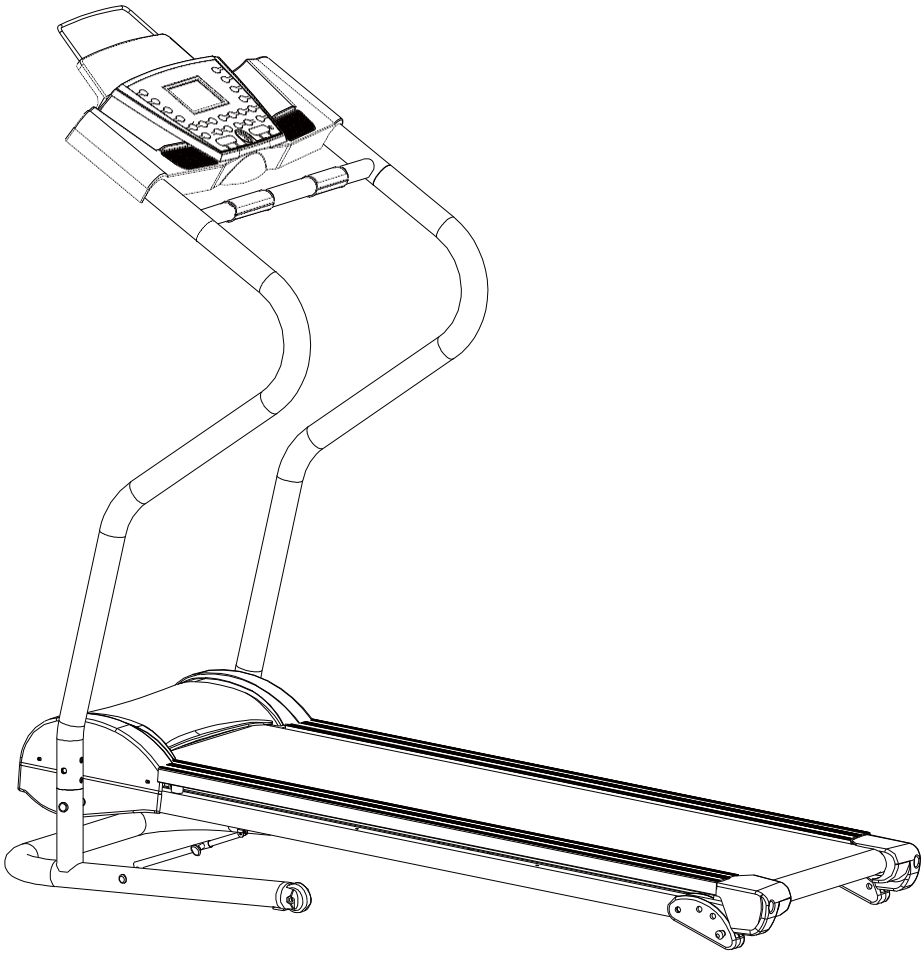
BE2235

Bieżnia elektryczna
Motorized treadmill
Elektrický běžecký pás

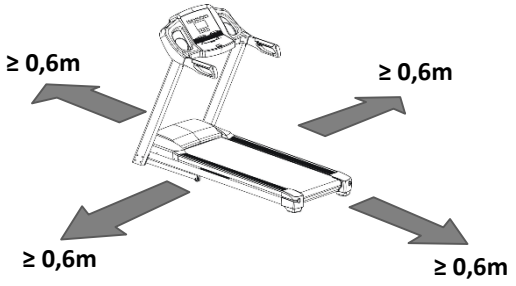


INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.



Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0,6 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni treningowej

12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE UŻYTKOWNIKA LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 47,7 kg
Pas bieżny – 40 x 120 cm
Rozmiar po rozłożeniu – 151 x 69,5 x 143 cm
Maksymalne obciążenie produktu – 125 kg
Silnik: 1 hp

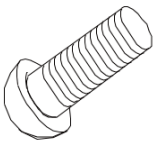
KONSERWACJA

Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do wycierana krawędzi pasa i przestrzeni między pasem a krawędzią ramy. Czyść również krawędź pasa z jego spodniej strony. Czyść górną część pasa szczoteczką i wodą z mydłem lub łagodnym detergentem raz na miesiąc. Zanim zaczniesz ponownie używać bieżnię, poczekaj aż urządzenie wyschnie. Odkurzaj pod urządzeniem co najmniej raz w miesiącu aby zapobiec gromadzeniu się kurzu. Zaleca się raz w roku zdjęcie pokrywy silnika i usunięcie kurzu, który może się tam gromadzić.

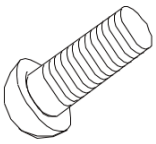
UWAGA: przed czyszczeniem/smarowaniem należy wyłączyć wtyczkę z gniazdka.

Zestaw montażowy

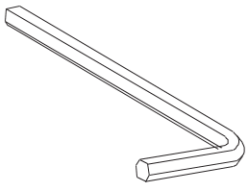
Podkładka (Ø8) nr 86 x 14



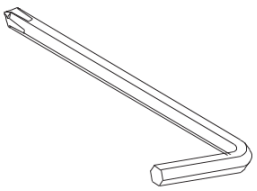
Śruba (M8 x 15L) nr 7 x 14



Śruba (M4 x 15L) nr 77 x 6

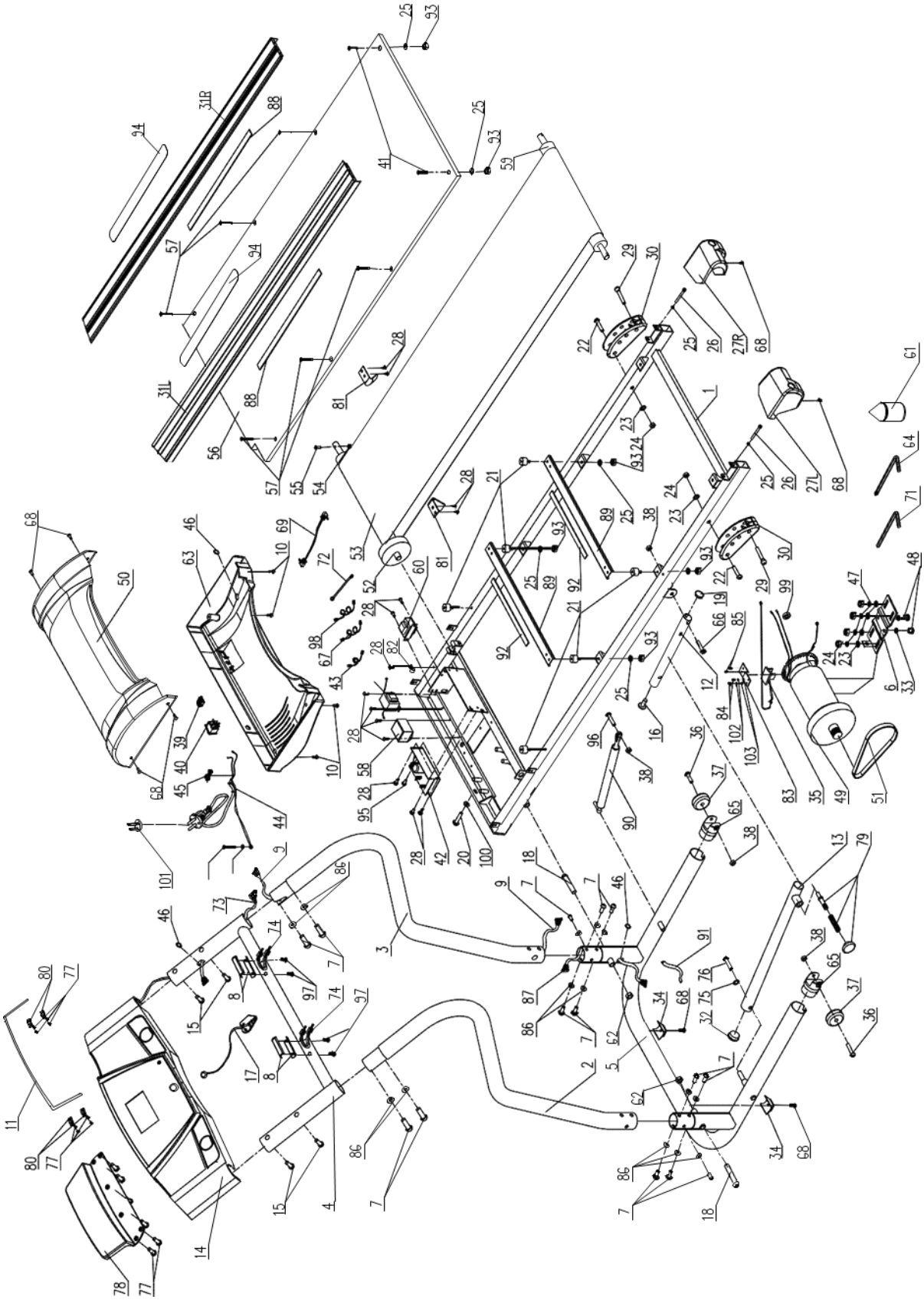


Klucz nr 71 x 1



Klucz nr 64 x 1

Diagram zbiorczy



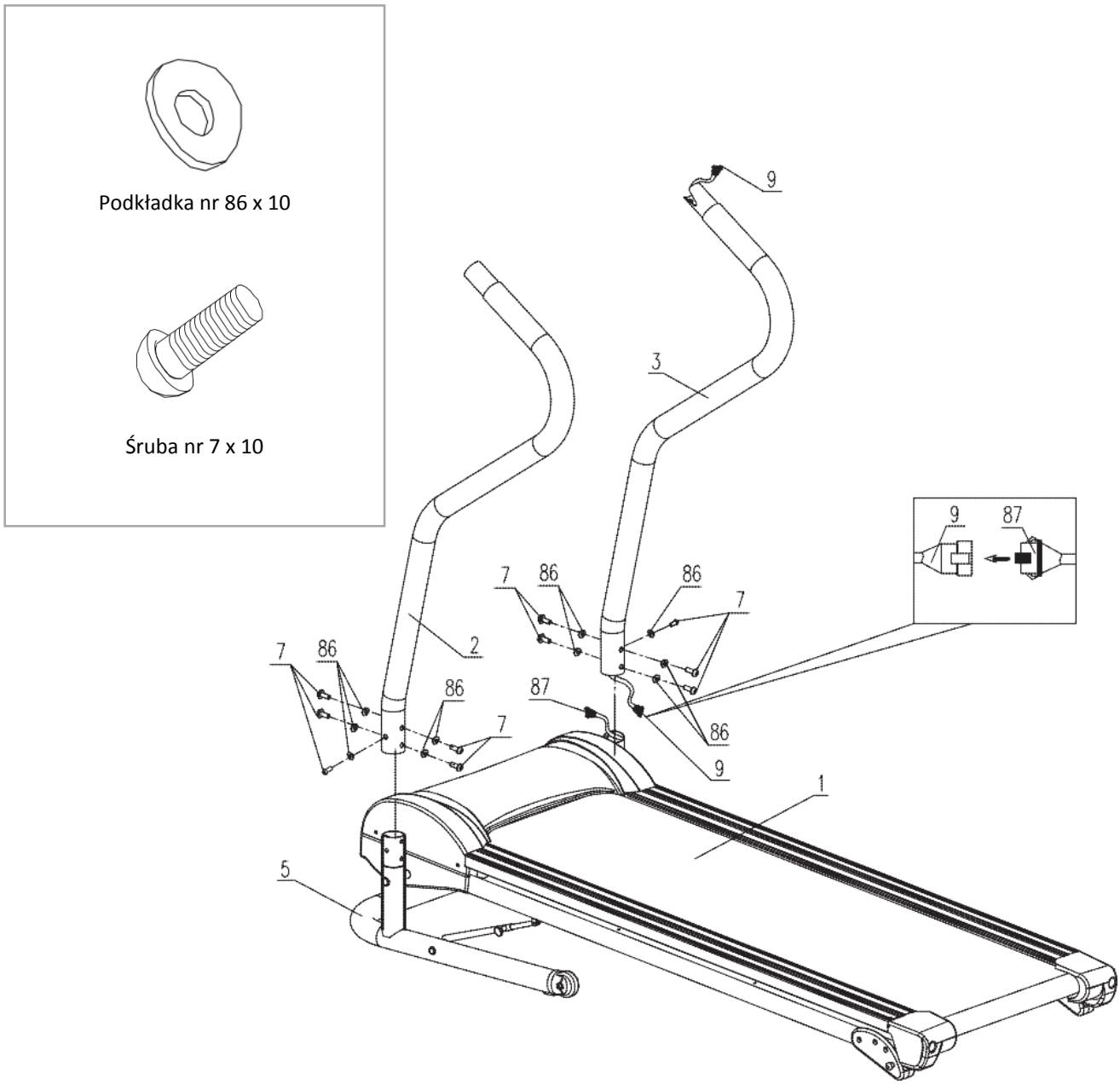
Lista części

Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	54	Nakrętka (M8)	1
2	Lewy wspornik	1	55	Śruba (M6 x 25L)	1
3	Prawy wspornik	1	56	Płyta bieżna	1
4	Rama konsoli	1	57	Śruba (M6 x 20L)	6
5	Rama podstawy	1	58	Filtr (120 / 250VAC, 6A)	1
6	Stabilizator silnika	1	59	Tylna rolka pasa	1
7	Śruba imbusowa (M8 x 15L)	14	60	Transformator	1
8	Czujnik pomiaru pulsu	2	61	Smar do pasa bieżnego	1
9	Środkowa część przewodu	1	62	Nakrętka (M12)	2
10	Śruba (M4 x 15L)	4	63	Dolna osłona silnika	1
11	Stojak	1	64	Klucz imbusowy (GJ-15)	1
12	Górny wysuwany rękaw	1	65	Wspornik kółek	2
13	Dolny wysuwany rękaw	1	66	Śruba imbusowa (M8 x 40L)	1
14	Konsola	1	67	Przewód (200 mm)	1
15	Śruba (M6 x 25L)	4	68	Śruba (M5 x 15L)	8
16	Wysuwany rękaw	1	69	Przewód MP3	1
17	Klucz bezpieczeństwa	1	70	Podkładka	1
18	Śruba (M12 x 115L)	2	71	Klucz imbusowy (GJ-18)	1
19	Zaślepka	1	72	Uziemienie	1
20	Śruba (M8 x 50L)	1	73	Przewód górny	1
21	Tuleja amortyzująca	6	74	Przewód pomiaru pulsu	1
22	Śruba (M10 x 50L)	2	75	Podkładka (Ø6 x Ø20 x 1.5)	1
23	Podkładka (Ø10 x 1.5T)	6	76	Śruba	1
24	Nakrętka (Ø10)	6	77	Śruba (M4 x 15L0	14
25	Podkładka (Ø6)	8	78	Stojak konsoli	1
26	Śruba (M6 x 60L)	2	79	Gałka	1
27	Regulator naprężenia pasa bieżnego	1P	80	Zacisk	4
28	Śruba (M5 x 12L)	15	81	Hak prowadnicy pasa	2
29	Szpila	2	82	Zacisk przewodu	1
30	Wspornik regulatora nachylenia pasa	2	83	Gniazdo czujnika	1
31	Szyny boczne	2	84	Śruba	2
32	Zaślepka (Ø25.4)	1	85	Śruba (M3 x 8)	2
33	Sprężyna (Ø8)	2	86	Podkładka (Ø8)	14
34	Płyta amortyzująca	2	87	Przewód dolny	1
35	Czujnik prędkości	1	88	Taśma dwustronna	2
36	Śruba (M8 x 45L)	2	89	Wspornik	2
37	Kółka do przenoszenia bieżni	2	91	Prowadnica przewodu	1
39	Przycisk Reset	1	92	Pianka	2
40	Przycisk On / Off	1	93	Nakrętka (M6)	6
41	Śruba (M6 x 25L)	2	94	Mata antypoślizgowa	2
42	Regulator	1	95	Śruba (M5 x 12L)	1
43	Przewód (100 mm)	1	97	Śruba (M3 x 15)	4
44	Przewód zasilający	1	98	Przewód (250mm)	1
45	Rozdzielacz przewodu(Ø15)	1	99	Magnes	1
46	Rozdzielacz (Ø16)	3	100	Podkładka (Ø8 x Ø16 x 1.5T)	1
47	Podkładka (Ø10)	4	101	Zaślepka bezpieczeństwa	1
48	Śruba (M8 x 10L)	2	102	Podkładka (Ø3)	2
49	Silnik	1	103	Plaska podkładka (Ø3)	2
50	Osłona silnika	1	104	Choke	1
51	Pas	1			
52	Przednia rolka pasa	1			
53	Podkład pod płytę bieżną	1			

Montaż

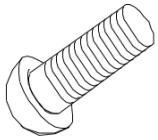
Połóż opakowanie płasko na podłodze. Nie wyrzucaj opakowanie do momentu aż urządzenie będzie ostatecznie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu dokładnie przeczytaj instrukcję. Jeśli w kartonie brakuje jakiejś części, skontaktuj się z naszym działem technicznym.
Otwórz woreczek z zestawem montażowym I upewnij się, że znajdują się w nim wszystkie niezbędne części. Niektóre z nich mogły zostać zamontowane na etapie produkcyjnym.

Krok 1

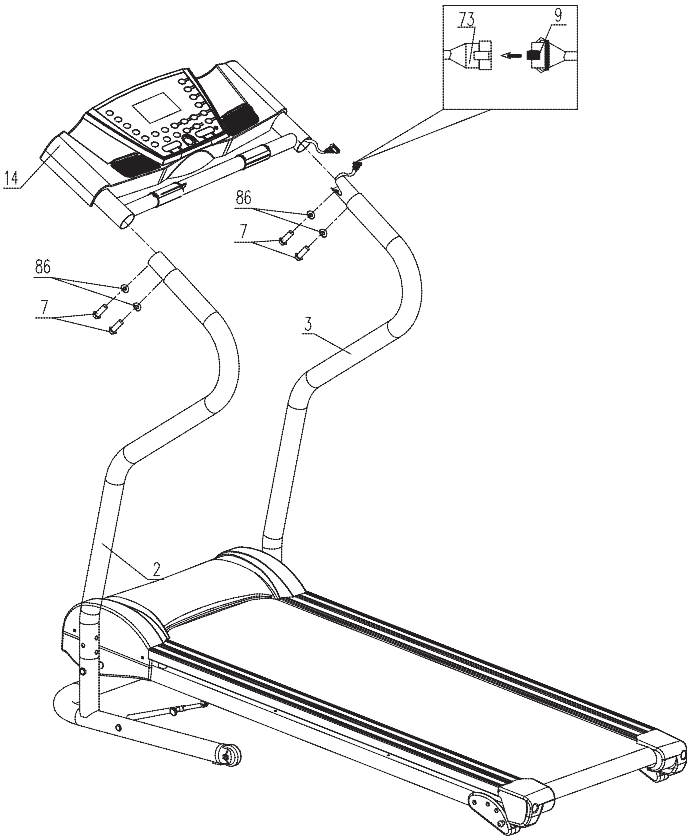


Krok 2

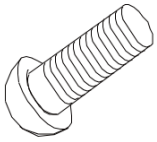
Podkładka nr 86 x 4



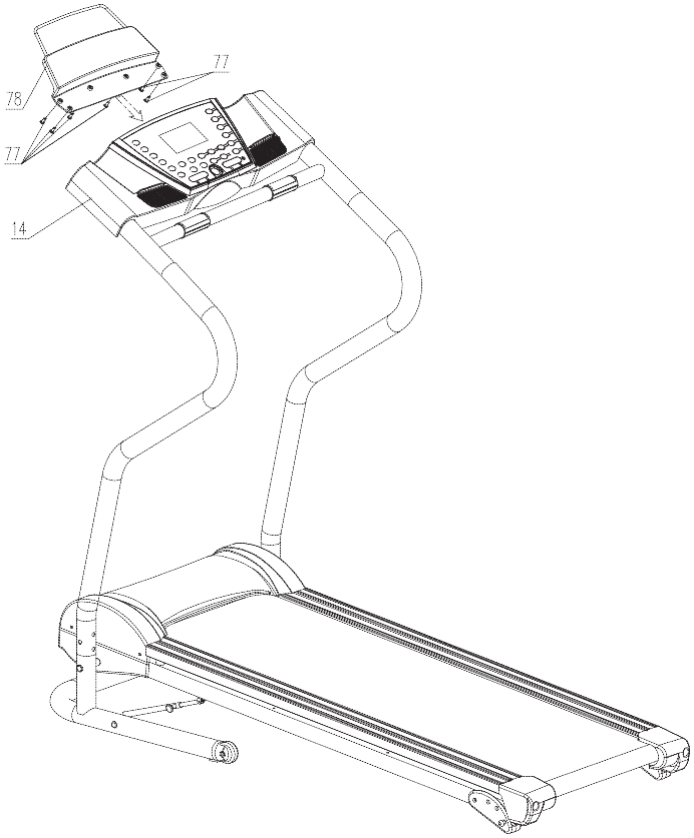
Śruba nr 7 x 4



Krok 3



Śruba nr 77 x 6



Ostateczna kontrola

Twoja bieżnia jest już zmontowana i gotowa do użycia. Mimo wszystko sprawdź jeszcze jak poniżej:
Upewnij się, że wszystkie śruby są mocno dokręcone.
Upewnij się, że urządzenie zostało ustawione na płaskiej, równej powierzchni i że jest odpowiednio wypoziomowane.

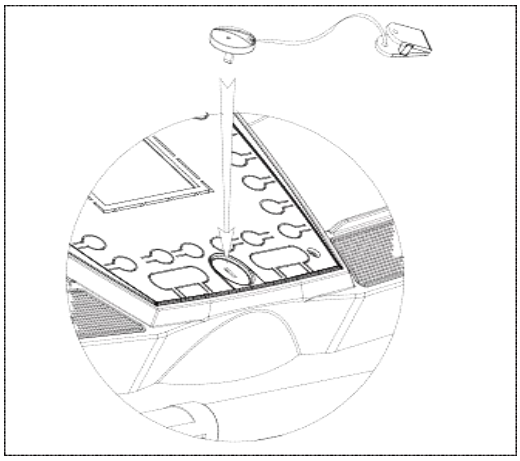
Zasilanie

- Podłącz kabel zasilający do bieżni.
- Drugą część kabla zasilającego umieść w gniazdu elektrycznym (220-240 volt, 50/60 Hz).
- Uruchom bieżnię przyciskiem on/off.
- Do konsoli wsuń klucz bezpieczeństwa.

UWAGA: Zanim rozpoczniesz ćwiczenia po raz pierwszy, skorzystaj z instrukcji „Quick Start" i pozwól urządzeniu swobodnie poruszać się bez obciążenia przez około 10 minut. Sprawdź w międzyczasie czy naprężenie maty bieżnej jest odpowiednie i czy pas swobodnie się porusza. Jeśli uznasz, że pas bieżny wymaga regulacji, na kolejnych stronach tej instrukcji znajdziesz wskazówki jak go wyregulować.

Klucz bezpieczeństwa

Bieżnia będzie pracować tylko i wyłącznie gdy klucz bezpieczeństwa będzie umieszczony w specjalnym miejscu na konsoli. Po usunięciu klucza, bieżnia natychmiast przestanie się poruszać. Przed każdym treningiem, wsuń klucz do konsoli a klips znajdujący się na końcu przymocuj do swojego ubrania. Jeśli bieżnia nie pracuje, usuń klucz bezpieczeństwa z konsoli i schowaj go poza zasięgiem dla dzieci.



Komputer

	Wartość początkowa	Zakres regulacji	Wyświetlany zakres
CZAS /TIME/ (mm:ss)	0:00	8:00 ~ 99:00	0:00 ~ 99:59
PRĘDKOŚĆ /SPEED/ (km/h)	0.0	N/A	0.8 ~ 13.0
ODLEGŁOŚĆ /DISTANCE/	0.00	1.0 ~ 99.0	0.0 ~ 99.9
PULS /PULSE/ (bpm)	HP	N/A	40 ~ 199
KALORIE /CALORIES/	0	10 ~ 990	0 ~ 999

Obsługa komputera

Przycisk	**Opis**
START	Rozpoczyna trening.
STOP	Zatrzymuje bieżnię.
MODE	W stanie czuwania, po wciśnięciu przycisku “MODE”, wybierasz poszczególne funkcje w poniższej kolejności: TIME /CZAS/ > CALORIES /KALORIE/ > DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/ > NORMAL /TRYB NORMALNY/
PROGRAM	W stanie czuwania, po wciśnięciu przycisku “PROG”, wybierasz poszczególne programy w poniższej kolejności: P1 > P2 > P3 > NORMAL
SPEED + (Prędkość +)	Podczas ćwiczenia: zwiększa prędkość o 0.1km/h, W stanie czuwania: zmienia ustawienia aktywnej funkcji w górę.
SPEED – (Prędkość -)	Podczas ćwiczenia: zmniejsza prędkość o 0.1km/h, W stanie czuwania: zmienia ustawienia aktywnej funkcji w dół.
QUICK KEY 1 ~ 12 KM/H (SZYBKI WYBÓR)	Aktywuje odpowiednią prędkość.

Szybki Start

Naciśnij "START" a po 3 sekundach urządzenie ruszy z prędkością 0.8 km/h

Ustawienia:

- Naciskaj klawisze "Speed + / -" aby zmienić prędkość. (0.8 ~ 13.0 km/h)
- Naciśnij "STOP" aby zakończyć ćwiczenie.

Programy docelowe

Naciśnij przycisk "MODE" aby wybrać jeden z programów docelowych: TIME /CZAS/ > CALORIES /KALORIE/ > DISTANCE ODLEGŁOŚĆ/ > NORMAL /NORMALNY/

Czas

Domyślnie: 20 minut

- Naciskaj klawisze "Speed + / -" aby zmienić docelowy czas ćwiczenia (8:00 ~ 99:00)
- Naciśnij "START" aby rozpocząć.

Kalorie:

Domyślnie: 50 kcal

- Naciskaj klawisze "Speed + / -" aby zmienić domyślną wartość kalorii (10 ~ 990 kalorii)
- Naciśnij "START" aby rozpocząć.

Odległość:

Domyślnie: 5.0 km

- Naciskaj klawisze "Speed + / -" aby zmienić domyślną odległość (1.0 km ~ 99.0 km)
- Naciśnij "START" aby rozpocząć.

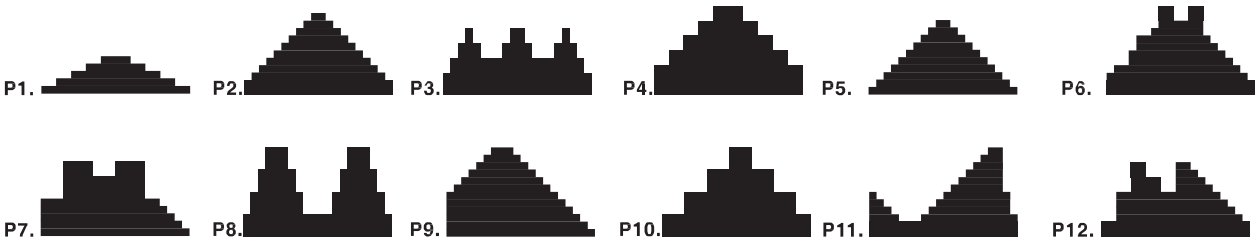
Prędkość:

- Naciskaj klawisze "Speed + / -" aby zmienić domyślną prędkość. (0.8 ~ 13.0 km/h)
- Naciśnij "STOP" aby zakończyć ćwiczenie.

Tryby programów

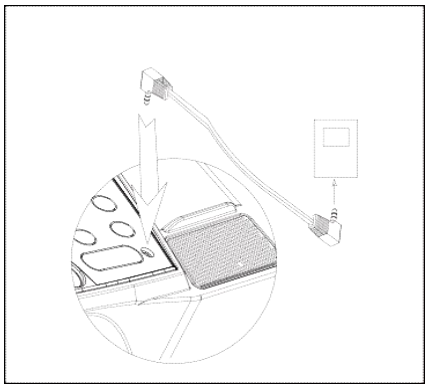
- Naciśnij "PROG" aby wybrać program: P1 > P2 > P3 > NORMAL
  Domyślnie: 20 minut
- Naciskaj klawisze "Speed + / -" aby zmienić domyślny czas. (8:00 ~ 99:00)
- Naciśnij "START" aby rozpocząć trening.
- Korzystając z klawiszy "Speed + / -" możesz zdostosować ustawienia (0.8 ~ 13.0 km/h)
- Naciśnij "STOP" po zakończeniu ćwiczeń.

Diagramy programów



Odtwarzacz MP3

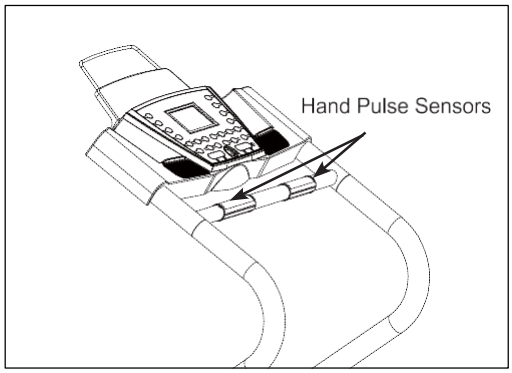
Do bieżni dołączono przewód pozwalający podłączyć do urządzenia odtwarzacz MP3. Jeden z końców kabla podłącz do odpowiedniego miejsca na bieżni a drugi do gniazda słuchawek w twoim odtwarzaczu. Poziom głośności dostosuj za pomocą odtwarzacza.



Błędy

Błąd	Powód	Rozwiązanie
Er1	Błąd połączenia pomiędzy konsolą i sterownikiem	Sprawdź czy konsola jest prawidłowo podłączona do urządzenia sterującego.
Er2	Błąd silnika	Sprawdź czy urządzenie jest podłączone do zasilania.
Er3	Błąd czujnika prędkości / pas bieżny nie porusza się	Sprawdź czy pod pasem bieżnym nie znajdują się żadne zanieczyszczenia. Sprawdź czy przewód czujnika prędkości jest prawidłowo podłączony. Sprawdź czy czujnik znajduje się w odpowiednim miejscu.
Er4	Błąd przekaźnika	Wymień przekaźnik
Er5	Przeciążenie urządzenia	Sprawdź obciążenie
Er9	Brak klucza bezpieczeństwa	Wsuń klucz w odpowiednie miejsce na bieżni

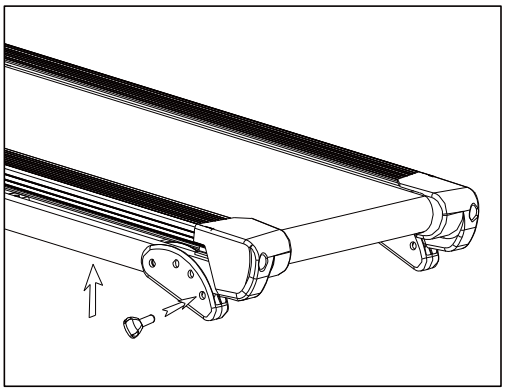
Pomiar poziomu pulsu



Pod konsolą znajdują się dwa czujniki pomiaru pulsu. Aby dokonać pomiaru, obie ręce muszą jednocześnie znajdować się dokładnie na nich. Aby uzyskać prawidłowy odczyt, nie zaciskaj dłoni zbyt mocno a po kilku sekundach otrzymasz wynik.

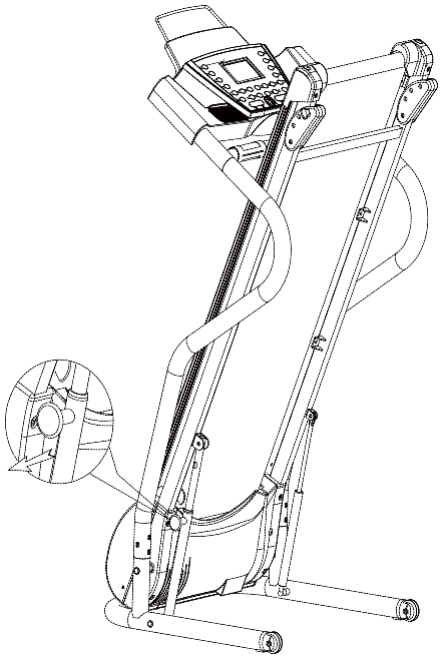
UWAGA: Niektórzy użytkownicy nie będą mogli uzyskać prawidłowego pomiaru ze względu na zbyt duże wahania w obiegu.

Zmiana nachylenia bieżni



Aby dopasować stopień pochylenia bieżni, usuń szpilę blokującą i unieś bądź obniż pas bieżny. Następnie umieść szpilę ponownie na swoim miejscu.

Składanie i rozkładanie bieżni



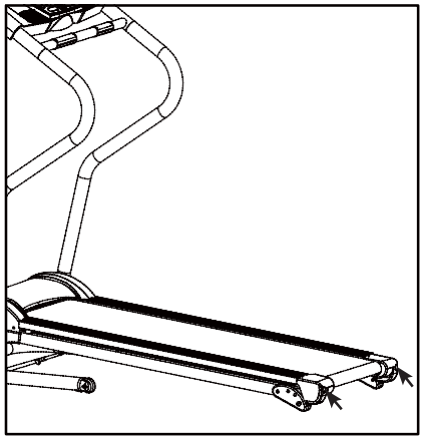
Składanie
Aby ułatwić przechowywanie, bieżnię wyposażono w hydrauliczny system składania.

Aby złożyć:
Unoś płytę bieżną do momentu aż usłyszysz dźwięk blokady.

Rozkładanie
Przytrzymując płytę bieżną prawą ręką, lewą usuń gałkę blokującą. Pozwól płycie bieżnej powoli opaść na podłogę.

UWAGA: Upewnij się, że płyta bieżna nie napotka na żadne przeszkody podczas opadania.

Regulacja naprężenia pasa bieżnego



Uwaga: Sprawdź czy urządzenie jest odpowiednio nasmarowane, gdyż źle wyregulowany pas może dawać takie same objawy jak źle nasmarowany.

Pas został odpowiednio naciągnięty, naprężony i umiejscowiony na etapie produkcyjnym. Jednakże w trakcie transportu mógł się przesunąć lub poluzować. Jeśli tak się stało, pas może "ślizgać się" w trakcie ruchu. Aby naprężyć pas:

- Ustaw prędkość pasa na 3km/h.
- W dolnej części pasa bieżnego, na samym dole odszukaj dwie śruby regulacyjne (po jednej na przeciwnych częściach pasa).
- Korzystając z klucza imbusowego dołączonego do zestawu, obracaj jednorazowo o ½ obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
- Ponownie sprawdź napięcie pasa. Jeśli wciąż nie jest wystarczające, powtórz czynności z punktu 3.

WSKAZÓWKA: Jeśli pas jest odpowiednio naprężony, powinieneś móc unieść krawędź pasa na wysokość około 5 -7cm. (tylko gdy bieżnia jest wyłączona z prądu)

UWAGA: Jeśli pas bieżny jest zbyt mocno naprężony, obracaj kluczem w kierunku przeciwnym do ruchów wskazówek zegara. Nie dopuść aby pas był zbyt mocno naprężony – obracaj zawsze jednorazowo jedynie o ½ obrotu.

Regulacja położenia pasa bieżnego

Położenie pasa zostało prawidłowo wyregulowane na etapie produkcyjnym. Jednakże, pas może się przemieścić podczas transportu lub z powodu stylu biegu użytkownika (np. większe obciążenie na jedną ze stop podczas biegu). Pas może się przesunąć również w momencie gdy bieżnia jest ustawiona na nierównym podłożu dlatego od czasu do czasu położenie pasa wymaga regulacji.

Aby wyregulować:

- Ustaw prędkość pasa na 3km/h.
- W dolnej części pasa bieżnego, na samym dole odszukaj dwie śruby regulacyjne (po jednej na przeciwnych częściach pasa).
- Jeśli pas jest przesunięty bliżej prawej krawędzi dokręć prawą śrubę o ½ obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (jeśli pas przesuwa się bliżej lewej krawędzi, powtórz czynność korzystając z lewej śruby). Pozwól bieżni poruszać się swobodnie przez około minutę. Jeśli pas wciąż nie jest wycentrowany, powtórz czynności z punktu 3.

Smarowanie płyty

UWAGA: Smarowanie płyty bieżnej jest kluczową czynnością, pozwalającą przedłużyć żywotność urządzenia. Niedostatecznie nasmarowana płyta spowoduje znacznie szybsze zużycie się pasa bieżnego oraz silnika bieżni. Częstotliwość smarowania jest uzależniona od intensywności i częstotliwości korzystania z bieżni. Zalecamy jak poniżej:

- Bieżnia użytkowana rzadko (mniej niż 3 godziny tygodniowo) – smarowanie co 8 miesięcy.
- Średnie użytkowanie (3 do 5 godzin tygodniowo) – smarownie co 4 miesiące.
- Intensywne użytkowanie (więcej niż 5 godzin tygodniowo) – smarownie co 2 miesiące.

Poziom nasmarowanie bieżni możesz sprawdzić w każdym momencie postępując jak opisano poniżej:

- Wyłącz zasilanie bieżni.
- Złóż płytę bieżną.
- Włóż rękę pod pas bieżny i przesuń ją po płycie – sięgając jak najdalej potrafisz.
- Jeśli czujesz, że Twoja dłoń jest lekko tłusta, nie trzeba dodatkowo smarować płyty.
- Jeśli powierzchnia jest sucha, a dłoń czysta, płyta wymaga smarowania.

UWAGA: Jeśli masz wątpliwości czy należy płytę nasmarować, zrób to niewielką ilości smaru.

Do zestawu została dołączona butelka ze smarem – aby z niej skorzystać, nanieś niewielką ilość na ściereczkę i przejedź nią przez całą długość płyty bieżnej (pod pasem bieżnym). Ważne jest aby dotrzeć ze środkiem smarnym jak najdalej jest to możliwe. Jeśli jest to konieczne powtórz czynność.

Instrukcja ćwiczeń

Cykl ćwiczeń zapewni Ci polepszenie kondycji, rozbudowę mięśni, a w połączeniu z dietą i ograniczeniem kalorii pozwoli zgubić zbędne kilogramy.

1. Rozgrzewka

Ten etap pomoże przyspieszyć krążenie krwi, co pozwoli na efektywniejsze ćwiczenie mięśni. Poprawnie wykonana rozgrzewka zredukuje ryzyko kontuzji. Wskazane jest rozciągnięcie ciała jak pokazano na rysunkach poniżej. Każda z następujących czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból przestań naciągać mięśnie.

2. Pozycja

Wejdź na pas bieżny, dłonie możesz oprzeć na poręczach. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Na bieżni możesz wykonywać ćwiczenia zastępujące spacer lub bieg (patrz rysunki poniżej).

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

Zakres stosowania

Bieżnia BE2235 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE 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.

Dział obsługi klienta:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41–905 Bytom
abisal@abisal.pl

www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....
Kod EAN: .....
Data sprzedaży: .....

(Pieczątka i podpis sprzedawcy)

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 pieczątką 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 sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 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. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. 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.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH.

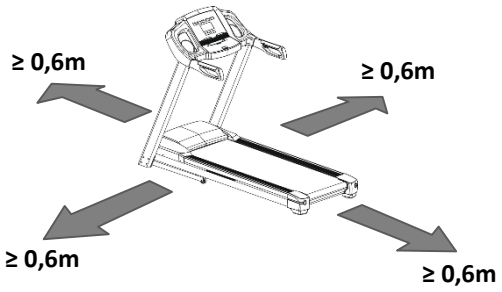
ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW:

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

Important safety information

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Moveall sharpobjects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.



10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.

WARNING:READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

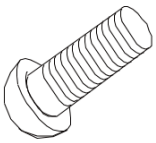
SPECIFICATIONS
Weight – 47,7 kg
Running belt – 40 x 120 cm
Dimensions – 151 x 69,5 x 143 cm
Maximumweight of user – 110 kg
Motor: 1 hp

MAINTENANCE
Use a soft, damp cloth to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. Also reach as far as practical directly under the belt edge. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. This task should be done once a month. **Allow to dry before using**. On a monthly basis, vacuum underneath your treadmill to prevent build-up. Once a year, you should remove the motor shield and vacuum out dirt that may accumulate.

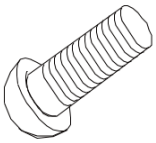
WARNNING: UNPLUG POWER CORD BEFORE CLEANING/LUBRICATING.

Hardware and tool

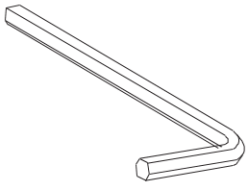
Curved Washer (Ø8) nr 86 x 14



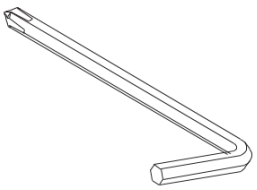
Rounded Head Allen Screw (M8 x 15L) nr 7 x 14



Self Tapping Screw (M4 x 15L) nr 77 x 6

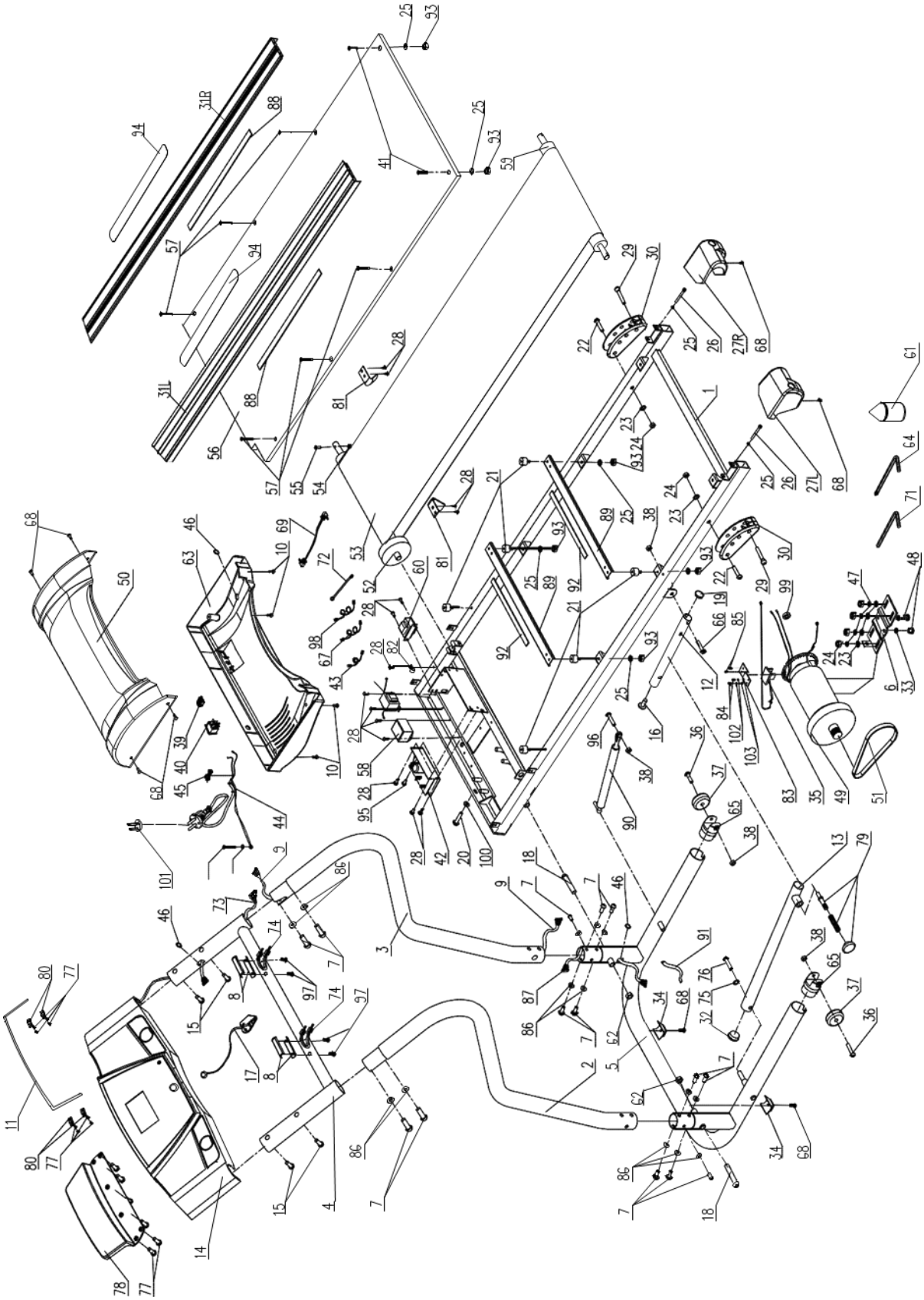


Allen Key nr 71 x 1



Allen Key nr 64 x 1

Explored drawing



Parts List

Number	DESCRIPTION	QTY	Number	DESCRIPTION	QTY
1	Main Frame	1	54	Cap Nut (M8)	1
2	Left Upright Post	1	55	Socket Head Allen Screw (M6 x 25L)	1
3	Right Upright Post	1	56	Running Deck	1
4	Console Frame	1	57	Flat Head Phillip Screw (M6 x 20L)	6
5	Base Frame	1	58	Filter (120 / 250VAC, 6A)	1
6	Motor Stabilizer	1	59	Rear Belt Roller	1
7	Round Head Allen Screw (M8 x 15L)	14	60	Transformer	1
8	Hand Pulse Sensor	2	61	Running Deck Lubricant	1
9	Mid System Wire	1	62	Cap Nut (M12)	2
10	Round Head Self Tapping Screw (M4 x 15L)	4	63	Motor Lower Cover	1
11	Magazine Rack	1	64	Allen Key (GJ-15)	1
12	Upper Retractable Tube	1	65	Transport Wheel Bracket	2
13	Lower Retractable Tube	1	66	Round Head Allen Screw (M8 x 40L)	1
14	Console	1	67	Wire (200mm)	1
15	Round Head Phillip Screw (M6 x 25L)	4	68	Round Head Self Tapping Screw (M5 x 15L)	8
16	Retractable Tube Sleeve	1	69	MP3 Cable	1
17	Safety Key	1	70	Spring Washer	1
18	Round Head Allen Screw (M12 x 115L)	2	71	Allen Key (GJ-18)	1
19	Flat Tube Cap	1	72	Ground Wire	1
20	Socket Head Allen Screw (M8 x 50L)	1	73	Upper System Wire	1
21	Deck Shock Absorb Bushing	6	74	Hand Purse Sensor Cable	1
22	Round Head Allen Screw (M10 x 50L)	2	75	Flat Washer (Ø6 x Ø20 x 1.5)	1
23	Flat Washer (Ø10 x 1.5T)	6	76	Round Head Phillip Screw	1
24	Cap Nut (Ø10)	6	77	Oval Head Self Tapping Screw (M4 x 15L)	14
25	Flat Washer (Ø6)	8	78	Console Rack	1
26	Socket Head Allen Screw (M6 x 60L)	2	79	Pulling Knob Assembly	1
27	Rear Running Mat Adjuster	1P	80	Clamp	4
28	Round Head Self Tapping Screw (M5 x 12L)	15	81	Belt Guide Hook	2
29	Flat Head Incline Adjuster Pin	2	82	Wire Clamp	1
30	Incline Adjuster Bracket	2	83	Sensor Bracket	1
31	Running Deck Rail	2	84	Oval Head Phillip Screw	2
32	Flat Tube Cap (Ø25.4)	1	85	Oval Head Self Tapping Screw (M3 x 8)	2
33	Spring (Ø8)	2	86	Curved Washer (Ø8)	14
34	Shock Absorb Floor Plate	2	87	Lower System Wire	1
35	Speed Sensor	1	88	Double Sided Tape	2
36	Round Head Allen Screw (M8 x 45L)	2	89	Support Bracket	2
37	Transport Wheel	2	91	Wire Bushing	1
39	Reset Switch	1	92	Foam Piece	2
40	On / Off Switch	1	93	Nylon Cap Nut (M6)	6
41	Flat Head Phillip Screw (M6 x 25L)	2	94	Anti-slip Sheet	2
42	Controller	1	95	Oval Head Self Tapping Screw (M5 x 12L)	1
43	Wire (100mm)	1	97	Oval Head Self Tapping Screw (M3 x 15)	4
44	Power Cable	1	98	Wire (250mm)	1
45	Cable Separator (Ø15)	1	99	Magnet Tube	1
46	Separator (Ø16)	3	100	Flat Washer (Ø8 x Ø16 x 1.5T)	1
47	Spring Washer (Ø10)	4	101	Power Plug Safety Cap	1
48	Socket Head Allen Screw (M8 x 10L)	2	102	Spring Washer (Ø3)	2
49	Motor	1	103	Flat Washer (Ø3)	2
50	Motor Upper Cover	1	104	Choke	1
51	Belt	1			
52	Front Belt Roller	1			
53	Running Mat	1			

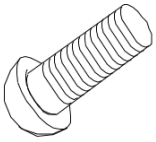
Assembly Instruction

Collapse box bottom and lay sides down before assembly. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. Read each step carefully before beginning.
If you are missing a part, please contact our technical support.
After unpacking the unit, open the hardware bag and make sure that you have all the following items. Some hardware may be already attached to the part.

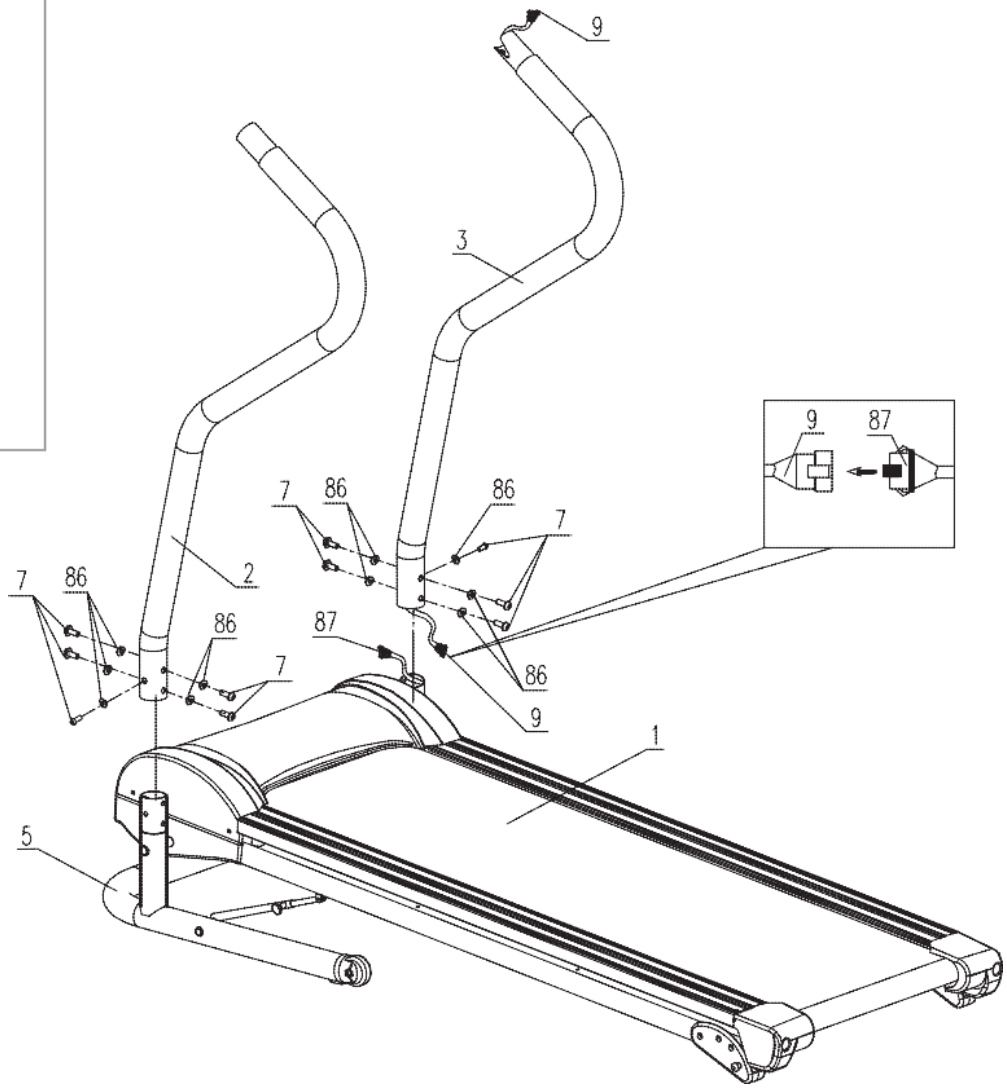
Step 1

Fixings

Curved Washer No. 86 x 10



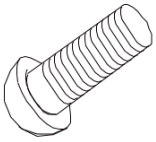
Allen Screw No. 7 x 10



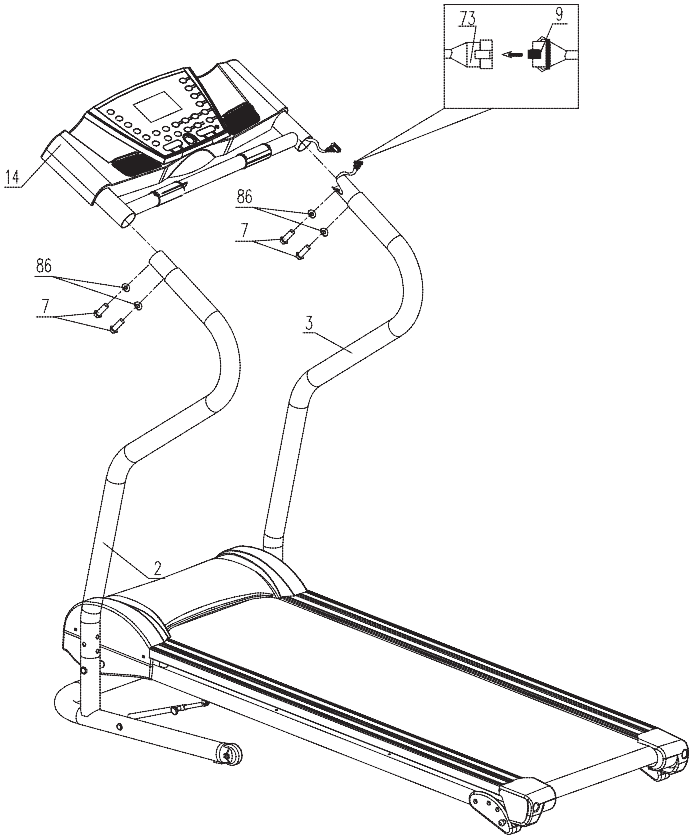
Step 2

Fixings

Curved Washer No. 86 x 4

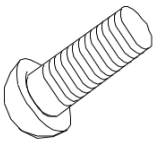


Allen Screw No. 7 x 4

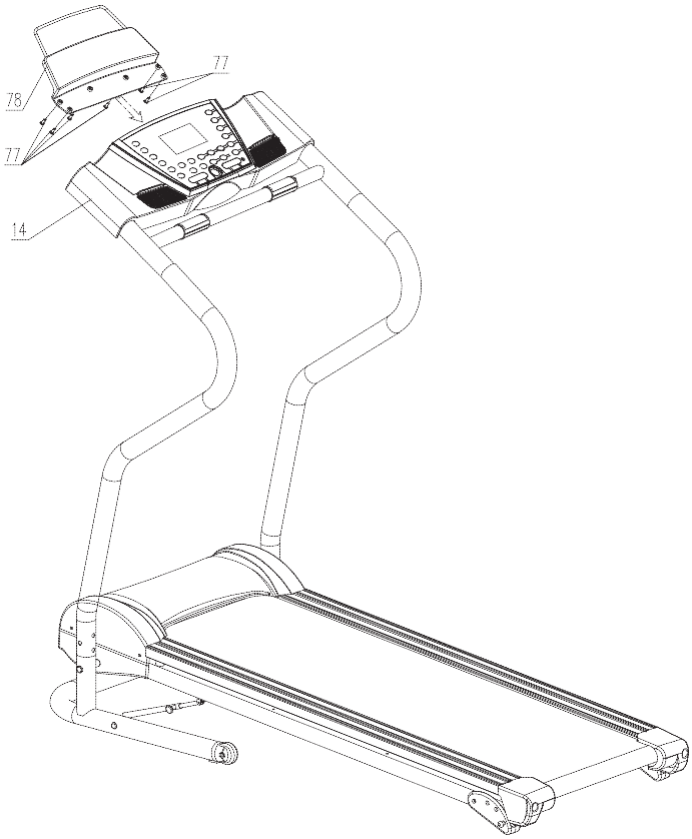


Step 3

Fixings



Screw No. 77 x 6

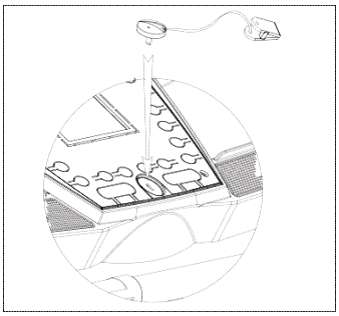


Final Check

Your treadmill is now assembled. Please make the following final checks:

- Make sure all screws / bolts are tightened.
- Make sure the equipment is on a flat, level surface.

Power Up



- Plug one end of power cable into the treadmill as shown.
- Plug the other end into a suitable AC outlet (220-240 volt, 50/60 Hz).
- Switch the treadmill on using the on/off switch.
- Attach the safety key to the console.

NOTE: Before you run on the treadmill for the first time, use the Quick Start instruction and allow the treadmill to run independently for 10 minutes. Check the running mat is tightened correctly and runs smoothly. If you think the mat needs adjusting please see next page for more details.

Safety Key

The treadmill will only operate when the safety key is in position - if the safety key is removed while the treadmill is in operation, it will stop immediately. Before every workout session please make sure you attach the safety key to the console and the clip at the other end to your clothing. When the treadmill is not in use, you should remove the safety key and store it somewhere safe, out of the reach of children.

Computer Instruction

The Display Range

	Initial Value	Setting Range	Display Range
TIME (mm:ss)	0:00	8:00 ~ 99:00	0:00 ~ 99:59
SPEED (km/h)	0.0	N/A	0.8 ~ 13.0
DISTANCE (km)	0.00	1.0 ~ 99.0	0.0 ~ 99.9
PULSE (bpm)	HP	N/A	40 ~ 199
CALORIES	0	10 ~ 990	0 ~ 999

Computer operation

Button	Description
START	Begin work out.
STOP	Stop the treadmill.
MODE	During standby, press “MODE” button to switch modes in the following order: TIME MODE > CALORIES MODE > DISTANCE MODE > NORMAL MODE
PROGRAM	During standby, press “PROG” button to switch programs in the following order: P1 > P2 > P3 > NORMAL MODE
SPEED +	During work out: Increase speed by 0.1km/h, holding down the button will increase increment rate. During standby: Increase the active mode setting by one, holding down the button will increase increment rate.
SPEED -	During work out: Decrease speed by 0.1km/h, holding down the button will increase increment rate. During standby: Decrease the active mode setting by one, holding down the button will increase increment rate.
QUICK KEY 1 ~ 12	Activates the corresponding speed.

Quick Start

Press “START” button and motor will begin at 0.8 km/h after a countdown from 3. Operations:
Use “Speed + / -” buttons to change speed. (0.8 ~ 13.0 km/h)
Press “STOP” to stop workout.

Target Modes

Press “MODE” button to select target programs: TIME > CALORIES > DISTANCE > NORMAL MODE

Target Time:
Default: 20 minutes

- Press “Speed + / -” buttons to change target time. (8:00 ~ 99:00)
- Press “START” to begin workout.

Target Calories:
Default: 50 calories

- Press “Speed + / -” buttons to change target calories. (10 calories ~ 990 calories)
- Press “START” to begin workout.

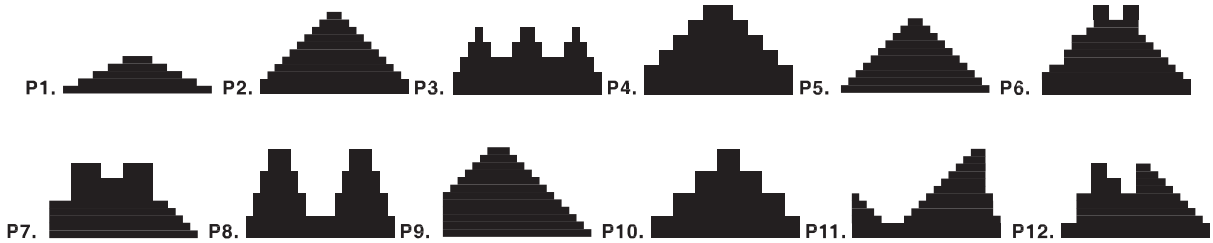
Target Distance:
Default: 5.0km

- Press “Speed + / -” buttons to change target distance. (1.0 km ~ 99.0 km)
- Press “START” to begin workout. Operations:
- Use “Speed + / -” buttons to change speed. (0.8 ~ 13.0 km/h)
- Press “STOP” to stop workout.

Program Modes

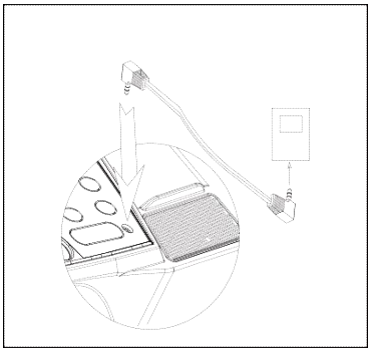
- Press “PROG” button to select program: P1 > P2 > P3 > NORMAL MODE
  Default: 20 minutes
- Press “Speed + / -” buttons to change target time. (8:00 ~ 99:00)
- Press “START” to begin workout. Operations:
- Use “Speed + / -” buttons to change speed. (0.8 ~ 13.0 km/h)
- Press “STOP” to stop workout.

Program Lattice diagram



MP3 Player

The treadmill comes supplied with a cable that allows you to connect your MP3 player. Simply connect one end into the treadmill and the other end into the headphone socket of your MP3 player and adjust the volume using your MP3 player.

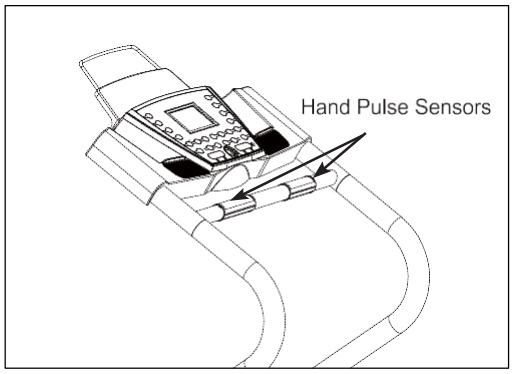


Malfunction

Error	Specification	Treatment
Er1	Connect error between panel and controller	Check that the lines between panel and controller are connected or not.
Er2	Error on motor/MOS crash	Check that the line to motor is connected or not.
Er3	Error on speed sensor line/Un-work of walking belt.	Check that the walking belt is locked by remoras. Check that the speed sensor line is connected or not. Check the placement of sensor or the photo disk is correct or not.
Er4	Binding of RELAY	Replace the device
Er5	Over the current	Check the loading.
Er9	Safety key not plug in	Check Safety Key

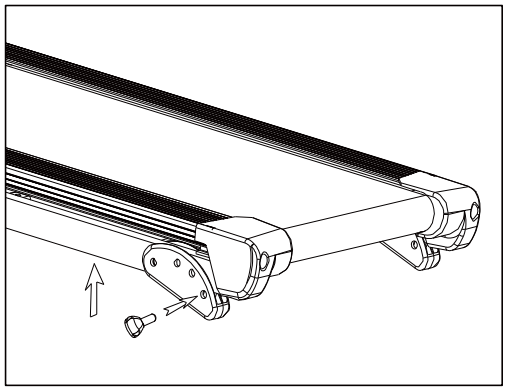
Monitoring Your Heart Rate

The treadmill is fitted with 2 hand pulse sensors. To obtain a pulse reading you must have both your left and right hands on the sensors at the same time. Do not grip the hand sensors too tight and allow the computer a few seconds to display the reading.
NOTE: Some people may not be able to obtain an accurate hand pulse reading due to variations in circulation.

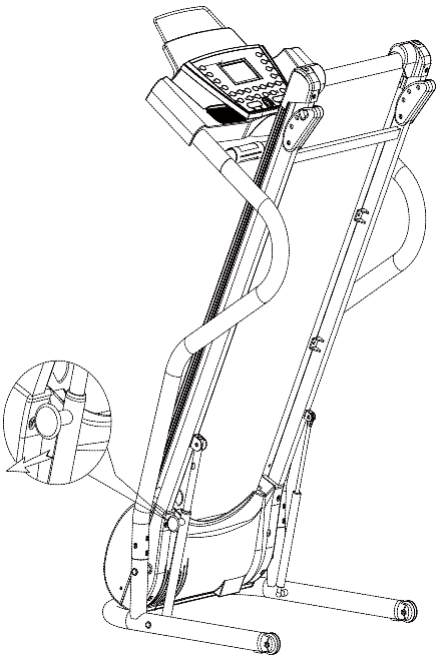


Adjusting Incline

To adjust the incline level, pull out the fix pin and raise or lower main frame. Then reinsert fix pin.



Folding and Unfolding Instruction



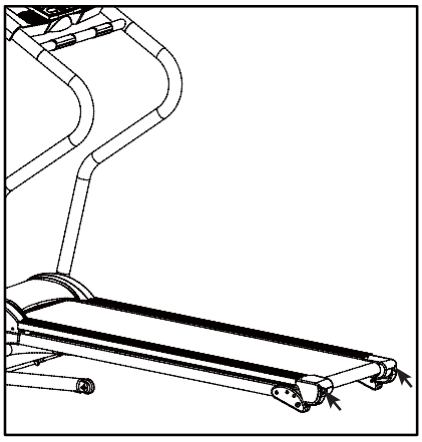
To Fold Up
To make storage simple, quick and easy, this treadmill features a hydraulic folding system.

To fold:
Lift the running deck until you hear the sound of the deck locking into position this ensures the deck is locked in place and will not fall back down.

To Un-fold
Whilst taking the weight of the deck with your right hand, pull the knob with your left hand.
Let the deck slowly guide itself down to the floor.

NOTE: Make sure there is nothing obstructing the deck as it lowers.

Adjusting Running Mat Tension



Note: Check lubrication before adjusting the mat as symptoms can be similar. The tension of the mat has been pre-set at the factory; however, with use the mat can stretch slightly and become loose. If the mat is too loose you will find it starts to slip during use. To tighten the mat:

1. Set the treadmill to run at 3km/h.
2. Locate the adjustment screws at the end of the treadmill (One on each side).
3. Using the allen key provided, adjust both screws by 1/2 turn clockwise.
4. Re-test the mat tension. If the mat still slips, repeat step 3.

TIP: When correctly tensioned you should be able to lift the edge of the mat about 5 - 7cm - please only check this when the power is turned off.

NOTE: If the mat is too tight, turn the screws anti-clockwise. Do not over tighten the mat - only turn the screws 1/2 turn before re-checking the mat.

Adjusting Running Mat Alignment

The alignment of the mat has been pre-set at the factory, however, the mat can be caused to run out-of-line by a user's running style (eg. more weight on one foot), or if it's placed on an uneven surface - so it may need adjusting from time to time. If the mat is running out of alignment it will track towards either the left or right hand side of the running deck.

To re-align:

1. Set the treadmill to run at 3km/h.
2. Locate the adjustment screws at the end of the treadmill (One on each side).
3. If your mat moves to the right, using the allen key provided, adjust the right screw by 1/2 turn clockwise. (If it tracks to the left, perform the same operation on the left screw)
4. Let the treadmill run for a minute to see if it re-aligns to the centre. If more adjustment is needed repeat step 3.

Deck Lubrication

NOTE: Keeping the deck lubricated is the most important activity you can carry out to prolong the life of your treadmill.

An insufficiently lubricated deck will cause the running mat, running deck and motor to wear out much quicker. How often you should lubricate depends on usage, we recommend the following:

- Light use (less than 3 hours a week) - every 8 months.
- Medium use (3 to 5 hours a week) - every 4 months.
- Heavy use (more than 5 hours a week) - every 2 months.

You can check for proper lubrication levels at any time by doing the following:

- Disconnect the treadmill from the power supply.
- Fold up the running deck, so the treadmill is in the storage position.
- Put your hand underneath the mat and feel along the running deck, as close to the centre of the deck as you can.
    - If your hand gets a light coating of lubricant then no further lubrication is required.
    - If the surface feels dry and your hand feels clean, then apply more lubricant.

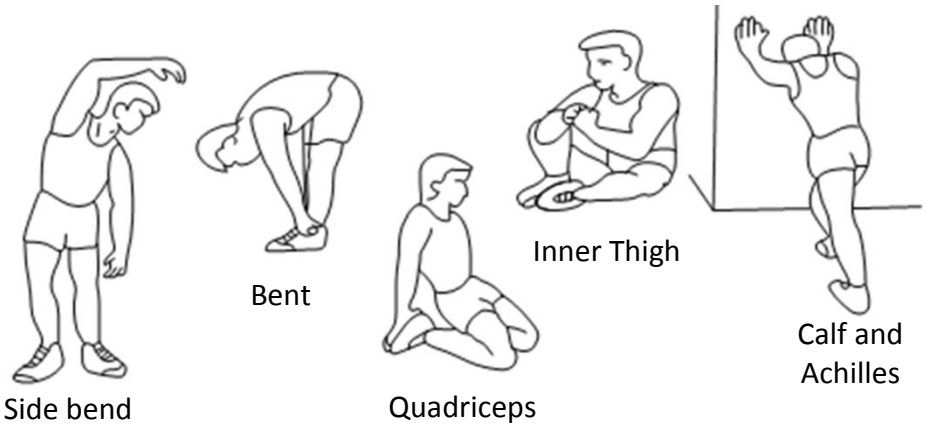
NOTE: If in doubt apply a little lubricant.

Your treadmill comes ready supplied with a bottle of lubrication oil - to use, apply a liberal amount to a lint free cloth and run cloth along the length of the running deck (underneath the mat). It's important to try and get the lubricant as close to the centre of the deck as possible. Check the lubrication level as detailed above and re-apply with the cloth if necessary. If you need more lubricant, we recommend you use the Lube-N-Walk Treadmill Lubrication Kit, it can be obtained from local distributors - see the Contact Us details at the front of this manual.

Training instruction

1. Warm-Up

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



2. Position

Step on the running belt, you may put your hands on the handle bar. Keep your back straight during exercises. You may walk or run (look at the pictures).

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.

Terms of references

Motorized treadmill is used for legs training. Treadmill BE2235 is H class item. Unit is not intended for therapy or rehabilitation.

WARNING Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

Consumer service department:

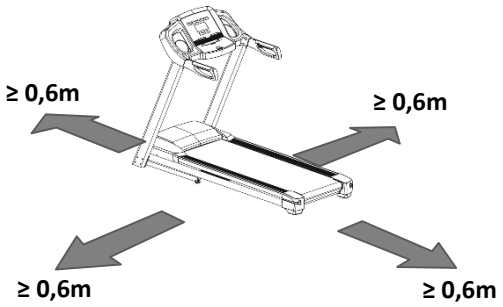
ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41–905 Bytom
abisal@abisal.pl

www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

Bezpečnostní pokyny

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Dodržujte následující pokyny:

1. **V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započetím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.**
2. Před započetím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušte trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
   Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
7. Před započetím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
8. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
9. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
10. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
11. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušte trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
12. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
13. **Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.**
14. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
15. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
16. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započetím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



Zachovejte volný prostor větší než 0,6 m od na obrázku vyobrazého tréninkového prostoru.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ UŽIVATELE NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ.

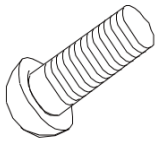
TECHNICKÉ ÚDAJE
Hmotnost netto – 47,7 kg
Běžecký pás – 40 x 120 cm
Velikost po rozložení – 151 x 69,5 x 143 cm
Maximální zatížení výrobku – 110 kg
Motor: 1 hp

ÚDRŽBA
K čištění okrajů pásu a prostoru mezi pásem a rámem pásu používejte měkký, vlhký hadřík. Čistěte také okraj pásu z jeho spodní strany. Horní část pásu čistěte kartáčkem a vodou s mýdlem nebo jemným detergentem jednou měsíčně. **Než začnete běžecký pás opětovně používat počkejte, až uschne.** Pod běžeckým pásem vysávejte minimálně jednou měsíčně za účelem předcházení nahromadění se prachu. Je doporučováno jednou ročně sundat kryt motoru za účelem odstranění prachu, který se tam může nahromadit.

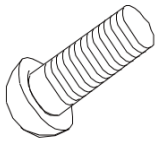
POZOR: před čištěním/mazáním je potřeba vytáhnout zástrčku ze zásuvky.

Nákres

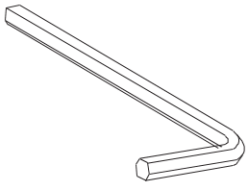
Curved Washer (Ø8) nr 86 x 14



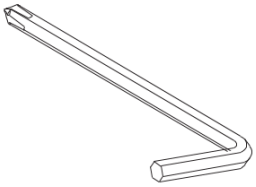
Rounded Head Allen Screw (M8 x 15L) nr 7 x 14



Self Tapping Screw (M4 x 15L) nr 77 x 6

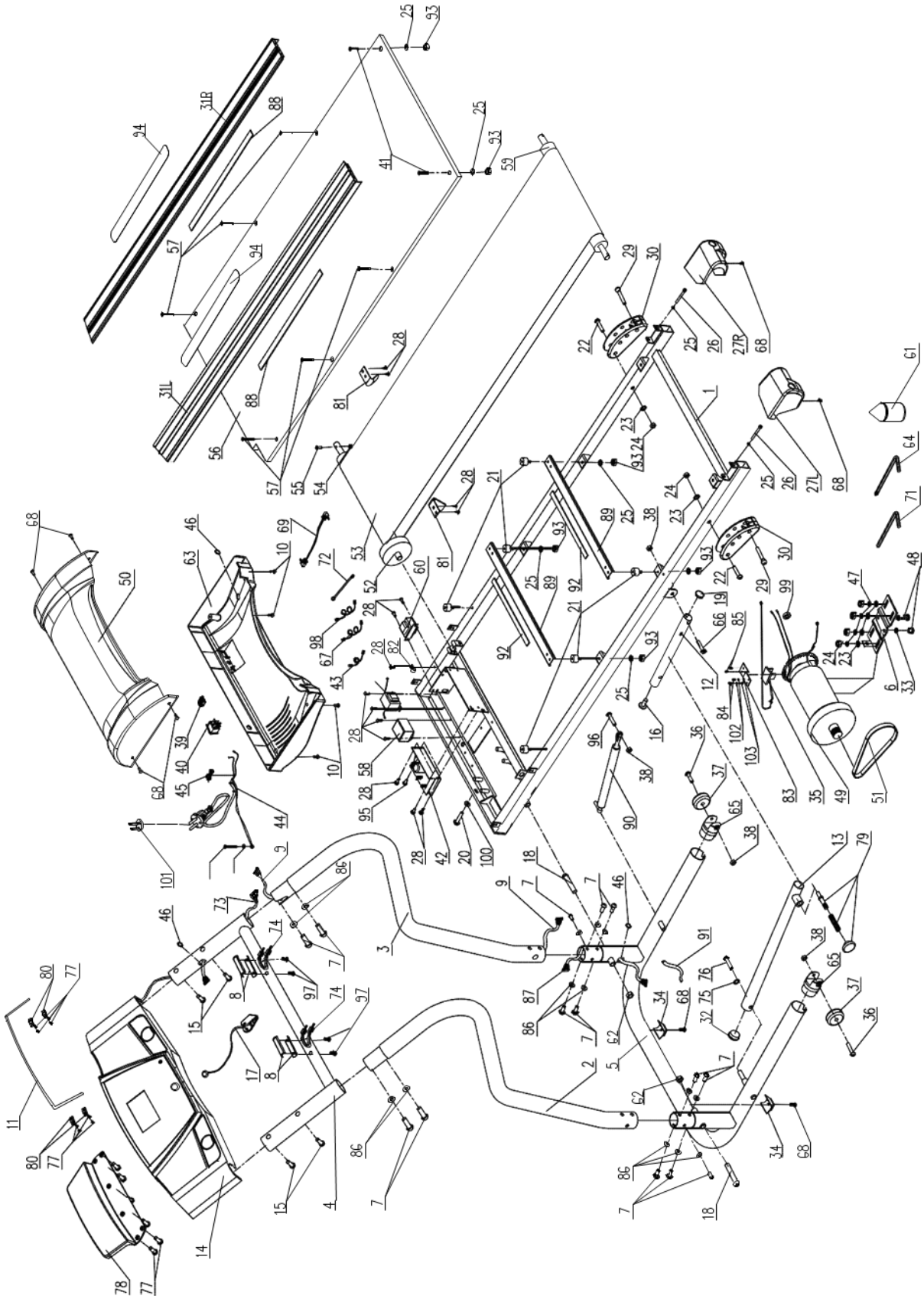


Allen Key nr 71 x 1



Allen Key nr 64 x 1

Montážní části



Č.	Název	Počet	Č.	Název	Počet
1	Hlavní rám	1	54	Čepičková matka (M8)	1
2	Levý svislý sloupek	1	55	Imbusový šroub (M6 x 25L)	1
3	Pravý svislý sloupek	1	56	Běžecká deska	1
4	Rám počítače	1	57	Šroub s plochou hlavou (M6 x 20L)	6
5	Rám základny	1	58	Filtr (120 / 250VAC, 6A)	1
6	Stabilizátor motoru	1	59	Zadní válec pásu	1
7	Imbusový šroub (M8 x 15L)	14	60	Transformátor	1
8	Čidla	2	61	Mazadlo běžecké desky	1
9	Středový převod	1	62	Čepičková matka (M12)	2
10	Vrut (M4 x 15L)	4	63	Spodní kryt motoru	1
11	Ručka	1	64	Imbusový klíč (GJ-15)	1
12	Horní zatahovací trubka	1	65	Svorka transportního kolečka	2
13	Dolní zatahovací trubka	1	66	Šroub s kulatou hlavou (M8 x 40L)	1
14	Počítač	1	67	Převod (200mm)	1
15	Šroub s kulatou hlavou (M6 x 25L)	4	68	Vrut (M5 x 15L)	8
16	Rukáv zatahovací trubky	1	69	MP3 kabel	1
17	Bezpečnostní klíč	1	70	Pružinová podložka	1
18	Imbusový šroub (M12 x 115L)	2	71	Imbusový klíč (GJ-18)	1
19	Koncovka	1	72	Ochranný převod	1
20	Imbusový šroub (M8 x 50L)	1	73	Horní převod	1
21	Pouzdro desky absorbující otřesy	6	74	Převod čidla pulsu	1
22	Imbusový šroub (M10 x 50L)	2	75	Plochá podložka (Ø6 x Ø20 x 1.5)	1
23	Plochá podložka (Ø10 x 1.5T)	6	76	Šroub s kulatou hlavou	1
24	Čepičková matka (Ø10)	6	77	Oválný vrut (M4 x 15L0	14
25	Plochá podložka (Ø6)	8	78	Polička počítače	1
26	Imbusový šroub (M6 x 60L)	2	79	Kulová hlavice	1
27	Zadní krytka boční lišty	1P	80	Svorka	4
28	Vrut (M5 x 12L)	15	81	Vodící hák pásu	2
29	Klínek nastavení sklonu	2	82	Svorka kabelu	1
30	Svorka nastavení sklonu	2	83	Svorka čidla	1
31	Boční lišta	2	84	Šroub s oválnou hlavou	2
32	Kulatá koncovka (Ø25.4)	1	85	Oválný vrut (M3 x 8)	2
33	Pružina (Ø8)	2	86	Prohnutá podložka (Ø8)	14
34	Antivibrační destička	2	87	Dolní převod	1
35	Rychlostní čidlo	1	88	Oboustranná páska	2
36	Imbusový šroub (M8 x 45L)	2	89	Podpěra	2
37	Transportní kolečko	2	91	Pouzdro převodu	1
39	Reset spínač	1	92	Pěnovková část	2
40	On / Off spínač	1	93	Nylonová čepičková matka (M6)	6
41	Šroub s plochou hlavou (M6 x 25L)	2	94	Protiskluzová krytka	2
42	Řídící jednotka	1	95	Oválný vrut (M5 x 12L)	1
43	Převod (100mm)	1	97	Oválný vrut (M3 x 15)	4
44	Napájecí kabel	1	98	Převod (250mm)	1
45	Oddělovač kabelů (Ø15)	1	99	Magnet	1
46	Oddělovač (Ø16)	3	100	Plochá podložka (Ø8 x Ø16 x 1.5T)	1
47	Pružinová podložka (Ø10)	4	101	Bezpečnostní krytka zástrčky	1
48	Imbusový šroub (M8 x 10L)	2	102	Pružinová podložka (Ø3)	2
49	Motor	1	103	Plochá podložka (Ø3)	2
50	Vrchní kryt motoru	1	104	Sytič	1
51	Řemen	1			
52	Přední válec pásu	1			

Montáž

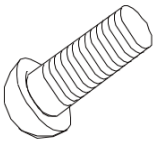
Před montáží se ujistěte, že máte dostatek místa. Doporučujeme, aby montáž prováděly min. 2 osoby. Části označené jako pravé (P) nebo levé (L) montujte jenom na určené strany zařízení.

UPOZORNĚNÍ: nezapojujte motor k el. obvodu před ukončením montáže.

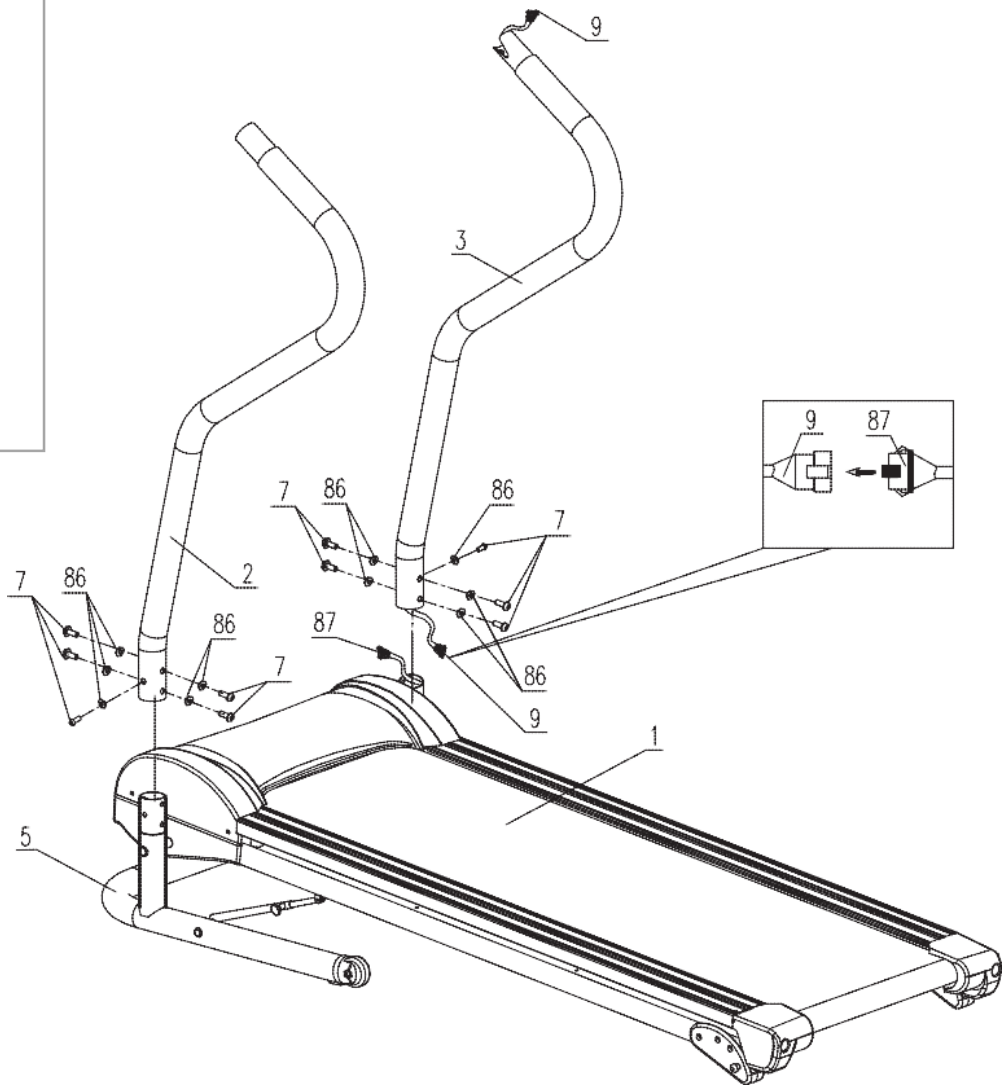
Krok 1

Součástky

Prohnutá podložka Č. 86 x 10



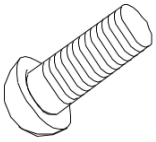
Imbusový šroub Č. 7 x 10



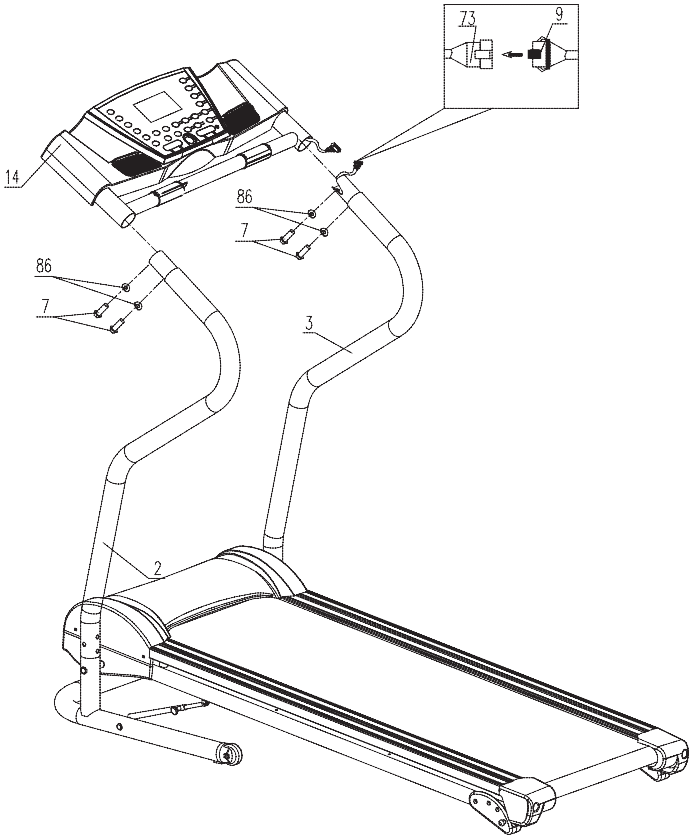
Krok 2

Součástky

Prohnutá podložka Č. 86 x 4

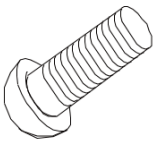


Imbusový šroub Č. 7 x 4

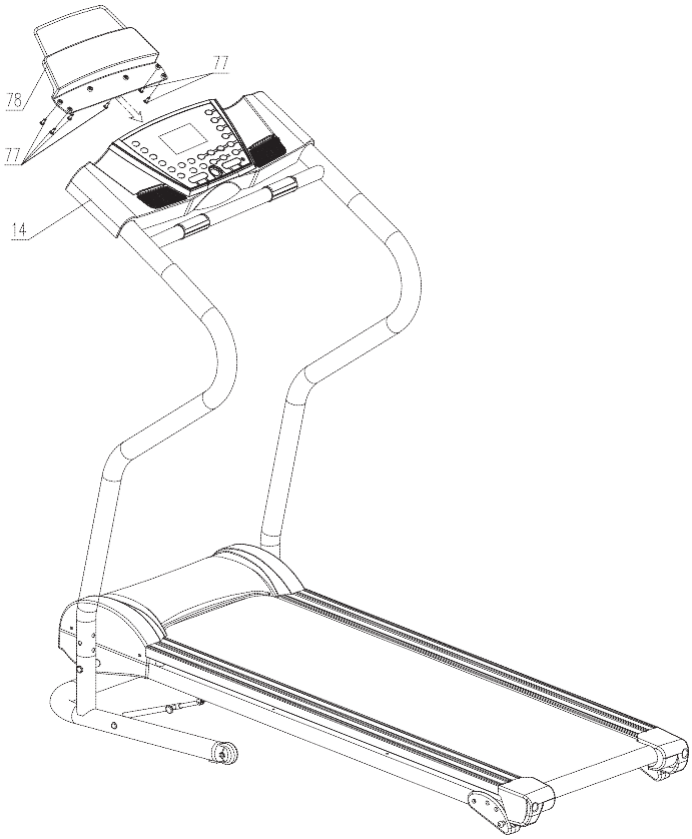


Krok 3

Součástky



Vrut Č. 77 x 6



Kontrola a nastavení běžeckého pásu

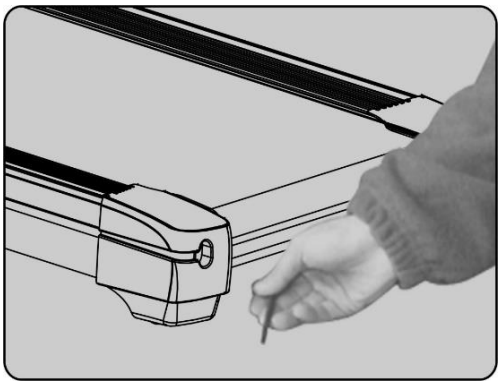
1) Poproste autorizovaný servis nebo profesionálního technika, aby zkontroloval, zda je napětí proudu odpovídající a uzemněný převod je důvěryhodný. Přesuňte rukou běžecký pás a zjistěte, zda se volně pohybuje, tj. bez zadrhávání.
2) Jednu koncovku kabelu vsuňte do zdířky v přední části trenažeru a druhou do zásuvky. Umístěte bezpečnostní klíč na příslušné místo na počítači.
3) Zapněte trenažer přesunutím vypínače z pozice „0” na pozici „1”. Počítač by měl ukazovat nulu a běžecký pás by se neměl pohybovat.
4) Stiskněte tlačítko „START”. Běžecký pás by se měl začít hýbat. Zkontrolujte, zda počítač a pás trenažéru řádně fungují.
5) Stiskněte tlačítko „SPEED” a sledujte chování běžeckého pásu a počítače. Pokud pás nefunguje správně, vypněte zařízení a zjistěte, kde může být chyba pomocí kapitoly „ Chybové hlášení”.
6) Zkontrolujte fungování všech tlačítek počítače.
7) Vytáhněte bezpečnostní klíč. Běžecký trenažér by se měl okamžitě zastavit. Po opětovném zasunutí klíče bude trenažér opět fungovat.
8) Jestli chcete ukončit trénink, stiskněte tlačítko „STOP” a poté tlačítko vypínající zařízení.

Uživatelský návod

Po kontrole a nastavení běžeckého trenažéru, můžete začít s jeho užíváním:

1) Zapněte běžecký trenažér spouštěcím tlačítkem a vložte bezpečnostní klíč do příslušného místa na počítači.
2) Stoupněte si na - po stranách nacházející se - nepohyblivé okraje běžeckého pásu; připněte si bezpečnostní klíč k oblečení v oblasti pásu.
3) Stiskněte tlačítko „START”, běžecký pás se začne pohybovat nejmenší možnou rychlostí. Můžete pomalu vejít na pás. Nejnižší rychlost pásu je 0,8 km/h
4) Stiskněte tlačítko pro zvyšování „Speed +”, snižování „Speed -” rychlosti nebo tlačítko okamžité změny rychlosti, rychlost běžeckého pásu se bude měnit. Můžete pomalu běžet po dobu 2, 3 minut, a jestliže se budete cítit jistě, můžete zrychlit. Pokud Vám to vyhovuje, můžete se držet rukojetí.
5) Jakmile chcete ukončit trénink, zpomalte a během 2-3 minut dovolte svému srdci odpočinout a svalům vrátit se do normálního stavu.
6) Pokud nemůžete udržet rovnováhu během běhu vysokou rychlostí, vytáhněte bezpečnostní klíč a běžecký trenažér se zastaví.
7) Během běhu nebuďte příliš blízko pravého nebo levého okraje běžeckého pásu.
8) Po tréninku zpomalte a stiskněte tlačítko „STOP” za účelem zastavení běžeckého trenažeru. Pokud chcete opětovně zprovoznit běžecký trenažér, stiskněte opětovně tlačítko „START” ale pamatujte si, že pauza mezi vypnutím a opětovným zapnutím běžeckého trenažeru by měla trvat více jak 1 minutu.

Údržba, možné poruchy a jejich řešení



1) Povrch běžeckého pásu by měl být udržován čistý. Před mytím trenažer vždy odpojte od el.napájení. Čistěte zařízení měkkým a vlhkým hadříkem.
2) Běžecký pás byl během výroby ideálně vycentrován. Ale během transportu nebo užívání může dojít k jeho posunutí. Před přistoupením k regulaci pamatujte na odpojení z el.napájení. Umístěte běžecký pás doprostřed základny a vycentrujte jej dotahováním nebo povolováním levého a pravého šroubu nacházejícího se na zadní hřídeli, a to za použití šroubováku (viz obrázek vedle). Nejlepší je šrouby otáčet do půl obratu z každé strany. Zapněte běžecký trenažer a zkontrolujte, zda se pás správně pohybuje při rychlosti 4-5km/h.
3) Asi po 100 hodinách používání dochází k opotřebení mazání mezi běžeckým pásem a jeho základnou. Pravidelně mazejte základnu a po ukončení vycentrujte pás.
4) Dlouhým a častým používáním se může pás natáhnout a zasekávat. Potom upravujte jeho napnutí pomocí pravého a levého šroubu u zadní hřídele do okamžiku až se pás začne volně a rovně pohybovat.

Počítač

	Výchozí hodnota	Nastavení Range	Rozsah displeje
TIME (mm:ss)	0:00	8:00 ~ 99:00	0:00 ~ 99:59
SPEED (km/h)	0.0	N/A	0.8 ~ 13.0
DISTANCE (km)	0.00	1.0 ~ 99.0	0.0 ~ 99.9
PULSE (bpm)	HP	N/A	40 ~ 199
CALORIES	0	10 ~ 990	0 ~ 999

Přehled operací

Tlačítko	Popis
START	Spuštění zařízení.
STOP	Zastavení zařízení.
MODE	Během klidového režimu stiskněte tlačítko “MODE”: za účelem přepínání mezi režimy v tomto pořadí TIME MODE > CALORIES MODE > DISTANCE MODE > NORMAL MODE
PROGRAM	Během klidového režimu stiskněte tlačítko“PROG” za účelem přepínání mezi program v tomto pořadí: P1 > P2 > P3 > NORMAL MODE
SPEED +	Během tréninku: zvýšení rychlosti o by 0.1km/h; přidržením tlačítka se nárůst rychlosti zrychlí. V klidovém režimu: Změňte aktivní režim o jeden; přidržením tlačítka se rychlost změny zvýší.
SPEED -	Během tréninku: snížení rychlosti o by 0.1km/h; přidržením tlačítka se snižování rychlosti zrychlí. V klidovém režimu: Změňte aktivní režim o jeden; přidržením tlačítka se rychlost změny zvýší.
TLAČÍTKO 1 ~ 12	Aktivuje konkrétní rychlost.

Rychlý start

Stiskněte tlačítko “START” a motor začne – po odpočítávání od 3 - pracovat rychlostí 0.8 km/h. Operace:

- Použijte tlačítko “Speed + / -” za účelem změny rychlosti. (0.8 ~ 13.0 km/h)
- Stiskněte tlačítko “STOP” za účelem zastavení tréninku.

Cílové režimy

Stiskněte tlačítko “MODE” za účelem výběru cílového programu: TIME > CALORIES > DISTANCE > NORMAL MODE

Cílový čas:
Přednastavený: 20 minut

- Stiskněte tlačítko “Speed + / -” za účelem změny cílového času. (8:00 ~ 99:00)
- Stiskněte tlačítko “START” za účelem spuštění tréninku.

Cílové kalorie:
Přednastavené: 50 kalorií

- Stiskněte tlačítko “Speed + / -” za účelem změny chodnoty cílových kalorií. (10 kalorií ~ 990 kalorií)
- Stiskněte tlačítko “START” za účelem spuštění tréninku.

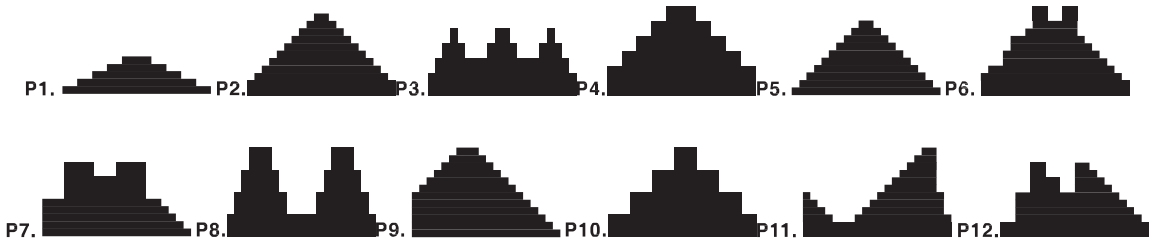
Cílová vzdálenost:
Přednastavená: 5.0km
Stiskněte tlačítko “Speed + / -” -” za účelem změny cílové vzdálenosti. (1.0 km ~ 99.0 km)

- Použijte tlačítka “Speed + / -” za účelem změny rychlosti. (0.8 ~ 13.0 km/h)
- Stiskněte tlačítko “STOP” za účelem zastavení tréninku.

Programové režimy

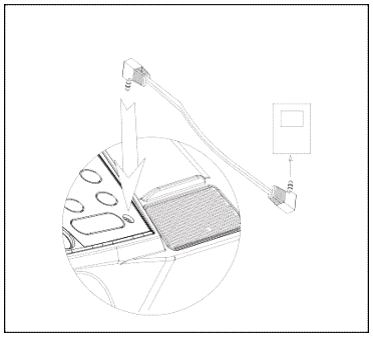
Stiskněte tlačítko “PROG” za účelem výběru programu: P1 > P2 > P3 > NORMAL MODE
Přednastavený: 20 minut

- Stiskněte tlačítko “Speed + / -” za účelem změny cílového času. (8:00 ~ 99:00)
- Stiskněte tlačítko “START” za účelem spuštění tréninku. Operace**:**
    - Použijte tlačítka “Speed + / -” za účelem změny rychlosti. (0.8 ~ 13.0 km/h)
    - Stiskněte tlačítko “STOP” za účelem zastavení tréninku.



MP3 Přehrávač

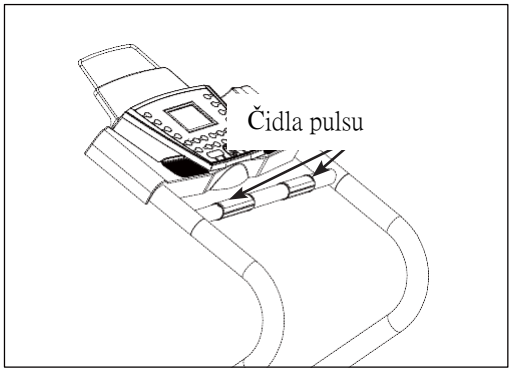
Běžecký pás je vybaven kabelem, který umožňuje připojení MP3 přehrávače. Jednoduše připojte jeden konec s běžeckým trenažerem a druhý se vstupem pro sluchátka nacházejícím se na MP3 přehrávači a nastavte hlasitost pomocí MP3 přehrávače.



Chybové hlášky

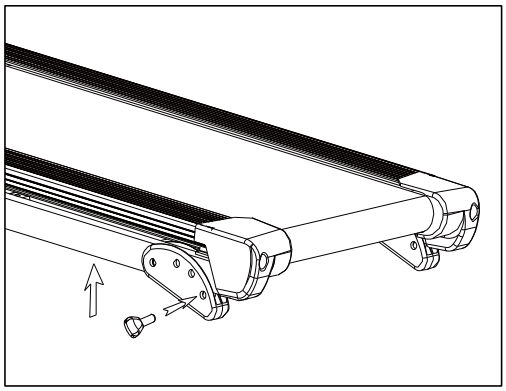
Chyba	Specifikace	Řešení
Er1	Chyba spojení mezi počítačem a řídící jednotkou.	Zkontrolujte, zda jsou převody mezi počítačem a řídící jednotkou propojeny.
Er2	Chyba motoru	Zkontrolujte, zda je přívod k motoru zapojen.
Er3	Chyba rychlostního čidla/Nefunkční běžecký pás.	Zkontrolujte, zda je běžecký pás řádně připevněn. Zkontrolujte, zda je převod čidla rychlosti zapojen. Zkontrolujte, zda je umístění čidla správné.
Er4	Poškozené relé	Vyměňte relé nebo řídící jednotku
Er5	Přetížení trenažeru.	Zkontrolujte napětí.
Er9	Bezpečnostní klíč není zapojen	Zkontrolujte bezpečnostní klíč

Monitorování Vaší srdeční činnosti



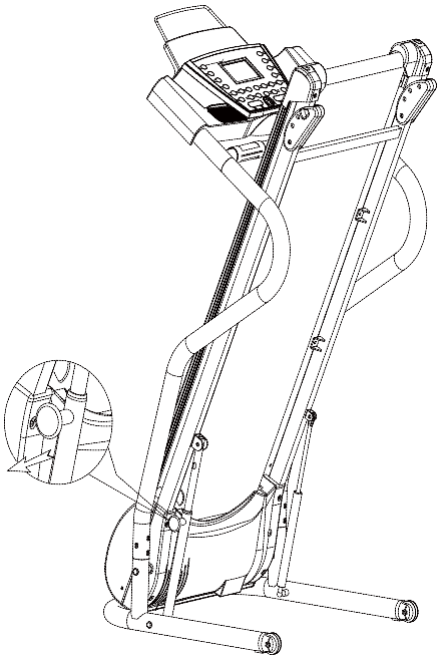
Běžecký trenažer je vybaven dvěma čidly pulsu. Za účelem měření pulsu musíte mít správně přiložené obě ruce k čidlům pulsu. Nedržte čidla příliš silně a dejte počítači několik sekund na zobrazení naměřených hodnot.
POZNÁMKA: U některých lidí nebude možné dosáhnout naměření pulsu z důvodu odlišnosti krevního oběhu.

Nastavení sklonu



Za účelem nastavení sklonu trenažeru, vyjměte klínek a snižte nebo zvyšte hlavní rám. Polohu klínkem zajistěte.

Složení trenažeru



Za účelem jednoduché, rychlé a lehké skladnosti trenažeru, je tento vybaven hydraulickým skládacím systémem. Za účelem složení:

- Zvedněte desku až do okamžiku, kdy uslyšíte zvuk desky zapadající do požadované pozice.
- To zajišťuje, že je deska uzamčena na daném místě a nespadne zpět dolů.

Rozložení trenažeru

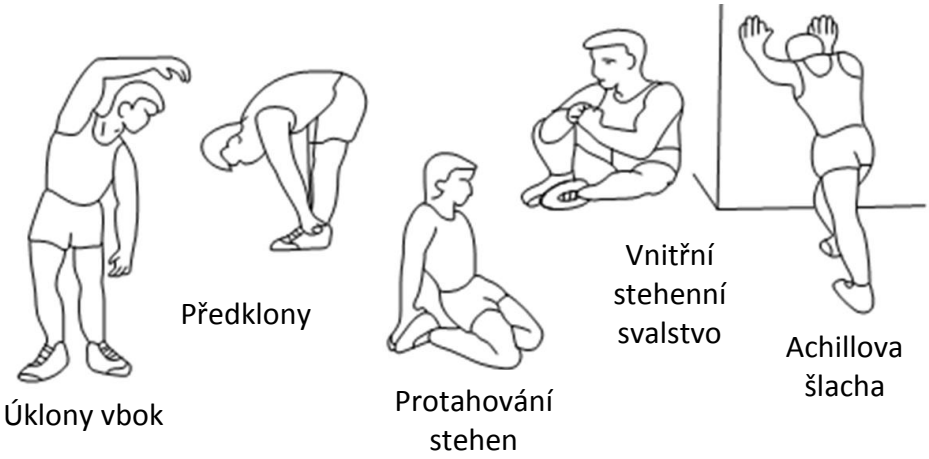
- Zatímco zvedáte váhu desky pomocí pravé ruky, levou rukou povolte kulovou hlavici.
- Nechte desku se pomalu spustit dolů k podlaze.

POZNÁMKA: Ujistěte se, že se nevyskytuje překážka, která by vadila při spuštění desky.

Návod k tréninku

Rozcvička

Před započetím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky dle obrázku. Každý cvik je potřeba vykonávat po dobu min. 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalových křečí a způsobuje lepší práci svalů.



Poloha

Vejděte na běžecký pás, dlaně opřete o držadla. Během tréninku mějte rovná záda. Na běžeckém pásu můžete provádět cviky nahrazující procházky nebo běh (viz.obrázek níže).

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

Rozsah užívání

Cvičení na běžeckém trenažéru nahrazuje procházky nebo běh. Běžecký trenažér BE2235 není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.

OPOZORNĚNÍ! Systémy monitorování tepu mohou být nepřesné. Přílišné cvičení může vést k vážným poraněním nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě trénink přerušte.

Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. Společně se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s elektrickými a elektronickými odpady, je potřeba pro tento druh zařízení používat oddělené způsoby jejich likvidace.
Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat ve sběrném dvoře pro elektrický a elektronický odpad, díky čemu se spolupodílí na jejich opětovném využití, recyklaci a tím i ochraně životního prostředí. Za tímto účelem kontaktujte místo, kde bylo zařízení koupeno nebo místní úřady. Nebezpečné složky obsažené v elektrickém a elektronickém zařízení mohou dlouhodobě negativně působit na životní prostředí a také zdraví lidí.

Oddělení péče o klienta:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41–905 Bytom
abisal@abisal.pl

www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl