.
- Ierīce piedāvā iespēju konvertēt attālumus no kilometriem uz jūdžiem, ļaujot pielāgot mērvienības atbilstoši personīgajām vēlmēm.
- Skrejceļa ātruma regulēšanas diapazons ir no 1,0 līdz 16,0 km/h, kas ļauj veikt gan vienmērīgu iešanu, gan intensīvu skriešanu.
- Skriešanas lentes slīpumu var regulēt no 0 % līdz 12 %, tādējādi imitējot treniņu kalnā un paaugstinot grūtības pakāpi.
- Skrejceļš ir aprīkots ar daudzām drošības sistēmām, tostarp:
  - aizsardzību pret pārslodzi
  - pārslodzes aizsardzība
  - aizsardzība pret sprādzieniem
  - aizsardzība pret elektromagnētiskajiem traucējumiem
  - un citas funkcijas lietotāja un elektronisko komponentu aizsardzībai.
- Konsole piedāvā sistēmas pašpārbaudes funkciju, kas automātiski diagnosticē visus skrejceļa darbības traucējumus.
- Lietotāja režīmi nodrošina konfigurāciju trim atsevišķiem lietotājiem, ļaujot ierakstīt individuālus treniņu parametrus (U01-U03).
- Ierīce atbalsta ERP (Energy Related Products) funkciju, kas pēc noteikta neaktivitātes perioda automātiski pārslēdz konsoli miega režīmā, tādējādi samazinot enerģijas patēriņu.

#### LCD displejs - mērīšanas funkcijas

- "TIME" (Laiks) - parāda pašreizējo treniņa ilgumu minūtēs un sekundēs (MM:SS).
- "Attālums" - norāda kopējo attālumu, ko lietotājs veicis sesijas laikā.
- "CALORIES" (kalorijas) - rāda aptuveno kaloriju skaitu, kas sadedzinātas skriešanas vai iešanas laikā.
- "INCLINE" un "PULSE" norāda pašreizējo skriešanas jostas slīpuma līmeni un lietotāja sirdsdarbības frekvenci, ja rokas ir uz pulsa sensoriem.
- "SPEED" rāda pašreizējo skrejceļa ātrumu.

#### KILOMETRU↔ JŪDŽU PĀRRĒKINS

- No kilometriem uz jūdžiem: Iznemiet drošības atslēgu, pēc tam vienlaicīgi nospiediet "PROGRAM"+ "MODE". Ja ekrānā parādās "M", tas nozīmē, ka ir aktivizētas vienības jūdžēs.
- No jūdžu uz kilometriem: Atkal izņemiet drošības taustiņu un nospiediet "PROGRAM"+ "MODE". Kad parādās "KM", vienība atgriežas pie kilometriem.

**TULPŅAS**

- "PROG" - programmas poga Ļauj izvēlēties treniņu programmu, kad skrejceļš ir apstādināts. Pieejamās programmas ir šādas:
  - Automātiska: P0-P36
  - Pielāgota (lietotāja): U01-U03
- "MODE" - Režīma poga Pēc noklusējuma skrejceļš ieslēdzas parastajā režīmā. Nospiežot pogu "MODE", varat pārslēgties starp režīmiem:
  - Laika atskaite → Attāluma atskaite → Kaloriju atskaite → Normāls režīms Programmām P1-P36 noklusējuma laika vērtība ir 30 minūtes.
 Poga "MODE" darbojas arī kā šī iestatījuma atiestatīšana.
- "START" - starta/pauzes poga.
  - Apstādinātā stāvoklī: iedarbina skrejceļu.
  - Darbības režīmā: aptur skrejceļu (pauze). Aktīva Bluetooth savienojuma gadījumā pauzes funkcija nav pieejama.
- "STOP" - apstāšanās/atjaunošanas poga aptur skrejceļu un atjauno sesijas datus un iestatījumus.
  - Skriešanas laikā nospiediet STOP pogu - skrejceļš vienmērīgi apstāties.
  - Ja displejā parādās ERR, nospiežot STOP pogu, tas tiks dzēsts un sistēma atgriezta gatavības režīmā.
- "SPEED+ / -" - ātruma regulēšanas pogas
  - Apstādinātā stāvoklī un nosakot KMI testa parametrus, tās tiek izmantotas, lai mainītu vērtības (piemēram, vecumu, augumu utt.).
  - Kad skrejceļš darbojas, ar tām var pastāvīgi regulēt skriešanas ātrumu uz augšu ("+") vai uz leju ("-").
- "INCLINE+ / -" - Nokrišņa regulēšanas pogas (manuāla). Ļauj mainīt skrejceļa slīpumu treniņa laikā - palielinot ("+") vai samazinot ("-") tā vērtību procentos.

**DROŠĪBAS KLĀJA**

Drošības atslēga sastāv no taktiā slēdža, klipsa (piemēram, pie apģērba) un neilona auklas. Tās mērķis ir novērst skrejceļa izslēgšanos avārijas gadījumā. Jebkurā brīdī, kad atslēga tiek izņemta no kontaktligzdas, ierīce nekavējoties pārtrauc darboties. Konsoles tastatūra tiek bloķēta, un displejā parādās "E-07", ko papildina skaņas signāls.

Kad atslēga tiek pievienota no jauna, displejs aktivizējas uz 2 sekundēm, pēc tam skrejceļš pāriet noklusējuma gatavības stāvoklī.

**LIETOTĀJA PROGRAMMA (USER1-USER3)**

Skrejceļš piedāvā trīs lietotāja režīmus: USER1, USER2, USER3, kas ļauj jums izveidot un saglabāt savus individuālos treniņu plānus. Lai iestatītu savu programmu:

- Nospiediet "PROG", lai izvēlētos režīmu USER1-USER3.
- Nospiediet "MODE", lai pārietu pie konfigurēšanas.
- Ievadiet 10 treniņa segmentu parametrus, iestatiet ātrumu un ilgumu katram segmentam.
- Kad esat pabeidzis iestatījumus, nospiediet "START", lai sāktu treniņu.
- Jūsu personalizētā programma tiks automātiski saglabāta un būs pieejama, kad to izmantosiet nākamreiz.

**SKREJCELIŅA DROŠĪBAS UN PALAIŠANAS ROKASGRĀMATA**

- Ievietojiet strāvas vada kontaktdakšu elektrotīkla kontaktligzdā.
- Ievietojiet drošības atslēgu attiecīgajā vietā uz konsoles. Piespraudiet skavu pie apģērba krūšu augstumā. Pēc 2 sekundēm ekrānā tiks parādīti visi parametri un pārslēgts noklusējuma režīms - manuālā programma P0 ar pozitīvu laika grafiku. Visi skaitītāji tiks atiestatīti līdz nullei un iestatījumi tiks atiestatīti.
- Nospiediet pogu "PROG", lai izvēlētos programmu no: → P0-P36 (automātiskās programmas) → U01-U03 (lietotāja programmas) → BMI (ķermeņa masas indeksa tests).
  - P0 - manuālā programma  
Nospiediet "MODE", lai izvēlētos vienu no 4 treniņu režīmiem. Noklusējuma vērtības: ātrums 1,0 km/h, slīpums 0%. Normāls režīms - laiks, attālums un kalorijas tiek skaitītas bez ierobežojumiem.  
Atpakaļskaitīšanas laika režīms - iestatiet 5 līdz 99 minūšu diapazonā (noklusējuma iestatījums 30:00). Attāluma atpakaļskaitīšanas režīms - Diapazons: 1,0-99,0 km (noklusējuma iestatījums: 1,0 km).  
Kaloriju atpakaļskaitīšanas režīms - Diapazons: 20-990 kcal (noklusējuma iestatījums: 50 kcal). Katrā režīmā, lai pielāgotu vērtības, izmantojiet SPEED "+" / "-" pogas uz stūres.
  - P1-P36 programmas - automātiskās  
Kad ir izvēlēta programma, laika ekrāns mirgo. Iestatiet laika atskaiti no 5 līdz 99 minūtēm (noklusējuma iestatījums 30:00). Nospiediet pogu "MODE" (REŽĪMS), lai atjaunotu noklusējuma vērtību.

**BMI INDIKATORA TESTS**

- Nospiediet "PROG" un izvēlieties BMI programmu.
- Nospiediet "MODE", lai pārslēgtu konfigurācijas laukus.
- Lai mainītu vērtības, izmantojiet SPEED "+" / "-" pogas uz stūres:

| Lauks | Apraksts | Diapazons                  | Noklusējuma vērtība |
|-------|----------|----------------------------|---------------------|
| F1    | Dzimums  | 1 = vīrietis, 2 = sieviete | 1                   |
| F2    | Vecums   | 1-99 gadi                  | 25                  |
| F3    | Augstums | 100-220 cm                 | 170 cm              |
| F4    | Svars    | 20-150 kg / 44-330 lbs     | 70 kg / 154 lbs     |

Pēc parametru iestatīšanas un F5 (KMI) elementa izvēles ierīce pāriet ķermeņa tauku testēšanas režīmā. Turiet abas rokas uz sirdsdarbības sensoriem stūres kreisajā un labajā pusē. Pēc aptuveni 4 sekundēm ekrānā parādīsies aprēķinātā ķermeņa masas indeksa vērtība, kas izteikta procentos.

| Tauku vērtība (KMI) | Nozīme               |
|---------------------|----------------------|
| <18                 | Slaidis skaitlis     |
| 18-24               | Ideāla ķermeņa forma |
| 25-28               | Liekais svars        |
| ≥ 29                | Aptaukošanās         |

**ENERĢIJAS TAUPĪŠANAS FUNKCIJA (ERP)**

Pēc noklusējuma sistēma ieslēdzas ERP režīmā - ja skrejceļš netiek izmantots aptuveni 4 minūtes, tas automātiski pāriet gaidīšanas režīmā.

- Lai modinātu ierīci, nospiediet jebkuru pogu.
- Gaidīšanas režīmā aptuveni 3 sekundes turiet nospiestu pogu "MODE", līdz ekrānā parādās:
- "2222" → ERP funkcija ir izslēgta.
- "1111" → ERP funkcija ir atkal ieslēgta.

**INŽENIERISKAIS REŽĪMS - eļļošanas atgādinājums**

Lai nodrošinātu pareizu mašīnas darbību, skrejceļš atgādina, ka ik pēc 300 km ir jāveic eļļošana (jālej degviela).

- Uz ekrāna parādīsies paziņojums "OIL" (eļļa).
- Zvanītājs ieslēgsies ik pēc 10 sekundēm.
- Lai deaktivizētu paziņojumu, nospiediet un turiet jebkuru pogu.

**ĀTRUMS ATSEVIŠKĀS PROGRAMMĀS**

**Biežāk sastopamie traucējumi un to novēršanas metodes**

| Problēma                             | Iespējamais cēlonis                                                                       | Metode                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sistēma nedarbojas                   | Nav pievienots vai ieslēgts strāvas padeves avots                                         | Pieslēdziet strāvas padevi vai pagrieziet strāvas slēdzi pozīcijā "ON".                                                                                               |
|                                      | Drošības atslēga nav pareizajā vietā                                                      | Drošības atslēga ir pareizā pozīcijā                                                                                                                                  |
|                                      | Kontrolieris vai konsole nav uzlādēta                                                     | Nomainiet kontrolieri vai elektronisko skaitītāja galviņu                                                                                                             |
|                                      | Slikts kontakts ar virvi                                                                  | Pārbaudiet sistēmas ieejas un izejas spailes                                                                                                                          |
| Pēkšņa apstāšanās normālos apstākļos | Drošības atslēga nav pareizajā vietā                                                      | Ievietojiet drošības atslēgu pareizajā vietā                                                                                                                          |
|                                      | Sistēmas problēma                                                                         | Jautājiet servisa tehniķim                                                                                                                                            |
| Poga nedarbojas                      | Problēma ar pogu                                                                          | Nomainiet pogu plati un tastatūras līniju 2. Nomainiet pamatplati 3, nomainiet konsoli                                                                                |
| E-01                                 | Slikts sakaru līnijas kontakts                                                            | Atkārtoti pievienojiet sakaru kabeli un pārbaudiet, vai ports ir pareizi ievietots, vai nomainiet to.                                                                 |
|                                      | Bojāta konsole                                                                            | Nomainiet konsoli                                                                                                                                                     |
|                                      | Bojāts kontrolieris                                                                       | Nomainiet kontrolieri                                                                                                                                                 |
| E-02                                 | Bojāts motora kabelis                                                                     | Motora nomaīņa                                                                                                                                                        |
|                                      | Slikts savienojums starp motora kabeli un kontrolieri vai vājš kontrolieris               | Pārbaudiet un atkārtoti pievienojiet fotoelektrisko sensoru.                                                                                                          |
|                                      |                                                                                           | Pārbaudiet un atkārtoti pievienojiet fotoelektrisko sensoru.                                                                                                          |
| E-03                                 | Nepareizi uzstādīts fotoelektriskais sensors                                              | Pārbaudiet un atkārtoti pievienojiet fotoelektrisko sensoru.                                                                                                          |
|                                      | Fotoelektriskā sensora defekts                                                            | Nomainiet fotoelektrisko sensoru.                                                                                                                                     |
|                                      | Fotoelektriskais sensors netīrs vai pirmais kontakts                                      | Pārbaudīt un atkārtoti savienot/notīrīt pelēko plēvi un smērvielu                                                                                                     |
|                                      | Bojāts kontrolieris                                                                       | Nomainiet kontrolieri                                                                                                                                                 |
| E-05                                 | Bojāts kontrolieris                                                                       | Kontroliera nomaīņa                                                                                                                                                   |
|                                      | Bojāts motors                                                                             | Motora nomaīņa                                                                                                                                                        |
|                                      | Bojāta mašīna                                                                             | Pārbaudiet, vai darba siksnā nav aizsprostota ar eļļu vai rullīti.                                                                                                    |
|                                      |                                                                                           |                                                                                                                                                                       |
| E-07                                 | Elektroniskais skaitītājs neuztver drošības atslēgas signālu                              | 1. Konsole neuztver drošības atslēgas signālu Pārbaudiet, vai drošības atslēga ir vietā.<br>2. No jauna uzstādiet drošības atslēgas mehānismu.<br>3. Konsoles nomaīņa |
|                                      |                                                                                           |                                                                                                                                                                       |
|                                      |                                                                                           |                                                                                                                                                                       |
|                                      |                                                                                           |                                                                                                                                                                       |
| Nerāda sirdsdarbības frekvenci       | Rokas indukcijas kabelis nav ievietots savā vietā vai rokas indukcijas kabelis ir bojāts. | Pārbaudiet un pievienojiet vai nomainiet roktura kabeli                                                                                                               |
| Konsole rāda nepilnīgas rakstzīmes   | LED ekrāna darbības traucējumi                                                            | Nomainiet pamatplati vai LCD ekrānu                                                                                                                                   |
|                                      | Sistēma nedarbojas                                                                        | Nomainiet konsoli                                                                                                                                                     |
| Bojāts slīpums                       | Vājš slīpēšanas motors                                                                    | Nomainiet nolieces motoru                                                                                                                                             |
|                                      | Vājš kontrolieris                                                                         | Nomainiet kontrolieri                                                                                                                                                 |
|                                      | Vadītāja signāls ir nepareizs                                                             | Turiet nospiestu slīpēšanas pogu                                                                                                                                      |

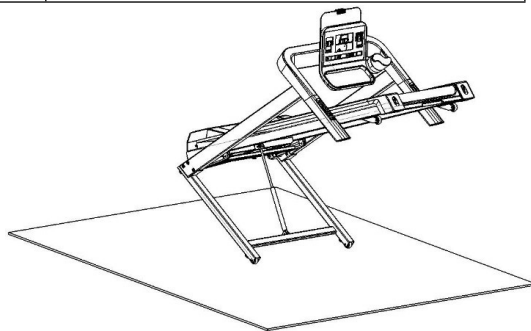
**skrejcelina pārvietošana** - drošas transportēšanas instrukcijas

Pirms skrejceliņa pārvietošanas pārliecinieties, ka ir izpildīti visi turpmāk minētie nosacījumi:

- skrejceļš ir pilnībā izslēgts.
- strāvas kontaktdakša ir atvienota no kontaktligzdas.
- skrejceļš ir salocīts vertikālā stāvoklī.

Pēc iepriekš minēto darbību veikšanas:

- Pēc tam nostādiet mašīnas sānos.
- Ar vienu roku satveriet platformas galu, bet ar otru roku - tās pašas puses roku balstu.
- Viegli nolieciet skrejceliņu virzienā uz krūtīm aptuveni 30°-40° leņķī tā, lai tas balstītos uz transportēšanas riteņiem.
- Šādā stāvoklī lēnām pārvietojiet treniņierīci uz vēlamo vietu.

**KĀ LIETOT SKREJCELINU**

- Iekārtas ieslēgšana un pārbaude Pirms sākat treniņu, ieslēdziet strāvas padevi un pēc tam izlieciet skrejceliņa platformu līdz zemākajam stāvoklim. Pārliecinieties, ka treniņierīce darbojas pareizi - ekrāns aktivizējas, motors neizdod aizdomīgas skaņas, pogas ir atsaucīgas.
- Lietotāja nostiprināšana Piespraudiet drošības klipu (drošības atslēgu) pie krekla priekšpusē - vēlamā krūšu līmenī.
- Vingrinājuma sākšana Pārbaudiet, vai treniņierīce ir stabila. Pirms motora iedarbināšanas nenostādieties uz darbīgās siksnas! Nostādieties uz sānu paneļiem un satveriet rokturus. Ar vienu roku turiet rokturi un ar otru roku nospiediet pogu "Start/Pause". Pēc 5 sekundžu atpakaļskaitīšanas skrejceļš sāks darboties ar ātrumu 1,0 km/h. Pēc tam nospiediet "Speed +" (Ātrums +), lai palielinātu ātrumu līdz 2,5-3,5 km/h - komfortablām sākuma tempam. Pieturoties pie margām, novietojiet abas kājas uz jostas un sāciet skriet.
- Ātruma un slīpuma maiņa Pēc dažām minūtēm varat vienmērīgi palielināt ātrumu, izmantojot pogu "Ātrums +", vai samazināt ātrumu, izmantojot pogu "Ātrums -". Lai mainītu skrejceliņa slīpumu, nospiediet "Slope +" (uz augšu) vai "Slope -" (uz leju).
- Ātra iestatījumu izvēle Jebkurā skrējiena laikā varat izmantot ātruma un slīpuma ātrās izvēles pogas, lai uzreiz iestatītu konkrētas vērtības bez pakāpeniskas palielināšanas.
- Skrejceliņa apstāšanās Nospiediet pogu "Stop", lai jebkurā brīdī apturētu motoru - iekārta beigs darboties vienmērīgi.

**Iepriekš iestatītā režīma izmantošana**

- Ieslēdziet strāvas padevi un aktivizējiet pultī.
- Nospiediet "PROG", lai izvēlētos kādu no automātiskajām treniņu programmām.
- Nospiediet "Start/Pause", un skrejceļš sāks darboties atbilstoši izvēlētajam režīmam.
- Sesijas laikā varat mainīt ātrumu, izmantojot "Speed +" / "Speed -".
- Lai beigtu programmu, nospiediet "Stop".

**Uzmanība - drošības atslēga**

Ja apmācības laikā drošības atslēga ir izņemta:

- Ierīce nekavējoties apstāties.
- Konsole bloķēs visas pogas
- Uz ekrāna parādīsies ziņojums "E-07".

**Pareiza apkope**

Ierīces drošai darbībai ir nepieciešama regulāra apkope.

- Periodiski jāpārbauda un jāpievelk visas detaļas.
- nolietotās detaļas nekavējoties jānomaina.
- Nolaidība var saīsināt iekārtas kalpošanas laiku vai izraisīt bojājumus.

**ELLĪŠANA:** skrejceļš tika ieeļļots rūpnīcā ražošanas laikā. Tomēr pēc noteikta lietošanas laika skrejceļš ir regulāri jāeļļo ar speciālu silikona eļļu.

**Ieteikumi eļļošanas biežumam:**

- Lietojiet mazāk nekā 3 stundas nedēļā - eļļojiet ik pēc 5 mēnešiem.
- Lietojiet 4-7 stundas nedēļā - eļļojiet ik pēc 2 mēnešiem.
- Lietojiet vairāk nekā 7 stundas nedēļā - eļļojiet katru mēnesi.

**Piezīme:** Pārāk bieža eļļošana nav ieteicama. Pareiza eļļošana ir galvenais faktors, kas nosaka skrejceļa kalpošanas ilgumu un veiktspēju.

Lai pārbaudītu, vai ir nepieciešama eļļošana, paceliet skrejceļa siksnas sānus un pieskarieties siksnas aizmugurējai, centrālajai daļai:

- Ja jūtams silikons - eļļošana nav nepieciešama.
- Ja virsma ir sausa - jāveic eļļošana.

Norādījumi par eļļošanu:

1. Apstādiniet ierīci un salieciet skrejceļu.
2. Paceliet skrejceļa siksnu no galvenā rāmja aizmugures.
3. Turot pudeli pēc iespējas tuvāk jostas centram, izsmidziniet silikona eļļu - no abām pusēm.

Skrieniet pa skrejceļu ar ātrumu 1 km/h, lai eļļa vienmērīgi sadalītos pa skrejceļa virsmu.

**TĪRĪŠANA**

Regulāra skrejceļa kopšana ievērojami pagarina tā kalpošanas laiku.

⚠ **Brīdinājums:** Pirms tīrīšanas vai apkopes darbu uzsākšanas izslēdziet skrejceļu un atvienojiet strāvas kabeli no kontaktligzdas, lai novērstu elektrošoku.

**Pēc katra treniņa:**

- Lai notīrītu sviedrus un netīrumus, noslaukiet konsoli un citas virsmas ar tīru, mīkstu un nedaudz mitru drānu.
- Neizmantojiet abrazīvus, šķīdinātājus vai aerosolus.
- Izvairieties no tiešas datora saskares ar šķidrumiem un saules gaismas iedarbības.

**Vienu reizi nedēļā:**

- Lai novērstu netīrumu uzkrāšanos zem skrejceļa, ieteicams zem tā uzklāt aizsargpaklājīgu.
- Tīriet paklājīgu katru nedēļu, jo netīrumi no apaviem var nokrist uz grīdas un iekļūt skrejceļa mehānismā.

**UZGLABĀŠANA**

- Uzglabājiet skrejceļu sausā un tīrā vietā, vēlams prom no mitruma un tiešiem saules stariem.
- Vienmēr pārliecinieties, ka strāvas vads ir atvienots no kontaktligzdas un galvenais strāvas slēdzis ir izslēgtā stāvoklī.

**DARBA SIKSNAS REGULĒŠANA**

Sliežu jostas ir noregulētas rūpnīcā, taču pēc lietošanas var būt nepieciešama to regulēšana. Simptomi var būt siksnas nobīdīšanās darba laikā vai slīdēšana.

**Kad jākorrigē:**

- Kad josta kļūst pārāk vaļīga - tā var izslīdēt no trīša.
- Ja sikсна ir pārāk saspringta - tas var izraisīt motora pārslodzi vai mehānisko komponentu nodilumu.

**Iespējamie cēloņi:**

1. Iespējamie iemesli: skrejceļš atrodas uz nelīdzenas virsmas.
2. Vingrinājumi tiek veikti necentriski - lietotājs neskrien jostas centrā.
3. Skrienot uz jostu iedarbojas nevienmērīgs spēks.

**Kā noregulēt:**

- Ar 6 mm sešstūra atslēgu viegli pievelciet regulēšanas skrūves abās aizmugurējās vārpstas pusēs - ne vairāk kā par pusi apgrieziena pulksteņrādītāja kustības virzienā.
- Pārliecinieties, ka regulēšana tiek veikta simetriski.
- Daudzos gadījumos nelielas neatbilstības var labot, griežot siksnu dažas minūtes bez slodzes (bez lietotāja).

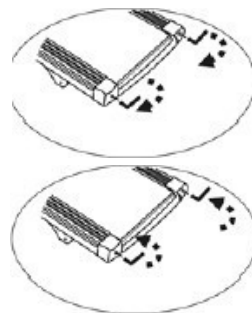
**Darba siksnas regulēšanas korekcija**

Ja pamanāt, ka josta pārvietojas uz vienu pusi, veiciet atbilstošus pasākumus:

- **Ja josta novirzās uz kreiso pusi:**
  - Pievelciet kreiso skrūvi (pulksteņrādītāja virzienā) vai
  - atskrūvējiet labo skrūvi (pretēji pulksteņrādītāja virzienam).
- **Ja josta novirzās pa labi:**
  - Pievelciet labo skrūvi (pulksteņrādītāja virzienā) vai
  - Atskrūvējiet kreiso skrūvi (pretēji pulksteņrādītāja virzienam).

**Uzmanību:**

- Uz šo regulēšanu neattiecas garantija, un par to ir atbildīgs lietotājs.
- Šī elementa neievērošana var izraisīt neatgriezeniskus jostas vai veltnu bojājumus.
- Regulāri pārbaudiet siksnas izlīdzinājumu un pēc iespējas ātrāk labojiet jebkādas novirzes.



| Problēma                | Iespējamie cēloņi                        | Metode                                                                                 |
|-------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Skrejceļš nedarbojas    | Nav kontaktdakšas                        | Iespraudiet to kontaktligzdā                                                           |
|                         | Drošības atslēga nav pareizajā vietā     | Ievietojiet drošības atslēgu pareizajā vietā                                           |
|                         | Atvienojiet ķēdes signalizācijas sistēmu | Ievietojiet drošības atslēgu panelī, lai pārbaudītu kontroliera ieeju un signāllīniju. |
|                         | Nav ieslēgts barošanas avots             | Iestatiet barošanas slēdzi NO pozīcijā                                                 |
| Darbs nav vienmērīgs    | Nepietiekama eļļošana                    | Izmantojiet metilsilikona smērvielu                                                    |
|                         | Darba sikсна ir pārāk saspringta         | Noregulējiet darba siksnas spriegojumu                                                 |
| Darba siksnas slīdēšana | Ritošā josta ir pārāk vaļīga             | Noregulējiet darba siksnas spriegojumu                                                 |
|                         | Dzenošā sikсна ir pārāk vaļīga           | Noregulējiet gaitas siksnas spriegojumu                                                |



# Bluetooth APP skrejceļam



## Bluetooth savienojums atbalsta AnyRun, Zwift un Kinomap



### AnyRun

Lejupielādējiet, reģistrējieties un piesakieties lietotnē AnyRun, atveriet iestatījumu lapu: Noklikšķiniet uz Settings (Iestatījumi), kas atrodas apakšējā labajā stūrī, noklikšķiniet uz Devices (Ierīces), lietotne noteiks Bluetooth kodus, izvēlieties Bluetooth kodu, kas ir tāds pats kā uz iekārtas pults atzīmētais kods, un izveidojiet pāri.



### Zwift

Lejupielādējiet, reģistrējieties un piesakieties Zwift lietotnē, atveriet iestatījumu lapu: Sadaļā PAIRED DEVICES noklikšķiniet uz RUN, lai izmantotu skrejceļiņu; pēc tam noklikšķiniet uz POWER.

SOURCE un parādīsies uznirstošā izvēlne, izvēlieties Bluetooth kodu, kas ir tāds pats kā uz iekārtas konsoles atzīmētais kods, un izvēlieties OK, lai savienotu.

PIEZĪME: Zwift atceras iepriekšējā sesijā izmantotās ierīces un var mēģināt savienot pāri ar šīm ierīcēm, ja tās ir pieejamas. Ja redzat pāri savienotas ierīces, kuras nevēlaties izmantot, varat vienkārši atcelt to atlasī un izvēlēties ierīci, kuru vēlaties savienot pāri.



### Kinomap

Lejupielādējiet, reģistrējieties un autorizējieties lietotnē Kinomap, piekļūstiet iestatījumu lapai: noklikšķiniet uz Vairāk apakšējā labajā stūrī, noklikšķiniet uz Iekārtu pārvaldība, noklikšķiniet uz + augšējā labajā apgabalā, izvēlieties skrejceļiņu; Pēc tam izvēlieties izvēlēto Bluetooth zīmolu, piemēram, Anyrun u. c.; Interaktīvajā sadaļā noklikšķiniet uz satura, lietotne noteiks atrasto aprīkojumu, atlasiet Bluetooth kodu, kas ir tāds pats kā kods, kas atzīmēts uz aprīkojuma pults, pēc tam noklikšķiniet uz ADD NEW EQUIPMENT, parādīsies veiksmīgi pievienotais aprīkojums.



**BELANGRIJKE VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES**

Bedankt voor de aankoop van dit product! Met de hulp van dit product zorg je eenvoudig voor een betere conditie, gezondheid en welzijn.

**Instructies voor gebruik**

1. Steek het netsnoer alleen in een geaard stopcontact. Gebruik geen verlengsnoeren of adapters.
2. Zorg ervoor dat de loopband stevig op een vlakke ondergrond staat in een gesloten, droge ruimte.
3. Ga op de zijtrekken staan voordat je de loopband start en bevestig de veiligheidssleutel aan je kleding.
4. Er kan maar één persoon tegelijk op de loopband trainen.
5. Het dragen van passende sportkleding en fitnessschoenen wordt aanbevolen.
6. Pas indien nodig de snelheid van uw training aan met de bedieningsknoppen.
7. Stop de loopband wanneer u klaar bent met lopen met de "Stop"-knop of door de veiligheidssleutel uit te trekken.
8. Schakel altijd de stroom uit en haal de stekker uit het stopcontact na het trainen of voordat u het apparaat verplaatst.
9. Raadpleeg uw arts voordat u gaat trainen, vooral als u een chronische aandoening heeft.
10. Reinig het apparaat regelmatig met een droge doek en vermijd contact van onderdelen met water.
11. Gebruik de loopband niet direct na een maaltijd of als u moe bent.
12. Het apparaat mag niet langer dan 2 uur achtereen werken.
13. Er moet min. 2000 x 1000 mm vrije ruimte zijn.
14. Koppel het apparaat altijd los van de stroomvoorziening tijdens onderhoud.
15. In het geval van ongewone geluiden, een brandlucht, problemen met het scherm of de beweging van de riem, stop onmiddellijk met trainen, koppel de stroomtoevoer los en neem contact op met het servicecentrum.

**Waarschuwingen en verboden:****⚠ Gebruik de loopband niet:**

- als u een medische behandeling ondergaat en geen toestemming van uw arts hebt,
- als u hartproblemen, rugproblemen, gewrichtsproblemen, osteoporose of ernstige chronische ziekten heeft,
- tijdens zwangerschap, menstruatie of wanneer u zich onwel voelt,
- als je alcohol hebt gedronken of onder invloed bent van drugs die je concentratie verminderen,
- als het netsnoer beschadigd is of het stopcontact loszit.

**⚠ Het is verboden om:**

- de loopband zelf te demonteren, aan te passen of te repareren,
- het apparaat buitenshuis of in vochtige ruimtes (bijv. badkamer) te gebruiken,
- de loopband aan of uit te zetten met natte handen,
- op of van de band van de loopband te springen terwijl het apparaat loopt,
- gebruik van de loopband door kinderen en mensen die bewusteloos zijn of motorische beperkingen hebben.

**Productprofiel:**

- a. Console
- b. Hartslagmeting
- c. Verticaal profiel
- d. Zijgeleiding
- e. Lopende riem
- f. Achterklep
- g. Hoofdframe
- h. Basisframe
- i. Verticale profielafdekking
- j. Motorkap
- k. Console frame

**Productafmetingen**

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| Afmeting (uitgeklapt) | 168 x 75 x 133cm |
| Afmeting (ingevouwen) | 138 x 75 x 111cm |
| Loopvlak              | 130 x 44cm       |

**1. Paklijst:**

- a. Hoofdgedeelte
- b. Console frame
- c. Profielen
- d. Console deksel
- e. Verticaal profiel afdekking
- f. Console
- g. Console-onderdelen verbinden
- h. Oliefles
- i. Veiligheidssleutel
- j. Hardware pakket
- k. Handleiding
- l. Fleshouder

**2. Uitrustingslijst:**

- a. Kruiskopschroeven met grote platte kop met volledige vertanding (M5x20) 4 st.
- b. L-type inbussleutel (5x30x85S) 1 st.
- c. L-type zeskant dopsleutel (6x35x80) 1 st.
- d. L-vormige zeskant dopsleutel type L (6x35x80) T (6x80) 1 st.
- e. Verzonkenkopschroeven met kruiskop ST4x152 stuks.
- f. Binnenzeskantschroeven M8x35 6SZT.
- g. Binnenzeskantbouten met platte kop M8x15 4SZT.
- h. Binnenzeskantbout met platte kop M8x22 2SZT.

**3. Belangrijkste onderdelen:**

- a. Motorkap
- b. Console
- c. Motor
- d. Motorriem
- e. Aandrijfriem
- f. Platform
- g. Zijrail
- h. Achterrol
- i. Voorrol
- j. Deksel achteraan
- k. Kantelmotor

| Nr. | Naam                                                | Hoeveelheid | Nr. | Naam                              | Hoeveelheid |
|-----|-----------------------------------------------------|-------------|-----|-----------------------------------|-------------|
| 1   | Basisframe                                          | 1           | 52  | Wiel                              | 2           |
| 2   | Hoofdframe                                          | 1           | 53  | Vierkant kussen                   | 6           |
| 3   | Verticaal profiel links                             | 1           | 54  | Motor                             | 1           |
| 4   | Verticaal profiel rechts                            | 1           | 55  | Kantelmotor                       | 1           |
| 5   | Verstelbaar frame                                   | 1           | 56  | Hydraulica                        | 1           |
| 6   | Computerframe                                       | 1           | 57  | Zijhek                            | 2           |
| 7   | Motorframe                                          | 1           | 58  | Elastische motorriem              | 1           |
| 8   | Bevestigingsplaat voor console                      | 1           | 59  | Motorriem                         | 1           |
| 9   | Verbindingsdeel                                     | 1           | 60  | Kabel                             | 1           |
| 10  | Element                                             | 1           | 61  | Voedingskabel                     | 1           |
| 11  | Bevestigingsplaatje voor elastische kabel           | 2           | 62  | Voedingskabel                     | 1           |
| 12  | Inbusschroef met halve draad                        | 3           | 63  | Schakelaar                        | 1           |
| 13  | Schroef met volledige zeskantschroefdraad           | 2           | 64  | Zelf-resettende schakelaar        | 1           |
| 14  | Volle draad schroef                                 | 12          | 65  | Voedingskabel                     | 1           |
| 15  | Schroef met inbus en volle draad                    | 2           | 66  | Ronde zijgeleider                 | 6           |
| 16  | Schroef met inbus en volle draad                    | 5           | 67  | Kabelbinders                      | 1           |
| 17  | Schroef met inbus en halve draad                    | 2           | 68  | Plastic deel                      | 6           |
| 18  | Massieve bout met schroefdraad                      | 6           | 69  | Kabel                             | 1           |
| 19  | Volle draad schroef                                 | 13          | 70  | PCB                               | 1           |
| 20  | Zelftappende schroef                                | 8           | 71  | Telefoonhouder                    | 1           |
| 21  | Volle draad schroef                                 | 24          | 72  | Deksel onderpaneel                | 1           |
| 22  | Bout met volledige schroefdraad                     | 16          | 73  | Kap                               | 1           |
| 23  | Inbusschroef met halve draad                        | 2           | 74  | Paneel                            | 1           |
| 24  | Inbusschroef met halve draad                        | 3           | 75  | Afdekking bovenpaneel             | 1           |
| 25  | Binnenzeskantschroef met grote platte kop M10×60×25 | 1           | 76  | Antislipmat voor handgreep        | 1           |
| 26  | Inbusschroef met halve draad                        | 1           | 77  | Antislipmat voor onderlegger      | 1           |
| 27  | Schroef met inbus en volle draad                    | 6           | 78  | EVA-sticker                       | 1           |
| 28  | Schroef met inbus en volle draad                    | 4           | 79  | Veiligheidssleutel                | 1           |
| 29  | Volle draad schroef                                 | 4           | 80  | Inbus veiligheidssleutel          | 1           |
| 30  | Zelfborgende zeskantmoer                            | 6           | 81  | Bovenste stuurwielkap             | 1           |
| 31  | Platte ring                                         | 9           | 82  | Stuurwielafdekking onder          | 1           |
| 32  | Flexibele sluitring                                 | 4           | 83  | Halsbeschermer                    | 1           |
| 33  | Schijf                                              | 4           | 84  | Flessenhouder                     | 1           |
| 34  | Zeskant zelfborgende moer                           | 3           | 85  | PU handgreep                      | 2           |
| 35  | Platte ring                                         | 3           | 86  | Snelheidsregeling                 | 1           |
| 36  | Kruiskopschroeven ST4×50                            | 2           | 87  | Steun voor kantelinstelling       | 1           |
| 37  | Conische ring                                       | 4           | 88  | Druknop op het stuur              | 2           |
| 38  | Linker basisafdekking                               | 1           | 89  | Stuurwieldraad                    | 2           |
| 39  | Rechter basisafdekking                              | 1           | 90  | Kabel                             | 1           |
| 40  | Regelaar                                            | 1           | 91  | Schuine asbus                     | 8           |
| 41  | Voorrol                                             | 1           | 92  | Kap                               | 1           |
| 42  | Achterrol                                           | 1           | 93  | Lopende riem                      | 1           |
| 43  | Loopbandkussen                                      | 1           | 94  | Filter                            | 1           |
| 44  | Pedaal achterbank                                   | 1           | 95  | Inductor                          | 1           |
| 45  | Achterdeksel links                                  | 1           | 96  | Magneetring                       | 1           |
| 46  | Achterdeksel rechts                                 | 1           | 97  | Conische ring                     | 2           |
| 47  | Achterklep links                                    | 1           | 98  | Decoratief deel                   | 2           |
| 48  | Achterdeksel rechts                                 | 1           | 99  | Wiel                              | 4           |
| 49  | Motorkap rechts                                     | 1           | 100 | Flessenhouder                     | 1           |
| 50  | Motorkap midden                                     | 1           | 101 | Verzonken schroef M4              | 3           |
| 51  | Motorkap links                                      | 1           | 102 | Halftandbout met platte kop M8×25 | 2           |



#### **Montagehandleiding voor de toevoerkanalstructuur**

1. Montage van de verticale profielen  
Sluit eerst de communicatiekabel van het rechter verticale profiel aan op de corresponderende kabel in het basisframe. Plaats vervolgens het rechter verticale profiel op de juiste plaats volgens de tekening en bevestig het met drie M8× 35 schroeven met een inwendige zeskantkop. Het linker verticale profiel wordt op dezelfde manier gemonteerd als het rechter.
2. Het consoleframe installeren  
Sluit de communicatiekabel van de rechterstijl aan op het profiel en plaats vervolgens het consoleframe op de aangegeven positie op het verticale profiel. Schroef het vast met vier M8-schroeven× 15 met een grote platte zeskantkop, zoals afgebeeld.
3. Montage van de consoleafdekking en aansluitingen  
Bevestig volgens de grafische instructies de console-achterdeksel en het verbindingselement met vier schroeven M5× 20 met een platte kruiskop. Bevestig vervolgens de console-bovenafdekking en sluit de communicatielijn van het consoleframe aan met twee M8-schroeven× 22 met een grote platte zeskantkop.
4. Definitieve bevestiging  
Controleer of alle schroeven stevig zijn aangedraaid met het juiste gereedschap. Plaats ten slotte de afdekkingen van het linker en rechter basisframe op hun respectieve verticale profielen en bevestig ze elk met één schroef ST4× 15 met verzonken kop en kruisgleuf.

## Tips en trucs

**Warming-up** Doe voor elke sessie een warming-up van 5-10 minuten. Dit stimuleert de bloedsomloop, bereidt je spieren en gewrichten voor op de training en vermindert het risico op blessures.

**Ademhaling** Houd tijdens het trainen je adem niet in. Adem in door je neus en uit door je mond terwijl je je voorbereidt om de beweging te beperken. Ademhaling en beweging moeten op elkaar worden afgestemd - als je in het ritme blijft, werk je efficiënter en comfortabeler tijdens je workout.

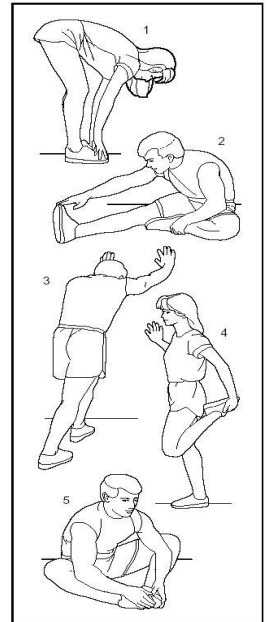
**Frequentie** Dezelfde spier mag pas getraind worden na 48 uur rust, wat betekent dat een bepaald lichaamsdeel om de dag getraind moet worden. Dit geeft de spieren de tijd om te herstellen en zich te ontwikkelen.

**Belasting** Stem de intensiteit van je training af op je individuele fysieke conditie. Een gevoel van spierpijn is normaal aan het begin van de training, maar na verloop van tijd, als je regelmatig traint, zal het ongemak afnemen en zal je lichaam zich aanpassen aan de inspanning.

**Ontspanning** Neem aan het einde van elke training ongeveer 5 minuten de tijd om je lichaam te ontspannen. Ontspanningsoefeningen helpen om spieren te regenereren, hun flexibiliteit te vergroten en pijn te voorkomen.

**Dieet** Om je spijsverteringsstelsel te ontzien, moet je niet meteen na een maaltijd beginnen met trainen. Vermijd eten na je training gedurende minstens een half uur. Drink tijdens het sporten geen grote hoeveelheden water om je hart en nieren niet te belasten - het is het beste om kleine slokjes te nemen.

**Rekken** Ongeacht het tempo van je loopje of de intensiteit van je training, is het een goed idee om van tevoren te rekken. Opgewarmde spieren rekken gemakkelijker op en raken minder snel geblesseerd. Begin met 5-10 minuten rustig wandelen om je lichaamstemperatuur te verhogen, stop dan en strek elk been vijf keer, waarbij je elke positie minstens 10 seconden vasthoudt. Herhaal dezelfde streksequentie ook na je training.



### 1. Neerwaarts strekken

Leun met licht gebogen knieën langzaam naar voren, waarbij u uw rug en schouders ontspant en uw handen uw tenen raken. Houd 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie figuur 1).

### 2. De kniepees rekken

Ga op een schoon kussen zitten en strek één been. Trek het andere been in zodat het tegen de binnenkant van het gestrekte been ligt. Probeer met je handen je tenen aan te raken. Houd 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 2).

### 3. De kuit- en hielpezen rekken

Leun met twee handen op een muur of boom en strek één been (kuit) naar achteren. Houd het achterste been recht en de hiel op de grond, leun naar de muur of boom. Houd 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer met elk been (zie Figuur 3).

### 4. Rekken van de quadricepsspier

Leun met je linkerhand tegen een muur of tafel, reik dan met je rechterhand naar achteren, pak je rechterenkel vast en trek deze langzaam naar je heupen totdat je voelt dat de spieren aan de voorkant van je dij gespannen zijn. Houd 10-15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 4).

### 5. De spier aan de binnenkant van de dij rekken

Ga zitten met de voeten naar elkaar toe en de knieën naar buiten gericht. Pak je voeten met beide handen vast en trek ze naar je lies. Houd 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie figuur 5).



#### Consolefuncties:

1. LCD
2. Knop voor hellingaanpassing
3. Programma
4. Stop
5. Start
6. Modus
7. Snelheid

#### Beschrijving van de belangrijkste functies van de loopbandconsole:

- De loopband is uitgerust met 36 ingebouwde automatische trainingsprogramma's: P1-P36, waarmee de gebruiker verschillende activiteitenstanden kan selecteren.
- De console heeft een gemakkelijk af te lezen LED-display en 8 bedieningsknoppen voor een intuïtieve bediening van het apparaat.
- Het toestel biedt de mogelijkheid om afstanden om te rekenen van kilometers naar mijlen, zodat je de eenheden kunt aanpassen aan je persoonlijke voorkeuren.
- De snelheid van de loopband kan worden ingesteld van 1,0 tot 16,0 km/u, zodat je zowel rustig kunt wandelen als hardlopen.
- De helling van de loopband kan worden ingesteld van 0% tot 12%, waardoor bergopwaarts trainen wordt gesimuleerd en de moeilijkheidsgraad wordt verhoogd.
- De loopband is uitgerust met talrijke veiligheidssystemen, waaronder:
  - overbelastingsbeveiliging
  - overstroombeveiliging
  - explosiebeveiliging
  - Bescherming tegen elektromagnetische interferentie
  - en andere functies om de gebruiker en elektronische componenten te beschermen
- De console biedt een zelftestfunctie voor het systeem, die automatisch eventuele storingen van de loopband diagnosticeert.
- De gebruikersmodi bieden configuratie voor drie afzonderlijke gebruikers, zodat individuele trainingsparameters kunnen worden vastgelegd (U01-U03).
- De unit ondersteunt een ERP-functie (Energy Related Products) die de console automatisch in de slaapstand zet na een bepaalde periode van inactiviteit, waardoor het energieverbruik daalt.

#### LCD DISPLAY - meetfuncties

- "TIME" - toont de huidige duur van de training in minuten en seconden (MM:SS) formaat.
- "DISTANCE" (afstand) - geeft de totale afstand aan die de gebruiker tijdens de sessie heeft afgelegd.
- "CALORIES" - toont het geschatte aantal verbrande calorieën tijdens het hardlopen of wandelen.
- "INCLINE" en "PULSE" geven het huidige hellingsniveau van de loopband aan en de hartslag van de gebruiker als de handen op de polssensoren liggen.
- "SPEED" toont de huidige snelheid van de loopband.

#### OMREKENEN VAN KILOMETERS NAAR MIJLEN

- Van kilometers naar mijlen: Verwijder de veiligheidssleutel en druk tegelijkertijd op "PROGRAM"+ "MODE". Wanneer het scherm "M" toont, betekent dit dat de eenheden in mijlen geactiveerd zijn.
- Van mijlen naar kilometers: Verwijder opnieuw de veiligheidssleutel en druk op "PROGRAM"+ "MODE". Wanneer "KM" verschijnt, keert de eenheid terug naar kilometers.

**TOETSEN**

- "PROG" - Programmatoets Hiermee kunt u een trainingsprogramma selecteren wanneer de loopband stilstaat. De beschikbare programma's zijn:
  - Automatisch: P0-P36
  - Aangepast (gebruiker): U01-U03
- "MODE" - Modusknop Standaard start de loopband in de normale modus. Door op de knop "MODE" te drukken, kunt u tussen de modi wisselen: → Afteltijd → Aftelafstand → Aftelcalorieën → Normale modus Voor de programma's P1-P36 is de standaard tijdwaarde 30 minuten. De knop "MODE" werkt ook als reset voor deze instelling.
- "START" - Start/Pauze knop.
  - In stilstand: start de loopband.
  - In bedrijf: pauzeert de loopband (pauze). Bij een actieve Bluetooth-verbinding is de pauzefunctie niet beschikbaar.
- "STOP" - De stop-/resetknop stopt de loopband en reset de sessiegegevens en instellingen.
  - Druk tijdens het hardlopen op de STOP-knop - de loopband stopt soepel.
  - Als het display ERR weergeeft, wordt dit gewist door op de STOP-toets te drukken en keert het systeem terug naar de gereedstatus.
- "SPEED+ / -" - Knoppen voor snelheidsaanpassing
  - In de stopstand en bij het instellen van de BMI-testparameters worden ze gebruikt om waarden te wijzigen (bijv. leeftijd, lengte, enz.).
  - Als de loopband loopt, kan de loopsnelheid hiermee continu naar boven ("+") of beneden ("-") worden bijgesteld.
- "INCLINE+ / -" - Knoppen voor hellingsaanpassing (handmatig). Hiermee kunt u de helling van de loopband tijdens de training wijzigen - de waarde ervan verhogen ("+") of verlagen ("-") in procenten.

**VEILIGHEIDSSLEUTEL**

De veiligheidssleutel bestaat uit een voelbare schakelaar, een clip (bijvoorbeeld aan kleding) en een nylon koord. Het doel is om te voorkomen dat de loopband in geval van nood uitschakelt.

Als de sleutel uit de aansluiting wordt gehaald, stopt het apparaat onmiddellijk met functioneren. De toetsen van de console zijn vergrendeld en op het display verschijnt "E-07" met een pieptoon.

Wanneer de sleutel weer wordt aangesloten, wordt het display gedurende 2 seconden geactiveerd, waarna de loopband in de standaard gebruiksklare toestand komt.

**GEbruikersPROGRAMMA (GEbruiker1-GEbruiker3)**

De loopband biedt drie gebruikersmodi: USER1, USER2, USER3, waarmee u uw eigen individuele trainingsplannen kunt maken en opslaan. Om uw eigen programma in te stellen:

- Druk op "PROG" om de modus USER1-USER3 te selecteren.
- Druk op "MODE" om door te gaan naar de configuratie.
- Voer de parameters voor de 10 trainingssegmenten in en stel de snelheid en duur voor elk segment in.
- Zodra u klaar bent met de instellingen, drukt u op "START" om uw training te starten.
- Uw persoonlijke programma wordt automatisch opgeslagen en is de volgende keer dat u het gebruikt beschikbaar.

**VEILIGHEIDS- EN STARTGIDS VOOR DE LOOPBAND**

- Steek de stekker van het netsnoer in het stopcontact.
- Plaats de veiligheidssleutel op de juiste plaats op de console. Bevestig de clip op borsthoogte aan je kleding. Na 2 seconden toont het scherm alle parameters en schakel je over naar de standaardmodus - handmatig programma P0 met positieve timing. Alle tellers worden op nul gezet en de instellingen worden gereset.
- Druk op de knop "PROG" om een programma te kiezen uit: → P0-P36 (automatische programma's) → U01-U03 (gebruikersprogramma's) → BMI (body mass index test)
  - P0 - Handmatig programma  
Druk op "MODE" om een van de 4 trainingsmodi te selecteren. Standaardwaarden: snelheid 1,0 km/u, helling 0%. Normale modus - Tijd, afstand en calorieën worden onbeperkt geteld.  
Afteltijdmodus - Instellen binnen een bereik van 5-99 minuten (standaard 30:00).  
Aftelmodus afstand - Bereik: 1,0-99,0 km (standaard: 1,0 km).  
Modus Calorieën aftellen - Bereik: 20-990 kcal (standaard: 50 kcal). Gebruik in elke modus de SNELHEID "+" / "-" knoppen op het stuur om de waarden aan te passen.
  - P1-P36 programma's - automatisch  
Wanneer een programma wordt geselecteerd, knippert het tijdscherm. Stel het aftellen van de tijd in van 5-99 minuten (standaard 30:00). De knop "MODE" zet de waarde terug op de standaardwaarde.

**BMI INDICATOR TEST**

- Druk op "PROG" en selecteer het BMI-programma.
- Druk op "MODE" om door de configuratievelden te bladeren.
- Gebruik de SNELHEID "+" / "-" knoppen op het stuur om de waarden te veranderen:

| Veld | Beschrijving | Bereik                    | Standaardwaarde |
|------|--------------|---------------------------|-----------------|
| F1   | Geslacht     | 1=mannelijk, 2=vrouwelijk | 1               |
| F2   | Leeftijd     | 1-99 jaar                 | 25              |
| F3   | Lengte       | 100-220 cm                | 170 cm          |
| F4   | Gewicht      | 20-150 kg / 44-330 lbs    | 70 kg / 154 lbs |

Zodra de parameters zijn ingesteld en het item F5 (BMI) is geselecteerd, schakelt het apparaat over naar de testmodus voor lichaamsvet. Houd beide handen op de hartslagsensoren aan de linker- en rechterkant van het stuur. Na ongeveer 4 seconden verschijnt de geschatte BMI-waarde in procenten op het scherm.

| VET-waarde (BMI) | Betekenis           |
|------------------|---------------------|
| <18              | Slank figuur        |
| 18-24            | Ideale lichaamsvorm |
| 25-28            | Overgewicht         |
| ≥ 29             | Zwaarlijvig         |

**ENERGIEBESPARINGSFUNCTIE (ERP)**

Het systeem start standaard in de ERP-modus - als de loopband ongeveer 4 minuten niet wordt gebruikt, schakelt het automatisch over naar de stand-bymodus.

- Druk op een willekeurige knop om het apparaat te wekken.
- Houd in de stand-bymodus de knop "MODE" ongeveer 3 seconden ingedrukt totdat op het scherm verschijnt:
- "2222" → de ERP-functie is uitgeschakeld
- "1111" → ERP is weer ingeschakeld.

**MOTORMODUS - smeetherinnering**

Om een correcte werking van het apparaat te garanderen, herinnert de loopband je eraan om elke 300 km te smeren (olie bijvullen).

- De boodschap "OIL" verschijnt op het scherm.
- De zoemer wordt om de 10 seconden geactiveerd.
- Houd een willekeurige knop ingedrukt om de melding uit te schakelen.

**SNELHEID IN INDIVIDUELE PROGRAMMA'S**

**Veelvoorkomende storingen en probleemoplossingsmethoden**

| Probleem                                        | Mogelijke oorzaak                                                                                          | Methode                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Systeem werkt niet                              | Stroom is niet aangesloten of ingeschakeld                                                                 | Sluit de stroom aan of zet de stroomschakelaar in de stand "ON".                                                                                                                                                    |
|                                                 | Veiligheidssleutel zit niet op de juiste plaats                                                            | De veiligheidssleutel zit op de juiste plaats                                                                                                                                                                       |
|                                                 | Controller of console niet opgeladen                                                                       | Controller of elektronische meterkop vervangen                                                                                                                                                                      |
|                                                 | Slecht contact met de kabel                                                                                | Controleer de ingangs- en uitgangsklemmen van het systeem                                                                                                                                                           |
| Plotseling stoppen onder normale omstandigheden | De veiligheidssleutel zit niet op de juiste plaats                                                         | Plaats de veiligheidssleutel op de juiste plaats                                                                                                                                                                    |
|                                                 | Probleem met het systeem                                                                                   | Vraag het de servicetechnicus                                                                                                                                                                                       |
| Knop werkt niet                                 | Probleem met de knop                                                                                       | 1. Printplaat met drukknoppen en toetsenbordleiding vervangen<br>2. Hoofdprintplaat vervangen Vervang de hoofdprintplaat 3. vervang de console                                                                      |
| E-01                                            | Slecht contact communicatielij                                                                             | Sluit de communicatiekabel opnieuw aan en controleer of de poort correct is geplaatst of vervang de kabel.                                                                                                          |
|                                                 | Defecte console                                                                                            | Vervang console                                                                                                                                                                                                     |
|                                                 | Defecte controller                                                                                         | Vervang de controller                                                                                                                                                                                               |
| E-02                                            | Defecte motorkabel                                                                                         | Motor vervangen                                                                                                                                                                                                     |
|                                                 | Slechte verbinding tussen motorkabel en controller of zwakke controller                                    | Controleer en sluit de controller opnieuw aan. Als de controller nog steeds niet werkt, vervang deze dan door een nieuwe.                                                                                           |
| E-03                                            | Foto-elektrische sensor niet correct geïnstalleerd                                                         | Controleer de foto-elektrische sensor en sluit deze opnieuw aan.                                                                                                                                                    |
|                                                 | Fout in foto-elektrische sensor                                                                            | Vervang de foto-elektrische sensor.                                                                                                                                                                                 |
|                                                 | Foto-elektrische sensor vuil of eerste contact                                                             | Controleren en opnieuw aansluiten/reiniging van grijze film en vet                                                                                                                                                  |
|                                                 | Defecte controller                                                                                         | Regelaar vervangen                                                                                                                                                                                                  |
| E-05                                            | Defecte regelaar                                                                                           | Besturing vervangen                                                                                                                                                                                                 |
|                                                 | defecte motor                                                                                              | Motor vervangen                                                                                                                                                                                                     |
|                                                 | defecte machine                                                                                            | Controleer of de lopende riem niet geblokkeerd is door olie of een rol.                                                                                                                                             |
| E-07                                            | Signaal veiligheidssleutel niet gedetecteerd door elektronische meter                                      | 1. Console detecteert het signaal van de veiligheidssleutel niet Controleer of de veiligheidssleutel op zijn plaats zit.<br>2. Installeer het mechanisme van de veiligheidssleutel opnieuw.<br>3. Console vervangen |
| Toont geen hartslag                             | De inductiekabel van de handheld is niet op zijn plaats of de inductiekabel van de handheld is beschadigd. | Controleer en sluit de handgreepkabel aan of vervang deze                                                                                                                                                           |
| De console geeft onvolledige tekens weer        | LED-scherm werkt niet goed                                                                                 | Vervang het moederbord of het LCD-scherm                                                                                                                                                                            |
|                                                 | Systeem werkt niet                                                                                         | Vervang de console                                                                                                                                                                                                  |
| Verkeerde hellingshoek                          | Zwakke kantelmotor                                                                                         | Vervang de kantelmotor                                                                                                                                                                                              |
|                                                 | Defecte controller                                                                                         | Vervang de controller                                                                                                                                                                                               |
|                                                 | Het signaal van de controller is onjuist                                                                   | Houd de kantelknop ingedrukt                                                                                                                                                                                        |

**TRANSPORT VAN DE LOOPBAND** - Instructies voor veilig transport

Voordat u de loopband verplaatst, moet u controleren of aan alle onderstaande voorwaarden is voldaan:

- De loopband is volledig uitgeschakeld.
- De stekker is uit het stopcontact getrokken.
- Het loopplatform is rechtop geklappt.

Na het volgen van de bovenstaande stappen:

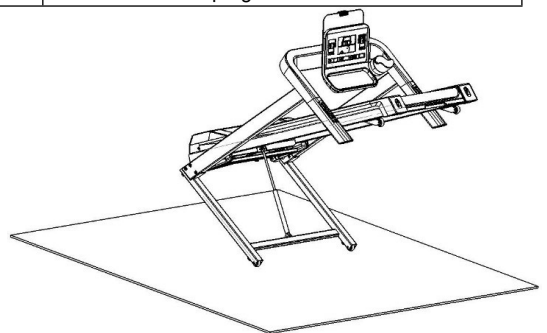
- Ga aan de zijkant van de machine staan.
- Pak met één hand het uiteinde van het plateau vast en met de andere hand de armsteun aan dezelfde kant.
- Kantel de loopband voorzichtig naar uw borst in een hoek van ongeveer 30°-40° - zodat deze op de transportwielen rust.
- Verplaats het apparaat in deze positie langzaam naar de gewenste locatie.

**GBRUIK VAN DE LOOPBAND**

- Inschakelen en controleren van het apparaat Voordat je begint met trainen, schakel je de stroom in en klap je het platform van de loopband uit tot de laagste positie. Controleer of het apparaat goed werkt - het scherm wordt geactiveerd, de motor maakt geen verdachte geluiden, de knoppen reageren.
- Beveiliging van de gebruiker Clip de veiligheidsclip (veiligheidssleutel) aan de voorkant van je shirt - bij voorkeur ter hoogte van je borst.
- Starten van de oefening Controleer de stabiliteit van het apparaat. Ga niet op de lopende band staan voordat de motor start! Ga op de zijpanelen staan en pak de leuning vast. Houd de handgreep met één hand vast en druk met de andere hand op de knop "Start/Pauze". Na 5 seconden aftellen start de loopband met 1,0 km/u. Druk vervolgens op "Speed +" om de snelheid te verhogen tot 2,5-3,5 km/u - een comfortabel starttempo. Houd u vast aan de leuning, plaats beide voeten op de band en begin met hardlopen.
- De snelheid en helling veranderen Na een paar minuten kun je de snelheid soepel verhogen met de knop "Speed +" of verlagen met de knop "Speed -". Om de helling van de loopband te veranderen, druk je op "Slope +" (omhoog) of "Slope -" (omlaag).
- Snelle selectie van instellingen Op elk moment tijdens het hardlopen kun je de snelkeuzetoetsen voor snelheid en helling gebruiken om direct specifieke waarden in te stellen zonder geleidelijke verhogingen.
- De loopband stoppen Druk op de "Stop"-knop om de motor op elk moment te stoppen - het apparaat zal soepel stoppen.

**De vooringestelde modus gebruiken**

- Schakel de stroom in en activeer de console.
- Druk op "PROG" om een van de automatische trainingsprogramma's te selecteren.
- Druk op "Start/Pauze" en de loopband start volgens de geselecteerde modus.
- Tijdens de sessie kun je de snelheid veranderen met "Speed +" / "Speed -".
- Druk op "Stop" om het programma te beëindigen.



**Let op - veiligheidssleutel**

Als de veiligheidssleutel tijdens de training wordt verwijderd:

- Het apparaat stopt onmiddellijk
- De console vergrendelt alle toetsen
- Op het scherm verschijnt de melding "E-07".

**Correct onderhoud**

Regelmatig onderhoud is essentieel voor een betrouwbare werking van het apparaat.

- Alle onderdelen moeten regelmatig worden gecontroleerd en vastgedraaid.
- Versleten onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen
- Verwaarlozing kan de levensduur van het apparaat verkorten of tot storingen leiden

**Smering:** De loopband is tijdens de fabricage in de fabriek gesmeerd. Na een bepaalde gebruikperiode moet de loopband echter regelmatig worden gesmeerd met speciale siliconenolie.

**Aanbevelingen voor smeefrequentie:**

- Gebruik minder dan 3 uur per week - elke 5 maanden smeren
- Gebruik 4-7 uur per week - elke 2 maanden smeren
- Gebruik meer dan 7 uur per week - maandelijks smeren

**Opmerking:** Te vaak smeren wordt afgeraden. De juiste smering is een belangrijke factor voor de levensduur en prestaties van de loopband.

Om te controleren of smering nodig is, til je de zijkanten van de loopband op en raak je het achterste, centrale deel van de band aan:

- Als u siliconen voelt, is smering niet nodig.
- Als het oppervlak droog is, moet er gesmeerd worden.

**Smeerinstructies:**

1. Stop de machine en klap de loopband in.
2. Til de loopband van de achterkant van het hoofdframe.
3. Houd het flesje zo dicht mogelijk bij het midden van de band en spuit siliconenolie - aan beide zijden. Laat de loopband met 1 km/u lopen om de olie gelijkmatig over het loopoppervlak te verdelen.

**SCHOONMAKEN**

Regelmatig onderhoud van de loopband verlengt de levensduur aanzienlijk.

⚠ **Waarschuwing:** Schakel de loopband uit en trek de stekker van het netsnoer uit het stopcontact om elektrische schokken te voorkomen, voordat u met schoonmaak- of onderhoudswerkzaamheden begint.

**Na elke training:**

- Neem de console en andere oppervlakken af met een schone, zachte en licht vochtige doek om zweet en vuil te verwijderen.
- Gebruik geen schuurmiddelen, oplosmiddelen of spuitbussen.
- Vermijd direct contact van de computer met vloeistoffen en blootstelling aan zonlicht.

**Eenmaal per week:**

- Een beschermende mat onder de loopband wordt aanbevolen om te voorkomen dat vuil zich onder het apparaat ophoopt.
- Reinig de mat wekelijks, omdat vuil van schoenen op de vloer kan vallen en in het mechanisme van de loopband terecht kan komen.

**OPSLAG**

- Bewaar de loopband op een droge en schone plaats, bij voorkeur uit de buurt van vocht en direct zonlicht.
- Zorg er altijd voor dat de stekker uit het stopcontact is en dat de hoofdschakelaar in de uit-stand staat.

**DE RIEMEN AFSTELLEN**

De riemen zijn in de fabriek afgesteld, maar moeten mogelijk na enig gebruik worden afgesteld. Symptomen kunnen zijn dat de riem verschuift tijdens het rijden of slijpt.

**Wanneer afstellen?**

- Wanneer de riem te los komt te zitten - hij kan van de poelie afglijden.
- Als de riem te strak staat - kan dit overbelasting van de motor of slijtage van mechanische onderdelen veroorzaken.

**Mogelijke oorzaken:**

1. De loopband staat op een ongelijke ondergrond.
2. Oefeningen worden niet centraal uitgevoerd - de gebruiker loopt niet in het midden van de band.
3. De kracht die op de band wordt uitgeoefend is ongelijk tijdens het lopen.

**Hoe aan te passen:**

- Gebruik een inbussleutel van 6 mm om de stelschroeven aan weerszijden van de achteras voorzichtig vast te draaien - maximaal een halve slag rechtsom.
- Zorg ervoor dat elke afstelling symmetrisch gebeurt.
- In veel gevallen kunnen kleine uitlijnfouten worden gecorrigeerd door de riem een paar minuten onbelast te laten draaien (zonder de gebruiker).

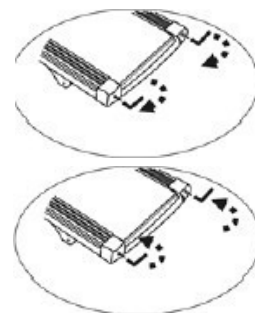
**Uitlijning van de loopband corrigeren**

Als je merkt dat de band naar één kant beweegt, voer dan de juiste actie uit:

- **Als de riem naar links afwijkt:**
  - Draai de linkschroef vast (met de klok mee), of
  - Draai de rechterschroef los (tegen de klok in).
- **Wanneer de riem naar rechts afwijkt:**
  - Draai de rechterschroef vast (met de klok mee), of
  - Draai de linkschroef los (tegen de klok in).

**Let op:**

- Deze afstelling valt niet onder de garantie en is de verantwoordelijkheid van de gebruiker.
- Verwaarlozing van dit onderdeel kan leiden tot blijvende schade aan de riem of de rollen.
- Controleer de uitlijning van de riem regelmatig en corrigeer afwijkingen zo snel mogelijk.



| Probleem                    | Mogelijke oorzaken                              | Methode                                                                                                   |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Loopband werkt niet         | Er is geen stekker                              | Steek de stekker in het stopcontact                                                                       |
|                             | Veiligheidssleutel zit niet op de juiste plaats | Plaats de veiligheidssleutel op de juiste plaats                                                          |
|                             | Koppel het circuit signaleringssysteem los      | Steek de veiligheidssleutel in het paneel om de ingang van de controller en de signaallijn te controleren |
|                             | De voeding is niet ingeschakeld                 | Zet de voedingsschakelaar in de stand NO                                                                  |
| Draait niet soepel          | Onvoldoende smering                             | Gebruik methylsiliconevet                                                                                 |
|                             | Aandrijfriem is te strak                        | Pas de spanning van de aandrijfriem aan                                                                   |
|                             | De aandrijfriem zit te los                      | Stel de spanning van de aandrijfriem af                                                                   |
| Slippen van de aandrijfriem | Aandrijfriem is te los                          | Pas de spanning van de aandrijfriem aan                                                                   |



# Bluetooth APP voor loopband



## Bluetooth-verbinding ondersteunt AnyRun, Zwift en Kinomap



### AnyRun

Download, registreer en log in op de AnyRun app, ga naar de instellingenpagina: Klik op Instellingen, in de rechterbenedenhoek, klik op Apparaten, de app zal Bluetooth-codes detecteren, selecteer een Bluetooth-code die hetzelfde is als de code die is gemarkeerd op de apparatuurconsole en koppel.



### Zwift

Download, registreer en log in op de Zwift app, ga naar de instellingenpagina:

Klik onder PAIRED DEVICES op RUN voor de loopband; klik vervolgens op POWER

SOURCE en er verschijnt een pop-up menu, selecteer de Bluetooth code die hetzelfde is als de code op de console van het apparaat en selecteer OK om te koppelen.

OPMERKING: Zwift onthoudt de apparaten die in een vorige sessie zijn gebruikt en kan proberen met die apparaten te koppelen als ze aanwezig en beschikbaar zijn. Als u gekoppelde apparaten ziet die u niet wilt gebruiken, kunt u deze gewoon deselecteren en het apparaat selecteren dat u wilt koppelen.



### Kinomap

Download, registreer en log in op de Kinomap app, ga naar de instellingenpagina: klik rechtsonder op Meer, klik op Apparaatbeheer, klik rechtsboven op +, selecteer een loopband;

Selecteer vervolgens het Bluetooth-merk van uw keuze, bijv. Anyrun etc.; Klik op inhoud in de interactieve sectie, de app zal de gevonden apparatuur detecteren, selecteer de Bluetooth-code die hetzelfde is als de code die is gemarkeerd op de apparatuurconsole, klik vervolgens op ADD NEW EQUIPMENT, de succesvol toegevoegde apparatuur zal verschijnen.



**INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES**

Obrigado por ter adquirido este produto! Com a sua ajuda, poderá cuidar facilmente da sua melhor forma física, saúde e bem-estar.

**Instruções de utilização**

1. Ligar o cabo de alimentação apenas a uma tomada com ligação à terra. Não utilize extensões ou adaptadores.
2. Certifique-se de que a passadeira está bem assente numa superfície plana, numa divisão fechada e seca.
3. Antes de ligar a passadeira, coloque-se nos degraus laterais e prenda a chave de segurança à sua roupa.
4. Só pode fazer exercício na passadeira uma pessoa de cada vez.
5. Recomenda-se a utilização de vestuário desportivo e de calçado de fitness adequados.
6. Se necessário, regule a velocidade do seu exercício com os comandos.
7. Quando terminar de correr, pare a passadeira com o botão "Stop" ou puxando a chave de segurança.
8. Desligue sempre a corrente e retire a ficha da tomada após o exercício ou antes de reposicionar a máquina.
9. Consulte o seu médico antes de praticar exercício físico, especialmente se tiver uma doença crónica.
10. Limpe regularmente o aparelho com um pano seco e evite o contacto dos componentes com a água.
11. Não utilize a passadeira imediatamente após uma refeição ou quando estiver cansado.
12. O funcionamento contínuo do aparelho não deve exceder 2 horas.
13. O espaço livre deve ser de, pelo menos, 2000 x 1000 mm.
14. Durante a manutenção, desligar sempre o aparelho da corrente eléctrica.
15. Em caso de sons estranhos, cheiro a queimado, problemas com o ecrã ou com o movimento da correia, interromper imediatamente o treino, desligar a alimentação eléctrica e contactar o centro de assistência.

**Avisos e proibições:****⚠ Não utilizar a passadeira:**

- se estiver a fazer um tratamento médico e não tiver a autorização do seu médico,
- se tiver problemas cardíacos, problemas de coluna, problemas nas articulações, osteoporose ou doenças crónicas graves,
- durante a gravidez, a menstruação ou em caso de indisposição,
- se tiver bebido álcool ou estiver sob a influência de drogas que afectem a sua concentração,
- se o cabo de alimentação estiver danificado ou se a tomada estiver solta.

**⚠ É proibido**

- desmontar, modificar ou reparar a passadeira por si próprio,
- utilizar o aparelho ao ar livre ou em locais húmidos (por exemplo, casa de banho),
- ligar ou desligar a passadeira com as mãos molhadas,
- saltar para cima ou para baixo do tapete rolante com a máquina em funcionamento,
- utilização da passadeira por crianças e pessoas inconscientes ou com deficiências motoras.



Perfil do produto:

- a. Consola
- b. Medição do ritmo cardíaco
- c. Perfil vertical
- d. Calha lateral
- e. Cinto de corrida
- f. Tampa traseira
- g. Estrutura principal
- h. Estrutura de base
- i. Cobertura do perfil vertical
- j. Cobertura do motor
- k. Estrutura da

consola Dimensões do produto

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| Dimensão (quando desdobrado) | 168 x 75 x 133 cm |
| Dimensão (dobrado)           | 138 x 75 x 111cm  |
| Superfície de corrida        | 130 x 44cm        |

**1. Lista de embalagem:**

- a. Corpo principal
- b. Estrutura da consola
- c. Perfis
- d. Tampa da consola
- e. Tampa de perfil vertical
- f. Consola
- g. Junção de peças da consola
- h. Garrafa de óleo
- i. Chave de segurança
- j. Pacote de ferragens
- k. Manual
- l. Suporte para garrafas

**2. Lista de equipamento:**

- a. Parafusos Phillips de cabeça chata grande com serrilha completa (M5x20) 4 unid.
- b. Chave de caixa sextavada tipo L (5x30x85S) 1 unid.
- c. Chave de caixa sextavada em L (6x35x80) 1 unid.
- d. Chave de caixa sextavada em L tipo L (6x35x80) T (6x80) 1 unid.
- e. Parafusos de cabeça escareada com cabeça em cruz ST4x152 Pcs.
- f. Parafusos de cabeça sextavada M8x35 6SZT.
- g. Parafusos de cabeça sextavada com cabeça plana M8x15 4SZT.
- h. Parafuso sextavado interior com cabeça plana M8x22 2SZT.

**3. Peças principais:**

- a. Cobertura do motor
- b. Consola
- c. Motor
- d. Correia do motor
- e. Correia de funcionamento
- f. Plataforma
- g. Calha lateral
- h. Rolo traseiro
- i. Rolo dianteiro
- j. Tampa traseira
- k. Motor de inclinação

| Não. | Nome                                                        | Quantidade | Não. | Nome do produto                              | Quantidade |
|------|-------------------------------------------------------------|------------|------|----------------------------------------------|------------|
| 1    | Estrutura de base                                           | 1          | 52   | Roda                                         | 2          |
| 2    | Quadro principal                                            | 1          | 53   | Almofada quadrada                            | 6          |
| 3    | Perfil vertical esquerdo                                    | 1          | 54   | Motor                                        | 1          |
| 4    | Perfil vertical direito                                     | 1          | 55   | Motor de inclinação                          | 1          |
| 5    | Estrutura regulável                                         | 1          | 56   | Sistema hidráulico                           | 1          |
| 6    | Estrutura do computador                                     | 1          | 57   | Calha lateral                                | 2          |
| 7    | Quadro do motor                                             | 1          | 58   | Correia elástica do motor                    | 1          |
| 8    | Placa de fixação da consola                                 | 1          | 59   | Correia do motor                             | 1          |
| 9    | Peça de ligação                                             | 1          | 60   | Cabo de ligação                              | 1          |
| 10   | Elemento                                                    | 1          | 61   | Cabo de alimentação                          | 1          |
| 11   | Placa de fixação para cabo elástico                         | 2          | 62   | Cabo de alimentação                          | 1          |
| 12   | Parafuso Allen de meia rosca                                | 3          | 63   | Interruptor                                  | 1          |
| 13   | Parafuso com rosca hexagonal completa                       | 2          | 64   | Interruptor de desativação automática        | 1          |
| 14   | Parafuso de rosca completa                                  | 12         | 65   | Cabo de alimentação                          | 1          |
| 15   | Parafuso com sextavado interior e rosca completa            | 2          | 66   | Guia redonda da calha lateral                | 6          |
| 16   | Parafuso com sextavado interior e rosca completa            | 5          | 67   | Abraçadeiras                                 | 1          |
| 17   | Parafuso com sextavado interior e meia rosca                | 2          | 68   | Peça de plástico                             | 6          |
| 18   | Parafuso roscado maciço                                     | 6          | 69   | Cabo                                         | 1          |
| 19   | Parafuso de rosca total                                     | 13         | 70   | PCB                                          | 1          |
| 20   | Parafuso auto-roscante                                      | 8          | 71   | Suporte para telemóvel                       | 1          |
| 21   | Parafuso de rosca total                                     | 24         | 72   | Tampa do painel inferior                     | 1          |
| 22   | Parafuso de rosca completa                                  | 16         | 73   | Tampa                                        | 1          |
| 23   | Parafuso Allen com meia rosca                               | 2          | 74   | Painel de controlo                           | 1          |
| 24   | Parafuso Allen de meia rosca                                | 3          | 75   | Tampa do painel superior                     | 1          |
| 25   | Parafuso sextavado interno de cabeça chata grande M10×60×25 | 1          | 76   | Tapete antiderrapante para o punho           | 1          |
| 26   | Parafuso Allen com meia rosca                               | 1          | 77   | Tapete antiderrapante para almofada          | 1          |
| 27   | Parafuso com sextavado interior e rosca completa            | 6          | 78   | Autocolante em EVA                           | 1          |
| 28   | Parafuso com sextavado interior e rosca completa            | 4          | 79   | Chave de segurança                           | 1          |
| 29   | Parafuso de rosca total                                     | 4          | 80   | Chave de segurança de encaixe                | 1          |
| 30   | Porca hexagonal autoblocante                                | 6          | 81   | Cobertura superior do volante                | 1          |
| 31   | Anilha plana                                                | 9          | 82   | Cobertura inferior do volante                | 1          |
| 32   | Anilha flexível                                             | 4          | 83   | Proteção do pescoço                          | 1          |
| 33   | Calço                                                       | 4          | 84   | Suporte para garrafas                        | 1          |
| 34   | Porca hexagonal autoblocante                                | 3          | 85   | Pega em PU                                   | 2          |
| 35   | Anilha plana                                                | 3          | 86   | Funcionamento do controlo da velocidade      | 1          |
| 36   | Parafusos de cabeça Phillips ST4×50                         | 2          | 87   | Suporte de regulação da inclinação           | 1          |
| 37   | Anilha cónica                                               | 4          | 88   | Botão de pressão no volante                  | 2          |
| 38   | Tampa da base esquerda                                      | 1          | 89   | Fio do volante                               | 2          |
| 39   | Tampa da base direita                                       | 1          | 90   | Cabo de ligação                              | 1          |
| 40   | Controlador                                                 | 1          | 91   | Casquilho de veio inclinado                  | 8          |
| 41   | Rolo frontal                                                | 1          | 92   | Tampa                                        | 1          |
| 42   | Rolo traseiro                                               | 1          | 93   | Correia de rolamento                         | 1          |
| 43   | Almofada do tapete de corrida                               | 1          | 94   | Filtro                                       | 1          |
| 44   | Pedal do banco traseiro                                     | 1          | 95   | Indutor                                      | 1          |
| 45   | Tampa traseira esquerda                                     | 1          | 96   | Anel magnético                               | 1          |
| 46   | Tampa traseira direita                                      | 1          | 97   | Anilha cónica                                | 2          |
| 47   | Tampa traseira esquerda                                     | 1          | 98   | Peça decorativa                              | 2          |
| 48   | Tampa traseira direita                                      | 1          | 99   | Roda                                         | 4          |
| 49   | Tampa direita do motor                                      | 1          | 100  | Suporte para garrafas                        | 1          |
| 50   | Tampa do motor central                                      | 1          | 101  | Parafuso de cabeça escareada M4              | 3          |
| 51   | Tampa esquerda do motor                                     | 1          | 102  | Parafuso de cabeça chata de meio dente M8×25 | 2          |



#### Instruções de montagem da estrutura da calha

- Montagem dos perfis verticais**  
Em primeiro lugar, ligar o cabo de comunicação do perfil vertical direito ao cabo correspondente situado na estrutura de base. Em seguida, posicionar o perfil vertical direito no sítio certo, de acordo com o desenho, e fixá-lo com três parafusos M8×35 com cabeça sextavada interior. O perfil vertical esquerdo é montado da mesma forma que o direito.
- Instalação da estrutura da consola**  
Ligue o cabo de comunicação do poste direito ao perfil e, em seguida, coloque a estrutura da consola na posição indicada no perfil vertical. Aparafusar com quatro parafusos M8×15 com cabeça sextavada plana grande, como indicado.
- Montagem da tampa da consola e ligações**  
De acordo com as instruções gráficas, fixar a tampa traseira da consola e o elemento de ligação com quatro parafusos M5×20 com cabeça chata em cruz. Em seguida, coloque a tampa superior da consola e ligue a linha de comunicação da estrutura da consola, fixando-a com dois parafusos M8×22 com uma cabeça sextavada plana grande.
- Fixação final**  
Certifique-se de que todos os parafusos foram bem apertados utilizando as ferramentas adequadas. Por fim, coloque as coberturas da estrutura de base esquerda e direita nos respectivos perfis verticais e fixe-as com um parafuso ST4×15 com cabeça escareada e rebaiço transversal.

## Dicas e truques

**Aquecimento** Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos antes de cada sessão. Este aquecimento estimula a circulação, prepara os músculos e as articulações para o exercício e reduz o risco de lesões.

**Respiração** Quando estiver a fazer exercício, não sustenha a respiração. Inspire pelo nariz e expire pela boca enquanto se prepara para restringir o movimento. A respiração e o movimento devem ser coordenados entre si - manter o ritmo ajudá-lo-á a tornar-se mais eficiente e confortável durante o treino.

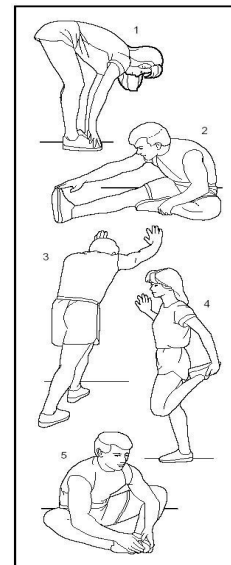
**Frequência** O mesmo músculo só deve ser treinado após 48 horas de descanso, o que significa que uma determinada parte do corpo deve ser exercitada de dois em dois dias. Isto dá aos músculos tempo para recuperarem e se desenvolverem.

**Carga** Adapte a intensidade do seu treino à sua condição física individual. É normal sentir dores musculares no início do exercício, mas com o tempo, se treinar regularmente, o desconforto diminuirá e o seu corpo adaptará-se ao esforço.

**Relaxamento** No final de cada treino, dedique cerca de 5 minutos a relaxar o seu corpo. Os exercícios de relaxamento ajudam a regenerar os músculos, aumentam a sua flexibilidade e previnem as dores.

**Dieta** Para cuidar do seu sistema digestivo, não comece a fazer exercício imediatamente após uma refeição. Após o treino, evite comer durante pelo menos meia hora. Durante o exercício, não deve beber grandes quantidades de água para não sobrecarregar o coração e os rins - é melhor beber em pequenos goles.

**Alongamentos** Independentemente do ritmo da sua corrida ou da intensidade do seu treino, é uma boa ideia alongar-se previamente. Os músculos aquecidos alongam-se mais facilmente e são menos propensos a lesões. Comece com 5-10 minutos de caminhada constante para aumentar a temperatura corporal, depois pare e alongue cada perna cinco vezes, mantendo cada posição durante pelo menos 10 segundos. Repita a mesma sequência de alongamentos após o treino.



### 1. Alongamento para baixo

Com os joelhos ligeiramente dobrados, incline-se lentamente para a frente, permitindo que as costas e os ombros relaxem e que as mãos toquem nos dedos dos pés. Mantenha-se assim durante 10 a 15 segundos e depois descontrai-se. Repita 3 vezes (ver figura 1).

### 2. Alongamento do tendão do joelho

Sente-se numa almofada limpa e estique uma perna. Puxe a outra perna para dentro de modo a que fique encostada à parte interior da perna esticada. Tente tocar nos dedos dos pés com as mãos. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos e depois descontrai-se. Repita 3 vezes para cada perna (ver Figura 2).

### 3. Alongamento dos tendões da barriga da perna e do calcanhar

Apoie-se com as duas mãos numa parede ou numa árvore e estenda uma perna (barriga da perna) para trás. Mantenha a perna de trás direita e o calcanhar no chão, inclinando-se na direção da parede ou da árvore. Manter durante 10 a 15 segundos e depois relaxar. Repita 3 vezes com cada perna (ver Figura 3).

### 4. Alongamento do músculo quadríceps

Encoste-se a uma parede ou mesa com a mão esquerda e, em seguida, estenda a mão direita para trás, agarre o tornozelo direito e puxe-o lentamente em direção às ancas até sentir os músculos da parte da frente da coxa tensos. Mantenha durante 10-15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (ver Figura 4).

### 5. Alongar o músculo do interior da coxa

Sente-se com os pés virados um para o outro e os joelhos virados para fora. Segure os pés com as duas mãos e puxe-os em direção à virilha. Manter durante 10 a 15 segundos e depois relaxar. Repetir 3 vezes (ver figura 5).



#### Funções da consola:

1. LCD
2. Botão de regulação da inclinação
3. Programa
4. Parar
5. Iniciar
6. Modo
7. Velocidade

#### Descrição das principais funções da consola da passadeira:

- A passadeira está equipada com 36 programas de treino automáticos integrados: P1-P36, que permitem ao utilizador selecionar uma variedade de modos de atividade.
- A consola dispõe de um ecrã LED de leitura fácil e de 8 botões de comando para um funcionamento intuitivo do aparelho.
- A unidade oferece a possibilidade de converter distâncias de quilómetros para milhas, permitindo-lhe ajustar as unidades de acordo com as suas preferências pessoais.
- A gama de ajuste da velocidade da passadeira é de 1,0 a 16,0 km/h, permitindo tanto uma caminhada constante como uma corrida intensa.
- A inclinação do tapete de corrida pode ser ajustada de 0% a 12%, simulando um treino em subida e aumentando o nível de dificuldade.
- A passadeira está equipada com vários sistemas de segurança, incluindo
  - proteção contra sobrecarga
  - proteção contra sobretensões
  - proteção contra explosão
  - proteção contra interferências electromagnéticas
  - e outras funções para proteger o utilizador e os componentes electrónicos
- A consola oferece uma função de auto-teste do sistema, que diagnostica automaticamente qualquer mau funcionamento da passadeira.
- Os modos de utilizador permitem a configuração para três utilizadores distintos, permitindo o registo de parâmetros de treino individuais (U01-U03).
- A unidade suporta uma função ERP (Energy Related Products) que coloca automaticamente a consola em modo de suspensão após um determinado período de inatividade, reduzindo o consumo de energia.

#### DISPLAY LCD - funções de medição

- "TIME" (Hora) - apresenta a duração atual do treino no formato de minutos e segundos (MM:SS).
- "DISTANCE" (Distância) - indica a distância total percorrida pelo utilizador durante a sessão.
- "CALORIES" (Calorias) - indica o número estimado de calorias queimadas durante a corrida ou a caminhada.
- "INCLINE" e "PULSE" indicam o nível de inclinação atual do tapete de corrida e o ritmo cardíaco do utilizador, se as mãos estiverem sobre os sensores de pulso.
- "SPEED" indica a velocidade atual da passadeira.

#### CONVERSÃO DE QUILOMETROS ↔ MILHAS

- De quilómetros para milhas: Retirar a chave de segurança e premir simultaneamente "PROGRAM" + "MODE". Quando no ecrã aparece "M", significa que as unidades em milhas foram activadas.
- De milhas para quilómetros: Retirar novamente a chave de segurança e premir simultaneamente "PROGRAM" + "MODE". Quando aparecer "KM", a unidade volta a ser em quilómetros.

**BOTÕES**

- "PROG" - Botão do programa Permite seleccionar um programa de treino quando a passadeira está parada. Os programas disponíveis são:
  - Automático: P0-P36
  - Personalizado (utilizador): U01-U03
- "MODE" - Botão de modo Por defeito, a passadeira arranca no modo normal. Premir o botão "MODE" permite-lhe alternar entre os modos: → Contagem decrescente do tempo → Contagem decrescente da distância → Contagem decrescente das calorias → Modo normal Para os programas P1-P36, o valor de tempo predefinido é de 30 minutos. O botão "MODE" também actua como um reset para esta definição.
- "START" - Botão de início/pausa.
  - No estado de paragem: arranca a passadeira.
  - Em funcionamento: pausa a passadeira (pause). No caso de uma ligação Bluetooth ativa, a função de pausa não está disponível.
- "STOP" - O botão stop/reset pára a passadeira e repõe os dados e as definições da sessão.
  - Enquanto corre, prima o botão STOP - a passadeira pára suavemente.
  - Se o visor apresentar a mensagem ERR, premir o botão STOP elimina-a e o sistema volta ao estado de pronto.
- "SPEED+ / -" - Botões de regulação da velocidade
  - No estado de paragem e durante a definição dos parâmetros do teste de IMC, são utilizados para alterar valores (por exemplo, idade, altura, etc.).
  - Quando a passadeira está a funcionar, permitem ajustar continuamente a velocidade de corrida para cima ("+") ou para baixo ("-").
- "INCLINE+ / -" - Botões de regulação da inclinação (manual). Permitem alterar a inclinação do tapete de corrida durante o treino - aumentando ("+") ou diminuindo ("-") o seu valor em percentagem.

**TECLA DE SEGURANÇA**

A chave de segurança é composta por um interruptor tátil, um clipe (por exemplo, para a roupa) e um cabo de nylon. O seu objetivo é evitar que a passadeira se desligue em caso de emergência.

Sempre que a chave é retirada da tomada, o dispositivo pára imediatamente de funcionar. O teclado da consola é bloqueado e o visor mostra "E-07" acompanhado de um sinal sonoro.

Quando a chave é recolocada, o visor ativa-se durante 2 segundos, após o que a passadeira entra no estado de prontidão por defeito.

**PROGRAMA DE UTILIZADOR (USER1-USER3)**

A passadeira oferece três modos de utilizador: USER1, USER2, USER3, que permitem ao utilizador criar e guardar os seus próprios planos de treino individuais.

Para definir o seu próprio programa:

- Prima "PROG" para seleccionar o modo USER1-USER3.
- Prima "MODE" para passar à configuração.
- Introduza os parâmetros para os 10 segmentos de treino, definindo a velocidade e a duração de cada segmento.
- Uma vez terminadas as configurações, prima "START" para iniciar o seu treino.
- O programa personalizado é guardado automaticamente e estará disponível na próxima utilização.

**GUIA DE SEGURANÇA E DE COLOCAÇÃO EM FUNCIONAMENTO DA PASSADEIRA**

- Introduzir a ficha do cabo de alimentação na tomada eléctrica.
- Colocar a chave de segurança no local adequado da consola. Prender o clipe à roupa, à altura do peito. Após 2 segundos, o ecrã apresentará todos os parâmetros e passará para o modo predefinido - programa manual P0 com temporização positiva. Todos os contadores serão repostos a zero e as definições serão repostas.
- Premir o botão "PROG" para seleccionar um programa de entre: → P0-P36 (programas automáticos) → U01-U03 (programas do utilizador) → BMI (teste do índice de massa corporal)
  - P0 - Programa manual  
Premir "MODE" para seleccionar um dos 4 modos de treino. Valores predefinidos: velocidade 1,0 km/h, inclinação 0%. Modo normal - O tempo, a distância e as calorias são contabilizados sem limitações.  
Modo de contagem decrescente - Definir num intervalo de 5-99 minutos (predefinição 30:00).  
Modo de contagem decrescente da distância - Intervalo: 1,0-99,0 km (predefinição: 1,0 km).  
Modo de contagem decrescente de calorias - Intervalo: 20-990 kcal (predefinição: 50 kcal). Em cada modo, utilize os botões SPEED "+" / "-" no guiador para ajustar os valores.
  - Programas P1-P36 - automático  
Quando um programa é seleccionado, o ecrã de tempo pisca. Defina a contagem decrescente do tempo de 5 a 99 minutos (predefinição: 30:00). O botão "MODE" repõe o valor predefinido.

**TESTE DO INDICADOR BMI**

- Prima "PROG" e seleccione o programa IMC.
- Prima "MODE" para percorrer os campos de configuração.
- Utilize os botões SPEED "+" / "-" no guiador para alterar os valores:

| Campo | Descrição | Gama                    | Valor por defeito |
|-------|-----------|-------------------------|-------------------|
| F1    | Género    | 1=masculino, 2=feminino | 1                 |
| F2    | Idade     | 1-99 anos               | 25                |
| F3    | Altura    | 100-220 cm              | 170 cm            |
| F4    | Peso      | 20-150 kg / 44-330 lbs  | 70 kg / 154 lbs   |

Uma vez definidos os parâmetros e seleccionado o item F5 (IMC), o aparelho entra no modo de teste de gordura corporal. Manter as duas mãos sobre os sensores de frequência cardíaca situados nos lados esquerdo e direito do guiador. Após cerca de 4 segundos, o valor estimado do IMC, expresso em percentagem, aparece no ecrã.

| Valor de gordura (IMC) | Significado          |
|------------------------|----------------------|
| <18                    | Figura magra         |
| 18-24                  | Forma corporal ideal |
| 25-28                  | Excesso de peso      |
| ≥ 29                   | Obeso                |

**FUNÇÃO DE POUPANÇA DE ENERGIA (ERP)**

Por defeito, o sistema inicia no modo ERP - se a passadeira não for utilizada durante cerca de 4 minutos, entra automaticamente no modo de espera.

- Para acordar a unidade, prima qualquer botão.
- No modo de espera, mantenha premido o botão "MODE" durante cerca de 3 segundos até aparecer no ecrã:
- "2222" → a função ERP está desactivada
- "1111" → A função ERP é novamente activada

**MODO DE FUNCIONAMENTO - Lembrete de lubrificação**

Para garantir o bom funcionamento do aparelho, a passadeira recorda-lhe que deve proceder à lubrificação (reabastecimento de óleo) a cada 300 km.

- A mensagem "OIL" aparece no ecrã.
- O sinal sonoro é ativado de 10 em 10 segundos
- Para desativar a notificação, prima e mantenha premido qualquer botão

**VELOCIDADE EM PROGRAMAS INDIVIDUAIS**

**Falhas comuns e métodos de resolução de problemas**

| Problema                                   | Causa possível                                                                                       | Método                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O sistema não está a funcionar             | A alimentação não está ligada ou não está activada                                                   | Ligar a alimentação ou colocar o interruptor de alimentação na posição "ON".                                                                                                             |
|                                            | A chave de segurança não está no sítio certo                                                         | A chave de segurança está na posição correta                                                                                                                                             |
|                                            | Controlador ou consola não carregados                                                                | Substituir o controlador ou a cabeça do contador eletrónico                                                                                                                              |
|                                            | Mau contacto com o cabo                                                                              | Verificar os terminais de entrada e saída do sistema                                                                                                                                     |
| Paragem súbita em condições normais        | A chave de segurança não está no sítio certo                                                         | Colocar a chave de segurança no sítio certo                                                                                                                                              |
|                                            | Problema com o sistema                                                                               | Consultar o técnico de assistência                                                                                                                                                       |
| O botão não funciona                       | Problema com o botão                                                                                 | Substituir a placa dos botões e a linha do teclado 2. Substituir a placa principal 3, substituir a consola                                                                               |
| E-01                                       | Mau contacto da linha de comunicação                                                                 | Voltar a ligar o cabo de comunicação e verificar se a porta está corretamente inserida ou substituí-la.                                                                                  |
|                                            | Consola defeituosa                                                                                   | Substituir a consola                                                                                                                                                                     |
|                                            | Controlador com defeito                                                                              | Substituir o controlador                                                                                                                                                                 |
| E-02                                       | Defeito no cabo do motor                                                                             | Substituição do motor                                                                                                                                                                    |
|                                            | Má ligação entre o cabo do motor e o controlador ou controlador fraco                                | Verificar e voltar a ligar o controlador; se continuar a não funcionar, substituir o controlador por um novo.                                                                            |
| E-03                                       | O sensor fotoelétrico não está corretamente instalado                                                | Verificar e voltar a ligar o sensor fotoelétrico.                                                                                                                                        |
|                                            | Defeito no sensor fotoelétrico                                                                       | Substituir o sensor fotoelétrico.                                                                                                                                                        |
|                                            | Sensor fotoelétrico sujo ou primeiro contacto                                                        | Verificar e voltar a ligar/limpar a película cinzenta e a massa lubrificante                                                                                                             |
|                                            | Controlador avariado                                                                                 | Substituir o controlador                                                                                                                                                                 |
| E-05                                       | Controlador defeituoso                                                                               | Mudar o controlador                                                                                                                                                                      |
|                                            | motor avariado                                                                                       | Substituição do motor                                                                                                                                                                    |
|                                            | Máquina avariada                                                                                     | Verificar se a correia de transmissão não está bloqueada com óleo ou com um rolo.                                                                                                        |
| E-07                                       | Sinal da chave de segurança não detectado pelo contador eletrónico                                   | 1. A consola não detecta o sinal da chave de segurança Verificar se a chave de segurança está no lugar<br>2. Reinstalar o mecanismo da chave de segurança.<br>3. Substituição da consola |
| Não mostra a frequência cardíaca           | O cabo de indução portátil não está inserido no lugar ou o cabo de indução portátil está danificado. | Verificar e ligar ou substituir o cabo da pega                                                                                                                                           |
| A consola apresenta caracteres incompletos | Mau funcionamento do ecrã LED                                                                        | Substituir a placa-mãe ou o ecrã LCD                                                                                                                                                     |
|                                            | O sistema não está a funcionar                                                                       | Substituir a consola                                                                                                                                                                     |
| Inclinação defeituosa                      | Motor de inclinação fraco                                                                            | Substituir o motor de inclinação                                                                                                                                                         |
|                                            | Controlador fraco                                                                                    | Substituir o controlador                                                                                                                                                                 |
|                                            | O sinal do controlador está incorreto                                                                | Manter premido o botão de inclinação                                                                                                                                                     |

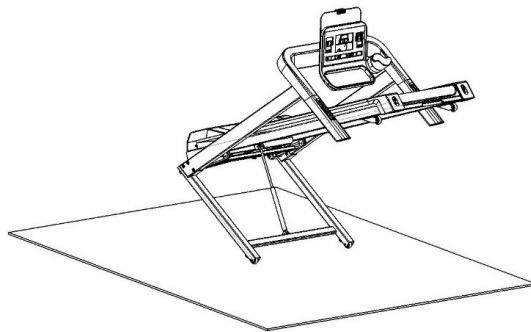
**deslocação da passadeira - instruções de transporte seguro**

Antes de deslocar a passadeira, certifique-se de que estão reunidas todas as condições seguintes:

- A passadeira está completamente desligada.
- A ficha de alimentação foi desligada da tomada.
- A plataforma de corrida foi dobrada para a posição vertical.

Depois de seguir os passos acima indicados:

- Colocar-se ao lado da máquina.
- Agarre a extremidade da plataforma com uma mão e o apoio de braços do mesmo lado com a outra.
- Incline suavemente a passadeira em direção ao seu peito, num ângulo de cerca de 30°-40° - de modo a que fique apoiada nas rodas de transporte.
- Nesta posição, desloque lentamente a máquina para o local pretendido.

**COMO UTILIZAR A PASSADEIRA**

- Ligar e inspecionar a máquina Antes de iniciar o exercício, ligue a alimentação e desdobre a plataforma da passadeira para a sua posição mais baixa. Verifique se o aparelho está a funcionar corretamente: o ecrã está ativado, o motor não emite qualquer som suspeito, os botões respondem.
- Fixação do utilizador Prenda o clipe de segurança (chave de segurança) na parte da frente da sua camisa - de preferência à altura do peito.
- Iniciar o exercício Verificar a estabilidade da máquina. Não se apoie no tapete de corrida antes de o motor arrancar! Apoiar-se nos painéis laterais e agarrar-se aos corrimões. Segurar a pega com uma mão e premir o botão "Start/Pause" com a outra. Após uma contagem decrescente de 5 segundos, a passadeira arranca a 1,0 km/h. De seguida, prima "Speed +" para aumentar a velocidade para 2,5-3,5 km/h - um ritmo inicial confortável. Segurando-se ao corrimão, coloque os dois pés no tapete e comece a correr.
- Alterar a velocidade e a inclinação Após alguns minutos, pode aumentar suavemente a velocidade com o botão "Speed +" ou diminuí-la com o botão "Speed -". Para alterar a inclinação da passadeira, prima "Slope +" (para cima) ou "Slope -" (para baixo).
- Seleção rápida das definições Em qualquer altura durante a corrida, pode utilizar os botões de seleção rápida da velocidade e da inclinação para definir instantaneamente valores específicos sem aumentos graduais.
- Parar a passadeira Prima o botão "Stop" para parar o motor em qualquer altura - a máquina termina suavemente.

**Utilizar o modo predefinido**

- Ligar a alimentação e ativar a consola.
- Prima "PROG" para seleccionar um dos programas de treino automáticos.
- Prima "Start/Pause" e a passadeira arrancará de acordo com o modo selecionado.
- Durante a sessão, pode alterar a velocidade utilizando "Speed +" / "Speed -".
- Para terminar o programa, prima "Stop".

**Atenção - chave de segurança**

Se a chave de segurança for retirada durante a formação:

- O aparelho pára imediatamente
- A consola bloqueia todos os botões
- O ecrã apresenta a mensagem "E-07".

**Manutenção correta**

A manutenção regular é essencial para o funcionamento fiável do aparelho.

- Todas as peças devem ser verificadas e apertadas periodicamente
- Os componentes desgastados devem ser substituídos imediatamente
- A negligência pode reduzir a vida útil do equipamento ou provocar uma avaria

**LUBRIFICAÇÃO:** A passadeira foi lubrificada na fábrica durante o fabrico. No entanto, após um certo período de utilização, a correia de corrida necessita de uma lubrificação regular com óleo de silicone especial.

**Recomendações para a frequência de lubrificação:**

- Utilização inferior a 3 horas por semana - lubrificar de 5 em 5 meses
- Utilização de 4-7 horas por semana - lubrificar de 2 em 2 meses
- Utilização de mais de 7 horas por semana - lubrificar mensalmente

**Nota:** Não é recomendada uma lubrificação demasiado frequente. Uma lubrificação adequada é um fator essencial para a vida útil e o desempenho da passadeira.

Para verificar se é necessária lubrificação, levante os lados do tapete da passadeira e toque na parte central traseira do tapete:

- Se conseguir sentir o silicone - não é necessário lubrificar.
- Se a superfície estiver seca, deve ser efectuada uma lubrificação.

Instruções de lubrificação:

1. Parar a máquina e dobrar a passadeira.
2. Levante o tapete de corrida da parte de trás da estrutura principal.
3. Segurando o frasco o mais próximo possível do centro do tapete, pulverize óleo de silicone - de ambos os lados. Faça correr a passadeira a 1 km/h para distribuir o óleo uniformemente pela superfície da passadeira.

**LIMPEZA**

A manutenção regular da passadeira prolonga significativamente a sua vida útil.

⚠ **Aviso:** Antes de iniciar qualquer trabalho de limpeza ou manutenção, desligue a passadeira e retire o cabo de alimentação da tomada, para evitar choques eléctricos.

**Depois de cada treino:**

- Limpe a consola e as outras superfícies com um pano limpo, macio e ligeiramente húmido para remover o suor e a sujidade.
- Não utilizar abrasivos, solventes ou aerossóis
- Evitar o contacto direto do computador com líquidos e a exposição à luz solar.

**Uma vez por semana:**

- Recomenda-se a colocação de um tapete de proteção por baixo da passadeira para evitar a acumulação de sujidade debaixo da máquina.
- Limpe o tapete semanalmente, pois a sujidade dos sapatos pode cair para o chão e entrar no mecanismo da passadeira.

**ARMAZENAMENTO**

- Guarde a passadeira num local seco e limpo, de preferência longe da humidade e da luz solar direta.
- Certifique-se sempre de que o cabo de alimentação está desligado e que o interruptor principal está na posição de desligado.

**AJUSTAR O TAPETE DE CORRIDA**

As correias de transmissão são ajustadas na fábrica, mas podem necessitar de ser ajustadas após alguma utilização. Os sintomas podem incluir a deslocação da correia durante o funcionamento ou o seu deslizamento.

**Quando ajustar:**

- Quando a correia fica demasiado solta - pode escorregar da polia.
- Quando a correia fica demasiado apertada - pode causar sobrecarga do motor ou desgaste dos componentes mecânicos.

**Causas possíveis:**

1. A passadeira está assente numa superfície irregular.
2. Os exercícios são realizados de forma não centralizada - o utilizador não corre no centro do tapete.
3. A força exercida sobre o tapete é irregular durante a corrida.

**Como ajustar:**

- Utilize uma chave Allen de 6 mm para apertar suavemente os parafusos de ajuste em cada lado do veio traseiro - no máximo meia volta no sentido dos ponteiros do relógio.
- Certifique-se de que qualquer ajuste é efectuado simetricamente.
- Em muitos casos, os desalinhamentos menores podem ser corrigidos rodando a correia durante alguns minutos sem carga (sem o utilizador).

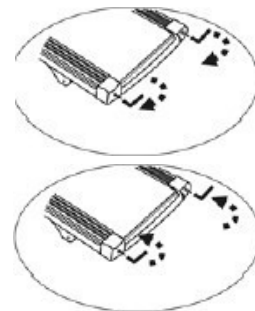
**Correção do alinhamento da correia de transmissão**

Se notar que a correia se desloca para um lado, aplique a ação adequada:

- **Quando a correia se desvia para a esquerda:**
  - Apertar o parafuso esquerdo (no sentido dos ponteiros do relógio), ou
  - Desapertar o parafuso direito (sentido contrário ao dos ponteiros do relógio).
- **Quando a correia se desvia para a direita:**
  - Apertar o parafuso direito (no sentido dos ponteiros do relógio), ou
  - Desapertar o parafuso esquerdo (sentido contrário ao dos ponteiros do relógio).

**Atenção:**

- Este ajuste não está sujeito à garantia e é da responsabilidade do utilizador.
- A negligência deste ponto pode provocar danos permanentes na correia ou nos rolos.
- Verificar regularmente o alinhamento da correia e corrigir os desvios o mais rapidamente possível.



| Problema                               | Causas possíveis                                 | Método                                                                                               |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A passadeira não funciona              | Não há ficha                                     | Ligue-a a uma tomada eléctrica                                                                       |
|                                        | A chave de segurança não está no sítio certo     | Colocar a chave de segurança no sítio certo                                                          |
|                                        | Desligar o sistema de sinalização do circuito    | Introduzir a chave de segurança no painel para verificar a entrada do controlador e a linha de sinal |
|                                        | A fonte de alimentação não está ligada           | Colocar o interruptor de alimentação na posição NÃO                                                  |
| O funcionamento não é suave            | Lubrificação insuficiente                        | Utilizar massa de metil silicone                                                                     |
|                                        | A correia de transmissão está demasiado apertada | Ajustar a tensão da correia de transmissão                                                           |
| Deslizamento da correia de transmissão | A correia de transmissão está demasiado solta    | Ajustar a tensão da correia de transmissão                                                           |
|                                        | A correia de acionamento está demasiado solta    | Ajustar a tensão da correia de transmissão                                                           |



# APP Bluetooth para passadeira de corrida



A ligação Bluetooth suporta AnyRun, Zwift e Kinomap



## AnyRun

Descarregar, registar e iniciar sessão na aplicação AnyRun, ir para a página de definições: Clique em Definições, que se encontra no canto inferior direito, clique em Dispositivos, a aplicação irá detetar códigos Bluetooth, seleccionar um código Bluetooth que seja igual ao código marcado na consola do equipamento e emparelhar.



## Zwift

Transfira, registe-se e inicie sessão na aplicação Zwift, aceda à página de definições: Em DISPOSITIVOS COM FIOS, clique em RUN para a passadeira; em seguida, clique em POWER

SOURCE e aparece um menu pop-up, selecione o código Bluetooth que é igual ao código marcado na consola do equipamento e selecione OK para emparelhar.

NOTA: O Zwift lembra-se dos dispositivos utilizados numa sessão anterior e pode tentar emparelhar com esses dispositivos se estiverem presentes e disponíveis. Se vires dispositivos emparelhados que não queres utilizar, podes simplesmente desmarcá-los e seleccionar o dispositivo que queres emparelhar.



## Kinomap

Descarregue, registe-se e inicie sessão na aplicação Kinomap, aceda à página de definições: clique em Mais no canto inferior direito, clique em Gestão de equipamento, clique em + na área superior direita, selecione uma passadeira;

Em seguida, selecione a marca Bluetooth da sua escolha, por exemplo, Anyrun, etc.; Clique em conteúdo na secção Interactiva, a aplicação detectará o equipamento encontrado, selecione o código Bluetooth que é o mesmo que o código marcado na consola do equipamento e, em seguida, clique em ADICIONAR NOVO EQUIPAMENTO, o equipamento adicionado com êxito aparecerá.



**INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ**

Vă mulțumim pentru achiziționarea acestui produs! Cu ajutorul acestuia vă veți ocupa cu ușurință de o mai bună formă fizică, sănătate și bunăstare.

**Instrucțiuni pentru utilizare**

1. Conectați cablul de alimentare numai la o priză cu împământare. Nu utilizați cabluri prelungitoare sau adaptoare.
2. Asigurați-vă că banda de alergare stă ferm pe o suprafață plană într-o încăpere închisă și uscată.
3. Înainte de a porni banda de alergare, stați pe treptele laterale și atașați cheia de siguranță la îmbrăcăminte.
4. O singură persoană poate face exerciții pe banda de alergare în același timp.
5. Se recomandă purtarea de îmbrăcăminte sport adaptată și pantofi de fitness.
6. Dacă este necesar, reglați viteza de antrenament cu ajutorul comenzilor.
7. Când ați terminat alergarea, opriți banda de alergare folosind butonul "Stop" sau scoțând cheia de siguranță.
8. Întotdeauna opriți alimentarea și deconectați aparatul după antrenament sau înainte de a-l repositiona.
9. Consultați-vă medicul înainte de a face exerciții, mai ales dacă aveți o afecțiune cronică.
10. Curățați aparatul în mod regulat cu o cârpă uscată și evitați contactul componentelor cu apa.
11. Nu utilizați banda de alergare imediat după masă sau când sunteți obosit.
12. Funcționarea continuă a aparatului nu trebuie să depășească 2 ore.
13. Trebuie să existe un spațiu liber de min. 2000 x 1000 mm.
14. Deconectați întotdeauna unitatea de la sursa de alimentare în timpul întreținerii.
15. În cazul unor sunete neobișnuite, a unui miros de arsură, a unor probleme cu ecranul sau cu mișcarea curelei, opriți imediat antrenamentul, deconectați sursa de alimentare și contactați centrul de service.

**Avertismente și interdicții:****⚠ Nu utilizați banda de alergare:**

- dacă urmați un tratament medical și nu aveți aprobarea medicului dumneavoastră,
- dacă aveți probleme cardiace, probleme cu spatele, probleme articulare, osteoporoză sau boli cronice grave,
- în timpul sarcinii, menstruației sau când nu vă simțiți bine,
- dacă ați consumat alcool sau sunteți sub influența unor medicamente care vă afectează concentrarea,
- dacă cablul de alimentare este deteriorat sau priza este slabă.

**⚠ Este interzis să:**

- să dezamblați, să modificați sau să reparați singur banda de alergare,
- să utilizați aparatul în aer liber sau în încăperi umede (de exemplu, baie),
- să porniți sau să opriți banda de alergare cu mâinile ude,
- să săriți pe sau de pe curea benzii de alergare în timp ce aparatul este în funcțiune,
- utilizarea benzii de alergare de către copii și persoanele inconștiente sau cu deficiențe motorii.



Profilul produsului:

- a. Consolă
- b. Măsurarea ritmului cardiac
- c. Profil vertical
- d. Șină laterală
- e. Curea de alergare
- f. Capac spate
- g. Cadru principal
- h. Cadru de bază
- i. Capac profil vertical
- j. Capacul motorului
- k. Cadru consolă

Dimensiunile produsului

|                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| Dimensiuni (în stare desfășurată) | 168 x 75 x 133 cm |
| Dimensiuni (pliat)                | 138 x 75 x 111 cm |
| Suprafața de rulare               | 130 x 44 cm       |

**1. Lista de ambalare:**

- a. Corpul principal
- b. Cadru pentru consolă
- c. Profiluri
- d. Capacul consolei
- e. Capac cu profil vertical
- f. Consolă
- g. Îmbinarea părților consolei
- h. Sticlă de ulei
- i. Cheie de siguranță
- j. Pachet hardware
- k. Manual
- l. Suport pentru sticlă

**2. Lista de echipamente:**

- a. Șuruburi Phillips cu cap plat mare cu zimțări complete (M5x20) 4 buc.
- b. Cheie hexagonală tip L (5x30x85S) 1 buc.
- c. Cheie cu soclu hexagonal tip L (6x35x80) 1 buc.
- d. Cheie cu soclu hexagonal tip L (6x35x80) T (6x80) 1 buc.
- e. Șuruburi cu cap conic cu cap în cruce ST4x152 buc.
- f. Șuruburi cu cap hexagonal M8x35 6SZT.
- g. Șuruburi cu cap hexagonal cu cap plat M8x15 4SZT.
- h. Șurub cu cap hexagonal cu cap plat M8x22 2SZT.

**3. Piese principale:**

- a. Capacul motorului
- b. Consolă
- c. Motor
- d. Curea motorului
- e. Curea de rulare
- f. Platformă
- g. Șină laterală
- h. Role spate
- i. Cilindru frontal
- j. Capac spate
- k. Motor de înclinare

| Nr. | Denumire                                   | Cantitate | Nr. | Denumire                                     | Cantitate |
|-----|--------------------------------------------|-----------|-----|----------------------------------------------|-----------|
| 1   | Cadru de bază                              | 1         | 52  | Roată                                        | 2         |
| 2   | Cadru principal                            | 1         | 53  | Pernă pătrată                                | 6         |
| 3   | Profil vertical stânga                     | 1         | 54  | Motor                                        | 1         |
| 4   | Profil vertical drept                      | 1         | 55  | Motor de înclinare                           | 1         |
| 5   | Cadru reglabil                             | 1         | 56  | Sistem hidraulic                             | 1         |
| 6   | Cadru computer                             | 1         | 57  | Șină laterală                                | 2         |
| 7   | Cadru motor                                | 1         | 58  | Curea elastică pentru motor                  | 1         |
| 8   | Placă de fixare a consolei                 | 1         | 59  | Cureaua motorului                            | 1         |
| 9   | Element de legătură                        | 1         | 60  | Cablu                                        | 1         |
| 10  | Element                                    | 1         | 61  | Cablu de alimentare                          | 1         |
| 11  | Placă de fixare pentru cablu elastic       | 2         | 62  | Cablu de alimentare                          | 1         |
| 12  | Șurub Allen cu filet jumătate              | 3         | 63  | Comutator                                    | 1         |
| 13  | Șurub cu filet hexagonal complet           | 2         | 64  | Înterupător cu auto-repornire                | 1         |
| 14  | Șurub cu filet complet                     | 12        | 65  | Cablu de alimentare                          | 1         |
| 15  | Șurub cu mufă Allen și filet complet       | 2         | 66  | Ghidaj șină laterală rotundă                 | 6         |
| 16  | Șurub cu mufă Allen și filet complet       | 5         | 67  | Legături pentru cabluri                      | 1         |
| 17  | Șurub cu mufă Allen și jumătate de filet   | 2         | 68  | Parte din plastic                            | 6         |
| 18  | Șurub filetat solid                        | 6         | 69  | Cablu                                        | 1         |
| 19  | Șurub cu filet complet                     | 13        | 70  | PCB                                          | 1         |
| 20  | Șurub autofiletant                         | 8         | 71  | Suport telefon                               | 1         |
| 21  | Șurub cu filet complet                     | 24        | 72  | Capacul panoului inferior                    | 1         |
| 22  | Șurub filetat complet                      | 16        | 73  | Capac                                        | 1         |
| 23  | Șurub Allen cu filet jumătate              | 2         | 74  | Panou                                        | 1         |
| 24  | Șurub Allen cu filet jumătate              | 3         | 75  | Capacul panoului superior                    | 1         |
| 25  | Șurub hexagonal cu cap plat mare M10×60×25 | 1         | 76  | Covoraș antiderapant pentru mâner            | 1         |
| 26  | Șurub Allen cu jumătate de filet           | 1         | 77  | Covoraș antiderapant pentru tampon           | 1         |
| 27  | Șurub cu mufă Allen și filet complet       | 6         | 78  | Autocolant EVA                               | 1         |
| 28  | Șurub cu mufă Allen și filet complet       | 4         | 79  | Cheie de siguranță                           | 1         |
| 29  | Șurub cu filet complet                     | 4         | 80  | Soclu cheie de siguranță                     | 1         |
| 30  | Piuliță hexagonală autoblocantă            | 6         | 81  | Capacul superior al volanului                | 1         |
| 31  | Șaibă plată                                | 9         | 82  | Capac volan inferior                         | 1         |
| 32  | Șaibă flexibilă                            | 4         | 83  | Protecție gât                                | 1         |
| 33  | Șaibă                                      | 4         | 84  | Suport pentru sticlă                         | 1         |
| 34  | Piuliță hexagonală autoblocantă            | 3         | 85  | Mâner PU                                     | 2         |
| 35  | Șaibă plată                                | 3         | 86  | Funcționarea controlului vitezei             | 1         |
| 36  | Șuruburi cu cap Phillips ST4×50            | 2         | 87  | Suport pentru reglarea înclinării            | 1         |
| 37  | Șaibă conică                               | 4         | 88  | Buton de apăsare pe volan                    | 2         |
| 38  | Capac bază stânga                          | 1         | 89  | Cablu pentru volan                           | 2         |
| 39  | Capac bază dreapta                         | 1         | 90  | Cablu                                        | 1         |
| 40  | Controler                                  | 1         | 91  | Manșon arbore înclinat                       | 8         |
| 41  | Role față                                  | 1         | 92  | Capac                                        | 1         |
| 42  | Rolă spate                                 | 1         | 93  | Curea de rulare                              | 1         |
| 43  | Tampon centură de rulare                   | 1         | 94  | Filtru                                       | 1         |
| 44  | Pedală scaun spate                         | 1         | 95  | Inductor                                     | 1         |
| 45  | Capac spate stânga                         | 1         | 96  | Inel magnetic                                | 1         |
| 46  | Capac spate drept                          | 1         | 97  | Șaibă conică                                 | 2         |
| 47  | Capac spate stânga                         | 1         | 98  | Parte decorativă                             | 2         |
| 48  | Capac spate dreapta                        | 1         | 99  | Roată                                        | 4         |
| 49  | Capac motor dreapta                        | 1         | 100 | Suport sticlă                                | 1         |
| 50  | Capac motor central                        | 1         | 101 | Șurub cu cap conic M4                        | 3         |
| 51  | Capac motor stânga                         | 1         | 102 | Șurub cu cap plat cu jumătate de dinte M8×25 | 2         |



#### Instrucțiuni de asamblare pentru structura căii de rulare

- Montarea profilelor verticale**  
Conectați mai întâi cablul de comunicare al profilului vertical drept la cablul corespunzător situat în cadrul de bază. Apoi poziționați profilul vertical drept în locul potrivit în conformitate cu desenul și fixați-l folosind trei șuruburi M8×35 cu cap hexagonal interior. Profilul vertical stâng se assemblează în același mod ca cel drept.
- Instalarea cadrului consolei**  
Conectați cablul de comunicare al stâlpului din dreapta la profil, apoi poziționați rama consolei în poziția indicată pe profilul vertical. Înșurubați-l cu patru șuruburi M8×15 cu cap hexagonal mare plat, după cum se arată.
- Montarea capacului consolei și a conexiunilor**  
În conformitate cu instrucțiunile grafice, fixați capacul din spate al consolei și elementul de conectare cu patru șuruburi M5×20 cu cap în cruce plat. Apoi fixați capacul superior al consolei și conectați linia de comunicare a cadrului consolei, fixând-o cu două șuruburi M8×22 cu cap hexagonal mare plat.
- Fixarea finală**  
Asigurați-vă că toate șuruburile au fost bine strânse folosind unelte corespunzătoare. În cele din urmă, așezați capacele cadrelor de bază din stânga și din dreapta pe profilurile verticale respective și fixați-le fiecare cu câte un șurub ST4×15 cu cap scobit și adâncitură transversală.

## Sfaturi și trucuri

**Încălzire** Încălziți-vă timp de 5-10 minute înainte de fiecare sesiune. Acest lucru va stimula circulația, vă va pregăti mușchii și articulațiile pentru exerciții și va reduce riscul de accidentare.

**Respirația** Când faceți exerciții fizice, nu vă țineți respirația. Inspirați pe nas și expirați pe gură în timp ce vă pregătiți să restricționați mișcarea. Respirația și mișcarea ar trebui să fie coordonate între ele - menținerea ritmului vă va ajuta să deveniți mai eficient și mai confortabil în timpul antrenamentului.

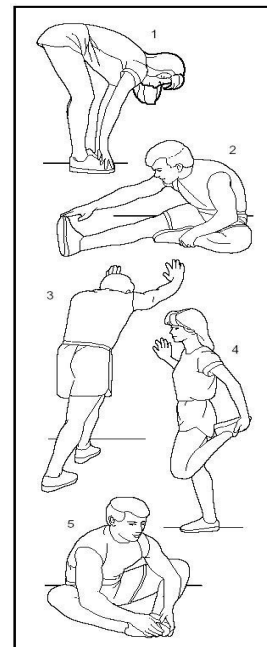
**Frecvența** Același mușchi trebuie antrenat numai după 48 de ore de odihnă, ceea ce înseamnă că o anumită parte a corpului trebuie exersată o dată la două zile. Acest lucru oferă mușchilor timp să se recupereze și să se dezvolte.

**Sarcina** Adaptați intensitatea antrenamentului la condiția fizică individuală. Un sentiment de durere musculară este normal la începutul exercițiului, dar în timp, dacă vă antrenați în mod regulat, disconfortul se va diminua și corpul dumneavoastră se va adapta la efort.

**Relaxare** La sfârșitul fiecărui antrenament, acordați aproximativ 5 minute pentru a vă relaxa corpul. Exercițiile de relaxare ajută la regenerarea mușchilor, la creșterea flexibilității lor și la prevenirea durerilor.

**Dieta** Pentru a avea grijă de sistemul dumneavoastră digestiv, nu începeți exercițiile imediat după masă. După antrenament, evitați să mâncați timp de cel puțin o jumătate de oră. Atunci când faceți exerciții fizice, nu trebuie să beți cantități mari de apă pentru a nu vă stresa inima și rinichii - cel mai bine este să beți în înghițituri mici.

**Întinderea** Indiferent de ritmul alergării sau de intensitatea antrenamentului, este o idee bună să vă întindeți înainte. Mușchii încălziți se întind mai ușor și sunt mai puțin predispuși la accidentări. Începeți cu 5-10 minute de mers constant pentru a vă crește temperatura corpului, apoi opriți-vă și întindeți fiecare picior de cinci ori, menținând fiecare poziție timp de cel puțin 10 secunde. Repetați aceeași secvență de întinderi și după antrenament.



### 1. Întindere în jos

Cu genunchii ușor îndoiți, aplecați-vă încet înainte, permițând spatelui și umerilor să se relaxeze, iar mâinilor să vă atingă degetele de la picioare. Mențineți poziția timp de 10 până la 15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori (a se vedea figura 1).

### 2. Întinderea tendonului genunchiului

Așezați-vă pe o pernă curată și îndreptați un picior. Trageți celălalt picior înăuntru, astfel încât să fie lipit de interiorul piciorului întins. Încercați să vă atingeți degetele de la picioare cu mâinile. Mențineți poziția timp de 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior (a se vedea figura 2).

### 3. Întinderea tendoanelor gambei și călcâiului

Sprijiniți-vă cu două mâini de un perete sau de un copac și întindeți un picior (gamba) în spate. Țineți piciorul din spate drept și călcâiul pe sol, aplecându-vă spre perete sau copac. Țineți timp de 10 până la 15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori cu fiecare picior (a se vedea figura 3).

### 4. Întinderea mușchului cvadriceps

Sprijiniți-vă de un perete sau de o masă cu mâna stângă, apoi întoarceți-vă cu mâna dreaptă, prindeți-vă glezna dreaptă și trageți-o încet spre șolduri până când simțiți că mușchii din partea din față a coapsei sunt încordați. Țineți timp de 10-15 secunde și apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior (a se vedea figura 4).

### 5. Întinderea mușchului din interiorul coapsei

Așezați-vă cu picioarele față în față și genunchii îndreptați spre exterior. Prindeți-vă picioarele cu ambele mâini și trageți-le spre inghinali. Țineți timp de 10-15 secunde și apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori (a se vedea figura 5).



#### Funcțiile consolei:

1. LCD
2. Buton de reglare a înclinării
3. Program
4. Oprire
5. Start
6. Mod
7. Viteză

#### Descrierea principalelor funcții ale consolei benzii de alergare:

- Banda de alergare este echipată cu 36 de programe automate de antrenament încorporate: P1-P36, care permit utilizatorului să selecteze o varietate de moduri de activitate.
- Consola are un afișaj LED ușor de citit și 8 butoane de control pentru operarea intuitivă a unității.
- Unitatea oferă posibilitatea de a converti distanțele de la kilometri la mile, permițându-vă să ajustați unitățile în funcție de preferințele dvs. personale.
- Intervalul de reglare a vitezei benzii de alergare este de la 1,0 la 16,0 km/h, permițând atât mersul constant, cât și alergarea intensă.
- Înclinarea benzii de alergare poate fi reglată de la 0% la 12%, simulând antrenamentul în urcare și crescând nivelul de dificultate.
- Banda de alergare este echipată cu numeroase sisteme de siguranță, inclusiv:
  - protecție la suprasarcină
  - protecție la supracurent
  - protecție împotriva exploziilor
  - protecție împotriva interferențelor electromagnetice
  - și alte funcții pentru a proteja utilizatorul și componentele electronice
- Consola oferă o funcție de autotestare a sistemului, care diagnostichează automat orice disfuncționalitate a benzii de alergare.
- Modulul utilizator asigură configurarea pentru trei utilizatori separați, permițând înregistrarea parametrilor individuali de antrenament (U01-U03).
- Unitatea suportă o funcție ERP (Energy Related Products) care pune automat consola în modul sleep după o anumită perioadă de inactivitate, reducând consumul de energie.

#### DISPLAY LCD - funcții de măsurare

- "TIME" - afișează durata curentă a antrenamentului în format minute și secunde (MM:SS).
- "Distanță" - indică distanța totală parcursă de utilizator în timpul sesiunii.
- "CALORIES" - indică numărul estimat de calorii arse în timpul alergării sau al mersului pe jos.
- "INCLINE" și "PULSE" indică nivelul curent de înclinare al benzii de alergare și ritmul cardiac al utilizatorului dacă mâinile sunt pe senzorii de puls.
- "SPEED" afișează viteza curentă a benzii de alergare.

#### CONVERSIA KILOMETRI → MILE

- De la kilometri la mile: Scoateți cheia de siguranță, apoi apăsați simultan "PROGRAM" + "MODE". Când ecranul afișează "M", înseamnă că au fost activate unitățile în mile.
- De la mile la kilometri: Scoateți din nou tasta de siguranță și apăsați "PROGRAM" + "MODE". Când apare "KM", unitatea revine la kilometri.

**BUTOANE**

- "PROG" - Butonul Program Vă permite să selectați un program de antrenament atunci când banda de alergare este în stare oprită. Programele disponibile sunt:
  - Automat: P0-P36
  - Personalizat (utilizator): U01-U03
- "MODE" - Butonul Mod în mod implicit, banda de alergare pornește în modul normal. Apăsarea butonului "MODE" vă permite să comutați între moduri: → Numărătoare inversă timp → Numărătoare inversă distanță → Numărătoare inversă calorii → Mod normal Pentru programele P1-P36, valoarea implicită a timpului este de 30 de minute. Butonul "MODE" acționează și ca o resetare pentru această setare.
- "START" - Butonul de pornire/pază.
  - În stare oprită: pornește banda de alergare.
  - În stare de funcționare: oprește banda de alergare (pauză). În cazul unei conexiuni Bluetooth active, funcția de pauză nu este disponibilă.
- "STOP" - Butonul de oprire/repornire oprește banda de alergare și resetează datele și setările sesiunii.
  - În timpul alergării, apăsați butonul STOP - banda de alergare se va opri ușor.
  - Dacă pe afișaj apare ERR, apăsarea butonului STOP îl va șterge și va readuce sistemul în starea gata.
- "SPEED+ / -" - Butoane de reglare a vitezei
  - În stare oprită și la setarea parametrilor testului IMC, acestea sunt utilizate pentru a modifica valorile (de exemplu, vârsta, înălțimea etc.).
  - Când banda de alergare este în funcțiune, acestea permit ajustarea continuă a vitezei de alergare în sus ("+") sau în jos ("-").
- "INCLINE+ / -" - Butoane de reglare a înclinării (manual). Vă permit să modificați înclinarea centurii de alergare în timpul antrenamentului - crescând ("+") sau scăzând ("-") valoarea acesteia în procente.

**TASTA DE SIGURANȚĂ**

Cheia de siguranță constă dintr-un comutator tactil, o clemă (de ex. pentru îmbrăcăminte) și un cablu de nailon. Scopul său este de a preveni oprirea benzii de alergare în caz de urgență.

De fiecare dată când cheia este scoasă din locașul său, dispozitivul încetează imediat să funcționeze. Tastatura consolei este blocată, iar afișajul indică "E-07" însoțit de un semnal sonor.

Atunci când cheia este atașată din nou, afișajul se activează timp de 2 secunde, după care banda de alergare intră în starea de pregătire implicită.

**PROGRAMUL UTILIZATORULUI (USER1-USER3)**

Banda de alergare oferă trei moduri de utilizare: USER1, USER2, USER3, care vă permit să vă creați și să vă salvați propriile planuri individuale de antrenament. Pentru a seta propriul program:

- Apăsați "PROG" pentru a selecta modul USER1-USER3.
- Apăsați "MODE" pentru a trece la configurare.
- Introduceți parametrii pentru cele 10 segmente de antrenament, setând viteza și durata pentru fiecare segment.
- După ce ați finalizat setările, apăsați "START" pentru a începe antrenamentul.
- Programul dvs. personalizat va fi salvat automat și va fi disponibil data viitoare când îl veți utiliza.

**GHID DE SIGURANȚĂ ȘI PORNIRE PENTRU BANDA DE ALERGARE**

- Introduceți fișa cablului de alimentare în priză de curent.
- Așezați cheia de siguranță în locul corespunzător de pe consolă. Prindeți clemă de îmbrăcăminte la înălțimea pieptului. După 2 secunde, ecranul va afișa toți parametrii și va comuta la modul implicit - program manual P0 cu cronometrare pozitivă. Toate contoarele vor fi resetate la zero și setările vor fi resetate.
- Apăsați butonul "PROG" pentru a selecta un program din: → P0-P36 (programe automate) → U01-U03 (programe utilizator) → BMI (testul indicelui de masă corporală)
  - P0 - Program manual
    - Apăsați "MODE" pentru a selecta unul dintre cele 4 moduri de antrenament. Valori implicite: viteză 1,0 km/h, înclinație 0%.
    - Mod normal - Timpul, distanța și kaloriile sunt numărate fără limitare.
    - Mod numărătoare inversă - Setări într-un interval de 5-99 minute (implicit 30:00). Modul de numărătoare inversă a distanței - Interval: 1,0-99,0 km (implicit: 1,0 km).
    - Modul de numărătoare inversă a calorilor - Interval: 20-990 kcal (implicit: 50 kcal). În fiecare mod, utilizați butoanele SPEED "+" / "-" de pe ghidon pentru a regla valorile.
  - Programe P1-P36 - automat
    - Atunci când este selectat un program, ecranul de timp va clipi. Setări numărătoare inversă a timpului de la 5-99 minute (implicit 30:00). Butonul "MODE" resetează valoarea la valoarea implicită.

**TESTUL INDICATORULUI BMI**

- Apăsați "PROG" și selectați programul BMI.
- Apăsați "MODE" pentru a parcurge câmpurile de configurare.
- Utilizați butoanele SPEED "+" / "-" de pe ghidon pentru a modifica valorile:

| Câmp | Descriere | Interval               | Valoare implicită |
|------|-----------|------------------------|-------------------|
| F1   | Sex       | 1=masculin, 2=feminin  | 1                 |
| F2   | Vârsta    | 1-99 ani               | 25                |
| F3   | Înălțime  | 100-220 cm             | 170 cm            |
| F4   | Greutate  | 20-150 kg / 44-330 lbs | 70 kg / 154 lbs   |

După ce parametrii au fost setați și elementul F5 (IMC) a fost selectat, dispozitivul intră în modul de testare a grăsimii corporale. Țineți ambele mâini pe senzorii de ritm cardiac de pe partea stângă și dreaptă a ghidonului. După aproximativ 4 secunde, pe ecran va apărea valoarea estimată a IMC exprimată ca procent.

| Valoarea GRASIMEI (IMC) | Înțeles                |
|-------------------------|------------------------|
| <18                     | Figură subțire         |
| 18-24                   | Formă corporală ideală |
| 25-28                   | Supraponderal          |
| ≥ 29                    | Obezitate              |

**FUNCȚIA DE ECONOMISIRE A ENERGIEI (ERP)**

Sistemul pornește implicit în modul ERP - dacă banda de alergare nu este utilizată timp de aproximativ 4 minute, aceasta va intra automat în modul standby.

- Pentru a trezi unitatea, apăsați orice buton.
- În modul standby, țineți apăsat butonul "MODE" timp de aproximativ 3 secunde până când pe ecran apare
- "2222" → funcția ERP este oprită
- "1111" → funcția ERP este pornită din nou

**MOD DE INGINERIE - memento de lubrifiere**

Pentru a asigura funcționarea corectă a aparatului, banda de alergare vă reamintește să lubrifiați (faceți plinul de ulei) la fiecare 300 km.

- Mesajul "OIL" (Ulei) va apărea pe ecran.
- Buzzerul se va activa la fiecare 10 secunde
- Pentru a dezactiva notificarea, apăsați și mențineți apăsat orice buton

**VITEZA ÎN PROGRAMELE INDIVIDUALE**

**Defecțiuni frecvente și metode de depanare**

| Problemă                              | Cauza posibilă                                                                                           | Metoda                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sistemul nu funcționează              | Alimentarea nu este conectată sau pomită                                                                 | Conectați alimentarea sau rotiți comutatorul de alimentare în poziția "ON".                                                                                                        |
|                                       | Cheia de siguranță nu este în poziția corectă                                                            | Cheia de siguranță este în poziția corectă                                                                                                                                         |
|                                       | Controlerul sau consola nu sunt încărcate                                                                | Înlocuiți controlerul sau capul contorului electronic                                                                                                                              |
|                                       | Contact slab cu cablul                                                                                   | Verificați terminalele de intrare și ieșire ale sistemului                                                                                                                         |
| Oprire bruscă în condiții normale     | Cheia de siguranță nu este în locul potrivit                                                             | Puneți cheia de siguranță în locul potrivit                                                                                                                                        |
|                                       | Problemă cu sistemul                                                                                     | Adresați-vă tehnicianului de service                                                                                                                                               |
| Butonul nu funcționează               | Problemă cu butonul                                                                                      | Înlocuiți placa de butoane și linia tastaturii 2. Înlocuiți placa principală 3, înlocuiți consola                                                                                  |
| E-01                                  | Contact slab al liniei de comunicație                                                                    | Reconectați cablul de comunicare și verificați dacă portul este introdus corect sau înlocuiți-l.                                                                                   |
|                                       | Consolă defectă                                                                                          | Schimbați consola                                                                                                                                                                  |
|                                       | Controler defect                                                                                         | Schimbați controlerul                                                                                                                                                              |
| E-02                                  | Cablu motor defect                                                                                       | Înlocuirea motorului                                                                                                                                                               |
|                                       | Conexiune slabă între cablul motorului și controler sau controler slab                                   | Verificați și reconectați controlerul, dacă tot nu funcționează, înlocuiți controlerul cu unul nou.                                                                                |
| E-03                                  | Senzorul fotoelectric nu este instalat corect                                                            | Verificați și reconectați senzorul fotoelectric.                                                                                                                                   |
|                                       | Defecțiune la senzorul fotoelectric                                                                      | Schimbați senzorul fotoelectric.                                                                                                                                                   |
|                                       | Senzor fotoelectric murdar sau primul contact                                                            | Verificați și reconectați / curățați pelicula cenușie și unsoarea                                                                                                                  |
|                                       | Controler defect                                                                                         | Schimbați controlerul                                                                                                                                                              |
| E-05                                  | Controler defect                                                                                         | Schimbarea controlerului                                                                                                                                                           |
|                                       | Motor defect                                                                                             | Înlocuirea motorului                                                                                                                                                               |
|                                       | mașină defectă                                                                                           | Verificați dacă cureaua de rulare nu este blocată de cu ulei sau de o rolă.                                                                                                        |
| E-07                                  | Semnalul cheii de siguranță nu este detectat de contorul electronic                                      | 1. Consola nu detectează semnalul cheii de siguranță Verificați dacă cheia de siguranță este în poziție<br>2. Reinstalați mecanismul cheii de siguranță.<br>3. Înlocuirea consolei |
| Nu afișează ritmul cardiac            | Cablul de inducție portabil nu este introdus în poziție sau cablul de inducție portabil este deteriorat. | Verificați și conectați sau înlocuiți cablul mânerului                                                                                                                             |
| Consola afișează caractere incomplete | Ecranul LED funcționează defectuos                                                                       | Înlocuiți placa de bază sau ecranul LCD                                                                                                                                            |
|                                       | Sistemul nu funcționează                                                                                 | Schimbați consola                                                                                                                                                                  |
| Înclinare defectuoasă                 | Motor de înclinare slab                                                                                  | Schimbați motorul de înclinare                                                                                                                                                     |
|                                       | Controler slab                                                                                           | Schimbați controlerul                                                                                                                                                              |
|                                       | Semnalul controlerului este incorect                                                                     | Țineți apăsat butonul de înclinare                                                                                                                                                 |

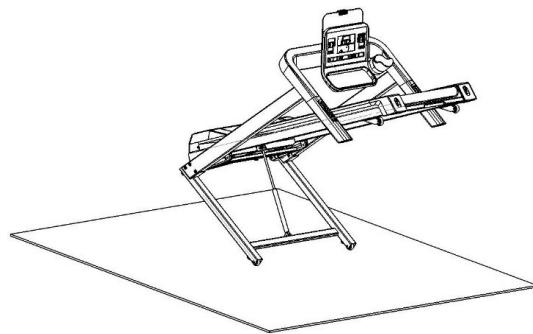
**mutarea benzii de alergare - instrucțiuni de transport în siguranță**

Înainte de a muta banda de alergare, asigurați-vă că sunt îndeplinite toate condițiile următoare:

- Banda de alergare este complet oprită.
- Ștecherul de alimentare a fost deconectat de la priză.
- Platforma de alergare a fost pliată în poziție verticală.

După ce ați urmat pașii de mai sus:

- Stați pe partea laterală a aparatului.
- Prindeți capătul platformei cu o mână și cotiera de pe aceeași parte cu cealaltă.
- Îndinați ușor banda de alergare spre piept la un unghi de aproximativ 30°-40° - astfel încât să se sprijine pe roțile de transport.
- În această poziție, deplasați încet aparatul în locul dorit.

**CUM SĂ UTILIZAȚI BANDA DE ALERGARE**

- Pomirea și inspectarea aparatului Înainte de a începe să vă antrenați, porniți aparatul și apoi desfășurați platforma benzii de alergare în poziția cea mai joasă. Asigurați-vă că aparatul funcționează corect - ecranul se activează, motorul nu scoate niciun sunet suspect, butoanele răspund.
- Asigurarea utilizatorului Prindeți clema de siguranță (cheia de siguranță) de partea din față a tricoului - de preferință la nivelul pieptului.
- Pomirea exercițiului Verificați stabilitatea mașinii. Nu stați pe banda de rulare înainte de pornirea motorului! Stați pe panourile laterale și apucați de balustrade. Țineți mânerul cu o mână și apăsați butonul "Start/Pauză" cu cealaltă mână. După o numărătoare inversă de 5 secunde, banda de alergare va porni la 1,0 km/h. Apoi, apăsați "Speed +" pentru a crește viteza la 2,5-3,5 km/h - un ritm de pornire confortabil. Ținându-vă de balustradă, așezați ambele picioare pe bandă și începeți să alergați.
- Modificarea vitezei și a înclinării După câteva minute, puteți crește ușor viteza cu butonul "Speed +" sau o puteți reduce cu butonul "Speed -". Pentru a modifica înclinarea benzii de alergare, apăsați "Slope +" (în sus) sau "Slope -" (în jos).
- Selectarea rapidă a setărilor În orice moment în timpul alergării, puteți utiliza butoanele de selectare rapidă a vitezei și a pantei pentru a seta instantaneu valori specifice fără creșteri treptate.
- Oprirea benzii de alergare Apăsați butonul "Stop" pentru a opri motorul în orice moment - aparatul se va termina fără probleme.

**Utilizarea modului presetat**

- Conectați alimentarea și activați consola.
- Apăsați "PROG" pentru a selecta unul dintre programele automate de antrenament.
- Apăsați "Start/Pauză" și banda de alergare va porni în funcție de modul selectat.
- În timpul sesiunii, puteți modifica viteza utilizând "Speed +" / "Speed -".
- Pentru a încheia programul, apăsați "Stop".

**Atenție - cheie de siguranță**

Dacă cheia de siguranță este îndepărtată în timpul antrenamentului:

- Dispozitivul se va opri imediat
- Consola va bloca toate butoanele
- Ecranul va afișa mesajul "E-07"

**Întreținerea corectă**

Întreținerea regulată este esențială pentru funcționarea fiabilă a aparatului.

- Toate piesele trebuie să fie verificate și strânse periodic
- Componentele uzate trebuie înlocuite imediat
- Neglijența poate scurta durata de viață a echipamentului sau poate duce la defecțiuni

**LUBRIFICARE:** Banda de alergare a fost lubrifiată la fabrică în timpul fabricației. Cu toate acestea, după o anumită perioadă de utilizare, cureaua de rulare necesită lubrifiere regulată cu ulei special de silikon.

**Recomandări pentru frecvența de lubrifiere:**

- Utilizați mai puțin de 3 ore pe săptămână - ungeți la fiecare 5 luni
- Utilizați 4-7 ore pe săptămână - ungeți la fiecare 2 luni
- Utilizați mai mult de 7 ore pe săptămână - ungeți lunar

**Notă:** Lubrifierea prea frecventă nu este recomandată. Lubrifierea corespunzătoare este un factor cheie în durata de viață și performanța benzii de alergare.

Pentru a verifica dacă este necesară lubrifierea, ridicați părțile laterale ale curelei benzii de alergare și atingeți partea din spate, centrală a curelei:

- Dacă puteți simți siliconul - lubrifierea nu este necesară.
- Dacă suprafața este uscată - trebuie efectuată lubrifierea.

Instrucțiuni de lubrifiere:

1. Oprțiți mașina și pliați banda de alergare.
2. Ridicați cureaua de rulare de pe partea din spate a cadrului principal.
3. Ținând sticla cât mai aproape de centrul curelei, pulverizați ulei de silikon - pe ambele părți.

Rulați banda de alergare la 1 km/h pentru a distribui uniform uleiul pe suprafața benzii de alergare.

**CURĂȚENIE**

Îngrijirea regulată a benzii de alergare prelungeste semnificativ durata de viață a acesteia.

**⚠ Avertisment:** Înainte de a începe orice lucrare de curățare sau întreținere, opriți banda de alergare și scoateți cablul de alimentare din priză pentru a preveni șocurile electrice.

**După fiecare antrenament:**

- Ștergeți consola și alte suprafețe cu o cârpă curată, moale și ușor umedă pentru a îndepărta transpirația și murdăria.
- Nu utilizați substanțe abrazive, solvenți sau aerosoli
- Evitați contactul direct al computerului cu lichidele și expunerea la lumina soarelui.

**O dată pe săptămână:**

- Se recomandă un covoraș de protecție sub banda de alergare pentru a preveni acumularea de murdărie sub aparat.
- Curățați covorașul săptămânal, deoarece murdăria din pantofi poate cădea pe podea și ajunge în mecanismul benzii de alergare.

**DEPOZITARE**

- Depozitați banda de alergare într-un loc uscat și curat, de preferință departe de umiditate și de lumina directă a soarelui.
- Asigurați-vă întotdeauna că cablul de alimentare este scos din priză și că întrerupătorul principal de alimentare este în poziția oprit.

**REGLAREA CURELEI DE RULARE**

Curelele de rulare sunt reglate din fabrică, dar pot necesita reglare după o anumită utilizare. Simptomele pot include deplasarea curelei în timpul rulării sau alunecarea.

**Când să reglați:**

- Când cureaua devine prea liberă - poate aluneca de pe scripete.
- Când cureaua devine prea strânsă - poate provoca suprasolicitarea motorului sau uzura componentelor mecanice.

**Cauze posibile:**

1. Banda de alergare este așezată pe o suprafață neuniformă.
2. Exercițiile sunt efectuate necentral - utilizatorul nu aleargă în centrul curelei.
3. Forța exercitată asupra curelei este neuniformă în timpul alergării.

**Cum să reglați:**

- Utilizați o cheie Allen de 6 mm pentru a strânge ușor șuruburile de reglare de pe fiecare parte a arborelui spate - maximum o jumătate de tură în sensul acelor de ceasornic.
- Asigurați-vă că orice ajustare este făcută simetric.
- În multe cazuri, nealinierea minoră pot fi corectate prin rotirea curelei timp de câteva minute fără sarcină (fără utilizator).

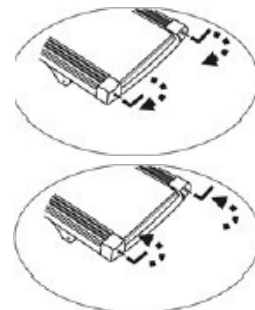
**Corectarea alinierii curelei de rulare**

Dacă observați că banda se deplasează într-o parte, aplicați acțiunea corespunzătoare:

- **Atunci când cureaua deviază spre stânga:**
  - Strângeți șurubul din stânga (în sensul acelor de ceasornic), sau
  - slăbiți șurubul din dreapta (în sensul invers acelor de ceasornic).
- **Atunci când cureaua deviază spre dreapta:**
  - Strângeți șurubul din dreapta (în sensul acelor de ceasornic), sau
  - slăbiți șurubul din stânga (în sensul invers acelor de ceasornic).

**Atenție:**

- Această reglare nu face obiectul garanției și este responsabilitatea utilizatorului.
- Neglijarea acestui element poate duce la deteriorarea permanentă a curelei sau a roletelor.
- Verificați regulat alinierea curelei și corectați orice abatere cât mai curând posibil.



| Probleme                          | Cauze posibile                                    | Metoda                                                                                                   |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Banda de alergare nu funcționează | Nu există priză                                   | Conectați-o la o priză                                                                                   |
|                                   | Cheia de siguranță nu este în locul potrivit      | Puneți cheia de siguranță în locul potrivit                                                              |
|                                   | Deconectați sistemul de semnalizare a circuitului | Introduceți cheia de siguranță în panou pentru a verifica intrarea controlerului și linia de semnalizare |
|                                   | Sursa de alimentare nu este pomită                | Puneți întrerupătorul de alimentare în poziția NO                                                        |
| Funcționarea nu este lină         | Lubrifiere insuficientă                           | Utilizați unsoare de silikon metilic                                                                     |
|                                   | Cureaua de rulare este prea tensionată            | Reglați tensiunea curelei de rulare                                                                      |
| Alunecarea curelei de rulare      | Cureaua de rulare este prea slăbită               | Reglați tensiunea curelei de rulare                                                                      |
|                                   | Cureaua de transmisie este prea slăbită           | Reglați tensiunea curelei de rulare                                                                      |



# Aplicație Bluetooth pentru banda de alergare



## Conexiunea Bluetooth acceptă AnyRun, Zwift și Kinomap



### AnyRun

Descărcați, înregistrați-vă și conectați-vă la aplicația AnyRun, mergeți la pagina de setări: Faceți clic pe Setări, care este în colțul din dreapta jos, faceți clic pe Dispozitive, aplicația va detecta codurile Bluetooth, selectați un cod Bluetooth care este același cu codul marcat pe consola echipamentului și împerecheați.



### Zwift

Descărcați, înregistrați-vă și conectați-vă la aplicația Zwift, mergeți la pagina de setări: Sub DISPOZITIVE PAIRED, faceți clic pe RUN pentru banda de alergat; apoi faceți clic pe POWER

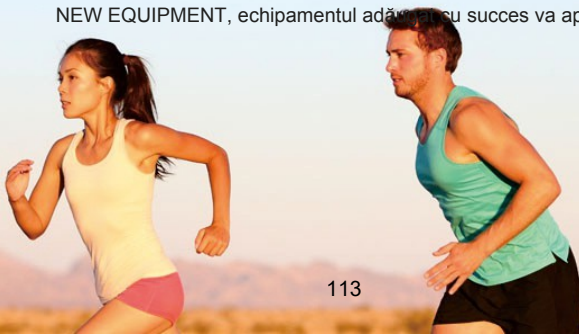
SOURCE și va apărea un meniu pop-up, selectați codul Bluetooth care este același cu codul marcat pe consola echipamentului și selectați OK pentru asociere.

NOTĂ: Zwift reține dispozitivele utilizate într-o sesiune anterioară și poate încerca să se împerecheze cu acele dispozitive dacă sunt prezente și disponibile. Dacă vedeți dispozitive împerecheate pe care nu doriți să le utilizați, puteți pur și simplu să le deselectați și să selectați dispozitivul pe care doriți să îl împerecheați.



### Kinomap

Descărcați, înregistrați-vă și conectați-vă la aplicația Kinomap, accesați pagina de setări: faceți clic pe More în colțul din dreapta jos, faceți clic pe Equipment management, faceți clic pe + în zona din dreapta sus, selectați o bandă de alergare; Apoi selectați marca Bluetooth dorită, de exemplu Anyrun etc.; Faceți clic pe conținut în secțiunea Interactive, aplicația va detecta echipamentul găsit, selectați codul Bluetooth care este același cu codul marcat pe consola echipamentului, apoi faceți clic pe ADD NEW EQUIPMENT, echipamentul adăugat cu succes va apărea.



**DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY**

Ďakujeme, že ste si zakúpili tento výrobok! S jeho pomocou sa ľahko postaráte o svoju lepšiu kondíciu, zdravie a pohodu.

**Návod na použitie**

1. Napájací kábel zapájajte len do uzemnenej zásuvky. Nepoužívajte predlžovacie káble ani adaptéry.
2. Uistite sa, že bežecký pás stojí pevne na rovnom povrchu v uzavretej, suchej miestnosti.
3. Pred spustením bežeckého pásu sa postavte na bočné schodíky a pripevnite si na odev bezpečnostný kľúč.
4. Na bežiacom páse môže naraz cvičiť len jedna osoba.
5. Odporúča sa nosiť priliehavé športové oblečenie a fitness obuv.
6. V prípade potreby upravte rýchlosť cvičenia pomocou ovládacích prvkov.
7. Po skončení behu zastavte bežecký pás pomocou tlačidla "Stop" alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča.
8. Po cvičení alebo pred premiestnením stroja vždy vypnite napájanie a odpojte ho zo zásuvky.
9. Pred cvičením sa poraďte s lekárom, najmä ak máte chronické ochorenie.
10. Zariadenie pravidelne čistite suchou handričkou a zabráňte kontaktu komponentov s vodou.
11. Bežecký pás nepoužívajte bezprostredne po jedle alebo pri únave.
12. Nepretržitá prevádzka zariadenia by nemala presiahnuť 2 hodiny.
13. K dispozícii by mal byť voľný priestor s rozmermi min. 2000 × 1000 mm.
14. Počas údržby vždy odpojte jednotku od elektrickej siete.
15. V prípade neobvyklých zvukov, zápachu horenia, problémov s obrazovkou alebo pohybom pásu okamžite zastavte tréning, odpojte napájanie a kontaktujte servisné stredisko.

**Upozornenia a zákazy:****⚠ Nepoužívajte bežecký pás:**

- Ak sa podrobujete lekárskej liečbe a nemáte súhlas lekára,
- ak máte problémy so srdcom, chrbticou, kĺbmi, osteoporózou alebo závažné chronické ochorenia,
- počas tehotenstva, menštruácie alebo keď sa necítite dobre,
- ak ste pili alkohol alebo ste pod vplyvom drog, ktoré zhoršujú vašu koncentráciu,
- ak je poškodený napájací kábel alebo uvoľnená zásuvka.

**⚠ Je zakázané:**

- rozoberať, upravovať alebo opravovať bežecký pás svojpomocne,
- používať prístroj vonku alebo vo vlhkých priestoroch (napr. v kúpeľni),
- zapínať alebo vypínať bežecký pás mokрыmi rukami,
- skákať na bežecký pás alebo z neho počas chodu stroja,
- používanie bežeckého pásu deťmi a osobami v bezvedomí alebo s motorickými poruchami.



Profil výrobku:

- a. .
- b. Meranie srdcovej frekvencie
- c. Vertikálny profil
- d. Bočná lišta
- e. Bežecký pás
- f. Zadný kryt
- g. Hlavný rám
- h. Základný rám
- i. Kryt vertikálneho profilu
- j. Kryt motora
- k. Rám konzoly

Rozmery výrobku

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| Rozmery (v rozloženom stave) | 168 x 75 x 133 cm |
| Rozmery (v zloženom stave)   | 138 x 75 x 111 cm |
| Pojazdná plocha              | 130 x 44 cm       |

**1. Zoznam balení:**

- a. Hlavné telo
- b. Rám konzoly
- c. Profily
- d. Kryt konzoly
- e. Vertikálny kryt profilu
- f. Konzola
- g. Spájanie častí konzoly
- h. Fľaša na olej
- i. Bezpečnostný kľúč
- j. Balík hardvéru
- k. Manuál
- l. Držiak fľaše

**3. Hlavné časti:**

- a. Kryt motora
- b. Konzola
- c. Motor
- d. Pás motora
- e. Bežecký remeň
- f. Platforma
- g. Bočná lišta
- h. Zadný valec
- i. Predný valec
- j. Zadný kryt
- k. Motor na naklápanie

**2. Zoznam vybavenia:**

- a. Križové skrutky s veľkou plochou hlavou s plným ozubením (M5×20) 4 ks.
- b. Šesťhranný kľúč typu L (5×30×85S) 1 ks.
- c. Kľúč so šesťhranom typu L (6×35×80) 1 ks.
- d. Šesťhranný nástrčný kľúč typu L (6×35×80) T (6×80) 1 ks.
- e. Skrutky so zápusťou hlavou a križovou hlavou ST4×152 ks.
- f. Skrutky so šesťhrannou hlavou M8×35 6SZT.
- g. Skrutky so šesťhrannou hlavou a plochou hlavou M8×15 4SZT.
- h. Skrutky so šesťhrannou hlavou a plochou hlavou M8×22 2SZT.

| Č. | Názov                                                    | Množstvo | Č.  | Názov                                   | Množstvo |
|----|----------------------------------------------------------|----------|-----|-----------------------------------------|----------|
| 1  | Základný rám                                             | 1        | 52  | Koleso                                  | 2        |
| 2  | Hlavný rám                                               | 1        | 53  | Štvorcový vankúš                        | 6        |
| 3  | Ľavý vertikálny profil                                   | 1        | 54  | Motor                                   | 1        |
| 4  | Pravý vertikálny profil                                  | 1        | 55  | Naklápací motor                         | 1        |
| 5  | Nastaviteľný rám                                         | 1        | 56  | Hydraulika                              | 1        |
| 6  | Rám počítača                                             | 1        | 57  | Bočná lišta                             | 2        |
| 7  | Rám motora                                               | 1        | 58  | Elastický remeň motora                  | 1        |
| 8  | Upevňovacia doska konzoly                                | 1        | 59  | Motorový remeň                          | 1        |
| 9  | Spojovací diel                                           | 1        | 60  | Kábel                                   | 1        |
| 10 | Prvok                                                    | 1        | 61  | Prívodný kábel                          | 1        |
| 11 | Upevňovacia doska pre elastický kábel                    | 2        | 62  | Prívodný kábel                          | 1        |
| 12 | Imbusová skrutka s polovičným závitom                    | 3        | 63  | Spínač                                  | 1        |
| 13 | Skrutka s plným šesťhranným závitom                      | 2        | 64  | Samonastavovací spínač                  | 1        |
| 14 | Celozávitová skrutka                                     | 12       | 65  | Prívodný kábel                          | 1        |
| 15 | Skrutka s imbusovou hlavou a plným závitom               | 2        | 66  | Okrúhle bočné vedenie koľajnice         | 6        |
| 16 | Skrutka s imbusovou hlavou a plným závitom               | 5        | 67  | Káblové pásy                            | 1        |
| 17 | Skrutka s imbusovou hlavou a polovičným závitom          | 2        | 68  | Plastový diel                           | 6        |
| 18 | Pevná závitová skrutka                                   | 6        | 69  | Kábel                                   | 1        |
| 19 | Celozávitová skrutka                                     | 13       | 70  | DPS                                     | 1        |
| 20 | Samorezná skrutka                                        | 8        | 71  | Držiak telefónu                         | 1        |
| 21 | Skrutka s plným závitom                                  | 24       | 72  | Kryt spodného panelu                    | 1        |
| 22 | Skrutka s plným závitom                                  | 16       | 73  | Viečko                                  | 1        |
| 23 | Imbusová skrutka s polovičným závitom                    | 2        | 74  | Panel                                   | 1        |
| 24 | Imbusová skrutka s polovičným závitom                    | 3        | 75  | Kryt horného panelu                     | 1        |
| 25 | Šesťhranná skrutka s veľkou plochou hlavou M10 × 60 × 25 | 1        | 76  | Protišmyková podložka pre rukoväť       | 1        |
| 26 | Imbusová skrutka s polovičným závitom                    | 1        | 77  | Protišmyková podložka pre podložku      | 1        |
| 27 | Skrutka s imbusovou hlavou a plným závitom               | 6        | 78  | EVA nálepka                             | 1        |
| 28 | Skrutka s imbusovou hlavou a plným závitom               | 4        | 79  | Bezpečnostný kľúč                       | 1        |
| 29 | Celozávitová skrutka                                     | 4        | 80  | Zásuvka na bezpečnostný kľúč            | 1        |
| 30 | Šesťhranná samosvorná matica                             | 6        | 81  | Horný kryt volantu                      | 1        |
| 31 | Plochá podložka                                          | 9        | 82  | Spodný kryt volantu                     | 1        |
| 32 | Pružná podložka                                          | 4        | 83  | Chránič krku                            | 1        |
| 33 | Podložka                                                 | 4        | 84  | Držiak fľaše                            | 1        |
| 34 | Šesťhranná samosvorná matica                             | 3        | 85  | PU rukoväť                              | 2        |
| 35 | Plochá podložka                                          | 3        | 86  | Prevádzka regulácie otáčok              | 1        |
| 36 | Skrutky s križovou hlavou ST4×50                         | 2        | 87  | Podpera na nastavenie sklonu            | 1        |
| 37 | Kuželová podložka                                        | 4        | 88  | Tlačidlo na volante                     | 2        |
| 38 | Ľavý kryt základne                                       | 1        | 89  | Drôt volantu                            | 2        |
| 39 | Pravý základný kryt                                      | 1        | 90  | Kábel                                   | 1        |
| 40 | Ovládač                                                  | 1        | 91  | Šikmá objímka hriadeľa                  | 8        |
| 41 | Predný valec                                             | 1        | 92  | Viečko                                  | 1        |
| 42 | Zadný valec                                              | 1        | 93  | Bežecový remeň                          | 1        |
| 43 | Podložka jazdného pásu                                   | 1        | 94  | Filter                                  | 1        |
| 44 | Pedál zadného sedadla                                    | 1        | 95  | Induktor                                | 1        |
| 45 | Zadný kryt vľavo                                         | 1        | 96  | Magnetický krúžok                       | 1        |
| 46 | Pravý zadný kryt                                         | 1        | 97  | Kuželová podložka                       | 2        |
| 47 | Zadný kryt vľavo                                         | 1        | 98  | Dekoratívny diel                        | 2        |
| 48 | Pravý zadný kryt                                         | 1        | 99  | Koleso                                  | 4        |
| 49 | Pravý kryt motora                                        | 1        | 100 | Držiak fľaše                            | 1        |
| 50 | Stredový kryt motora                                     | 1        | 101 | Skrutka so zapustenou hlavou M4         | 3        |
| 51 | Ľavý kryt motora                                         | 1        | 102 | Polozubá skrutka s plochou hlavou M8×25 | 2        |



#### Návod na montáž konštrukcie dráhy

- Montáž vertikálnych profilov**  
Najprv pripojte komunikačný kábel pravého vertikálneho profilu k príslušnému káblu umiestnenému v základnom ráme. Potom umiestnite pravý vertikálny profil na správne miesto podľa výkresu a upevnite ho pomocou troch skrutiek M8× 35 s vnútornou šesťhrannou hlavou. Ľavý vertikálny profil sa montuje rovnakým spôsobom ako pravý.
- Montáž rámu konzoly**  
Pripojte komunikačný kábel pravého stĺpika k profilu a potom umiestnite rám konzoly na určené miesto na zvislom profile. Priskrutkujte ho na miesto štyrmi skrutkami M8×15 s veľkou plochou šesťhrannou hlavou, ako je znázornené na obrázku.
- Montáž krytu konzoly a pripojenia**  
Podľa grafického návodu upevnite zadný kryt konzoly a spojovací prvok štyrmi skrutkami M5× 20 s plochou križovou hlavou. Potom pripevnite horný kryt konzoly a pripojte komunikačné vedenie rámu konzoly, pričom ho zaistíte dvoma skrutkami M8× 22 s veľkou plochou šesťhrannou hlavou.
- Konečné upevnenie**  
Uistite sa, že všetky skrutky boli bezpečne utiahnuté pomocou vhodných nástrojov. Nakoniec umiestnite ľavý a pravý kryt základného rámu na príslušné zvislé profily a upevnite ich vždy jednou skrutkou ST4 × 15 so zapustenou hlavou a križovou drážkou.

## Tipy a triky

**Zahrievanie** Pred každým sedením sa 5 až 10 minút zahrievajte. Stimuluje to krvný obeh, pripraví svaly a kĺby na cvičenie a zníži riziko zranenia.

**Dýchanie** Pri cvičení nezadržujte dych. Pri príprave na obmedzenie pohybu sa nadychujte nosom a vydychujte ústami. Dýchanie a pohyb by mali byť navzájom koordinované - udržiavanie rytmu vám pomôže dosiahnuť väčšiu efektivitu a pohodlie počas tréningu.

**Frekvencia** Ten istý sval by sa mal precvičovať až po 48 hodinách odpočinku, čo znamená, že určitá časť tela by sa mala precvičovať každý druhý deň. Svaly tak získajú čas na regeneráciu a rozvoj.

**Záťaž** Intenzitu tréningu prispôbte svojej individuálnej fyzickej kondícii. Pociť bolesti svalov je na začiatku cvičenia normálny, ale ak trénujete pravidelne, časom sa nepríjemné pocity zmenšia a vaše telo sa prispôbi námahe.

**Relaxácia** Na konci každého tréningu venujte približne 5 minút uvoľneniu tela. Relaxačné cvičenia pomáhajú regenerovať svaly, zvyšujú ich pružnosť a zabraňujú bolestivosti.

**Strava** Aby ste sa postarali o svoj tráviaci systém, nezačínajte cvičiť hneď po jedle. Po tréningu sa aspoň pol hodiny vyhýbajte jedlu. Pri cvičení by ste nemali piť veľké množstvo vody, aby ste nezaťažovali srdce a obličky - najlepšie je popíjať po malých dúškoch.

**Strečing** Bez ohľadu na tempo behu alebo intenzitu tréningu je dobré sa pred ním pretiahnuť. Zahriate svaly sa ľahšie natiahnu a sú menej náchylné na zranenia. Začnite 5 - 10 minútami rovnomernej chôdze, aby ste zvýšili telesnú teplotu, potom sa zastavte a každú nohu päťkrát natiahnite, pričom v každej polohe vydržte aspoň 10 sekúnd. Rovnakú postupnosť strečingu opakujte aj po tréningu.

### 1. Strečing smerom nadol

S mierne pokrčenými kolenami sa pomaly nakláňajte dopredu, nechajte chrbát a ramená uvoľniť a ruky sa dotknite prstov na nohách a potom sa uvoľnite. Opakujte 3-krát (pozri obrázok 1).

### 2. Natiahnutie kolennej šľachy

Sadnite si na čistý vankúš a narovnaj jednu nohu. Druhá nohu pritiahnite tak, aby sa opierala o vnútornú stranu narovnannej nohy. Snažte sa rukami dotknúť prstov na nohách. Vydržte 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Opakujte 3-krát pre každú nohu (pozri obrázok 2).

### 3. Natiahnutie lýtkových a päťových šliach

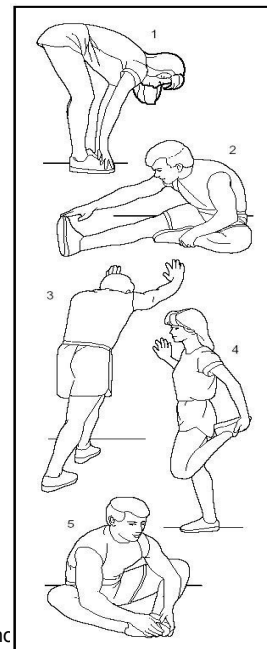
Oprite sa oboma rukami o stenu alebo strom a jednu nohu (lýtko) natiahnite dozadu. Zadnú nohu držte rovno a päť na zemi, oprite sa o stenu alebo strom. Vydržte 10 až 15 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte 3-krát s každou nohou (pozri obrázok 3).

### 4. Natiahnutie štvorhlavého svalu stehna

Ľavou rukou sa oprite o stenu alebo stôl, potom sa pravou rukou natiahnite dozadu, chyťte pravý členok a pomaly ho ťahajte smerom k bokom, až kým neucítite napätie svalov v prednej časti stehna. Vydržte 10-15 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte 3-krát pre každú nohu (pozri obrázok 4).

### 5. Natiahnutie svalu na vnútornej strane stehna

Posadte sa tak, aby chodidlá smerovali k sebe a kolena smerovali von. Uchopte chodidlá oboma rukami a pritiahnite ich k slabínám. Držte 10 až 15 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte 3-krát (pozri obrázok 5).



#### Funkcie konzoly:

1. LCD DISPLEJ
2. Tlačidlo nastavenia sklonu
3. Program
4. Zastaviť
5. Spustenie
6. Režim
7. Rýchlosť

#### Popis hlavných funkcií bežeckej konzoly:

- Bežecký pás je vybavený 36 zabudovanými automatickými tréningovými programami: P1-P36, ktoré umožňujú používateľovi vybrať si rôzne režimy aktivity.
- Konzola má ľahko čitateľný LED displej a 8 ovládacích tlačidiel na intuitívne ovládanie zariadenia.
- Prístroj ponúka možnosť prepočtu vzdialeností z kilometrov na míle, čo umožňuje nastaviť jednotky podľa osobných preferencií.
- Rozsah nastavenia rýchlosti bežeckého pásu je od 1,0 do 16,0 km/h, čo umožňuje stabilnú chôdzu aj intenzívny beh.
- Sklon bežeckého pásu možno nastaviť od 0 % do 12 %, čím sa simuluje tréning do kopca a zvyšuje sa úroveň náročnosti.
- Bežecký pás je vybavený mnohými bezpečnostnými systémami vrátane:
  - ochrana proti preťaženiu
  - nadprúdová ochrana
  - ochrana proti výbuchu
  - ochrana proti elektromagnetickému rušeniu
  - a ďalšie funkcie na ochranu používateľa a elektronických komponentov
- Konzola ponúka funkciu autotestu systému, ktorá automaticky diagnostikuje prípadné poruchy bežeckého pásu.
- Uživatelské režimy umožňujú konfiguráciu pre troch samostatných používateľov, čo umožňuje zaznamenávať jednotlivé tréningové parametre (U01-U03).
- Zariadenie podporuje funkciu ERP (Energy Related Products), ktorá po určitom čase nečinnosti automaticky prepne konzolu do režimu spánku, čím sa zníži spotreba energie.

#### LCD DISPLEJ - funkcie merania

- "TIME" (Čas) - zobrazuje aktuálne trvanie tréningu vo formáte minút a sekúnd (MM:SS).
- "DISTANCE" - označuje celkovú vzdialenosť, ktorú používateľ prešiel počas relácie.
- "CALORIES" (kalórie) - zobrazuje odhadovaný počet kalórií spaľených počas behu alebo chôdze.
- "INCLINE" a "PULSE" - zobrazujú aktuálnu úroveň sklonu bežeckého pásu a srdcovú frekvenciu používateľa, ak sú ruky na snímačoch pulzu.
- "SPEED" zobrazuje aktuálnu rýchlosť bežeckého pásu.

#### PREPOČET KILOMETROV ↔ MÍL

- Z kilometrov na míle: Stlačte súčasne tlačidlo "PROGRAM" + "MODE". Keď sa na displeji zobrazí "M", znamená to, že boli aktivované jednotky v míľach.
- Z míľ na kilometre: Znova vyberte bezpečnostné tlačidlo a stlačte "PROGRAM" + "MODE". Keď sa zobrazí "KM", jednotka sa vráti na kilometre.

**TLAČIDLÁ**

- "PROG" - tlačidlo programu Umožňuje vybrať tréningový program, keď je bežecký pás v zastavenom stave. K dispozícii sú tieto programy:
  - Automatický: P0-P36
  - Vlastný (užívateľský): U01-U03
- "MODE" - Tlačidlo režimu V predvolenom nastavení sa bežecký pás spustí v normálnom režime. Stlačením tlačidla "MODE" môžete prepínať medzi jednotlivými režimami: → Odpočet času → Odpočet vzdialenosti → Odpočet kalórií → Normálny režim Pre programy P1-P36 je predvolená hodnota času 30 minút. Tlačidlo "MODE" slúži aj ako reset tohto nastavenia.
- "START" - tlačidlo Štart/Pauza.
  - V zastavenom stave: spustí bežecký pás.
  - V prevádzke: pozastaví bežecký pás (pauza). V prípade aktívneho pripojenia Bluetooth nie je funkcia pauzy k dispozícii.
- "STOP" - Tlačidlo zastavenia/resetovania zastaví bežecký pás a vynuluje údaje a nastavenia relácie.
  - Počas behu stlačte tlačidlo STOP - bežecký pás sa plynulo zastaví.
  - Ak sa na displeji zobrazí ERR, stlačením tlačidla STOP ho vymažete a vrátite systém do stavu pripravenosti.
- "SPEED+ / -" - Tlačidlá nastavenia rýchlosti
  - V zastavenom stave a pri nastavovaní parametrov testu BMI sa používajú na zmenu hodnôt (napr. veku, výšky atď.).
  - Keď je bežecký pás v prevádzke, umožňujú priebežne upravovať rýchlosť behu smerom nahor ("+") alebo nadol ("-").
- "INCLINE+ / -" - Tlačidlá nastavenia sklonu (manuálne). Umožňujú zmeniť sklon bežeckého pásu počas tréningu - zvýšiť ("+") alebo znížiť ("-") jeho hodnotu v percentách.

**BEZPEČNOSTNÉ TLAČIDLO**

Bezpečnostný kľúč sa skladá z dotykového spínača, klipu (napr. na oblečenie) a nylonovej šnúry. Jeho účelom je zabrániť vypnutiu bežeckého pásu v prípade núdze.

Pri každom vytiahnutí kľúča zo zásuvky zariadenie okamžite prestane fungovať. Klávesnica konzoly sa zablokuje a na displeji sa zobrazí "E-07" sprevádzané pípnutím. Po opätovnom pripojení kľúča sa displej aktivuje na 2 sekundy, po ktorých sa bežecký pás uvedie do predvoleného stavu pripravenosti.

**UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM (USER1-USER3)**

Bežecký pás ponúka tri užívateľské režimy: USER1, USER2, USER3, ktoré umožňujú vytvárať a ukladať vlastné individuálne tréningové plány. Ak chcete nastaviť vlastný program:

- Stlačením tlačidla "PROG" vyberte režim USER1-USER3.
- Stlačením tlačidla "MODE" prejdite na konfiguráciu.
- Zadať parametre pre 10 tréningových segmentov, nastavte rýchlosť a trvanie pre každý segment.
- Po dokončení nastavení stlačte "START", čím spustíte tréning.
- Váš personalizovaný program sa automaticky uloží a bude k dispozícii pri ďalšom použití.

**BEZPEČNOSTNÝ NÁVOD A NÁVOD NA SPUSTENIE BEŽECKÉHO PÁSU**

- Zasuňte zástrčku napájacieho kábla do sieťovej zásuvky.
- Umiestnite bezpečnostný kľúč na príslušné miesto na konzole. Sponu si pripnite na odev vo výške hrudníka. Po 2 sekundách sa na obrazovke zobrazia všetky parametre a prepne sa na predvolený režim - manuálny program P0 s pozitívnym časovaním. Všetky počítadlá sa vynulujú a nastavenia sa vynulujú.
- Stlačením tlačidla "PROG" vyberte program z nasledujúcich možností: → P0-P36 (automatické programy) → U01-U03 (užívateľské programy) → BMI (test indexu telesnej hmotnosti)
  - P0 - manuálny program
    - Stlačením tlačidla "MODE" vyberte jeden zo 4 tréningových režimov. Predvolené hodnoty: rýchlosť 1,0 km/h, sklon 0 %.
    - Normálny režim - čas, vzdialenosť a kalórie sa počítajú bez obmedzenia.
    - Časový režim odpočítavania - Nastavenie v rozsahu 5 až 99 minút (predvolené 30:00).
    - Režim odpočítavania vzdialenosti - Rozsah: 1,0-99,0 km (predvolené: 1,0 km).
    - Režim odpočítavania kalórií - Rozsah: 20-990 kcal (predvolené: 50 kcal). V každom režime použite na nastavenie hodnôt tlačidlá SPEED "+"/"-"
  - Programy P1-P36 - automatické
    - Po výbere programu začne blikať obrazovka s časom. Nastavte odpočítavanie času v rozsahu 5 - 99 minút (predvolené nastavenie 30:00).
    - Tlačidlom "MODE" obnovíte predvolenú hodnotu.

**TEST UKAZOVATEĽA BMI**

- Stlačte tlačidlo "PROG" a vyberte program BMI.
- Stlačením tlačidla "MODE" prechádzajte cez konfiguračné polia.
- Na zmenu hodnôt použite tlačidlá SPEED "+"/"-"

| Pole | Popis    | Rozsah                | Predvolená hodnota |
|------|----------|-----------------------|--------------------|
| F1   | Pohlavie | 1=muž, 2=žena         | 1                  |
| F2   | Vek      | 1-99 rokov            | 25                 |
| F3   | Výška    | 100-220 cm            | 170 cm             |
| F4   | Hmotnosť | 20-150 kg / 44-330 kg | 70 kg / 154 lbs    |

Po nastavení parametrov a výbere položky F5 (BMI) prejde zariadenie do režimu testovania telesného tuku. Držte obe ruky na snímačoch srdcovej frekvencie na ľavej a pravej strane riadiča. Približne po 4 sekundách sa na obrazovke zobrazí odhadovaná hodnota BMI vyjadrená v percentách.

| Hodnota tuku (BMI) | Význam          |
|--------------------|-----------------|
| <18                | Štíhla postava  |
| 18-24              | Ideálna postava |
| 25-28              | Nadváha         |
| ≥ 29               | Obézny          |

**FUNKCIA ÚSPORY ENERGIE (ERP)**

Systém sa štandardne spúšťa v režime ERP - ak sa bežecký pás nepoužíva približne 4 minúty, automaticky prejde do pohotovostného režimu.

- Ak chcete zariadenie prebudiť, stlačte ľubovoľné tlačidlo.
- V pohotovostnom režime podržte stlačené tlačidlo "MODE" približne 3 sekundy, kým sa na obrazovke nezobrazí:
- "2222" → funkcia ERP je vypnutá
- "1111" → ERP je opäť zapnutá

**INŽINIERSKY REŽIM - pripomenka mazania**

Aby sa zabezpečila správna prevádzka stroja, bežecký pás vám každých 300 km pripomenie, aby ste ho premazali (doplnili olej).

- Na displeji sa zobrazí správa "OIL" (olej).
- Každých 10 sekúnd sa aktivuje zvukový signál
- Ak chcete upozornenie deaktivovať, stlačte a podržte ľubovoľné tlačidlo

**RÝCHLOSŤ V JEDNOTLIVÝCH PROGRAMOCH**

**Bežné poruchy a spôsoby ich odstraňovania**

| Problém                                  | Možná príčina                                                                          | Metóda                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Systém nefunguje                         | Napájanie nie je pripojené alebo zapnuté                                               | Pripojte napájanie alebo prepnite vypínač napájania do polohy "ON".                                                                                                                      |
|                                          | Bezpečnostný kľúč nie je na správnom mieste                                            | Bezpečnostný kľúč je v správnej polohe                                                                                                                                                   |
|                                          | Ovládač alebo konzola nie sú nabité                                                    | Vymeňte ovládač alebo elektronickú hlavu merača                                                                                                                                          |
|                                          | Zlý kontakt s lanom                                                                    | Skontrolujte vstupné a výstupné svorky systému                                                                                                                                           |
| Náhle zastavenie za normálnych podmienok | Bezpečnostný kľúč nie je na správnom mieste                                            | Vložte bezpečnostný kľúč na správne miesto                                                                                                                                               |
|                                          | Problém so systémom                                                                    | Požiadajte servisného technika                                                                                                                                                           |
| Tlačidlo nefunguje                       | Problém s tlačidlom                                                                    | Vymeňte dosku tlačidiel a linku klávesnice 2. Vymeňte hlavnú dosku 3, vymeňte konzolu                                                                                                    |
| E-01                                     | Zlý kontakt komunikačnej linky                                                         | Znovu pripojte komunikačný kábel a skontrolujte, či je port správne zasunutý, alebo ho vymeňte.                                                                                          |
|                                          | Chybná konzola                                                                         | Vymeňte konzolu                                                                                                                                                                          |
|                                          | Chybný ovládač                                                                         | Vymeňte radič                                                                                                                                                                            |
| E-02                                     | Chybný kábel motora                                                                    | Výmena motora                                                                                                                                                                            |
|                                          | Zlé spojenie medzi káblom motora a riadiacou jednotkou alebo slabý regulátor           | Skontrolujte a znovu pripojte regulátor, ak stále nefunguje, vymeňte regulátor za nový.                                                                                                  |
| E-03                                     | Fotoelektrický snímač nie je správne nainštalovaný                                     | Skontrolujte a znovu pripojte fotoelektrický snímač.                                                                                                                                     |
|                                          | Porucha fotoelektrického snímača                                                       | Vymeňte fotoelektrický snímač.                                                                                                                                                           |
|                                          | Fotoelektrický snímač je znečistený alebo prvý kontakt                                 | Kontrola a opätovné pripojenie/vyčistenie šedej fólie a maziva                                                                                                                           |
|                                          | Chybný regulátor                                                                       | Vymeňte riadiacu jednotku                                                                                                                                                                |
| E-05                                     | Chybný regulátor                                                                       | Výmena regulátora                                                                                                                                                                        |
|                                          | chybný motor                                                                           | Výmena motora                                                                                                                                                                            |
|                                          | chybný stroj                                                                           | Skontrolujte, či bežecský remeň nie je zablokovaný olejom alebo valčekom.                                                                                                                |
| E-07                                     | Signál bezpečnostného kľúča nie je detekovaný elektronickým meračom                    | 1. Konzola nedetekuje signál bezpečnostného kľúča Skontrolujte, či je bezpečnostný kľúč na svojom mieste<br>2. Znovu nainštalujte mechanizmus bezpečnostného kľúča.<br>3. Výmena konzoly |
| Nezobrazuje srdcovú frekvenciu           | Ručný indukčný kábel nie je vložený na mieste alebo ručný indukčný kábel je poškodený. | Skontrolujte a pripojte alebo vymeníte kábel rukoväte                                                                                                                                    |
| Konzola zobrazuje neúplné znaky          | LED obrazovka nefunguje správne                                                        | Vymeňte základnú dosku alebo obrazovku LCD                                                                                                                                               |
|                                          | Systém nefunguje                                                                       | Vymeňte konzolu                                                                                                                                                                          |
| Chybný náklon                            | Slabý motor naklonenia                                                                 | Vymeňte motor naklonenia                                                                                                                                                                 |
|                                          | Slabý ovládač                                                                          | Vymeňte ovládač                                                                                                                                                                          |
|                                          | Signál z ovládača je nesprávny                                                         | Podržte stlačené tlačidlo naklonenia                                                                                                                                                     |

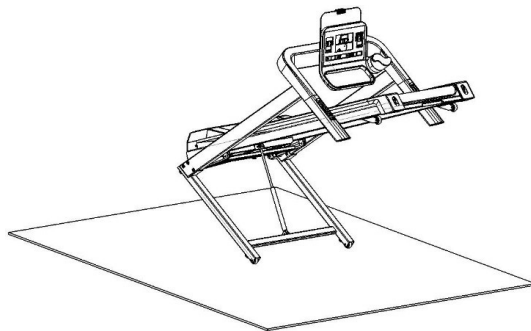
**premiestňovanie bežecského pásu - pokyny na bezpečnú prepravu**

Pred presunom bežecského pásu sa uistite, že sú splnené všetky nasledujúce podmienky:

- Bežecský pás je úplne vypnutý.
- Sieťová zástrčka bola odpojená zo zásuvky.
- Bežecská plošina bola zložená do zvislej polohy.

Po vykonaní vyššie uvedených krokov:

- Postavte sa na stranu stroja.
- Jednou rukou uchopíte koniec plošiny a druhou rukou opierku na tej istej strane.
- Bežecský pás jemne nakloňte smerom k hrudníku pod uhlom približne 30° - 40° - tak, aby spočíval na transportných kolieskach.
- V tejto polohe pomaly premiestnite stroj na požadované miesto.

**AKO POUŽÍVAŤ BEŽECKÝ PÁS**

- Zapnutie a kontrola stroja Pred začatím cvičenia zapnite napájanie a potom rozložte plošinu bežecského pásu do najnižšej polohy. Skontrolujte, či stroj funguje správne - obrazovka sa aktivuje, motor nevydáva žiadne podozrivé zvuky, tlačidlá reagujú.
- Zabezpečenie používateľa Bezpečnostnú sponu (bezpečnostný kľúč) si pripnite na prednú časť koše - najlepšie na úrovni hrudníka.
- Začiatok cvičenia Skontrolujte stabilitu stroja. Nestojte na bežiacom páse pred spustením motora! Postavte sa na bočné panely a chytte sa madiel. Jednou rukou držte rukoväť a druhou stlačte tlačidlo "Start/Pauza". Po odpočítavaní 5 sekúnd sa bežecský pás rozbehne na rýchlosť 1,0 km/h. Potom stlačte tlačidlo "Speed +", aby ste zvýšili rýchlosť na 2,5-3,5 km/h - pohodlné počiatočné tempo. Držiak sa madiel, položte obe nohy na pás a začnite bežať.
- Zmena rýchlosti a sklonu Po niekoľkých minútach môžete plynulo zvýšiť rýchlosť pomocou tlačidla "Speed +" alebo ju znížiť pomocou tlačidla "Speed -". Ak chcete zmeniť sklon bežecského pásu, stlačte tlačidlo "Slope +" (nahor) alebo "Slope -" (nadol).
- Rýchla voľba nastavení Kedykoľvek počas behu môžete pomocou tlačidiel rýchlej voľby rýchlosti a sklonu okamžite nastaviť konkrétne hodnoty bez postupného zvyšovania.
- Zastavenie bežecského pásu Stlačením tlačidla "Stop" kedykoľvek zastavíte motor - stroj sa plynulo zastaví.

**Používanie prednastaveného režimu**

- Zapnite napájanie a aktivujte konzolu.
- Stlačením tlačidla "PROG" vyberte jeden z automatických tréningových programov.
- Stlačte tlačidlo "Start/Pause" a bežecský pás sa spustí podľa zvoleného režimu.
- Počas tréningu môžete rýchlosť pomocou "Speed +" / "Speed -".
- Ak chcete program ukončiť, stlačte tlačidlo "Stop".

**Pozor - bezpečnostný kľúč**

Ak sa bezpečnostný kľúč počas tréningu odstráni:

- Zariadenie sa okamžite zastaví.
- Konzola zablokuje všetky tlačidlá
- Na obrazovke sa zobrazí správa "E-07".

**Správna údržba**

Pravidelná údržba je nevyhnutná pre spoľahlivú prevádzku prístroja.

- Všetky diely by sa mali pravidelne kontrolovať a uťahovať
- Opatrebované súčasti by sa mali okamžite vymeniť
- Zanedbanie môže skrátiť životnosť zariadenia alebo viesť k poruche

**MAZANIE:** Bežecký pás bol počas výroby namazaný vo výrobe. Po určitej dobe používania si však bežecký pás vyžaduje pravidelné mazanie špeciálnym silikónovým olejom.

**Odporúčania pre frekvenciu mazania:**

- Používanie menej ako 3 hodiny týždenne - mazanie každých 5 mesiacov
- Používanie 4-7 hodín týždenne - mazanie každé 2 mesiace
- Používanie viac ako 7 hodín týždenne - mazanie každý mesiac

**Poznámka:** Príliš časté mazanie sa neodporúča. Správne mazanie je kľúčovým faktorom životnosti a výkonu bežeckého pásu.

Ak chcete skontrolovať, či je potrebné mazanie, nadvihnite strany bežeckého pásu a dotknite sa zadnej, strednej časti pásu:

- Ak cítite silikón - mazanie nie je potrebné.
- Ak je povrch suchý - je potrebné vykonať mazanie.

Pokyny na mazanie:

1. Zastavte stroj a zložte bežecký pás.
2. Zdvihnite bežecký pás zo zadnej časti hlavného rámu.
3. Držte fľašu čo najbližšie k stredu pásu a nastriekajte silikónový olej - na oboch stranách.

Bežecký pás spustite rýchlosťou 1 km/h, aby sa olej rovnomerne rozdelil po povrchu bežeckého pásu.

**ČISTENIE**

Pravidelná starostlivosť o bežecký pás výrazne predlžuje jeho životnosť.

**⚠ Upozornenie:** Pri používaní bežeckého pásu je potrebné dbať na to, aby ste ho udržiavali v čistote: Pred začatím čistenia alebo údržby bežecký pás vypnite a odpojte napájací kábel zo zásuvky, aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom.

**Po každom tréningu:**

- Utrite konzolu a ostatné povrchy čistou, mäkkou a mierne vlhkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.
- Nepoužívajte abrazíva, rozpúšťadlá ani aerosóly
- Zabráňte priamemu kontaktu počítača s kvapalinami a vystaveniu slnečnému žiareniu.

**Raz týždenne:**

- Pod bežecký pás sa odporúča položiť ochrannú podložku, aby sa pod strojom nehromadili nečistoty.
- Podložku čistite každý týždeň, pretože nečistoty z topánok môžu spadnúť na podlahu a dostať sa do mechanizmu bežeckého pásu.

**SKLADOVANIE**

- Bežecký pás skladujte na suchom a čistom mieste, najlepšie mimo dosahu vlhkosti a priameho slnečného svetla.
- Vždy sa uistite, že je napájací kábel odpojený a hlavný vypínač je vo vypnutej polohe.

**NASTAVENIE BEŽECKÉHO PÁSU**

Bežecké pásy sú nastavené vo výrobe, ale po určitom používaní môžu vyžadovať nastavenie. Medzi príznaky môže patriť posúvanie remeňa počas chodu alebo jeho prešmykovanie.

**Kedy je potrebné pás nastaviť:**

- Keď je remeň príliš voľný - môže sklznúť z remenice.
- Ak je remeň príliš napnutý - môže spôsobiť preťaženie motora alebo opotrebovanie mechanických komponentov.

**Možné príčiny:**

1. Bežecký pás stojí na nerovnom povrchu.
2. Cvičenie sa vykonáva necentrálne - používateľ nebeží v strede pásu.
3. Sila pôsobiaca na pás je pri behu nerovnomerná.

**Ako nastaviť: V prípade, že sa pás nachádza v blízkosti bežeckého pásu, je potrebné ho nastaviť:**

- Pomocou 6 mm imbusového kľúča jemne utiahnite nastavovacie skrutky na oboch stranách zadného hriadeľa - maximálne o pol otáčky v smere hodinových ručičiek.
- Dbajte na to, aby bolo každé nastavenie symetrické.
- V mnohých prípadoch možno drobné nesúososti opraviť niekoľkokrát otáčaním pásu bez zaťaženia (bez používateľa).

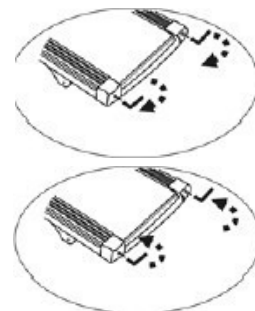
**Korekcia nastavenia bežeckého pásu**

Ak zistíte, že sa pás posúva na jednu stranu, vykonajte príslušné opatrenia:

- **Keď sa pás vychýli doľava:**
  - Utiahnite ľavú skrutku (v smere hodinových ručičiek), alebo
  - Uvoľnite pravú skrutku (proti smeru hodinových ručičiek).
- **Keď sa pás odkláňa doprava:**
  - Utiahnite pravú skrutku (v smere hodinových ručičiek), alebo
  - Uvoľnite ľavú skrutku (proti smeru hodinových ručičiek).

**Pozor:**

- Na toto nastavenie sa nevzťahuje záruka a je zaň zodpovedný používateľ.
- Zanedbanie tejto položky môže viesť k trvalému poškodeniu pásu alebo valcov.
- Pravidelne kontrolujte vyrovnanie pásu a prípadné odchýlky čo najskôr odstráňte.



| Problém                       | Možné príčiny                               | Metóda                                                                                  |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Bežecký pás nefunguje         | Chýba zástrčka                              | Zapojte ho do zásuvky                                                                   |
|                               | Bezpečnostný kľúč nie je na správnom mieste | Vložte bezpečnostný kľúč na správne miesto                                              |
|                               | Odpojte signalizačný systém obvodu          | Vložte bezpečnostný kľúč do panela a skontrolujte vstup ovládača a signalizačné vedenie |
|                               | Napájanie nie je zapnuté                    | Nastavte vypínač napájania do polohy NIE                                                |
| Chod nie je plynulý           | Nedostatočné mazanie                        | Používajte metylsilikónové mazivo                                                       |
|                               | Bežecký remeň je príliš napnutý             | Upravte napnutie bežeckého remeňa                                                       |
| Preklzávanie bežeckého remeňa | Bežecký remeň je príliš voľný               | Upravte napnutie bežeckého remeňa                                                       |
|                               | Hnací remeň je príliš voľný                 | Upravte napnutie hnacieho remeňa                                                        |



# Bluetooth APP pre bežecký pás



Pripojenie Bluetooth podporuje aplikácie AnyRun, Zwift a Kinomap



## AnyRun

Stiahnite si, zaregistrujte sa a prihláste sa do aplikácie AnyRun, prejdite na stránku nastavení: Kliknite na položku Nastavenia, ktorá sa nachádza v pravom dolnom rohu, kliknite na položku Zariadenia, aplikácia zistí kódy Bluetooth, vyberte kód Bluetooth, ktorý je rovnaký ako kód označený na konzole zariadenia, a spárujte.



## Zwift

Stiahnite si aplikáciu Zwift, zaregistrujte sa, prihláste sa do nej a prejdite na stránku s nastaveniami: V časti PAIRED DEVICES (Zariadenia s napájaním) kliknite na RUN (Spustiť) pre bežecký pás; potom kliknite na POWER (Napájanie).

SOURCE (Zdroj) a zobrazí sa vyskakovacia ponuka, vyberte kód Bluetooth, ktorý je rovnaký ako kód označený na konzole zariadenia, a výberom položky OK spárujte.

POZNÁMKA: Zwift si pamätá zariadenia použité v predchádzajúcej relácii a môže sa pokúsiť spárovať s týmito zariadeniami, ak sú prítomné a dostupné. Ak vidíte spárované zariadenia, ktoré nechcete použiť, môžete ich jednoducho zrušiť a vybrať zariadenie, ktoré chcete spárovať.



## Kinomap

Stiahnite si, zaregistrujte sa a prihláste sa do aplikácie Kinomap, prejdite na stránku s nastaveniami: kliknite na položku Viac v pravom dolnom rohu, kliknite na položku Správa zariadení, kliknite na položku + v pravej hornej časti, vyberte bežecký pás; Potom vyberte zvolenú značku Bluetooth, napr. Anyrun atď; kliknite na obsah v časti Interaktívne, aplikácia zistí nájdené zariadenie, vyberte kód Bluetooth, ktorý je rovnaký ako kód označený na konzole zariadenia, potom kliknite na tlačidlo PRIDAŤ NOVÉ ZARIADENIE, zobrazí sa úspešne pridané zariadenie.



**POMEMBNA VARNOSTNA NAVODILA**

Zahvaljujemo se vam za nakup tega izdelka! Z njegovo pomočjo boste zlahka poskrbeli za boljšo telesno pripravljenost, zdravje in dobro počutje.

**Navodila za uporabo**

1. Napajalni kabel priključite samo v ozemljeno vtičnico. Ne uporabljajte podaljškov ali adapterjev.
2. Prepričajte se, da tekalna steza trdno stoji na ravni površini v zaprtem in suhem prostoru.
3. Preden zaženete tekalno stezo, se postavite na stranske stopnice in si na oblačila pripnite varnostni ključ.
4. Na tekalni stezi lahko hkrati vadi le ena oseba.
5. Priporočljivo je nositi prilegajoča se športna oblačila in obutev za fitnes.
6. Po potrebi prilagodite hitrost vadbe z uporabo upravljalnih elementov.
7. Ko končate s tekom, zaustavite tekalno stezo z gumbom "Stop" ali tako, da izvlečete varnostni ključ.
8. Po vadbi ali pred prestavljanjem naprave vedno izklopite napajanje in izvlecite vtičnico iz električnega omrežja.
9. Pred vadbo se posvetujte z zdravnikom, zlasti če imate kronično bolezen.
10. Stroj redno čistite s suho krpo in preprečite stik sestavnih delov z vodo.
11. Tekalske steze ne uporabljajte takoj po obroku ali ko ste utrujeni.
12. Neprekinjeno delovanje naprave ne sme presegati 2 ur.
13. Na voljo mora biti najmanj 2000 x 1000 mm prostega prostora.
14. Med vzdrževanjem enoto vedno izključite iz električnega omrežja.
15. V primeru nenavadnih zvokov, vonja po gorenju, težav z zaslonom ali gibanjem traku takoj prekinite vadbo, odklopite napajanje in se obrnite na servisni center.

**Opozorila in prepovedi:****⚠ Tekalske steze ne uporabljajte:**

- če se zdravite in nimate odobritve zdravnika,
- če imate težave s srcem, hrbtom, sklepi, osteoporozo ali resne kronične bolezni,
- med nosečnostjo, menstruacijo ali slabim počutjem,
- če ste pili alkohol ali ste pod vplivom drog, ki zmanjšujejo vašo zbranost,
- če je napajalni kabel poškodovan ali če je vtičnica zrahljana.

**⚠ Prepovedano je:**

- sami razstavljati, spreminjati ali popravljati tekalne steze,
- uporabljati naprave na prostem ali v vlažnih prostorih (npr. v kopalnici),
- vklapljeti ali izklapljeti tekalne steze z mokrimi rokami,
- med delovanjem naprave skakati na tekoči trak ali z njega,
- uporaba tekalne steze s strani otrok in oseb, ki so nezavestne ali gibalno ovirane.



Profil izdelka:

- a. .
- b. Merjenje srčnega utripa
- c. Navpični profil
- d. Stranska timica
- e. Tekalski pas
- f. Zadnji pokrov
- g. Glavni okvir
- h. Osnovni okvir
- i. Pokrov vertikalnega profila
- j. Pokrov motorja
- k. Okvir konzole

Dimenzije izdelka

|                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| Dimenzije (v razgrnjenem stanju) | 168 x 75 x 133 cm |
| Dimenzije (zložene)              | 138 x 75 x 111 cm |
| Tekalna površina                 | 130 x 44 cm       |

**1. Seznam pakiranja:**

- a. Glavno ohišje
- b. Okvir konzole
- c. Profili
- d. Pokrov konzole
- e. Pokrov vertikalnega profila
- f. Konzola
- g. Povezovanje delov konzole
- h. Steklenička za olje
- i. Varnostni ključ
- j. Paket strojne opreme
- k. Priročnik
- l. Držalo za steklenico

**2. Seznam opreme:**

- a. (M5x20) 4 kosi: vijaki Phillips z veliko ploščato glavo s polnimi nazobčaji (M5x20) 4 kosi.
- b. Ključ s šestkotnim nastavkom tipa L (5x30x85S) 1 kos.
- c. Ključ s šestkotnim nastavkom tipa L (6x35x80) 1 kos.
- d. Ključ za šestkotne vtičnice v obliki črke L (6x35x80) T (6x80) 1 kos.
- e. Vijaki s poševno glavo in križno glavo ST4x152 kosov.
- f. Vijaki s šestkotno glavo M8x35 6Szt.
- g. Vijaki s šestkotno glavo in ploščato glavo M8x15 4Szt.
- h. Vijaki s šestkotno glavo in ravno glavo M8x22 2Szt.

**3. Glavni deli:**

- a. Pokrov motorja
- b. Konzola
- c. Motor
- d. jermen motorja
- e. Pogonski jermen
- f. Platforma
- g. Stranska timica
- h. Zadnji valjček
- i. Sprednji valjček
- j. Zadnji pokrov
- k. Motor za nagibanje

| Št. | Ime                                                            | Količina | Št. | Ime                                             | Količina |
|-----|----------------------------------------------------------------|----------|-----|-------------------------------------------------|----------|
| 1   | Osnovni okvir                                                  | 1        | 52  | Kolesa                                          | 2        |
| 2   | Glavni okvir                                                   | 1        | 53  | Kvadratna blazina                               | 6        |
| 3   | Levi navpični profil                                           | 1        | 54  | Motor                                           | 1        |
| 4   | Desni navpični profil                                          | 1        | 55  | Motor za nagibanje                              | 1        |
| 5   | Nastavljiv okvir                                               | 1        | 56  | Hidravlika                                      | 1        |
| 6   | Računalniški okvir                                             | 1        | 57  | Stranska tirnica                                | 2        |
| 7   | Okvir motorja                                                  | 1        | 58  | Elastični jermen motorja                        | 1        |
| 8   | Plošča za pritrditev konzole                                   | 1        | 59  | Motorni jermen                                  | 1        |
| 9   | Povezovalni del                                                | 1        | 60  | Kabel                                           | 1        |
| 10  | Element                                                        | 1        | 61  | Napajalni kabel                                 | 1        |
| 11  | Pritrdilna plošča za elastični kabel                           | 2        | 62  | Napajalni kabel                                 | 1        |
| 12  | Allenov vijak s polovičnim navojem                             | 3        | 63  | Stikalo                                         | 1        |
| 13  | Vijak s polnim šestkotnim navojem                              | 2        | 64  | Samonastavitveno stikalo                        | 1        |
| 14  | Vijak s polnim navojem                                         | 12       | 65  | Napajalni kabel                                 | 1        |
| 15  | Vijak z imbusom in polnim navojem                              | 2        | 66  | Okroglo vodilo stranske tirnice                 | 6        |
| 16  | Vijak z imbusom in polnim navojem                              | 5        | 67  | Kabelske vezi                                   | 1        |
| 17  | Vijak z imbusom in polovičnim navojem                          | 2        | 68  | Plastični del                                   | 6        |
| 18  | Vijak s polnim navojem                                         | 6        | 69  | Kabel                                           | 1        |
| 19  | Vijak s polnim navojem                                         | 13       | 70  | PCB                                             | 1        |
| 20  | Samorezni vijak                                                | 8        | 71  | Držalo za telefon                               | 1        |
| 21  | Vijak s polnim navojem                                         | 24       | 72  | Pokrov spodnje plošče                           | 1        |
| 22  | Vijak s polnim navojem                                         | 16       | 73  | Pokrovček                                       | 1        |
| 23  | Vijak s polovičnim navojem                                     | 2        | 74  | Plošča                                          | 1        |
| 24  | Vijak s šestilom in polovičnim navojem                         | 3        | 75  | Pokrov zgornje plošče                           | 1        |
| 25  | Vijak s šestrobim nastavkom in veliko ploščato glavo M10×60×25 | 1        | 76  | Nedrseča podloga za ročaj                       | 1        |
| 26  | Allenov vijak s polovičnim navojem                             | 1        | 77  | Nedrseča podloga za blazinico                   | 1        |
| 27  | Vijak z imbusom in polnim navojem                              | 6        | 78  | Nalepka EVA                                     | 1        |
| 28  | Vijak z imbusom in polnim navojem                              | 4        | 79  | Varnostni ključ                                 | 1        |
| 29  | Vijak s polnim navojem                                         | 4        | 80  | Vtičnica za varnostni ključ                     | 1        |
| 30  | Šestkotna samozaporna matica                                   | 6        | 81  | Zgornji pokrov volana                           | 1        |
| 31  | Ploska podložka                                                | 9        | 82  | Spodnji pokrov volana                           | 1        |
| 32  | Fleksibilna podložka                                           | 4        | 83  | Zaščita za vrat                                 | 1        |
| 33  | Vložek                                                         | 4        | 84  | Nosilec steklenice                              | 1        |
| 34  | Šestkotna samozaporna matica                                   | 3        | 85  | PU ročaj                                        | 2        |
| 35  | Ploščata podložka                                              | 3        | 86  | Upravljanje hitrosti                            | 1        |
| 36  | Vijaki s križno glavo ST4×50                                   | 2        | 87  | Podpora za nastavev nagiba                      | 1        |
| 37  | Stožčasta podložka                                             | 4        | 88  | Tipka na volanu                                 | 2        |
| 38  | Levi pokrov podstavka                                          | 1        | 89  | Žica za volan                                   | 2        |
| 39  | Pokrov desnega podstavka                                       | 1        | 90  | Kabel                                           | 1        |
| 40  | Krmilnik                                                       | 1        | 91  | Naklonski rokav gredi                           | 8        |
| 41  | Sprednji valj                                                  | 1        | 92  | Pokrovček                                       | 1        |
| 42  | Zadnji valj                                                    | 1        | 93  | Tekalni jermen                                  | 1        |
| 43  | Podloga za tekalni pas                                         | 1        | 94  | Filter                                          | 1        |
| 44  | Pedal zadnjega sedeža                                          | 1        | 95  | Induktor                                        | 1        |
| 45  | Zadnji levi pokrov                                             | 1        | 96  | Magnetni obroč                                  | 1        |
| 46  | Desni zadnji pokrov                                            | 1        | 97  | Stožčasta podložka                              | 2        |
| 47  | Zadnji pokrov levo                                             | 1        | 98  | Okrasni del                                     | 2        |
| 48  | Desni zadnji pokrov                                            | 1        | 99  | Kolo                                            | 4        |
| 49  | Desni pokrov motorja                                           | 1        | 100 | Nosilec steklenice                              | 1        |
| 50  | Pokrov sredinskega motorja                                     | 1        | 101 | Vijak s poševnim nastavkom M4                   | 3        |
| 51  | Levi pokrov motorja                                            | 1        | 102 | Vijak s ploščato glavo s polovičnim zobom M8×25 | 2        |



#### Navodila za montažo konstrukcije tekalne steze

- Montaža navpičnih profilov**  
Najprej povežite komunikacijski kabel desnega navpičnega profila z ustreznim kablom v osnovnem okvirju. Nato desni navpični profil postavite na pravo mesto v skladu z risbo in ga pritrdite s tremi vijaki M8×35 z notranjo šestkotno glavo. Levi navpični profil se sestavi na enak način kot desni.
- Namestitev okvirja konzole**  
Komunikacijski kabel desnega stebrička priključite na profil, nato pa okvir konzole postavite na označeno mesto na navpičnem profilu. Privijačite ga s štirimi vijaki M8×15 z veliko ravno šestkotno glavo, kot je prikazano na sliki.
- Montaža pokrova konzole in priključkov**  
V skladu z grafičnimi navodili pritrdite zadnji pokrov konzole in priključni element s štirimi vijaki M5×20 s ploščato križno glavo. Nato pritrdite zgornji pokrov konzole in priključite komunikacijsko linijo okvirja konzole ter jo pritrdite z dvema vijakoma M8×22 z veliko ravno šestilasto glavo.
- Končna pritrditev**  
Prepričajte se, da so vsi vijaki dobro priviti z ustreznim orodjem. Na koncu namestite levi in desni pokrov osnovnega okvirja na ustrezne navpične profile in ju pritrdite s po enim vijakom ST4×15 s poševno glavo in križno vdolbino.

## Nasveti in triki

**Ogrevanje** Pred vsako seanso se 5-10 minut ogrevajte. Tako boste spodbudili krvni obtok, pripravili mišice in sklepe na vadbo ter zmanjšali tveganje za poškodbe.

**Dihanje** Med vadbo ne zadržujte diha. Vdihujte skozi nos in izdihujte skozi usta, ko se pripravljate na omejitve gibanja. Dihanje in gibanje morata biti medsebojno usklajena - ohranjanje ritma vam bo pomagalo, da boste med vadbo učinkovitejši in udobnejši.

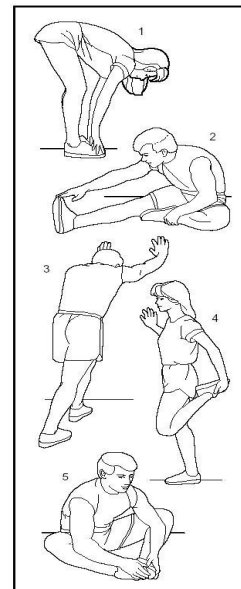
**Pogostost** Ista mišica naj bi se vadila šele po 48 urah počitka, kar pomeni, da naj bi se določen del telesa vadil vsak drugi dan. Tako imajo mišice čas, da si opomorejo in se razvijejo.

**Obremenitev** Intenzivnost vadbe prilagodite svojemu individualnemu telesnemu stanju. Občutek bolečine v mišicah je na začetku vadbe normalen, vendar se bo sčasoma, če redno trenirate, nelagodje zmanjšalo in vaše telo se bo prilagodilo naporu.

**Sprostitev** Ob koncu vsake vadbe si vzemite približno 5 minut za sprostitve telesa. Vaje za sproščanje pomagajo pri regeneraciji mišic, povečujejo njihovo prožnost in preprečujejo bolečine.

**Prehrana** Da bi poskrbeli za svoj prebavni sistem, ne začnite z vadbo takoj po obroku. Po vadbi se vsaj pol ure izogibajte hrani. Med vadbo ne smete piti velikih količin vode, da ne bi obremenili srca in ledvic - najbolje je srkati v majhnih požirkih.

**Raztezanje** Ne glede na hitrost teka ali intenzivnost vadbe se je dobro pred tekom raztegniti. Ogrete mišice se lažje raztegnejo in so manj nagnjene k poškodbam. Začnite z 5 do 10 minutami enakomerne hoje, da dvignete telesno temperaturo, nato pa se ustavite in petkrat raztegnite vsako nogo ter v vsakem položaju vztrajajte vsaj 10 sekund. Enako zaporedje raztezanja ponovite tudi po vadbi.



### 1. Raztezanje navzdol

Z rahlo pokrčenimi koleno se počasi nagnite naprej, tako da se hrbet in ramena sprostijo, roke pa se dotaknejo prstov na nogah. Vztrajajte 10 do 15 sekund, nato pa se sprostite. Ponovite trikrat (glejte sliko 1).

### 2. Raztezanje kolenske tetive

Sedite na čisto blazino in zravnavajte eno nogo. Drugo nogo potegnite navznoter, tako da je ob notranji strani zravnan nogo. Z rokami se poskušajte dotakniti prstov na nogah. Vztrajajte 10 do 15 sekund, nato pa se sprostite. Ponovite trikrat za vsako nogo (glejte sliko 2).

### 3. Raztezanje tetiv in tetiv pete

Z obema rokama se naslonite na steno ali drevo in iztegnite eno nogo (tele) nazaj. Zadnja noga naj bo ravna, peta naj bo na tleh, naslonjena proti steni ali drevesu. Vztrajajte 10 do 15 sekund, nato se sprostite. Ponovite trikrat z vsako nogo (glejte sliko 3).

### 4. Raztezanje mišice kvadriceps

Z levo roko se naslonite na mizo, nato pa z desno roko segnite nazaj, primite desni gleženj in ga počasi povlecite proti bokom, dokler ne začutite napetosti mišic na sprednjem delu stegna. Zadržite 10-15 sekund, nato pa se sprostite. Ponovite trikrat za vsako nogo (glejte sliko 4).

### 5. Raztezanje mišic na notranji strani stegna

Sedite tako, da sta stopali obrnjeni druga proti drugi, kolena pa so usmerjena navzven. Stopala primite z obema rokama in jih povlecite proti dimljam. Zadržite 10 do 15 sekund, nato pa se sprostite. Ponovite trikrat (glejte sliko 5).



#### Funkcije konzole:

1. LCD
2. Gumb za nastavev nagiba
3. Program
4. Ustavitev
5. Začetek
6. Način
7. Hitrost

#### Opis glavnih funkcij konzole tekalne steze:

- Tekaška steza je opremljena s 36 vgrajenimi samodejnimi programi vadbe: P1-P36, ki uporabniku omogočajo izbiro različnih načinov dejavnosti.
- Konzola ima pregleden LED-zaslon in 8 nadzornih gumbov za intuitivno upravljanje naprave.
- Naprava ponuja možnost pretvorbe razdalj iz kilometrov v milje, s čimer lahko enote prilagodite svojim osebnim željam.
- Tekaška steza omogoča nastavev hitrosti od 1,0 do 16,0 km/h, kar omogoča tako umirjeno hojo kot intenzivni tek.
- Naklon tekaškega traku lahko prilagodite od 0 % do 12 %, s čimer simulirate vadbo v hribih in povečate težavnost.
- Tekalna steza je opremljena s številnimi varnostnimi sistemi, vključno z:
  - zaščito pred preobremenitvijo
  - nadtokovno zaščito
  - zaščita pred eksplozijo
  - zaščita pred elektromagnetnimi motnjami
  - in druge funkcije za zaščito uporabnika in elektronskih komponent.
- Konzola ponuja funkcijo samopreizkusa sistema, ki samodejno diagnosticira morebitne napake v delovanju tekalne steze.
- Uporabniški načini omogočajo konfiguracijo za tri ločene uporabnike, pri čemer je mogoče zabeležiti posamezne parametre vadbe (U01-U03).
- Naprava podpira funkcijo ERP (Energy Related Products), ki po določenem času neaktivnosti konzolo samodejno preklopi v način mirovanja in tako zmanjša porabo energije.

#### LCD-zaslon - merilne funkcije

- "TIME" (Čas) - prikaže trenutno trajanje vadbe v obliki minut in sekund (MM:SS).
- "DISTANCA" - označuje skupno razdaljo, ki jo je uporabnik prevozil med sejo.
- "CALORIES" (kalorije) - prikazuje ocenjeno število kalorij, porabljenih med tekom ali hojo.
- "INCLINE" in "PULSE" prikazujeta trenutno stopnjo naklona tekaškega pasu in uporabnikov srčni utrip, če so roke na senzorjih za pulz.
- "SPEED" prikazuje trenutno hitrost tekaške steze.

#### PRETVORBA KILOMETROV ↔ MILJ

- Od kilometrov do milj: Odstranite varnostni ključ in hkrati pritisnite "PROGRAM" + "MODE". Ko se na zaslonu prikaže "M", to pomeni, da so bile aktivirane enote v miljah.
- Iz milj v kilometre: Vključite "PROGRAM" + "MODE" in ponovno odstranite varnostno tipko. Ko se prikaže napis "KM", se enota vrne na kilometre.

**TIPKE**

- "PROG" - gumb za program Omogoča izbiro programa vadbe, ko je tekalna steza v zaustavljenem stanju. Na voljo so naslednji programi:
  - Samodejno: P0-P36
  - Po meri (uporabnika): U01-U03
- "MODE" - gumb Mode Privzeto se tekalna steza zažene v običajnem načinu. S pritiskom na gumb "MODE" lahko preklapljate med načini: → Odštevanje časa → Odštevanje razdalje → Odštevanje kalorij → Normalni način Za programe P1-P36 je privzeta vrednost časa 30 minut. Gumb "MODE" deluje tudi kot ponastavitev te nastavitve.
- "START" - Gumb za zagon/počasje.
  - V zaustavljenem stanju: zažene tekalno stezo.
  - V stanju delovanja: zaustavi tekalno stezo (pavza). V primeru aktivne povezave Bluetooth funkcija pavze ni na voljo.
- "STOP" - Gumb za zaustavitev/ponastavitev zaustavi tekalno stezo ter ponastavi podatke in nastavitve seje.
  - Med tekom pritisnite gumb STOP - tekalna steza se bo nemoteno ustavila.
  - Če se na zaslonu prikaže ERR, ga s pritiskom na gumb STOP izbrisate in vrnete sistem v stanje pripravljenosti.
- "SPEED+ / -" - gumbi za nastavitve hitrosti
  - V stanju mirovanja in pri nastavljanju parametrov testa BMI se uporabljata za spreminjanje vrednosti (npr. starost, višina itd.).
  - Ko tekaška steza deluje, omogočata sprotno prilagajanje hitrosti teka navzgor ("+") ali navzdol ("-").
- "INCLINE+ / -" - Gumbi za nastavitve nagiba (ročno). Omogočata spreminjanje naklona tekaškega pasu med vadbo - povečanje ("+") ali zmanjšanje ("-") njegove vrednosti v odstotkih.

**VARNOSTNI KLJUČ**

Varnostni ključ je sestavljen iz taktilnega stikala, sponke (npr. za oblačila) in najlonske vrvice. Njegov namen je preprečiti, da bi se tekalna steza v nujnih primerih izklopila.

Ko ključ odstranite iz vtičnice, naprava takoj preneha delovati. Tipkovnica konzole se zaklene, na zaslonu pa se prikaže "E-07", ki ga spremlja zvočni signal. Ko ključ ponovno vstavite, se zaslon aktivira za 2 sekundi, nato pa tekaška steza preide v privzeto stanje pripravljenosti.

**UPORABNIŠKI PROGRAM (USER1-USER3)**

Tekaška steza ponuja tri uporabniške programe: USER1, USER2, USER3, s katerimi lahko ustvarite in shranite svoje individualne načrte vadbe. Če želite nastaviti lasten program:

- Uporabnik1-USER3: pritisnite "PROG", da izberete način USER1-USER3.
- Pritisnite "MODE" za nadaljevanje konfiguracije.
- Vnesite parametre za 10 segmentov vadbe in za vsak segment nastavite hitrost in trajanje.
- Ko končate z nastavitvami, pritisnite "START" za začetek vadbe.
- Vaš prilagojeni program se bo samodejno shranil in bo na voljo ob naslednji uporabi.

**VARNOSTNI IN ZAGONSKI PRIROČNIK ZA TEKALNO STEZO**

- Vtič napajalnega kabla vstavite v omrežno vtičnico.
- Varnostni ključ namestite na ustrezno mesto na konzoli. Sponko pripnite na oblačila v višini prsi. Po 2 sekundah se na zaslonu prikažejo vsi parametri in preklopi na privzeti način - ročni program P0 s pozitivnim časom. Vsi števeci se ponastavijo na nič in nastavitve se ponastavijo.
- Pritisnite gumb "PROG", da izberete program: → P0-P36 (samodejni programi) → U01-U03 (uporabniški programi) → BMI (test indeksa telesne mase)
  - P0 - ročni program  
Pritisnite gumb "MODE", da izberete enega od 4 načinov vadbe. Privzete vrednosti: hitrost 1,0 km/h, naklon 0 %. Normalni način - čas, razdalja in kalorije se štejejo brez omejitev.  
Način časovnega odštevanja - nastavite v razponu od 5 do 99 minut (privzeto 30:00).  
Način odštevanja razdalje - Območje: 1,0-99,0 km (privzeto: 1,0 km).  
Način odštevanja kalorij - Razpon: 20-990 kcal (privzeto: 50 kcal). V vsakem načinu uporabite gumb SPEED "+" / "-" na krmilu za prilagajanje vrednosti.
  - Programi P1-P36 - samodejni  
Ko izberete program, zaslon s časom utripa. Nastavite odštevanje časa od 5-99 minut (privzeto 30:00). Z gumbom "MODE" ponovno nastavite privzeto vrednost.

**TEST INDIKATORJA BMI**

- Pritisnite gumb "PROG" in izberite program BMI.
- Pritisnite "MODE", da se pomaknete skozi konfiguracijska polja.
- Za spreminjanje vrednosti uporabite gumb SPEED "+" / "-" na krmilu:

| Polje | Opis    | Obseg                  | Privzeta vrednost |
|-------|---------|------------------------|-------------------|
| F1    | Spol    | 1=moški, 2=ženska      | 1                 |
| F2    | Starost | 1-99 let               | 25                |
| F3    | Višina  | 100-220 cm             | 170 cm            |
| F4    | Teža    | 20-150 kg / 44-330 lbs | 70 kg / 154 lbs   |

Po nastavitvi parametrov in izbiri elementa F5 (BMI) naprava preide v način testiranja telesne maščobe. Obe roki držite na senzorjih srčnega utripa na levi in desni strani krmila. Po približno 4 sekundah se na zaslonu prikaže ocenjena vrednost BMI, izražena v odstotkih.

| Vrednost maščobe (indeks telesne mase) | Pomen                   |
|----------------------------------------|-------------------------|
| <18                                    | Vitka postava           |
| 18-24                                  | Idealna oblika telesa   |
| 25-28                                  | Prekomerna telesna teža |
| ≥ 29                                   | Debelost                |

**FUNKCIJA VARČEVANJA Z ENERGIJO (ERP)**

Sistem se privzeto zažene v načinu ERP - če tekalna steza ne uporabljate približno 4 minute, bo samodejno prešla v način pripravljenosti.

- Če želite napravo prebuditi, pritisnite katero koli tipko.
- V načinu pripravljenosti držite gumb "MODE" približno 3 sekunde, dokler se na zaslonu ne prikaže:
- "2222" → funkcija ERP je izklopljena
- "1111" → Funkcija ERP je ponovno vklopljena.

**INŽENIRSKI NAČIN** - opomnik za mazanje

Da bi zagotovili pravilno delovanje naprave, vas tekoči trak opomni, da je treba vsakih 300 km namazati (napolniti z oljem).

- Na zaslonu se prikaže sporočilo "OIL".
- Zvočni signal se bo aktiviral vsakih 10 sekund
- Če želite obvestilo izklopiti, pritisnite in pridržite katero koli tipko

**HITROST V POSAMEZNIH PROGRAMIH**

**Pogoste napake in načini odpravljanja težav**

| Težava                                  | Možni vzrok                                                                                          | Metoda                                                                                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sistem ne deluje                        | Napajanje ni priključeno ali vklopljeno                                                              | Priključite napajanje ali obrnite stikalo za napajanje v položaj "ON".                                          |
|                                         | Varnostni ključ ni na pravem mestu                                                                   | Varnostni ključ je v pravilnem položaju                                                                         |
|                                         | Krmilnik ali konzola nista napolnjena                                                                | Zamenjajte krmilnik ali elektronsko merilno glavo                                                               |
|                                         | Slab stik z vrvo                                                                                     | Preverite vhodne in izhodne sponke sistema                                                                      |
| Nenadna zaustavitev v normalnih pogojih | Varnostni ključ ni na pravem mestu                                                                   | Postavite varnostni ključ na pravo mesto                                                                        |
|                                         | Težava s sistemom                                                                                    | Vprašajte servisnega tehnika                                                                                    |
| Gumb ne deluje                          | Težava z gumbom                                                                                      | Zamenjajte ploščo z gumbi in linijo tipkovnice 2. Zamenjajte glavno ploščo 3, zamenjajte konzolo                |
| E-01                                    | Slab stik komunikacijske linije                                                                      | Ponovno priključite komunikacijski kabel in preverite, ali je priključek pravilno vstavljen, ali ga zamenjajte. |
|                                         | Napačna konzola                                                                                      | Zamenjajte konzolo                                                                                              |
|                                         | Napačen krmilnik                                                                                     | Zamenjajte krmilnik                                                                                             |
| E-02                                    | Napačen kabel motorja                                                                                | Zamenjava motorja                                                                                               |
|                                         | Slaba povezava med kablom motorja in krmilnikom ali šibek krmilnik                                   | Preverite in ponovno povežite krmilnik, če še vedno ne deluje, zamenjajte krmilnik z novim.                     |
| E-03                                    | Fotoelektrični senzor ni pravilno nameščen                                                           | Preverite in ponovno priključite fotoelektrični senzor.                                                         |
|                                         | Napaka v fotoelektričnem senzorju                                                                    | Zamenjajte fotoelektrični senzor.                                                                               |
|                                         | Fotoelektrični senzor je umazan ali prvi stik                                                        | Preverite in ponovno priključite/očistite sivo folijo in maščobo                                                |
|                                         | Pomanjkljiv krmilnik                                                                                 | Zamenjajte krmilnik                                                                                             |
| E-05                                    | Napačen krmilnik                                                                                     | Zamenjava krmilnika                                                                                             |
|                                         | okvarjen motor                                                                                       | Zamenjava motorja                                                                                               |
|                                         | okvarjen stroj                                                                                       | Preverite, ali ni tekoči jemen zamašen z oljem ali valjčkom.                                                    |
| E-07                                    | Elektronski merilnik ne zazna signala varnostnega ključa                                             | 1. Konzola ne zazna signala varnostnega ključa Preverite, ali je varnostni ključ na mestu                       |
|                                         |                                                                                                      | 2. Ponovno namestite mehanizem varnostnega ključa.                                                              |
|                                         |                                                                                                      | 3. Zamenjava konzole                                                                                            |
|                                         |                                                                                                      |                                                                                                                 |
| Ne prikazuje srčnega utripa             | Ročni indukcijski kabel ni vstavljen na svoje mesto ali pa je ročni indukcijski kabel je poškodovan. | Preverite in povežite ali zamenjajte kabel ročaja                                                               |
| Konzola prikazuje nepopolne znake       | Zaslon LED deluje nepravilno                                                                         | Zamenjajte matično ploščo ali zaslon LCD                                                                        |
|                                         | Sistem ne deluje                                                                                     | Zamenjajte konzolo                                                                                              |
| Napačen nagib                           | Slab motor za nagibanje                                                                              | Zamenjajte nagibni motor                                                                                        |
|                                         | Slab krmilnik                                                                                        | Zamenjajte krmilnik                                                                                             |
|                                         | Signal krmilnika je napačen                                                                          | Držite gumb za nagib                                                                                            |

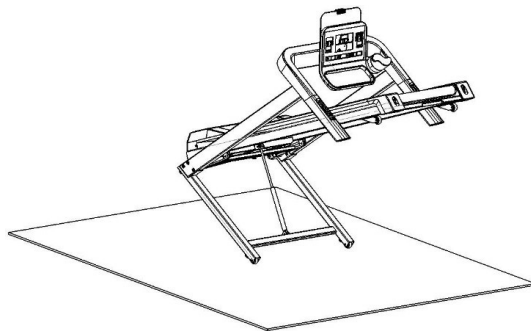
**premikanje tekalne steze - navodila za varen prevoz**

Pred premikanjem tekalne steze se prepričajte, da so izpolnjeni vsi naslednji pogoji:

- tekalna steza je popolnoma izklopljena.
- je vtič izključen iz vtičnice.
- Tekaška ploščad je zložena v pokončnem položaju.

Po izvedbi zgornjih korakov:

- Postavite se na stran stroja.
- Z eno roko primite konec ploščadi, z drugo pa naslonjalo za roke na isti strani.
- Tekaško stezo nežno nagnite proti prsnemu košu pod kotom približno 30°-40° - tako, da se nasloni na transportna kolesa.
- V tem položaju počasi premaknite napravo na željeno mesto.

**KAKO UPORABLJATI TEKALNO STEZO**

- Vklop in pregled naprave Pred začetkom vadbe vklopite napajanje in nato razginite ploščad tekalne steze v najnižji položaj. Prepričajte se, da naprava deluje pravilno - zaslon se aktivira, motor ne proizvaja sumljivih zvokov, gumbi so odzivni.
- Zavarovanje uporabnika Varnostno sponko (varnostni ključ) pripiňte na sprednji del srajce - po možnosti v višini prsi.
- Začetek vadbe Preverite stabilnost naprave. Pred zagonom motorja ne stojte na tekočem traku! Postavite se na stranske plošče in se primite za držala. Z eno roko držite ročaj, z drugo pa pritisnite gumb "Start/Pause". Po 5-sekundnem odštevanju se bo tekalna steza zagnala s hitrostjo 1,0 km/h. Nato pritisnite gumb "Speed +", da povečate hitrost na 2,5-3,5 km/h - udoben začetni tempo. Držite se za držalo, postavite obe nogi na trak in začnite teči.
- Spreminjanje hitrosti in naklona Po nekaj minutah lahko z gumbom "Hitrost +" nemoteno povečate hitrost ali jo zmanjšate z gumbom "Hitrost -". Če želite spremeniti naklon tekalne steze, pritisnite gumb "Slope +" (navzgor) ali "Slope -" (navzdol).
- Hitra izbira nastavitve Kadar koli med tekom lahko uporabite gumba za hitro izbiro hitrosti in naklona za takojšnjo nastavitve določenih vrednosti brez postopnega povečevanja.
- Ustavitve tekalne steze Za ustavitve motorja kadar koli pritisnite gumb "Stop" - naprava se bo nemoteno ustavila.

**Uporaba prednastavljenega načina**

- Vklopite napajanje in aktivirajte konzolo.
- Pritisnite "PROG", da izberete enega od samodejnih programov vadbe.
- Pritisnite "Start/Pause" in tekalna steza se bo zagnala v skladu z izbranim načinom.
- Med vadbo lahko spreminjate hitrost z uporabo funkcij "Speed +" / "Speed -".
- Če želite končati program, pritisnite "Stop".

**Pozor - varnostni ključ**

Če je varnostni ključ med usposabljanjem odstranjen:

- Naprava se takoj ustavi.
- Konzola zaklene vse gumbе
- Na zaslonu se prikaže sporočilo "E-07".

**Pravilno vzdrževanje**

Redno vzdrževanje je nujno za zanesljivo delovanje naprave.

- Vse dele je treba redno preverjati in zategovati
- Obrabljene sestavne dele je treba takoj zamenjati
- Zanemarjanje lahko skrajša življenjsko dobo opreme ali povzroči okvaro

**MAZANJE:** Tekalna steza je bila med izdelavo tovarniško namazana. Po določenem obdobju uporabe pa je treba tekoči trak redno mazati s posebnim silikonskim oljem.

**Priporočila za pogostost mazanja:**

- Uporaba manj kot 3 ure na teden - namažite vsakih 5 mesecev
- Uporaba od 4 do 7 ur na teden - namažite vsaki 2 meseca
- uporaba več kot 7 ur na teden - mazanje vsak mesec

**Opomba:** Prepogosto mazanje ni priporočljivo. Pravilno mazanje je ključni dejavnik življenjske dobe in učinkovitosti tekalne steze.

Če želite preveriti, ali je potrebno mazanje, dvignite stranice traku tekalne steze in se dotaknite zadnjega, osrednjega dela traku:

- Če čutite silikon - mazanje ni potrebno.
- Če je površina suha - je treba opraviti mazanje.

Navodila za mazanje:

1. Ustavite napravo in zložite tekalno stezo.
2. Dvignite tekalni trak z zadnje strani glavnega okvirja.
3. Stekleničko držite čim bližje sredini pasu in razpršite silikonsko olje - na obeh straneh. Tekalno stezo poganjajte s hitrostjo 1 km/h, da se olje enakomerno porazdeli po površini tekalne steze.

**ČIŠČENJE**

Redna nega tekalne steze znatno podaljša njeno življenjsko dobo.

⚠ **Opozorilo:** Pred začetkom čiščenja ali vzdrževanja izklopite tekalno stezo in izvalcite napajalni kabel iz vtičnice, da preprečite električni udar.

**Po vsaki vadbi:**

- Obrišite konzolo in druge površine s čisto, mehko in rahlo vlažno krpo, da odstranite znoj in umazanijo.
- Ne uporabljajte abrazivnih sredstev, topil ali aerosolov.
- Izogibajte se neposrednemu stiku računalnika s tekočinami in izpostavljenosti sončni svetlobi.

**Enkrat tedensko:**

- Enkrat na teden je priporočljivo pod tekaški stroj položiti zaščitno podlogo, da se pod njim ne bi nabirala umazanija.
- Podlogo čistite enkrat tedensko, saj lahko umazanija iz čevljev pade na tla in pride v mehanizem tekalne steze.

**SKLADIŠČE**

- Tekalno stezo shranjujte na suhem in čistem mestu, po možnosti stran od vlage in neposredne sončne svetlobe.
- Vedno se prepričajte, da je napajalni kabel izključen iz električnega omrežja in da je glavno stikalo v položaju za izklop.

**NASTAVITEV TEKOČEGA TRAKU**

Tekaški jermeni so tovarniško nastavljeni, vendar jih bo morda treba po nekaj časa uporabe nastaviti. Simptomi lahko vključujejo premikanje jermena med delovanjem ali drsenje.

**Kdaj ga je treba nastaviti:**

- Ko je jermen preohlapen - lahko zdrsne z jermenice.
- Če je jermen preveč zategnjen - lahko povzroči preobremenitev motorja ali obrabo mehanskih komponent.

**Možni vzroki:**

1. Tekaška steza stoji na neravni površini.
2. Vaje se izvajajo necentralno - uporabnik ne teče po sredini traku.
3. Sila, ki deluje na jermen, je med tekom neenakomerna.

**Kako prilagoditi:**

- S šestmilimetrskim ključem rahlo privijte nastavitvena vijaka na obeh straneh zadnje gredi - največ za pol obrata v smeri urinega kazalca.
- Prepričajte se, da je nastavev simetrična.
- V mnogih primerih je mogoče manjša neskladja popraviti z nekajminutnim vrtenjem jermena brez obremenitve (brez uporabnika).

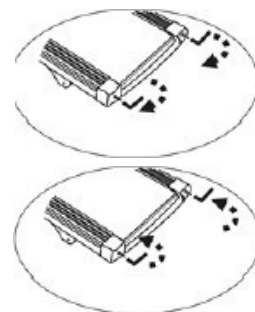
**Popravljanje poravnave tekočega jermena**

Če opazite, da se jermen premika na eno stran, ustrezno ukrepajte:

- **Ko se trak pomakne v levo:**
  - zategnite levi vijak (v smeri urinega kazalca) ali
  - popustite desni vijak (v nasprotni smeri urinega kazalca).
- **Ko se jermen odkloni v desno: (vijak):**
  - zategnite desni vijak (v smeri urinega kazalca) ali
  - popustite levi vijak (v nasprotni smeri urinega kazalca).

**Pozor:**

- Za to nastavev ne velja garancija in je zanjo odgovoren uporabnik.
- Zanemarjanje tega elementa lahko povzroči trajne poškodbe jermena ali valjev.
- Redno preverjajte poravnavo jermena in čim prej odpravite morebitna odstopanja.



| Težava                   | Možni vzroki                               | Metoda                                                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Tekalna steza ne deluje  | Ni vtiča                                   | Priključite jo v vtičnico.                                                        |
|                          | Varnostni ključ ni na pravem mestu         | Varnostni ključ postavite na pravo mesto                                          |
|                          | Odklopite signalizacijski sistem tokokroga | Vstavite varnostni ključ v ploščo, da preverite vhod krmilnika in signalno linijo |
|                          | Napajanje ni vklopljeno                    | Nastavite stikalo za napajanje v položaj NO                                       |
| Zagon ni nemoten         | Nezadostno mazanje                         | Uporabite metilno silikonsko mazivo                                               |
|                          | Tekoči jermen je preveč zategnjen          | Prilagodite napetost tekočega jermena                                             |
| Drsenje tekočega jermena | Tekoči jermen je preohlapen                | Prilagodite napenjanje tekočega jermena                                           |
|                          | Pogonski jermen je preohlapen              | Prilagodite napetost pogonskega jermena                                           |



# Bluetooth APP za tekalno stezo



## Povezava Bluetooth podpira programe AnyRun, Zwift in Kinomap



### AnyRun

Prenesite, registrirajte in se prijavite v aplikacijo AnyRun ter pojdite na stran z nastavitvami: Kliknite Nastavitve, ki je v spodnjem desnem kotu, kliknite Naprave, aplikacija bo zaznala kodo Bluetooth, izberite kodo Bluetooth, ki je enaka kodi, označeni na konzoli opreme, in jo povežite.



### Zwift

Prenesite, registrirajte in prijavite se v aplikacijo Zwift ter pojdite na stran z nastavitvami: Pod PAIRED DEVICES kliknite RUN za tekalno stezo; nato kliknite POWER

SOURCE in prikazal se bo pojavni meni, izberite kodo Bluetooth, ki je enaka kodi, označeni na konzoli opreme, in izberite OK za seznanitev.

OPOMBA: Program Zwift si zapomni naprave, ki so bile uporabljene v prejšnji seji, in jih lahko poskuša seznaniti s temi napravami, če so prisotne in na voljo. Če vidite seznanjene naprave, ki jih ne želite uporabljati, jih lahko preprosto odstranite in izberete napravo, ki jo želite seznaniti.



### Kinomap

Prenesite, registrirajte in se prijavite v aplikacijo Kinomap, dostopite do strani z nastavitvami: kliknite Več v spodnjem desnem kotu, kliknite Upravljanje opreme, kliknite + v zgornjem desnem območju in izberite tekalno stezo;

Nato izberite blagovno znamko Bluetooth po svoji izbiri, npr. Anyrun itd; kliknite vsebino v razdelku Interaktivno, aplikacija bo zaznala najdeno opremo, izberite kodo Bluetooth, ki je enaka kodi, označeni na konzoli za opremo, nato kliknite DODATI NOVO OPREMO, prikazala se bo uspešno dodana oprema.



**VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR**

Tack för att du har köpt den här produkten! Med hjälp av den kan du enkelt ta hand om din kondition, hälsa och ditt välbefinnande.

**Instruktioner för användning**

1. Anslut endast nätsladden till ett jordat uttag. Använd inte förlängningssladdar eller adapterar.
2. Se till att löpbandet står stadigt på en plan yta i ett slutet, torrt rum.
3. Innan du startar löpbandet, ställ dig på trappstegen på sidan och fäst säkerhetsnyckeln på dina kläder.
4. Endast en person kan träna på löpbandet åt gången.
5. Vi rekommenderar att du använder välsittande sportkläder och tränings skor.
6. Justera vid behov träningshastigheten med hjälp av reglagen.
7. När du har sprungit färdigt stannar du löpbandet med hjälp av "Stop"-knappen eller genom att dra ut säkerhetsnyckeln.
8. Stäng alltid av strömmen och dra ut stickproppen efter träning eller innan du flyttar maskinen.
9. Rådgör med din läkare innan du börjar träna, särskilt om du har en kronisk sjukdom.
10. Rengör maskinen regelbundet med en torr trasa och undvik att komponenterna kommer i kontakt med vatten.
11. Använd inte löpbandet direkt efter en måltid eller när du är trött.
12. Kontinuerlig användning av enheten bör inte överstiga 2 timmar.
13. Det bör finnas minst 2000×1000 mm fritt utrymme.
14. Koppla alltid bort enheten från strömförsörjningen vid underhåll.
15. Om det uppstår ovanliga ljud, en brännande lukt, problem med skärmen eller bandets rörelse ska du omedelbart avbryta träningen, koppla bort strömförsörjningen och kontakta serviceverkstaden.

**Varningar och förbud:****⚠ Använd inte löpbandet:**

- om du genomgår medicinsk behandling och inte har din läkares godkännande,
- om du har hjärtproblem, ryggproblem, ledproblem, benskörhet eller allvarliga kroniska sjukdomar,
- under graviditet, menstruation eller om du känner dig sjuk,
- om du har druckit alkohol eller är påverkad av droger som försämrar din koncentration,
- om nätsladden är skadad eller om uttaget sitter löst.

**⚠ Det är förbjudet att:**

- demontera, modifiera eller reparera löpbandet själv,
- använda apparaten utomhus eller i våtutrymmen (t.ex. badrum),
- sätta på eller stänga av löpbandet med våta händer,
- hoppa på eller av löpbandets bälte medan maskinen är igång,
- användning av löpbandet av barn och personer som är medvetslösa eller har motoriska funktionsnedsättningar.

**Produktprofil:**

- a. Konsol
- b. Mätning av hjärtfrekvens
- c. Vertikal profil
- d. Sidoskenor
- e. Löparbälte
- f. Bakre skydd
- g. Huvudram
- h. Basram
- i. Kåpa för vertikal profil
- j. Motorhölje
- k. Konsolram

**Produktens dimensioner**

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Mått (när den är utfälld) | 168 x 75 x 133 cm |
| Mått (hopfäld)            | 138 x 75 x 111 cm |
| Löpande yta               | 130 x 44 cm       |

**1. Förpackningslista:**

- a. Huvuddel
- b. Ram för konsol
- c. Profiler
- d. Lock till konsol
- e. Lock för vertikal profil
- f. Konsol
- g. Sammanfogning av konsoldelar
- h. Oljeflaska
- i. Säkerhetsnyckel
- j. Hårdvarupaket
- k. Handbok
- l. Flaskhållare

**2. Lista över utrustning:**

- a. Phillips-skrivar med stort platt huvud med full tandning (M5×20) 4 st.
- b. Insexnyckel av L-typ (5×30×85S) 1 st.
- c. Insexnyckel av L-typ (6×35×80) 1 st.
- d. L-formad insexnyckel med sexkant typ L (6×35×80) T (6×80) 1 st.
- e. Skruvar med försänkt huvud och krysshuvud ST4×152 st.
- f. Skruvar med insexkant M8×35 6SZT.
- g. Skruvar med insexkant och platt huvud M8×15 4SZT.
- h. Sexkantsskriv med insexkant och platt huvud M8×22 2SZT.

**3. Huvuddelar:**

- a. Motorhölje
- b. Konsol
- c. Motor
- d. Motorrem
- e. Löpande bälte
- f. Plattform
- g. Sidoskena
- h. Bakre rulle
- i. Främre rulle
- j. Bakre skydd
- k. Tiltmotor

| nr. | Benämning                                     | Kvantitet | nr. | Namn                                   | Kvantitet |
|-----|-----------------------------------------------|-----------|-----|----------------------------------------|-----------|
| 1   | Basram                                        | 1         | 52  | Hjul                                   | 2         |
| 2   | Huvudram                                      | 1         | 53  | Fyrkantig kudde                        | 6         |
| 3   | Vänster vertikal profil                       | 1         | 54  | Motor                                  | 1         |
| 4   | Höger vertikal profil                         | 1         | 55  | Tiltmotor                              | 1         |
| 5   | Justerbar ram                                 | 1         | 56  | Hydraulik                              | 1         |
| 6   | Datorram                                      | 1         | 57  | Sidoskena                              | 2         |
| 7   | Motorram                                      | 1         | 58  | Elastisk motorrem                      | 1         |
| 8   | Fästplatta för konsol                         | 1         | 59  | Motorrem                               | 1         |
| 9   | Anslutande del                                | 1         | 60  | Kabel                                  | 1         |
| 10  | Element                                       | 1         | 61  | Matningskabel                          | 1         |
| 11  | Fästplatta för elastisk kabel                 | 2         | 62  | Försörjningskabel                      | 1         |
| 12  | Insexskruv med halv gänga                     | 3         | 63  | Strömbrytare                           | 1         |
| 13  | Skruv med hel sexkantsgänga                   | 2         | 64  | Självåterställande brytare             | 1         |
| 14  | Skruv med full gänga                          | 12        | 65  | Matningskabel                          | 1         |
| 15  | Skruv med insexkant och full gänga            | 2         | 66  | Rund sidoskenestyrning                 | 6         |
| 16  | Skruv med insexkant och full gänga            | 5         | 67  | Kabelbinder                            | 1         |
| 17  | Skruv med insexkant och halvgänga             | 2         | 68  | Plastdel                               | 6         |
| 18  | Massiv gängad bult                            | 6         | 69  | Kabel                                  | 1         |
| 19  | Skruv med full gänga                          | 13        | 70  | KRETSKORT                              | 1         |
| 20  | Självgängande skruv                           | 8         | 71  | Hållare för telefon                    | 1         |
| 21  | Skruv med full gänga                          | 24        | 72  | Nedre panelens lock                    | 1         |
| 22  | Fullt gängad bult                             | 16        | 73  | Lock                                   | 1         |
| 23  | Insexskruv med halv gänga                     | 2         | 74  | Panel                                  | 1         |
| 24  | Insexskruv med halv gänga                     | 3         | 75  | Lock till övre panel                   | 1         |
| 25  | Sexkantsskruv med stort platt huvud M10×60×25 | 1         | 76  | Halksäker matta för handtag            | 1         |
| 26  | Insexskruv med halv gänga                     | 1         | 77  | Halkfri matta för dyna                 | 1         |
| 27  | Skruv med insexhylsa och full gänga           | 6         | 78  | EVA-klistermärke                       | 1         |
| 28  | Skruv med insexhylsa och full gänga           | 4         | 79  | Säkerhetsnyckel                        | 1         |
| 29  | Skruv med full gänga                          | 4         | 80  | Hylsa för säkerhetsnyckel              | 1         |
| 30  | Sexkantig självåterställande mutter           | 6         | 81  | Övre rattkåpa                          | 1         |
| 31  | Platt bricka                                  | 9         | 82  | Nedre rattkåpa                         | 1         |
| 32  | Flexibel bricka                               | 4         | 83  | Halsskydd                              | 1         |
| 33  | Mellanlägg                                    | 4         | 84  | Flaskhållare                           | 1         |
| 34  | Sexkantig självåterställande mutter           | 3         | 85  | PU-handtag                             | 2         |
| 35  | Platt bricka                                  | 3         | 86  | Drift av hastighetskontroll            | 1         |
| 36  | Skrivar med stjärnskriv ST4×50                | 2         | 87  | Stöd för justering av lutning          | 1         |
| 37  | Konisk bricka                                 | 4         | 88  | Tryckknapp på ratten                   | 2         |
| 38  | Lock till vänster bas                         | 1         | 89  | Rattkabel                              | 2         |
| 39  | Skydd för höger bas                           | 1         | 90  | Kabel                                  | 1         |
| 40  | Styrenhet                                     | 1         | 91  | Hylsa för lutande axel                 | 8         |
| 41  | Främre rulle                                  | 1         | 92  | Lock                                   | 1         |
| 42  | Bakre rulle                                   | 1         | 93  | Löpande rem                            | 1         |
| 43  | Dynor för löpband                             | 1         | 94  | Filter                                 | 1         |
| 44  | Pedal för baksäte                             | 1         | 95  | Induktor                               | 1         |
| 45  | Bakstycke vänster                             | 1         | 96  | Magnetisk ring                         | 1         |
| 46  | Höger bakre lock                              | 1         | 97  | Konisk bricka                          | 2         |
| 47  | Bakre kåpa vänster                            | 1         | 98  | Dekoratив del                          | 2         |
| 48  | Höger bakre lock                              | 1         | 99  | Hjul                                   | 4         |
| 49  | Höger motorhuv                                | 1         | 100 | Flaskhållare                           | 1         |
| 50  | Skydd för mittmotor                           | 1         | 101 | Försänkt skruv M4                      | 3         |
| 51  | Vänster motorhölje                            | 1         | 102 | Halvkuggad skruv med platt huvud M8×25 | 2         |



#### Monteringsanvisningar för löpbanekonstruktionen

1. Montering av de vertikala profilerna  
Anslut först kommunikationskabeln i den högra vertikala profilen till motsvarande kabel i basramen. Placera sedan den högra vertikala profilen på rätt plats enligt ritningen och fäst den med tre M8× 35-skrivar med invändigt sexkantshuvud. Den vänstra vertikala profilen monteras på samma sätt som den högra.
2. Montering av konsolramen  
Anslut kommunikationskabeln från den högra stolpen till profilen och placera sedan konsolramen på den angivna platsen på den vertikala profilen. Skruva fast den med fyra M8-skrivar×15 med stort platt sexkantshuvud, enligt bilden.
3. Montering av konsolens kåpa och anslutningar  
Enligt de grafiska instruktionerna ska konsolens bakre hölje och anslutningselementet fästas med fyra M5× 20 skruvar med platt krysshuvud. Sätt sedan fast konsolens övre lock och anslut konsolramens kommunikationslinje, säkra den med två M8-skrivar× 22 med ett stort platt sexkantshuvud
4. Slutlig fastsättning  
Se till att alla skruvar är ordentligt åtdragna med hjälp av lämpliga verktyg. Placera slutligen vänster och höger bottenramslock på respektive vertikalprofil och fäst dem med var sin ST4×15-skriv med försänkt huvud och korsförsänkning.

## Tips och tricks

**Uppvärmning** Värm upp i 5-10 minuter före varje träningspass. Detta stimulerar blodcirkulationen, förbereder muskler och leder för träning och minskar risken för skador.

**Andning** Håll **inte andan** när du tränar. Andas in genom näsan och ut genom munnen när du förbereder dig för att begränsa rörelsen. Andning och rörelse ska vara koordinerade med varandra - att hålla rytmen hjälper dig att bli mer effektiv och bekväm under träningspasset.

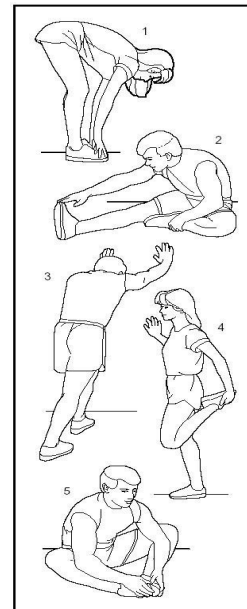
**Frekvens** En och samma muskel bör endast tränas efter 48 timmars vila, vilket innebär att en viss kroppsdel bör tränas varannan dag. Detta ger musklerna tid att återhämta sig och utvecklas.

**Belastning** Anpassa intensiteten i träningen till din individuella fysiska kondition. En känsla av muskelömheter är normal i början av träningen, men med tiden, om du tränar regelbundet, kommer obehaget att minska och din kropp kommer att anpassa sig till ansträngningen.

**Avslappning** I slutet av varje träningspass ska du ta cirka 5 minuter för att slappna av i kroppen. Avslappningsövningar hjälper till att regenerera musklerna, öka deras flexibilitet och förhindra ömhet.

**Kost** För att ta hand om matsmältningssystemet ska du inte börja träna direkt efter en måltid. Efter träningen ska du undvika att äta i minst en halvtimme. När du tränar bör du inte dricka stora mängder vatten för att inte stressa hjärta och njurar - det är bäst att dricka små klunkar.

**Stretching** Oavsett hur snabbt du springer eller hur intensivt du tränar är det en god idé att stretcha i förväg. Uppvärmda muskler sträcker sig lättare och är mindre benägna att skada sig. Börja med 5-10 minuters stadig promenad för att höja kroppstemperaturen, stanna sedan och sträck ut varje ben fem gånger och håll varje position i minst 10 sekunder. Upprepa samma stretchsekvens även efter träningspasset.



### 1. Nedåtriktad stretching

Med lätt böjda knän lutar du dig långsamt framåt, låter ryggen och axlarna slappna av och händerna nudda tårna. Håll i 10 till 15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger (se figur 1).

### 2. Stretching av knäsenan

Sitt på en ren dyna och sträck ut ena benet. Dra in det andra benet så att det ligger mot insidan av det raka benet. Försök att röra vid tårna med händerna. Håll kvar i 10 till 15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger för varje ben (se figur 2).

### 3. Stretching av vad- och hälsenor

Luta dig med båda händerna mot en vägg eller ett träd och sträck ut ena benet (vaden) bakåt. Håll det bakre benet rakt och hälen i marken och luta dig mot väggen eller trädet. Håll i 10 till 15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger med varje ben (se figur 3).

### 4. Stretching av quadriceps-muskeln

Luta dig mot en vägg eller ett bord med vänster hand, sträck dig sedan bakåt med höger hand, ta tag i höger fotled och dra den långsamt mot höfterna tills du känner att musklerna på framsidan av låret spänns. Håll kvar i 10-15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger för varje ben (se figur 4).

### 5. Sträck ut muskeln på insidan av låret

Sitt med fötterna mot varandra och knäna pekande utåt. Ta tag i fötterna med båda händerna och dra dem mot ljumsken. Håll i 10 till 15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger (se bild 5).



#### Konsolens funktioner:

1. LCD-SKÄRM
2. Knapp för justering av lutning
3. Program
4. Stopp
5. Starta
6. Läge
7. Hastighet

#### Beskrivning av de viktigaste funktionerna i löpbandets konsol:

- Löpbandet är utrustat med 36 inbyggda automatiska träningsprogram: P1-P36, som gör det möjligt för användaren att välja en mängd olika aktivitetslägen.
- Konsolen har en lättläst LED-display och 8 kontrollknappar för intuitiv användning av enheten.
- Enheten erbjuder möjligheten att konvertera avstånd från kilometer till miles, så att du kan justera enheterna för att passa dina personliga preferenser.
- Löpbandets hastighet kan justeras från 1,0 till 16,0 km/h, vilket gör det möjligt att både gå stadigt och springa intensivt.
- Lutningen på löpbandet kan justeras från 0% till 12%, vilket simulerar träning i uppförsbackar och ökar svårighetsgraden.
- Löpbandet är utrustat med ett flertal säkerhetssystem, bl.a:
  - överbelastningsskydd
  - överströmsskydd
  - explosionsskydd
  - Skydd mot elektromagnetiska störningar
  - och andra funktioner för att skydda användaren och elektroniska komponenter
- Konsolen har en självtestfunktion för systemet som automatiskt diagnostiserar eventuella fel på löpbandet.
- Användarlägen möjliggör konfiguration för tre separata användare, vilket gör att individuella träningsparametrar kan registreras (U01-U03).
- Enheten har stöd för en ERP-funktion (Energy Related Products) som automatiskt försätter konsolen i viloläge efter en viss tids inaktivitet, vilket minskar energiförbrukningen.

#### LCD-DISPLAY - mätfunktioner

- "TIME" - visar träningspassets aktuella längd i minuter och sekunder (MM:SS)-format.
- "DISTANCE" - visar den totala sträcka som användaren tillryggalagt under träningspasset.
- "CALORIES" - visar det beräknade antalet förbrända kalorier under löpningen eller promenaden.
- "INCLINE" och "PULSE" visar löpbandets aktuella lutningsnivå och användarens hjärtfrekvens om händerna är på pulssensorena.
- "SPEED" visar löpbandets aktuella hastighet.

#### OMVANDLING AV KILOMETER ↔ MILES

- Från kilometer till miles: Ta bort säkerhetsnyckeln och tryck sedan samtidigt på "PROGRAM"+ "MODE". När "M" visas på skärmen betyder det att enheten i miles har aktiverats.
- Från miles till kilometer: Ta bort säkerhetsknappen igen och tryck på "PROGRAM"+ "MODE". När "KM" visas återgår enheten till kilometer.

**KNAPPARNA**

- "PROG" - Programknapp Gör det möjligt att välja ett träningsprogram när löpbandet står stilla. De tillgängliga programmen är:
  - Automatiskt: P0-P36
  - Anpassat (användare): U01-U03
- "MODE" - Lägesknapp Som standard startar löpbandet i normalläge. Genom att trycka på "MODE"-knappen kan du växla mellan olika lägen:
  - Nedräkningstid → Nedräkning distans → Nedräkning kalorier → Normalläge För program P1-P36 är standardvärdet för tid 30 minuter.
 "MODE"-knappen fungerar också som en återställning för denna inställning.
- "START" - Start/Paus-knapp.
  - I stoppat läge: startar löpbandet.
  - Under drift: pausar löpbandet (pause). Vid en aktiv Bluetooth-anslutning är pausfunktionen inte tillgänglig.
- "STOP" - Stopp-/återställningsknappen stoppar löpbandet och återställer sessionsdata och inställningar.
  - Tryck på STOP-knappen medan du springer - löpbandet stannar mjukt.
  - Om displayen visar ERR, tryck på STOP-knappen för att radera ERR och återställa systemet till driftklart läge.
- "SPEED+ / -" - knappar för hastighetsjustering
  - I stoppat läge och vid inställning av BMI-testparametrar används de för att ändra värden (t.ex. ålder, längd, etc.).
  - När löpbandet är igång kan du med dessa knappar kontinuerligt justera hastigheten uppåt ("+") eller nedåt ("-").
- "INCLINE+ / -" - Knapparna för lutningsjustering (manuell). Gör att du kan ändra löpbandets lutning under träningen - öka ("+") eller minska ("-") dess värde i procent.

**SÄKERHETSNYCKEL**

Säkerhetsnyckeln består av en taktill brytare, en klämma (t.ex. till kläder) och en nylonkabel. Dess syfte är att förhindra att löpbandet stängs av i en nödsituation. Varje gång nyckeln tas ur sitt uttag slutar enheten omedelbart att fungera. Konsolens knappsats är låst och displayen visar "E-07" åtföljt av ett pip. När nyckeln sätts tillbaka aktiveras displayen i 2 sekunder, varefter löpbandet övergår till standardläget "redo".

**ANVÄNDARPROGRAM (ANVÄNDARE1-ANVÄNDARE3)**

Löpbandet erbjuder tre användarlägen: USER1, USER2, USER3, så att du kan skapa och spara dina egna individuella träningsplaner. Så här ställer du in ditt eget program:

- Tryck på "PROG" för att välja USER1-USER3-läget.
- Tryck på "MODE" för att gå vidare till konfigurationen.
- Ange parametrarna för de 10 träningssegmenten och ställ in hastighet och varaktighet för varje segment.
- När du har slutfört inställningarna trycker du på "START" för att starta träningspasset.
- Ditt personliga program sparas automatiskt och är tillgängligt nästa gång du använder det.

**SÄKERHETS- OCH STARTGUIDE FÖR LÖPBANDET**

- Sätt i nätkabelns stickkontakt i eluttaget.
- Placera säkerhetsnyckeln på lämplig plats på konsolen. Fäst klämman på dina kläder i brösthöjd. Efter 2 sekunder visar skärmen alla parametrar och växlar till standardläget - manuellt program P0 med positiv timing. Alla räknare nollställs och inställningarna återställs.
- Tryck på knappen "PROG" för att välja ett program bland: → P0-P36 (automatiska program) → U01-U03 (användarprogram) → BMI (Body Mass Index-test)
  - P0 - Manuellt program  
Tryck på "MODE" för att välja ett av de 4 träningslägena. Standardvärden: hastighet 1,0 km/h, lutning 0 %. Normalläge - Tid, distans och kalorier räknas utan begränsning.  
Nedräkningstidsläge - Ställ in inom ett intervall på 5-99 minuter (standard 30:00). Läge för nedräkning av avstånd - Intervall: 1,0-99,0 km (standard: 1,0 km).  
Nedräkningssläge för kalori - Intervall: 20-990 kcal (standard: 50 kcal). I varje läge använder du SPEED "+" / "-"-knapparna på styret för att justera värdena.
  - P1-P36 program - automatisk  
När ett program väljs blinkar tidsskärmen. Ställ in nedräkningstiden från 5-99 minuter (standard 30:00). Knappen "MODE" återställer värdet till standardvärdet.

**TEST AV BMI-INDIKATOR**

- Tryck på "PROG" och välj BMI-programmet.
- Tryck på "MODE" för att bläddra igenom konfigurationsfälten.
- Använd SPEED "+" / "-"-knapparna på styret för att ändra värdena:

| Fält | Beskrivning | Intervall              | Standardvärde   |
|------|-------------|------------------------|-----------------|
| F1   | Kön         | 1=man, 2=kvinna        | 1               |
| F2   | Ålder       | 1-99 år                | 25              |
| F3   | Höjd        | 100-220 cm             | 170 cm          |
| F4   | Vikt        | 20-150 kg / 44-330 lbs | 70 kg / 154 lbs |

När parametrarna har ställts in och F5 (BMI) har valts, går apparaten in i testläge för kroppsfett. Håll båda händerna på pulssensorerna på vänster och höger sida av styret. Efter ca 4 sekunder visas det beräknade BMI-värdet uttryckt i procent på skärmen.

| Fettvärde (BMI) | Betydelse           |
|-----------------|---------------------|
| <18             | Smal figur          |
| 18-24           | Idealisk kroppsform |
| 25-28           | Överviktig          |
| ≥ 29            | Fetma               |

**ENERGISPARFUNKTION (ERP)**

Systemet startar som standard i ERP-läge - om löpbandet inte används på ca 4 minuter går det automatiskt in i standbyläge.

- För att väcka enheten, tryck på valfri knapp.
- I standby-läge, håll "MODE"-knappen intryckt i ca 3 sekunder tills skärmen visar:
- "2222" → ERP-funktionen är avstängd
- "1111" → ERP-funktionen är påslagen igen

**ENGINEERING MODE - påminnelse om smörjning**

För att säkerställa att maskinen fungerar korrekt påminner löpbandet dig om att smörja (fylla på olja) var 300:e km.

- Meddelandet "OIL" visas på skärmen.
- Summern aktiveras var 10:e sekund
- För att avaktivera meddelandet, tryck och håll in valfri knapp

**HASTIGHET I ENSKILDA PROGRAM**

**Vanliga fel och felsökningsmetoder**

| Problem med felet                          | Möjlig orsak                                                                                             | Metod för att åtgärda                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Systemet fungerar inte                     | Strömmen är inte ansluten eller påslagen                                                                 | Anslut strömmen eller vrid strömbrytaren till läge "ON".                                                                                                                        |
|                                            | Säkerhetsnyckeln är inte på rätt plats                                                                   | Säkerhetsnyckeln är i rätt läge                                                                                                                                                 |
|                                            | Styrenheten eller konsolen är inte laddad                                                                | Byt ut styrenheten eller det elektroniska mät huvudet                                                                                                                           |
|                                            | Dålig kontakt med repet                                                                                  | Kontrollera systemets ingångs- och utgångsterminaler                                                                                                                            |
| Plötsligt stopp under normala förhållanden | Säkerhetsnyckeln är inte på rätt plats                                                                   | Sätt säkerhetsnyckeln på rätt plats                                                                                                                                             |
|                                            | Problem med systemet                                                                                     | Fråga serviceteknikern                                                                                                                                                          |
| Knappen fungerar inte                      | Problem med knappen                                                                                      | Byt ut tryckknappskortet och knappatsledningen 2. Byt ut huvudkortet 3, byt ut konsolen                                                                                         |
|                                            | Dålig kontakt på kommunikationslinjen                                                                    | Återanslut kommunikationskabeln och kontrollera att porten är korrekt isatt eller byt ut den.                                                                                   |
| E-01                                       | Felaktig konsol                                                                                          | Byt ut konsolen                                                                                                                                                                 |
|                                            | Felaktig styrenhet                                                                                       | Byt styrenhet                                                                                                                                                                   |
|                                            | Felaktig motorkabel                                                                                      | Byte av motor                                                                                                                                                                   |
| E-02                                       | Dålig anslutning mellan motorkabel och styrenhet eller svag styrenhet                                    | Kontrollera och återanslut styrenheten, om den fortfarande inte fungerar, byt ut styrenheten mot en ny.                                                                         |
|                                            | Den fotoelektriska sensorn är inte korrekt installerad                                                   | Kontrollera och återanslut den fotoelektriska sensorn.                                                                                                                          |
| E-03                                       | Fel i den fotoelektriska sensorn                                                                         | Byt ut den fotoelektriska sensorn.                                                                                                                                              |
|                                            | Fotoelektrisk sensor smutsig eller första kontakt                                                        | Kontrollera och återanslut/rengör grå film och fett                                                                                                                             |
|                                            | Felaktig styrenhet                                                                                       | Byt styrenhet                                                                                                                                                                   |
|                                            | Felaktig motor                                                                                           | Byte av motor                                                                                                                                                                   |
| E-05                                       | Felaktig maskin                                                                                          | Kontrollera att löpremmen inte blockeras av olja eller en rulle.                                                                                                                |
|                                            | Signalen från säkerhetsnyckeln detekteras inte av den elektroniska mätaren                               | 1. Konsolen känner inte av signalen från säkerhetsnyckeln. Kontrollera att säkerhetsnyckeln sitter på plats<br>2. Sätt tillbaka säkerhetsnyckelmekanismen.<br>3. Byte av konsol |
| Visar inte hjärtfrekvens                   | Den handhållna induktionskabeln är inte införd på plats eller den handhållna induktionskabeln är skadad. | Kontrollera och anslut eller byt ut handtagskabeln                                                                                                                              |
| Konsolen visar ofullständiga tecken        | Fel på LED-skärmen                                                                                       | Byt ut moderkortet eller LCD-skärmen                                                                                                                                            |
|                                            | Systemet fungerar inte                                                                                   | Byt ut konsolen                                                                                                                                                                 |
| Felaktig lutning                           | Svag tiltmotor                                                                                           | Byt ut tiltmotorn                                                                                                                                                               |
|                                            | Svag styrenhet                                                                                           | Byt styrenhet                                                                                                                                                                   |
|                                            | Styrenhetens signal är felaktig                                                                          | Håll ned tiltknappen                                                                                                                                                            |

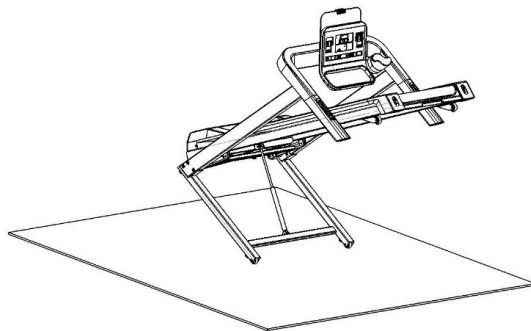
**flytta löpbandet** - instruktioner för säker transport

Innan du flyttar löpbandet, se till att alla följande villkor är uppfyllda:

- Löpbandet är helt avstängt.
- Strömkontakten har kopplats bort från vägguttaget.
- Löparplattformen har fällts ihop till ett upprätt läge.

När du har följt ovanstående steg:

- Ställ dig på sidan av maskinen.
- Ta tag i plattformens ände med ena handen och i armstödet på samma sida med den andra.
- Luta löpbandet försiktigt mot bröstet i en vinkel på ca 30°-40° - så att det vilar på transporthjulen.
- I detta läge kan du långsamt flytta maskinen till önskad plats.

**HUR MAN ANVÄNDER LÖPBANDET**

- Starta och inspektera maskinen Innan du börjar träna ska du slå på strömmen och sedan fälla ut löpbandets plattform till dess lägsta läge. Kontrollera att maskinen fungerar som den ska - skärmen aktiveras, motorn ger inte ifrån sig några misstänkta ljud, knapparna reagerar.
- Säkra användaren Fäst säkerhetsklämman (säkerhetsnyckeln) på framsidan av din skjorta - helst i brösthöjd.
- Starta övningen Kontrollera maskinens stabilitet. Ställ dig inte på löpbandet innan motorn startar! Ställ dig på sidopanelerna och ta tag i ledstängerna. Håll i handtaget med ena handen och tryck på "Start/Paus"-knappen med den andra. Efter en 5-sekunders nedräkning startar löpbandet i 1,0 km/h. Tryck sedan på "Speed +" för att öka hastigheten till 2,5-3,5 km/h - ett bekvämt starttempo. Håll i ledstången, placera båda fötterna på bandet och börja springa.
- Ändra hastighet och lutning Efter några minuter kan du öka hastigheten med "Speed +"-knappen eller minska den med "Speed -"-knappen. För att ändra löpbandets lutning trycker du på "Slope +" (uppåt) eller "Slope -" (nedåt).
- Snabbval av inställningar När som helst under löpningen kan du använda snabbvalsknapparna för hastighet och lutning för att ställa in specifika värden utan gradvisa ökningar.
- Stoppa löpbandet Tryck på "Stop"-knappen för att stoppa motorn när som helst - maskinen stannar då mjukt.

**Använda det förinställda läget**

- Slå på strömmen och aktivera konsolen.
- Tryck på "PROG" för att välja ett av de automatiska träningsprogrammen.
- Tryck på "Start/Pause" så startar löpbandet i enlighet med det valda läget.
- Under träningspasset kan du ändra hastigheten med hjälp av "Speed +" / "Speed -".
- För att avsluta programmet trycker du på "Stop".

**Varning - säkerhetsnyckel**

Om säkerhetsnyckeln tas bort under utbildningen:

- Enheten stannar omedelbart
- Konsolen låser alla knappar
- På skärmen visas meddelandet "E-07"

**Korrekt underhåll**

Regelbundet underhåll är avgörande för att enheten ska fungera tillförlitligt.

- Alla delar ska kontrolleras och dras åt med jämna mellanrum
- Slitna komponenter bör bytas ut omedelbart
- Försummelse kan förkorta utrustningens livslängd eller leda till fel

**SMÖRJNING:** Löpbandet smordes på fabriken under tillverkningen. Efter en viss tids användning behöver dock löpbandet regelbundet smörjas med en speciell silikonolja.

**Rekommendationer för smörjningsfrekvens:**

- Används mindre än 3 timmar per vecka - smörj var 5:e månad
- Används 4-7 timmar i veckan - smörj varannan månad
- Används mer än 7 timmar i veckan - smörj varje månad

**Obs:** För frekvent smörjning rekommenderas inte. Korrekt smörjning är en nyckelfaktor för löpbandets livslängd och prestanda.

För att kontrollera om smörjning behövs, lyft löpbandsbältets sidor och rör vid den bakre, centrala delen av bältet:

- Om du kan känna silikonet - är smörjning inte nödvändig.
- Om ytan är torr - bör smörjning utföras.

Instruktioner för smörjning:

1. Stoppa maskinen och fäll ihop löpbandet.
2. Lyft av löpbandet från baksidan av huvudramen.
3. Håll flaskan så nära mitten av bandet som möjligt och spraya silikonolja - på båda sidor. Kör löpbandet i 1 km/h för att fördela oljan jämnt över löpbandets yta.

**RENGÖRING**

Regelbunden skötsel av löpbandet förlänger dess livslängd avsevärt.

⚠ **Varning för detta:** Innan rengörings- eller underhållsarbeten påbörjas, stäng av löpbandet och dra ut nätkabeln ur vägguttaget för att undvika elektriska stötar.

**Efter varje träningspass:**

- Torka av konsolen och andra ytor med en ren, mjuk och lätt fuktad trasa för att avlägsna svett och smuts.
- Använd inte slipmedel, lösningsmedel eller aerosoler
- Undvik att datorn kommer i direkt kontakt med vätskor och att den utsätts för solljus.

**En gång i veckan:**

- Vi rekommenderar att du lägger en skyddsmatta under löpbandet för att förhindra att smuts samlas under maskinen.
- Rengör mattan varje vecka eftersom smuts från skor kan falla ner på golvet och komma in i löpbandets mekanism.

**FÖRVARING**

- Förvara löpbandet på en torr och ren plats, helst skyddad från fukt och direkt solljus.
- Kontrollera alltid att nätsladden är urdragen och att huvudströmbrytaren är i det avstängda läget.

**JUSTERING AV LÖPBANDET**

Drivremmarna är justerade på fabriken, men kan behöva justeras efter en tids användning. Symtom kan vara att bältet skiftar under körning eller glider.

**När ska du justera:**

- När remmen blir för lös - den kan glida av remskivan.
- När remmen blir för spänd - kan orsaka överbelastning av motorn eller slitage på mekaniska komponenter.

**Möjliga orsaker:**

1. Löpbandet står på en ojämn yta.
2. Övningarna utförs ocentralt - användaren springer inte i mitten av bandet.
3. Kraften som utövas på bandet är ojämn vid löpning.

**Så här justerar du:**

- Använd en 6 mm insexnyckel för att försiktigt dra åt justerskruvarna på vardera sidan av den bakre axeln - maximalt ett halvt varv medurs.
- Se till att alla justeringar görs symmetriskt.
- I många fall kan mindre feljusteringar korrigeras genom att bandet roterar under några minuter utan belastning (utan användaren).

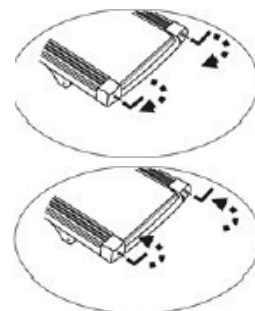
**Korrigerig av löpremmens uppriktning**

Om du märker att bandet rör sig åt ena sidan, vidta lämpliga åtgärder:

- **När bandet avviker åt vänster:**
  - Dra åt den vänstra skruven (medurs), eller
  - Lossa den högra skruven (moturs).
- **När bandet avviker åt höger:**
  - Dra åt höger skruv (medurs), eller
  - Lossa den vänstra skruven (moturs).

**Var uppmärksam på detta:**

- Denna justering omfattas inte av garantin och är användarens ansvar.
- Om denna punkt försummas kan det leda till permanenta skador på bandet eller rullarna.
- Kontrollera regelbundet bältets inriktning och åtgärda eventuella avvikelser så snart som möjligt.



| Problem med             | Möjliga orsaker                        | Metod                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Löpbandet fungerar inte | Det finns ingen kontakt                | Anslut det till ett vägguttag                                                                  |
|                         | Säkerhetsnyckeln är inte på rätt plats | Sätt säkerhetsnyckeln på rätt plats                                                            |
|                         | Koppla bort kretssignaleringssystemet  | Sätt in säkerhetsnyckeln i panelen för att kontrollera styrenhetens ingång och signalledningen |
|                         | Strömförsörjningen är inte påslagen    | Ställ strömbrytaren i läge NO                                                                  |
| Körningen är inte jämn  | Otillräcklig smörjning                 | Använd metylsilikonfett                                                                        |
|                         | Drivremmen är för hårt spänd           | Justera löpremmens spänning                                                                    |
| Glidning av löpremmen   | Drivremmen är för lös                  | Justera löpremmens spänning                                                                    |
|                         | Drivremmen är för lös                  | Justera löpremmens spänning                                                                    |



# Bluetooth APP för löpband



Bluetooth-anslutningen stöder AnyRun, Zwift och Kinomap



## AnyRun

Ladda ner, registrera och logga in på AnyRun-appen, gå till inställningssidan: Klicka på Inställningar, som finns i det nedre högra hörnet, klicka på Enheter, appen kommer att upptäcka Bluetooth-koder, välj en Bluetooth-kod som är densamma som den kod som är markerad på utrustningskonsolen och para ihop.



## Zwift

Ladda ner, registrera och logga in i Zwift-appen, gå till sidan med inställningar:

Under PAIRED DEVICES, klicka på RUN för löpbandet; klicka sedan på POWER

SOURCE och en popup-meny visas, välj den Bluetooth-kod som är densamma som den kod som är markerad på utrustningens konsol och välj OK för att para ihop.

OBS: Zwift kommer ihåg de enheter som användes i en tidigare session och kan försöka parkoppla med dessa enheter om de finns och är tillgängliga. Om du ser parkopplade enheter som du inte vill använda kan du helt enkelt avmarkera dem och välja den enhet du vill parkoppla.



## Kinomap

Ladda ner, registrera dig och logga in på Kinomap-appen, gå till inställningssidan:

klicka på Mer i det nedre högra hörnet, klicka på Utrustningshantering, klicka på + i det övre högra området, välj ett löpband;

Välj sedan det Bluetooth-märke du vill ha, t.ex. Anyrun etc.; Klicka på innehåll i avsnittet Interaktiv, appen kommer att upptäcka den utrustning som hittats, välj Bluetooth-koden som är densamma som koden som är markerad på utrustningskonsolen, klicka sedan på LÄGG TILL NY UTRUSTNING, den framgångsrikt tillagda utrustningen visas.



**ВАЖЛИВІ ВКАЗІВКИ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

Дякуємо, що придбали цей продукт! З його допомогою ви легко подбаєте про свою кращу фізичну форму, здоров'я та самопочуття.

**Інструкція з використання**

1. Підключайте шнур живлення лише до заземленої розетки. Не використовуйте подовжувачі або адаптери.
2. Переконайтеся, що бігова доріжка міцно стоїть на рівній поверхні в закритому сухому приміщенні.
3. Перед запуском бігової доріжки встаньте на бічні сходинки і прикріпіть ключ безпеки до одягу.
4. Одночасно на біговій доріжці може займатися лише одна людина.
5. Рекомендується носити приталений спортивний одяг і фітнес-взуття.
6. За необхідності відрегулюйте швидкість тренування за допомогою регуляторів.
7. Після закінчення тренування зупиніть бігову доріжку за допомогою кнопки "Стоп" або витягнувши ключ безпеки.
8. Завжди вимикайте живлення і виймайте вилку з розетки після тренування або перед переміщенням тренажера.
9. Проконсультуйтеся з лікарем перед тренуванням, особливо якщо у вас є хронічні захворювання.
10. Регулярно чистіть тренажер сухою ганчіркою та уникайте контакту компонентів з водою.
11. Не використовуйте бігову доріжку відразу після їжі або в стані втоми.
12. Безперервна робота пристрою не повинна перевищувати 2 годин.
13. Необхідно забезпечити вільний простір розміром не менше 2000×1000 мм.
14. Під час технічного обслуговування завжди відключайте пристрій від мережі електроживлення.
15. У разі появи незвичних звуків, запаху гару, проблем з екраном або рухом стрічки негайно припиніть тренування, відключіть живлення і зверніться до сервісного центру.

**Попередження та заборони:****⚠ Не використовуйте бігову доріжку**

- якщо ви проходите медичне лікування і не маєте дозволу лікаря,
- якщо у вас проблеми з серцем, спинною, суглобами, остеопороз або серйозні хронічні захворювання
- під час вагітності, менструації або при поганому самопочутті,
- якщо ви вживали алкоголь або перебуваєте під впливом ліків, які погіршують вашу концентрацію,
- якщо шнур живлення пошкоджений або розетка розхитана.

**⚠ Забороняється**

- самостійно розбирати, модифікувати або ремонтувати бігову доріжку
- використовувати прилад на відкритому повітрі або у вологих приміщеннях (наприклад, у ванній кімнаті)
- вмикати та вимикати бігову доріжку мокрими руками,
- стрибати на бігове полотно під час роботи тренажера,
- використання бігової доріжки дітьми та людьми без свідомості або з руховими порушеннями.



Профіль продукту:

- а. Консоль
- б. Вимірювання пульсу
- в. Вертикальний профіль
- г. Бічне полотно
- д. Біговий ремінь
- е. Задня кришка
- ж. Основна рама
- з. Опорна рама
- и. Кришка вертикального профілю
- й. Кришка двигуна
- к. Рама консолі

Розміри виробу

|                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Розмір (в розкладеному вигляді) | 168 x 75 x 133см |
| Розмір (в складеному вигляді)   | 138 x 75 x 111см |
| Ходова поверхня                 | 130 x 44см       |

**1. Пакувальний лист:**

- а. Основний корпус
- б. Каркас консолі
- в. Профілі
- г. Кришка консолі
- д. Кришка вертикального профілю
- е. Консоль
- ж. З'єднання частин консолі
- з. Пляшка для оливи
- и. Запобіжний ключ
- й. Комплект обладнання
- к. Інструкція
- л. Тримач для пляшки

**2. Список оснащення:**

- а. Гвинти Phillips з великою плоскою головкою з повним шліфуванням (M5×20) 4 шт.
- б. шестигранний ключ з внутрішнім шестигранником (5×30×85S) 1 шт.
- в. Г-подібний шестигранний ключ (6×35×80) 1 шт.
- г. Ключ шестигранний з внутрішнім шестигранником типу L (6×35×80) Т (6×80) 1 шт.
- д. Шурупи потайні з хрестовою головкою ST4×152 шт.
- е. Гвинти з внутрішнім шестигранником M8×35 6SZT.
- ж. Гвинти з внутрішнім шестигранником і плоскою головкою M8×15 4SZT.
- з. Болт з внутрішнім шестигранником і плоскою головкою M8×22 2SZT.

**3. Основні частини:**

- а. Кришка двигуна
- б. Консоль
- в. Двигун
- г. Ремінь двигуна
- д. Ремінь ходової частини
- е. Платформа
- ж. Бічна рейка
- з. Задній ролик
- и. Передній ролик
- й. Задня кришка
- к. Двигун нахилу

| Немає | Найменування                                                            | Кількість | Немає в наявності | Назва                                | Кількість |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|--------------------------------------|-----------|
| 1     | Базова рама                                                             | 1         | 52                | Колесо                               | 2         |
| 2     | Основна рама                                                            | 1         | 53                | Квадратна подушка                    | 6         |
| 3     | Лівий вертикальний профіль                                              | 1         | 54                | Двигун                               | 1         |
| 4     | Правий вертикальний профіль                                             | 1         | 55                | Двигун нахилу                        | 1         |
| 5     | Регульована рама                                                        | 1         | 56                | Гідравліка                           | 1         |
| 6     | Комп'ютерна рама                                                        | 1         | 57                | Бічна рейка                          | 2         |
| 7     | Рама двигуна                                                            | 1         | 58                | Еластичний ремінь двигуна            | 1         |
| 8     | Пластина кріплення консолі                                              | 1         | 59                | Ремінь двигуна                       | 1         |
| 9     | З'єднувальна частина                                                    | 1         | 60                | Кабель                               | 1         |
| 10    | Елемент                                                                 | 1         | 61                | Кабель живлення                      | 1         |
| 11    | Кріпильна пластина для еластичного кабелю                               | 2         | 62                | Кабель живлення                      | 1         |
| 12    | Шестигранний гвинт з половинною різьбою                                 | 3         | 63                | Вимикач                              | 1         |
| 13    | Гвинт з повним шестигранником                                           | 2         | 64                | Вимикач із самоскиданням             | 1         |
| 14    | Гвинт з повною різьбою                                                  | 12        | 65                | Кабель живлення                      | 1         |
| 15    | Гвинт з внутрішнім шестигранником і повною різьбою                      | 2         | 66                | Кругла напрямна бічної рейки         | 6         |
| 16    | Гвинт з внутрішнім шестигранником і повною різьбою                      | 5         | 67                | Кабельні стяжки                      | 1         |
| 17    | Гвинт з внутрішнім шестигранником і половинною різьбою                  | 2         | 68                | Пластмасова частина                  | 6         |
| 18    | Болт із суцільною різьбою                                               | 6         | 69                | Кабель                               | 1         |
| 19    | Гвинт з повною різьбою                                                  | 13        | 70                | ДРУКОВАНА ПЛАТА                      | 1         |
| 20    | Саморіз                                                                 | 8         | 71                | Тримач для телефону                  | 1         |
| 21    | Гвинт з повною різьбою                                                  | 24        | 72                | Кришка нижньої панелі                | 1         |
| 22    | Болт з повною різьбою                                                   | 16        | 73                | Кришка                               | 1         |
| 23    | Гвинт з внутрішнім шестигранником з половинною різьбою                  | 2         | 74                | Панель                               | 1         |
| 24    | Шестигранний гвинт з половинною різьбою                                 | 3         | 75                | Кришка верхньої панелі               | 1         |
| 25    | Гвинт із внутрішнім шестигранником і великою плоскою головкою M10×60×25 | 1         | 76                | Протиковзкий килимок для ручки       | 1         |
| 26    | Гвинт з внутрішнім шестигранником з половинною різьбою                  | 1         | 77                | Протиковзкий килимок для прокладки   | 1         |
| 27    | Гвинт з внутрішнім шестигранником і повним різьбленням                  | 6         | 78                | Наклейка з EVA                       | 1         |
| 28    | Гвинт з внутрішнім шестигранником і повною різьбою                      | 4         | 79                | Запобіжний ключ                      | 1         |
| 29    | Гвинт із повною різьбою                                                 | 4         | 80                | Гніздо для запобіжного ключа         | 1         |
| 30    | Шестигранна самоконтряча гайка                                          | 6         | 81                | Верхня кришка рульового колеса       | 1         |
| 31    | Плоска шайба                                                            | 9         | 82                | Нижня кришка керма                   | 1         |
| 32    | Гнучка шайба                                                            | 4         | 83                | Захисний кожух для шиї               | 1         |
| 33    | Шим                                                                     | 4         | 84                | Тримач для пляшок                    | 1         |
| 34    | Шестигранна самозатиска гайка                                           | 3         | 85                | Ручка з поліуретану                  | 2         |
| 35    | Плоска шайба                                                            | 3         | 86                | Операція регулювання швидкості       | 1         |
| 36    | Гвинти з хрестоподібною головкою ST4×50                                 | 2         | 87                | Опора для регулювання нахилу         | 1         |
| 37    | Конічна шайба                                                           | 4         | 88                | Кнопка на кермі                      | 2         |
| 38    | Ліва кришка основи                                                      | 1         | 89                | Трос рульового колеса                | 2         |
| 39    | Права кришка основи                                                     | 1         | 90                | Кабель                               | 1         |
| 40    | Контролер                                                               | 1         | 91                | Похила втулка вала                   | 8         |
| 41    | Передній ролик                                                          | 1         | 92                | Кришка                               | 1         |
| 42    | Задній ролик                                                            | 1         | 93                | Біговий ремінь                       | 1         |
| 43    | Накладка на біговий ремінь                                              | 1         | 94                | Фільтр                               | 1         |
| 44    | Педаль заднього сидіння                                                 | 1         | 95                | Індуктор                             | 1         |
| 45    | Задня кришка ліворуч                                                    | 1         | 96                | Магнітне кільце                      | 1         |
| 46    | Права задня кришка                                                      | 1         | 97                | Конічна шайба                        | 2         |
| 47    | Задня кришка зліва                                                      | 1         | 98                | Декоративна частина                  | 2         |
| 48    | Права задня кришка                                                      | 1         | 99                | Колесо                               | 4         |
| 49    | Права кришка двигуна                                                    | 1         | 100               | Тримач для пляшки                    | 1         |
| 50    | Центральна кришка двигуна                                               | 1         | 101               | Гвинт з потайною головкою M4         | 3         |
| 51    | Ліва кришка двигуна                                                     | 1         | 102               | Гвинт із напівкруглою головкою M8×25 | 2         |



#### Інструкція зі збирання конструкції доріжки для бігових доріжок

- Монтаж вертикальних профілів**  
Спочатку підключіть кабель зв'язку правого вертикального профілю до відповідного кабелю, розташованого в базовій рамі. Потім розташуйте правий вертикальний профіль у потрібному місці відповідно до креслення і закріпіть його трьома гвинтами M8×35 з внутрішнім шестигранником. Лівий вертикальний профіль монтується так само, як і правий.
- Встановлення рами консолі**  
Підключіть кабель зв'язку правої стійки до профілю, а потім встановіть раму консолі у вказаному положенні на вертикальному профілі. Закріпіть її на місці чотирма гвинтами M8×15 з великою плоскою шестигранною головкою, як показано на малюнку.
- Монтаж кришки консолі та з'єднання**  
Відповідно до графічної інструкції, закріпіть задню кришку консолі та з'єднувальний елемент чотирма гвинтами M5×20 з плоскою хрестовою головкою. Потім прикріпіть верхню кришку консолі та під'єднайте лінію зв'язку рами консолі, закріпивши її двома гвинтами M8×22 з великою плоскою шестигранною головкою.
- Остаточне кріплення**  
Переконайтеся, що всі гвинти надійно затягнуті за допомогою відповідних інструментів. Нарешті, встановіть ліву та праву кришки базової рами на відповідні вертикальні профілі та закріпіть кожну з них одним гвинтом ST4×15 з потайною головкою та поперечним поглибленням.

## Поради та підказки

**Розминка** Перед кожним тренуванням виконуйте розминку протягом 5-10 хвилин. Це стимулюватиме кровообіг, підготує м'язи та суглоби до вправ і зменшить ризик травм.

**Дихання** Під час виконання вправ не затримуйте дихання. Вдихайте через ніс і видихайте через рот, готуючись до обмеження рухів. Дихання і рухи повинні бути скоординовані між собою - дотримання ритму допоможе вам стати більш ефективними і комфортними під час тренування.

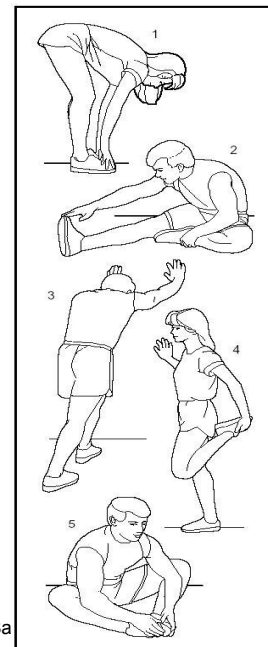
**Частота** Тренувати один і той самий м'яз можна лише після 48 годин відпочинку, а це означає, що певну частину тіла слід тренувати через день. Це дає м'язам час для відновлення та розвитку.

**Навантаження** Підбирайте інтенсивність тренувань відповідно до свого фізичного стану. Відчуття болю в м'язах на початку тренувань є нормальним, але з часом, якщо ви тренуєтеся регулярно, дискомфорт зменшиться, і ваше тіло адаптується до навантажень.

**Розслаблення** В кінці кожного тренування приділяйте близько 5 хвилин розслабленню тіла. Вправи на розслаблення допомагають відновити м'язи, підвищити їхню гнучкість і запобігти хворобливості.

**Дієта** Щоб подбати про травну систему, не приступайте до тренувань одразу після їжі. Після тренування не їжте принаймні півгодини. Під час тренування не варто пити велику кількість води, щоб не навантажувати серце і нирки - найкраще пити невеликими ковтками.

**Розтяжка** Незалежно від темпу бігу чи інтенсивності тренування, перед ним варто зробити розтяжку. Розігріті м'язи розтягуються легше і менш схильні до травм. Почніть з 5-10 хвилин рівномірної ходьби, щоб підвищити температуру тіла, потім зупиніться і потягніться кожною ногою п'ять разів, затримуючись у кожному положенні щонайменше на 10 секунд. Повторюйте ту саму послідовність розтяжок і після тренування.



### 1. Розтягування вниз

Злегка зігнувши коліна, повільно нахиліться вперед, дозволяючи спині і плечам розслабитися, а рукам торкнутися пальців ніг. За секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. малюнок 1).

### 2. Розтягування колінного сухожилля

Сядьте на чисту подушку і випряміть одну ногу. Іншу ногу притягніть до себе так, щоб вона опинилася на внутрішній стороні випрямленої ноги. Спробуйте торкнутися руками пальців ніг. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази для кожної ноги (див. малюнок 2).

### 3. Розтягування литкових і п'яткових сухожилля

Зіпріться двома руками на стіну або дерево і витягніть одну ногу (литку) назад. Тримайте задню ногу прямою, а п'яту - на землі, нахилившись до стіни або дерева. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази кожною ногою (див. малюнок 3).

### 4. Розтягування чотириголового м'яза

Зіпріться лівою рукою об стіну або стіл, потім потягніться назад правою рукою, візьміться за праву щиколотку і повільно тягніть її до стегон, поки не відчуєте, як напружуються м'язи передньої частини стегна. Затримайтеся на 10-15 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази для кожної ноги (див. рис. 4).

### 5. Розтягування м'язів на внутрішній стороні стегна

Сядьте, поставивши ступні напроти один одного, коліна спрямовані назовні. Візьміться за ступні обома руками і потягніть їх до паху. Затримайтеся на 10-15 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. рис. 5).



#### Функції консолі:

1. РК-ДИСПЛЕЙ
2. Кнопка регулювання нахилу
3. Програма
4. Зупинка
5. Старт
6. Режим
7. Швидкість

#### Опис основних функцій консолі бігової доріжки:

- Бігова доріжка оснащена 36 вбудованими автоматичними програмами тренування: P1-P36, які дозволяють користувачеві вибирати різноманітні режими активності.
- Консоль має світлодіодний дисплей, що легко читається, і 8 кнопок управління для інтуїтивного керування пристроєм.
- Пристрій пропонує можливість конвертувати відстані з кілометрів у милі, що дозволяє налаштувати одиниці виміру відповідно до ваших особистих уподобань.
- Діапазон регулювання швидкості бігової доріжки - від 1,0 до 16,0 км/год, що дозволяє як рівномірну ходьбу, так і інтенсивний біг.
- Нахил бігового полотна можна регулювати від 0% до 12%, імітуючи тренування в гору та підвищуючи рівень складності.
- Бігова доріжка оснащена численними системами безпеки, серед яких
  - захист від перевантаження
  - захист від перевантаження по струму
  - вибухозахист
  - захист від електромагнітних перешкод
  - та інші функції для захисту користувача та електронних компонентів
- Консоль пропонує функцію самотестування системи, яка автоматично діагностує будь-які несправності бігової доріжки.
- Режими користувача передбачають конфігурацію для трьох окремих користувачів, що дозволяє записувати індивідуальні параметри тренування (U01-U03).
- Пристрій підтримує функцію ERP (Energy Related Products), яка автоматично переводить консоль в сплячий режим після певного періоду бездіяльності, зменшуючи споживання енергії.

#### РК-дисплей - функції вимірювання

- "ЧАС" - відображає поточну тривалість тренування в хвилинах і секундах (MM:CC).
- "ДИСТАНЦІЯ" - показує загальну відстань, яку користувач подолав під час тренування.
- "CALORIES" - показує приблизну кількість спалених калорій під час бігу або ходьби.
- "INCLINE" та "PULSE" - показують поточний рівень нахилу бігової стрічки та частоту серцебиття користувача, якщо руки знаходяться на датчиках пульсу.
- "SPEED" відображає поточну швидкість бігової доріжки.

#### ПЕРЕВЕДЕННЯ КІЛОМЕТРІВ ↔ МИЛЬ

- Від кілометрів до миль: Вийміть запобіжний ключ, а потім одночасно натисніть "PROGRAM"+ "MODE". Коли на екрані з'являється "M", це означає, що активовано одиниці виміру в милях.
- З миль на кілометри: Знову вийміть запобіжний ключ і натисніть "PROGRAM"+ "MODE". Коли на екрані з'являється "KM", одиниці виміру повертаються до кілометрів.

**КНОПКИ**

- "PROG" - Кнопка програми Дозволяє вибрати програму тренування, коли бігова доріжка знаходиться в зупиненому стані. Доступні наступні програми:
  - Автоматична: P0-P36
  - Спеціальна (користувачка): U01-U03
- "MODE" - Кнопка перемикачів режимів. За замовчуванням бігова доріжка починає роботу в звичайному режимі. Натискання кнопки "MODE" дозволяє перемикачів між режимами: → Зворотний відлік часу → Зворотний відлік відстані → Зворотний відлік калорій → Звичайний режим. Для програм P1-P36 значення часу за замовчуванням становить 30 хвилин. Кнопка "MODE" також виконує функцію скидання цього налаштування.
- "START" - кнопка запуску/паузи.
  - У вимкненому стані: запускає бігову доріжку.
  - Під час роботи: призупиняє роботу бігової доріжки (пауза). У разі активного з'єднання Bluetooth функція паузи недоступна.
- "STOP" - Кнопка зупинки/скидання зупиняє бігову доріжку та скидає дані та налаштування сесії.
  - Під час бігу натисніть кнопку STOP - бігова доріжка плавно зупиниться.
  - Якщо на дисплеї з'явилася помилка ERR, натискання кнопки STOP очистить його і поверне систему в стан готовності.
- "SPEED+ / -" - Кнопки регулювання швидкості
  - У зупиненому стані та під час налаштування параметрів тесту IMT використовуються для зміни значень (наприклад, віку, зросту тощо).
  - Коли бігова доріжка працює, вони дозволяють регулювати швидкість бігу в бік збільшення ("+") або зменшення ("-") на постійній основі.
- "INCLINE+ / -" - кнопки регулювання нахилу (ручні). Дозволяють змінювати нахил бігового полотна під час тренування - збільшуючи ("+") або зменшуючи ("-") його значення у відсотках.

**КНОПКА БЕЗПЕКИ**

Ключ безпеки складається з тактильного перемикача, кліпси (наприклад, для одягу) і нейлонового шнура. Його призначення - запобігти вимкненню бігової доріжки в екстрених ситуаціях.

Щоразу, коли ключ виймається з гнізда, пристрій негайно припиняє роботу. Клавіатура консолі блокується, а на дисплеї з'являється напис "E-07", що супроводжується звуковим сигналом.

Коли ключ знову вставляється, дисплей активується на 2 секунди, після чого бігова доріжка переходить у стан готовності за замовчуванням.

**ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА (КОРИСТУВАЧ1-КОРИСТУВАЧ3)**

Бігова доріжка пропонує три режими користувача: USER1, USER2, USER3, які дозволяють створювати та зберігати власні індивідуальні плани тренувань.

Щоб встановити власну програму:

- Натисніть кнопку "PROG", щоб вибрати режим USER1-USER3.
- Натисніть "MODE", щоб перейти до налаштування.
- Введіть параметри для 10 сегментів тренування, встановивши швидкість і тривалість для кожного сегмента.
- Після завершення налаштувань натисніть "START", щоб розпочати тренування.
- Ваша персональна програма буде автоматично збережена і стане доступною при наступному використанні.

**ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ТА ЗАПУСКУ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ**

- Вставте вилку шнура живлення в розетку.
- Покладіть ключ безпеки у відповідне місце на консолі. Закріпіть кліпсу на одязі на рівні грудей. Через 2 секунди на екрані відобразяться всі параметри і відбудеться перемикачів в режим за замовчуванням - ручна програма P0 з позитивним таймінгом. Всі лічильники будуть обнулені, а налаштування будуть скинуті.
- Натисніть кнопку "PROG", щоб вибрати програму з: → P0-P36 (автоматичні програми) → U01-U03 (користувачка програми) → BMI (тест індексу маси тіла)
  - P0 - Ручна програма  
Натисніть кнопку "MODE", щоб вибрати один з 4 режимів тренування. Значення за замовчуванням: швидкість 1,0 км/год, нахил 0%. Звичайний режим - час, відстань і калорії підраховуються без обмежень.  
Режим зворотного відліку часу - Встановлюється в діапазоні 5-99 хвилин (за замовчуванням 30:00). Режим зворотного відліку відстані - Діапазон: 1.0-99.0 км (за замовчуванням: 1.0 км).  
Режим зворотного відліку калорій - Діапазон: 20-990 ккал (за замовчуванням: 50 ккал). У кожному режимі використовуйте кнопки SPEED "+" / "-" на кермі, щоб відрегулювати значення.
  - Програми P1-P36 - автоматичні  
Коли вибрано програму, екран часу блимає. Встановіть відлік часу від 5-99 хвилин (за замовчуванням 30:00). Кнопка "MODE" відновлює значення за замовчуванням.

**ПЕРЕВІРКА ІНДИКАТОРА BMI**

- Натисніть кнопку "PROG" і виберіть програму BMI.
- Натисніть кнопку "MODE" для циклічного перегляду полів конфігурації.
- Використовуйте кнопки SPEED "+" / "-" на кермі для зміни значень:

| Поле | Опис   | Діапазон                  | Значення за замовчуванням |
|------|--------|---------------------------|---------------------------|
| F1   | Стать  | 1=чоловік, 2=жінка        | 1                         |
| F2   | Вік    | 1-99 років                | 25                        |
| F3   | Висота | 100-220 см                | 170 см                    |
| F4   | Вага   | 20-150 кг / 44-330 фунтів | 70 кг / 154 фунти         |

Після встановлення параметрів і вибору пункту F5 (IMT) пристрій переходить у режим тестування вмісту жиру в організмі. Покладіть обидві руки на датчики пульсу на лівій і правій сторонах керма. Приблизно через 4 секунди на екрані з'явиться розрахункове значення IMT, виражене у відсотках.

| Значення FAT (IMT) | Значення            |
|--------------------|---------------------|
| <18                | Струнка фігура      |
| 18-24              | Ідеальна форма тіла |
| 25-28              | Надмірна вага       |
| ≥ 29               | Ожиріння            |

**ФУНКЦІЯ ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ (ERP)**

За замовчуванням система запускається в режимі ERP - якщо бігова доріжка не використовується близько 4 хвилин, вона автоматично переходить в режим очікування.

- Щоб розбудити пристрій, натисніть будь-яку кнопку.
- У режимі очікування утримуйте кнопку "MODE" близько 3 секунд, поки не з'явиться екран:
- "2222" → функція ERP вимкнена
- "1111" → функція ERP знову ввімкнена

**РЕЖИМ РОБОТИ - нагадування про мастило**

Для забезпечення правильної роботи машини бігова доріжка нагадує про необхідність змащення (дозаправки мастила) кожні 300 км.

- На екрані з'явиться повідомлення "OIL".
- Кожні 10 секунд буде вмикатися звуковий сигнал
- Щоб вимкнути сповіщення, натисніть і утримуйте будь-яку кнопку

**ШВИДКІСТЬ В ОКРЕМИХ ПРОГРАМАХ**

**Поширені несправності та способи їх усунення**

| Несправність                                 | Можлива причина                                                           | Спосіб                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Система не працює                            | Не підключено або не увімкнено живлення                                   | Підключіть живлення або переведіть вимикач живлення в положення "ON".                                                                                        |
|                                              | Ключ безпеки знаходиться не в тому місці                                  | Ключ безпеки знаходиться у правильному положенні                                                                                                             |
|                                              | Контролер або консоль не заряджені                                        | Замініть контролер або головку електронного лічильника                                                                                                       |
|                                              | Поганий контакт з тросом                                                  | Перевірте вхідні та вихідні клеми системи                                                                                                                    |
| Раптова зупинка за нормальних умов           | Ключ безпеки знаходиться не в тому місці                                  | Вставте ключ безпеки в потрібне місце                                                                                                                        |
|                                              | Проблема з системою                                                       | Зверніться до сервісного фахівця                                                                                                                             |
| Кнопка не працює                             | Проблема з кнопкою                                                        | Замініть плату кнопок та лінію клавіатури 2. Замінити головну плату 3, замінити консоль                                                                      |
| E-01                                         | Поганий контакт лінії зв'язку                                             | Повторно підключіть кабель зв'язку та перевірте, чи правильно вставлений порт, або замініть його.                                                            |
|                                              | Несправна консоль                                                         | Замініть консоль                                                                                                                                             |
|                                              | Несправний контролер                                                      | Замініть контролер                                                                                                                                           |
| E-02                                         | Несправний кабель двигуна                                                 | Заміна двигуна                                                                                                                                               |
| E-03                                         | Погане з'єднання між кабелем двигуна та контролером або слабкий контролер | Перевірте та перепідключіть контролер, якщо контролер не працює, замініть його на новий.                                                                     |
|                                              | Неправильно встановлено фотоелектричний датчик                            | Перевірте та під'єднайте фотоелектричний датчик.                                                                                                             |
|                                              | Несправність фотоелектричного датчика                                     | Замініть фотоелектричний датчик.                                                                                                                             |
|                                              | Фотоелектричний датчик забруднений або перший контакт                     | Перевірте та повторно підключіть / очистіть сіру плівку та мастило                                                                                           |
| E-05                                         | Несправний контролер                                                      | Замініть контролер                                                                                                                                           |
|                                              | Несправний двигун                                                         | Заміна контролера                                                                                                                                            |
|                                              | несправна машина                                                          | Заміна двигуна                                                                                                                                               |
|                                              |                                                                           | Перевірте, чи не заблокований біговий ремінь маслом або роликом.                                                                                             |
| E-07                                         | Сигнал ключа безпеки не розпізнається електронним лічильником             | 1. Консоль не розпізнає сигнал ключа безпеки. Переконайтеся, що ключ безпеки на місці.<br>2. Перевстановіть механізм запобіжного ключа.<br>3. Заміна консолі |
|                                              |                                                                           |                                                                                                                                                              |
|                                              |                                                                           |                                                                                                                                                              |
|                                              |                                                                           |                                                                                                                                                              |
| Не відображається частота серцевих скорочень | Індукційний кабель не вставлено на місце або він пошкоджений.             | Перевірте та під'єднайте або замініть кабель ручки                                                                                                           |
| Консоль відображає неповні символи           | Несправності світлодіодного екрану                                        | Замініть материнську плату або РК-екран                                                                                                                      |
|                                              | Система не працює                                                         | Замініть консоль                                                                                                                                             |
| Несправний нахил                             | Слабкий двигун нахилу                                                     | Замінити двигун нахилу                                                                                                                                       |
|                                              | Слабкий контролер                                                         | Замінити контролер                                                                                                                                           |
|                                              | Неправильний сигнал контролера                                            | Утримуйте кнопку нахилу натиснутою                                                                                                                           |

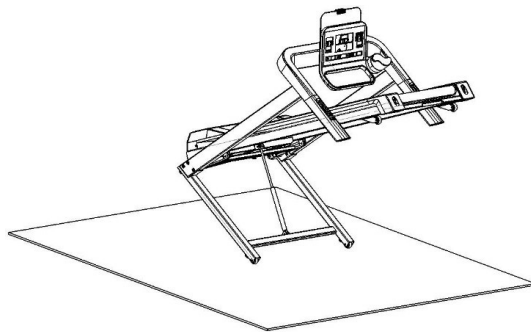
**Переміщення бігової доріжки** - вказівки щодо безпечного транспортування

Перед переміщенням бігової доріжки переконайтеся, що виконані всі наведені нижче умови:

- Бігова доріжка повністю вимкнена.
- Штепсельна вилка витягнута з розетки.
- Бігове полотно складено у вертикальне положення.

Після виконання вищевказаних кроків:

- Встаньте збоку від тренажера.
- Візьміться однією рукою за кінець платформи, а іншою - за підлокітник з того ж боку.
- Обережно нахиліть бігову доріжку до грудей під кутом приблизно 30°-40° - так, щоб вона стала на транспортні колеса.
- У такому положенні повільно перемістіть тренажер у потрібне місце.

**ЯК КОРИСТУВАТИСЯ БІГОВОЮ ДОРІЖКОЮ**

- Увімкнення та огляд тренажера Перед початком тренування увімкніть живлення, а потім розкладіть бігове полотно в найнижче положення. Переконайтеся, що тренажер працює належним чином - екран активується, двигун не видає жодних підозрілих звуків, кнопки реагують на натискання.
- Закріплення користувача Закріпіть запобіжну кліпсу (ключ безпеки) спереду на сорочці - бажано на рівні грудей.
- Початок вправи Перевірте стійкість тренажера. Не ставайте на бігове полотно до запуску двигуна! Встаньте на бічні панелі і візьміться за поручні. Однією рукою тримайтеся за рукоятку, а іншою натисніть кнопку "Пуск/Пауза". Після 5-секундного зворотного відліку бігова доріжка почне рухатися зі швидкістю 1,0 км/год. Потім натисніть кнопку "Швидкість +", щоб збільшити швидкість до 2,5-3,5 км/год - комфортного стартового темпу. Тримайтеся за поручні, поставте обидві ноги на стрічку і починайте біг.
- Зміна швидкості та нахилу Через кілька хвилин ви можете плавно збільшити швидкість за допомогою кнопки "Швидкість +" або зменшити її за допомогою кнопки "Швидкість -". Щоб змінити нахил бігової доріжки, натисніть "Нахил +" (вгору) або "Нахил -" (вниз).
- Швидкий вибір налаштувань У будь-який момент під час бігу ви можете скористатися кнопками швидкого вибору швидкості та нахилу, щоб миттєво встановити конкретні значення без поступового збільшення.
- Зупинка бігової доріжки Натисніть кнопку "Стоп", щоб зупинити двигун у будь-який момент - тренажер плавно завершить роботу.

**Використання попередньо встановленого режиму**

- Увімкніть живлення та активуйте консоль.
- Натисніть кнопку "PROG", щоб вибрати одну з автоматичних програм тренування.
- Натисніть "Старт/Пауза", і бігова доріжка почне працювати відповідно до обраного режиму.
- Під час тренування ви можете змінювати швидкість за допомогою кнопок "Швидкість +" / "Швидкість -".
- Щоб завершити програму, натисніть "Стоп".

**Увага - ключ до безпеки**

Якщо під час тренування вийняти ключ безпеки:

- Пристрій негайно зупиниться
- Консоль заблокує всі кнопки
- На екрані з'явиться повідомлення "E-07"

**Правильне технічне обслуговування**

Регулярне технічне обслуговування має важливе значення для надійної роботи пристрою.

- Всі деталі слід періодично перевіряти та затягувати
- Зношені компоненти слід негайно замінити
- Нехтування може скоротити термін служби обладнання або призвести до виходу його з ладу

**ЗМАЩЕННЯ:** Бігова доріжка була змащена на заводі під час виготовлення. Однак після певного періоду використання бігове полотно потребує регулярного змащування спеціальним силіконовим мастилом.

**Рекомендації щодо частоти змащування:**

- Використання менше 3 годин на тиждень - змащуйте кожні 5 місяців
- Використання 4-7 годин на тиждень - змащуйте кожні 2 місяці
- Більше 7 годин на тиждень - змащуйте щомісяця

**Примітка:** Занадто часте змащування не рекомендується. Належне змащування є ключовим фактором терміну служби та продуктивності бігової доріжки.

Щоб перевірити, чи потрібне змащення, підніміть бокові частини бігової стрічки і доторкніться до задньої, центральної частини стрічки:

- Якщо ви відчуваєте силікон - змащення не потрібне.
- Якщо поверхня суха - змащення необхідно провести.

Інструкція по змащенню:

1. Зупиніть машину і складіть бігову доріжку.
2. Підніміть бігове полотно з задньої частини основної рами.
3. Тримавши пляшечку якомога ближче до центру стрічки, розпиліть силіконове мастило з обох боків. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю 1 км/год, щоб масло рівномірно розподілилося по поверхні бігової доріжки.

**ЧИСТКА**

Регулярний догляд за біговою доріжкою значно подовжує термін її служби.

**⚠ Попередження:** Перед початком будь-яких робіт з чищення або технічного обслуговування вимкніть бігову доріжку і витягніть шнур живлення з розетки, щоб запобігти ураженню електричним струмом.

**Після кожного тренування:**

- Протріть консоль та інші поверхні чистою, м'якою і злегка вологою тканиною, щоб видалити піт і бруд.
- Не використовуйте абразиви, розчинники або аерозолі
- Уникайте прямого контакту комп'ютера з рідинами та впливу сонячних променів.

**Один раз на тиждень:**

- Рекомендується використовувати захисний килимок під біговою доріжкою, щоб запобігти накопиченню бруду під машиною.
- Очищайте килимок щотижня, оскільки бруд з взуття може власти на підлогу і потрапити в механізм бігової доріжки.

**ЗБЕРІГАННЯ**

- Зберігайте бігову доріжку в сухому і чистому місці, бажано подалі від вологості і прямих сонячних променів.
- Завжди переконайтеся, що шнур живлення від'єднаний від мережі, а головний вимикач знаходиться у вимкненому положенні.

**РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОГО РЕМЕНЯ**

Бігові реміні відрегульовані на заводі-виробнику, але можуть потребувати регулювання після певного використання. Симптоми можуть включати зміщення реміня під час бігу або ковзання.

**Коли потрібно регулювати:**

- Коли ремінь стає занадто слабким - він може зісковзнути зі шківа.
- Занадто туго натягування реміня може призвести до перевантаження двигуна або зносу механічних компонентів.

**Можливі причини:**

1. Бігова доріжка стоїть на нерівній поверхні.
2. Вправи виконуються не по центру - користувач біжить не по центру стрічки.
3. Сила, що прикладається до стрічки, нерівномірна під час бігу.

**Як відрегулювати:**

- За допомогою шестигранного ключа на 6 мм обережно затягніть регулювальні гвинти з обох боків заднього валу - максимум на півоберту за годинниковою стрілкою.
- Переконайтеся, що будь-яке регулювання виконується симетрично.
- У багатьох випадках незначні перекося можна виправити, обертаючи стрічку протягом декількох хвилин без навантаження (без користувача).

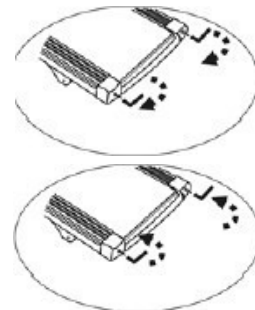
**Виправлення вирівнювання бігового полотна**

Якщо ви помітили, що ремінь відхиляється в один бік, виконайте відповідні дії:

- **Коли ремінь відхиляється вліво:**
  - Затягніть лівий гвинт (за годинниковою стрілкою), або
  - Ослабте правий гвинт (проти годинникової стрілки).
- **Коли ремінь відхиляється вправо:**
  - Затягніть правий гвинт (за годинниковою стрілкою), або
  - Ослабте лівий гвинт (проти годинникової стрілки).

**Увага!**

- Це регулювання не підлягає гарантії і є відповідальністю користувача.
- Нехтування цим пунктом може призвести до незворотного пошкодження стрічки або роликів.
- Регулярно перевіряйте вирівнювання реміня і виправляйте будь-які відхилення якнайшвидше.



| Проблема                    | Можливі причини                          | Спосіб                                                                           |
|-----------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Бігова доріжка не працює    | Відсутня вилка                           | Увімкніть її в розетку                                                           |
|                             | Ключ безпеки знаходиться не в тому місці | Покладіть ключ безпеки в потрібне місце                                          |
|                             | Відключіть систему сигналізації ланцюга  | Вставте ключ безпеки в панель, щоб перевірити вхід контролера та сигнальну лінію |
|                             | Не ввімкнено живлення                    | Переведіть вимикач живлення в положення "HI"                                     |
| Хід нерівномірний           | Недостатня кількість мастила             | Використовуйте метилсиліконове мастило                                           |
|                             | Занадто туго натягнутий біговий ремінь   | Відрегулюйте натяг бігового реміня                                               |
| Прослизання бігового реміня | Біговий ремінь занадто слабо натягнутий  | Відрегулюйте натяг приводного реміня                                             |
|                             | Занадто слабкий приводний ремінь         | Відрегулюйте натяг бігового реміня                                               |



# Bluetooth-додаток для бігової доріжки



Bluetooth-з'єднання підтримує AnyRun, Zwift та Kinomap



## AnyRun

Завантажте, зареєструйтеся та увійдіть у додаток AnyRun, перейдіть на сторінку налаштувань: Натисніть Налаштування, що в правому нижньому куті, натисніть Пристрої, додаток виявить коди Bluetooth, виберіть код Bluetooth, який збігається з кодом, зазначеним на консолі обладнання, і виконайте з'єднання.



## Zwift

Завантажте, зареєструйтеся та увійдіть у додаток Zwift, перейдіть на сторінку налаштувань: У розділі ПАРНІ ПРИСТРОЇ натисніть RUN для бігової доріжки; потім натисніть POWER

ДЖЕРЕЛО, з'явиться спливаюче меню, виберіть код Bluetooth, який збігається з кодом, зазначеним на консолі обладнання, і натисніть OK, щоб створити пару.

ПРИМІТКА: Zwift запам'ятовує пристрої, які використовувалися під час попереднього сеансу, і може спробувати створити пару з цими пристроями, якщо вони присутні і доступні. Якщо ви бачите спарені пристрої, які не хочете використовувати, просто зніміть позначку з них і виберіть пристрій, з яким хочете створити пару.



## Кіномапа

Завантажте, зареєструйтеся та увійдіть у додаток Кіномапа, перейдіть на сторінку налаштувань: натисніть Більше в правому нижньому куті, виберіть Керування обладнанням, натисніть + у верхній правій частині, виберіть бігову доріжку;

Потім виберіть бренд Bluetooth за вашим вибором, наприклад, Anyrun і т.д.; натисніть вміст в інтерактивному розділі, додаток виявить знайдене обладнання, виберіть код Bluetooth, який збігається з кодом, зазначеним на консолі обладнання, потім натисніть ДОДАТИ НОВЕ ОБЛАДНАННЯ, з'явиться успішно додане обладнання.





**EN:** The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

**PL:** Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

**CZ:** Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

**DA:** Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

**DE:** Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

**ES:** El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

**ET:** Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

**FR :** Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

**HU:** A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

**IT:** La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

**LT:** Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

**LV:** Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietotās elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietotu elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietoto elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzam sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

**NL:** De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

**PT:** A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

**RO:** Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

**SK:** Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

**SL:** Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

**SV:** Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

**UK:** Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

## GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale: .....

### GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
  - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
  - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
  - mechanical damage and defects caused by them,
  - damages and defects resulting from improper use and storage,
  - improper assembly and maintenance,
  - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
  - expiry date,
  - self-repair,
  - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

---

**THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY**

---

### NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

| Item | Date of notification | Date of provision | Course of repairs | Signature of the recipient (shop, owner) |
|------|----------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------------|
|      |                      |                   |                   |                                          |
|      |                      |                   |                   |                                          |
|      |                      |                   |                   |                                          |

## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....  
Kod EAN:.....  
Data sprzedaży:.....

### WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
  - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
  - upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszczonej na stronie internetowej:  
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.**

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

| L.p. | Data zgłoszenia | Data wydania | Przebieg napraw | Podpis odbierającego (sklep, właściciel) |
|------|-----------------|--------------|-----------------|------------------------------------------|
|      |                 |              |                 |                                          |
|      |                 |              |                 |                                          |
|      |                 |              |                 |                                          |

## ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
  - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
  - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
  - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
  - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
  - nesprávné montáže a údržby,
  - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
  - datum vypršení platnosti,
  - samoopravy,
  - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

---

**ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.**

---

### UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

| Č. | Datum<br>nahlášení | Datum<br>vydání | Průběh oprav | Podpis příjemce<br>(obchod, majitel) |
|----|--------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------|
|    |                    |                 |              |                                      |
|    |                    |                 |              |                                      |
|    |                    |                 |              |                                      |

## GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....  
EAN-kode:.....  
Dato for salg:.....

### GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
  - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
  - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
  - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
  - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
  - forkert montering og vedligeholdelse,
  - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
  - udløbsdato,
  - selvreparation,
  - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

---

### UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

---

### BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

| Emne | Dato for notificacion | Dato for levering | Forløb af reparationer | Modtagerens underskrift (butik, ejer) |
|------|-----------------------|-------------------|------------------------|---------------------------------------|
|      |                       |                   |                        |                                       |
|      |                       |                   |                        |                                       |
|      |                       |                   |                        |                                       |

## GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

### GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
  - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
  - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
  - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
  - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
  - unsachgemäße Montage und Wartung,
  - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
  - Verfallsdatum,
  - Selbstreparatur,
  - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

---

**DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT**

---

### VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

| Lfd. Nr. | Datum der Anmeldung | Datum der Ausgabe | Verlauf der Reparaturen | Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer) |
|----------|---------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|
|          |                     |                   |                         |                                                 |
|          |                     |                   |                         |                                                 |
|          |                     |                   |                         |                                                 |

## TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

### CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
  - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
  - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
  - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
  - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
  - montaje y mantenimiento inadecuados,
  - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
  - caducidad,
  - autoreparación,
  - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

---

### EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

---

### NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

| Artículo | Fecha de notificación | Fecha de provision | Curso de la reparación | Firma del destinatario (tienda, propietario) |
|----------|-----------------------|--------------------|------------------------|----------------------------------------------|
|          |                       |                    |                        |                                              |
|          |                       |                    |                        |                                              |
|          |                       |                    |                        |                                              |

## GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....  
EAN-kood:.....  
Müügikuupäev: .....

### GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
  - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
  - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
  - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
  - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
  - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
  - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
  - kehtivuse lõppemise kuupäev,
  - eneseparandus,
  - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustöid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

---

**SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.**

---

### MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

| Punkti | Teatamise<br>kuupäevate of | Andmete<br>esitamise<br>kuupäev | Remondi käik | Vastuvõtja<br>allkiri (kauplus,<br>omanik) |
|--------|----------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------------------------------|
|        |                            |                                 |              |                                            |
|        |                            |                                 |              |                                            |
|        |                            |                                 |              |                                            |

## CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente: .....

### CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
  - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
  - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
  - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
  - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
  - d'un montage et d'un entretien incorrects,
  - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
  - date d'expiration,
  - d'autoréparation,
  - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

---

**L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE**

---

### NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

| Article | Date de notification | Date de mise à disposition | Déroulement des réparations | Signature du destinataire (atelier, propriétaire) |
|---------|----------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|
|         |                      |                            |                             |                                                   |
|         |                      |                            |                             |                                                   |
|         |                      |                            |                             |                                                   |

## GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....  
EAN-kód:.....  
Az értékesítés dátuma:.....

### GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
  - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
  - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
  - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
  - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
  - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
  - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
  - lejáratí idő,
  - önjavítás,
  - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciovállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

---

### A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

---

### A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

| Tétel | A bejelentés dátuma | A szolgáltatás időpontja | A javítás menete | A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos) |
|-------|---------------------|--------------------------|------------------|----------------------------------------|
|       |                     |                          |                  |                                        |
|       |                     |                          |                  |                                        |
|       |                     |                          |                  |                                        |

## CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita: .....

### TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
  - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
  - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
  - danni meccanici e difetti da essi causati,
  - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
  - montaggio e manutenzione impropri,
  - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
  - scadenza,
  - auto-riparazione,
  - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

---

**L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA**

---

### NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

| Oggetto | Data di notifica | Data della fornitura | Corso delle riparazioni | Firma del destinatario<br>(negozio, proprietario) |
|---------|------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|
|         |                  |                      |                         |                                                   |
|         |                  |                      |                         |                                                   |
|         |                  |                      |                         |                                                   |

## GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data: .....

### GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
  - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
  - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
  - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
  - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
  - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
  - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
  - pasibaigus galiojimo laikui,
  - savaiminio remonto,
  - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantą taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinę gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

---

### ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

---

### PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

| Prekė | Notifikavimo data | Pateikimo data | Remonto eiga | Gavėjo parašas<br>(parduotuvė,<br>savininkas) |
|-------|-------------------|----------------|--------------|-----------------------------------------------|
|       |                   |                |              |                                               |
|       |                   |                |              |                                               |
|       |                   |                |              |                                               |

## GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....  
EAN kods:.....  
Pārdošanas datums: .....

### GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
  - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
  - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
  - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
  - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
  - nepareizu montāžu un apkopi,
  - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
  - beidzas derīguma termiņš,
  - pašremontēšana,
  - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:  
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

---

### IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

---

### PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

| Prece | Paziņojuma datums | Nodošanas datums | Remonta gaita | Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts |
|-------|-------------------|------------------|---------------|----------------------------------------|
|       |                   |                  |               |                                        |
|       |                   |                  |               |                                        |
|       |                   |                  |               |                                        |

## GARANTIEKAART

Naam artikel:.....  
EAN-code:.....  
Verkoopdatum:.....

### GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
  - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
  - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
  - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
  - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
  - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
  - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
  - vervaldatum,
  - zelfreparatie,
  - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

### DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

#### OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

| Item | Datum van kennisgeving | Datum van verstrekking | Verloop van reparaties | Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar) |
|------|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------------------------------|
|      |                        |                        |                        |                                                  |
|      |                        |                        |                        |                                                  |
|      |                        |                        |                        |                                                  |

## CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda: .....

### CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
  - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
  - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
  - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
  - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
  - montagem e manutenção incorrectas,
  - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
  - data de expiração,
  - auto-reparação,
  - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

---

### O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

---

### NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

| Item | Data de notificação | Data da prestação | Curso das reparações | Assinatura do destinatário (loja, proprietário) |
|------|---------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------------------------|
|      |                     |                   |                      |                                                 |
|      |                     |                   |                      |                                                 |
|      |                     |                   |                      |                                                 |

## CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării: .....

### TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
  - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
  - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
  - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
  - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
  - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
  - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
  - data expirării,
  - auto-reparare,
  - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

---

**ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI**

---

### NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

| Punct | Data notificării | Data furnizării | Desfășurarea reparațiilor | Semnătura<br>beneficiarului<br>(magazin, proprietar) |
|-------|------------------|-----------------|---------------------------|------------------------------------------------------|
|       |                  |                 |                           |                                                      |
|       |                  |                 |                           |                                                      |
|       |                  |                 |                           |                                                      |

## ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....  
EAN kód:.....  
Dátum predaja: .....

### ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
  - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
  - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
  - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
  - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
  - nesprávnej montáže a údržby,
  - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
  - Dátum skončenia platnosti,
  - samoopravy,
  - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

### ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

#### POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

| Položka | Dátum notifikácie | Dátum poskytnutia | Priebeh opravy | Podpis príjemcu<br>(predajňa, vlastník) |
|---------|-------------------|-------------------|----------------|-----------------------------------------|
|         |                   |                   |                |                                         |
|         |                   |                   |                |                                         |
|         |                   |                   |                |                                         |

## GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....  
Koda EAN:.....  
Datum prodaje: .....

### GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
  - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
  - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
  - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
  - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
  - nepravilne montaže in vzdrževanja,
  - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
  - datum izteka veljavnosti,
  - samopopravila,
  - neupoštevanja pravil pravilnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

---

### OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

---

### OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

| Artikel | Datum uradnega obvestila | Datum zagotovitve | Potek popravil | Podpis prejemnika (trgovina, lastnik) |
|---------|--------------------------|-------------------|----------------|---------------------------------------|
|         |                          |                   |                |                                       |
|         |                          |                   |                |                                       |
|         |                          |                   |                |                                       |

## GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....  
EAN-kod:.....  
Datum för försäljning:.....

### GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
  - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
  - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
  - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
  - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
  - felaktig montering och felaktigt underhåll,
  - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
  - utgångsdatum,
  - självreparation,
  - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

---

### UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

---

### ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

| Ämne | Datum för anmälan | Datum för tillhandahållande | Reparationens förlopp | Mottagarens underskrift (butik, ägare) |
|------|-------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------------------------------|
|      |                   |                             |                       |                                        |
|      |                   |                             |                       |                                        |
|      |                   |                             |                       |                                        |

## ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

### ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем  
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця  
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на  
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,  
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання  
- неправильного монтажу та обслуговування,  
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі  
- закінчення терміну придатності,  
- самостійного ремонту,  
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

---

### ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

---

### ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

| Пункт | Дата повідомлення | Дата надання | Хід ремонту | Підпис одержувача (магазин, власник) |
|-------|-------------------|--------------|-------------|--------------------------------------|
|       |                   |              |             |                                      |
|       |                   |              |             |                                      |
|       |                   |              |             |                                      |



**HMS-FITNESS.COM**



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: [serwis@abisal.pl](mailto:serwis@abisal.pl)

[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl) [www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)