



HMS
PREMIUM

INSTRUKCJA BE6000

- BIEŻNIA ELEKTRYCZNA • MOTORIZED TREADMILL •
- ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS •



SPIS TERŃCI

1	Informacje ogólne	str. 3
2	Narzędzia/śruby dołączone do montażu	str. 3
3	Rysunek poglądowy	str. 4
4	Lista wszystkich elementów bieżni	str. 5
5	Instrukcja składania bieżni	str. 6
6	Składanie, przenoszenie i rozkładanie	str. 7
7	Szybki start (1)	str. 8
8	Instrukcja obsługi panelu sterowania (2)	str. 9
9	Instrukcja obsługi ekranu (3)	str. 10
10	Instrukcja uruchamiania programów i obsługi ustawień (4)	str. 10
11	Multimedia (5)	str. 12
12	Instrukcja dotycząca interfejsu (6)	str. 13
13	Konserwacja i usuwanie usterek (7)	str. 13
14	Wskazówki dotyczące ćwiczeń	str. 14

Aby zapewnić Państwu bezpieczne, niezawodne i komfortowe korzystanie z tej bieżni, prosimy o uważne przeczytanie instrukcji przed użyciem.

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. Obowiązkiem właściciela produktu jest zapewnienie, że wszyscy użytkownicy bieżni są w pełni świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności. Należy używać bieżni ściśle według instrukcji.

3. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i powinna być 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 dzielona. Długość wolnej przestrzeni za bieżnią powinna wynosić minimum 2 m długości oraz odpowiadać szerokości bieżni.

4. Przechowuj przewód zasilający z dala od ogrzewanej powierzchni.

5. Nigdy nie zezwalaj na jednoczesne przebywanie dwóch lub więcej osób na bieżni.

6. Dzieci powinny korzystać z bieżni pod nadzorem osoby dorosłej. Ponadto, osoba dorosła musi opiekować się dziećmi podczas pracy bieżni.

7. Proszę nosić odpowiednią odzież, w tym buty do biegania podczas ćwiczeń. Nie należy nosić odzieży, która mogłaby zaczepić o jakąkolwiek część tej bieżni. Nie należy biegać boso, w kapciach lub tylko w skarpetkach.

8. Zawsze przypinaj linkę wyłącznika bezpieczeństwa do ubrania (użytkownika) podczas ćwiczeń, aby możliwe było jej pociągnięcie w celu natychmiastowego zatrzymania bieżni w przypadku zagrożenia.

Zadaniem linki wyłącznika bezpieczeństwa jest również odprowadzanie ładunków elektrostatycznych mogących się gromadzić na ubraniu biegacza, których wyładowanie bez podpiętego klucza może powodować uczucie "kopnięcia" prądem.

9. Jeśli czujesz się nieswojo podczas ćwiczeń, proszę nacisnąć przycisk awaryjny lub pilnie zeskoczyć z bieżni. Obie ręce powinny trzymać kierownicę, aby podeprzeć ciało, a stopy wchodzić na boczne szyny po obu stronach, a następnie zejść z jednej strony bieżni.

10. Czujnik pulsu w tym urządzeniu nie służy do celów terapeutycznych. Istnieje wiele powodów (w tym postawa ruchowa), które mogą wpłynąć na precyzję wskazania, które należy traktować jako orientacyjne.

11. Nie należy wchodzić na pas biegowy, gdy zasilanie jest wyłączone. Nie należy korzystać z bieżni, gdy bieżnia posiada jakąś usterkę.

12. Proszę regularnie sprawdzać i dokręcać części urządzenia, aby zachować bezpieczeństwo użytkownika.

13. Wtyczka musi być podłączona do właściwego gniazda z przewodem uziemiającym.

14. Niebezpieczeństwo: kiedy nie używasz tej bieżni, proszę odpiąć klips wyłącznika bezpieczeństwa, wyciągnąć wtyczkę i włączyć przetątnik zasilania. Proszę regularnie konserwować i regulować bieżnię zgodnie z instrukcją. Nie otwieraj pokrywy silnika, gdy napotkasz nie dającą się opanować usterkę, powinieneś zwrócić się do przedstawiciela autoryzowanego serwisu lub techników, aby sprawdzić bieżnię.











15. To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych sensorycznych, umysłowych, bez doświadczenia, chyba, że otrzymały one nadzór lub instrukcje dotyczące użytkowania urządzenia od osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo.

16. Urządzenie nie jest zabawką. Dzieci mogą z niego korzystać tylko pod nadzorem osoby dorosłej, ponoszącej odpowiedzialność za ich zachowanie i bezpieczeństwo.

17. Minimalna temperatura podczas użytkowania: 10 °C.

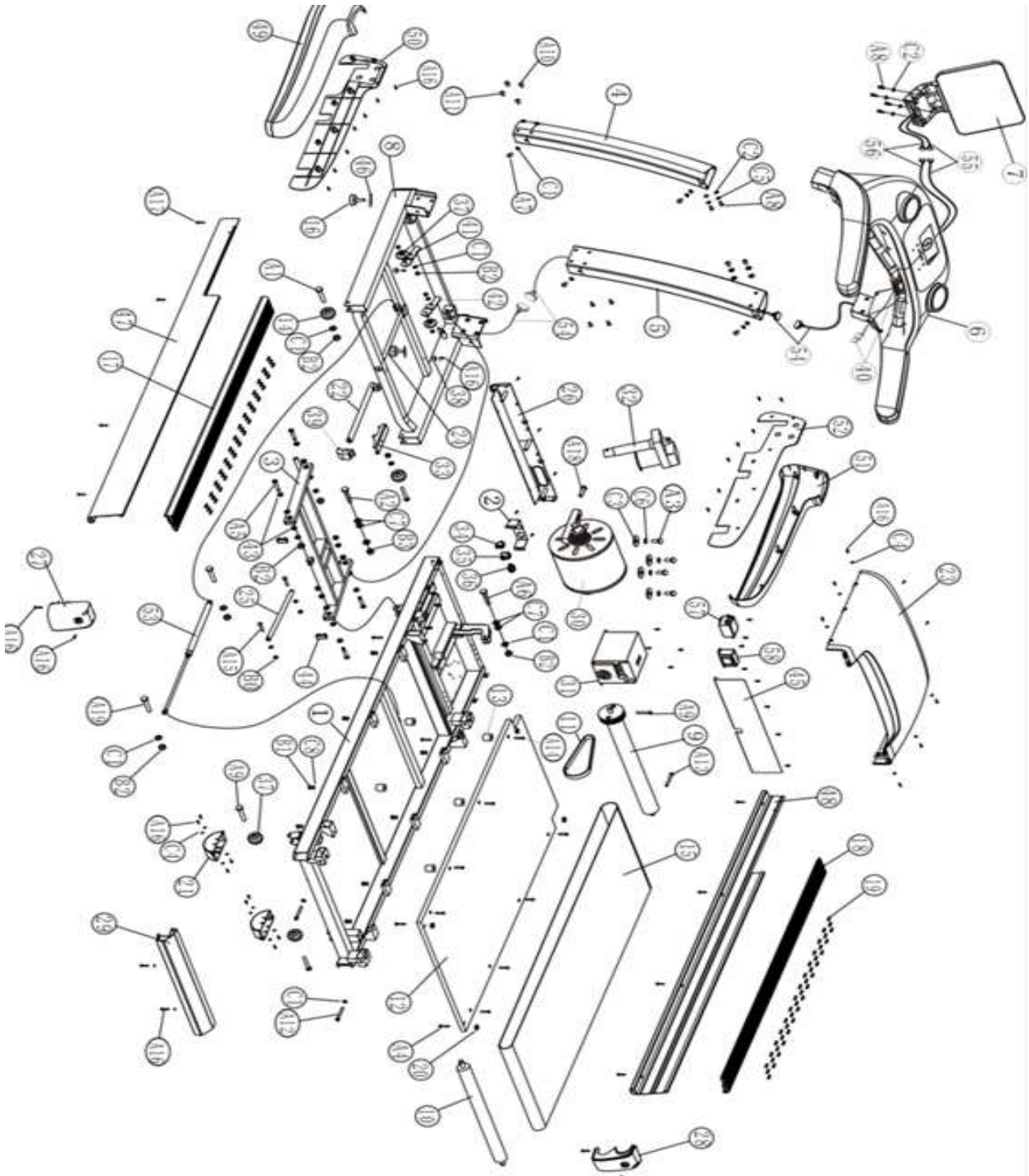
18. Maksymalna waga użytkownika: **150kg**

Naruszenie powyższych zasad bezpieczeństwa może spowodować uszkodzenie sprzętu i/lub obrażenia ciała.

Narzędzia/śruby dołączone do montażu		
(A7) M8x20 ŚRUBA 2SZT 	(A8) M10x20 ŚRUBA 10SZT 	(D2) ŚRUBOKRĘT 1SZT 
(A10) M8x55 ŚRUBA 4SZT 	(A11) M8x65 ŚRUBA 4SZT 	(D3) KLUCZ 1SZT (S=6) 
(A16) ST4x16 ŚRUBA Z ŁBEM WALCOWYM POPRZECZNYM 14SZT 		(D4) BUTELKA SMARU 1 SZT 
(C1) Φ 8 PODKŁADKA PŁASKA 2SZT 	(C5) Φ 10 PODKŁADKA SPRĘŻYSTA 6SZT 	
(C2) Φ 10 PODKŁADKA PŁASKA 10SZT 	(D1) ŚRUBOKRĘT 1SZT 	



RYSUNEK POGLĄDOWY



LISTA WSZYSTKICH ELEMENTÓW BIŻNI

NO	OPIS	ILOŚĆ
1	RAMA GŁÓWNA	1
2	PODSTAWA GNIAZDA ELEKTRYCZNEGO	1
3	RAMA POCHYLNI	1
4	LEWY WSPORNIK	1
5	PRAWY WSPORNIK	1
6	MODUŁ KONSOLI Z PANELEM GŁÓWNYM	1
7	EKRAN	1
8	PODSTAWA	1
9	ROLKA PRZEDNIA	1
10	ROLKA TYLNA	1
11	PAS KLINOWY 8V	1
12	PŁYTA BIEŻNA	1
13	PODUSZKA PŁYTY BIEŻNEJ	8
14	KÓŁKA	4
15	PAS BIEŻNY	1
16	REGULOWANA STOPKA	2
17	LEWA SZYNA BOCZNA	1
18	PRAWA SZYNA BOCZNA	1
19	ELEMENTY ANTYPOSLIZGOWE	66
20	PUNKT ZAKOTWICZENIA SZYN BOCZNYCH	4
21	OSŁONA KOŁA TYLNEGO	2
22	RAMA RURY PROWADZĄCEJ	1
23	OSŁONA SILNIKA	1
24	WSPORNIK	1
25	RAMA PROWADNICZY	1
26	PRZEDNIA OSŁONA SILNIKA	1
27	LEWA ZAŚLEPKA	1
28	PRAWA ZAŚLEPKA	1
29	TYLNA ZAŚLEPKA	1
30	SILNIK	1
31	ZMIENIACZ CZĘSTOTLIWOŚCI	1
32	SILNIK POCHYLNI	1
33	PEDAŁ POZYCJONUJĄCY	1
34	WYŁĄCZNIK AWARYJNY	1
35	WŁĄCZNIK	1
36	GNIAZDO	1
37	KOŁO	2
38	PODKŁADKA	2
39	OGRANICZNIK	1
40	KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA	1
41	WSPORNIK LEWEGO KOŁA PRZEDNIEGO	1
42	WSPORNIK PRAWEGO KOŁA PRZEDNIEGO	1
43	TULEJA NYLONOWA	16
44	WTY CZKA J40X20	4
45	PRZEGRODA	1
46	NAKRĘTKA	2

NO	OPIS	ILOŚĆ
47	SZYNA NA LEWĄ STRONĘ	1
48	SZYNA NA PRAWĄ STRONĘ	1
49	ELEMENT NR 1 OSŁONY LEWEJ NOGI BIEŻNI	1
50	ELEMENT NR 2 OSŁONY LEWEJ NOGI BIEŻNI	1
51	ELEMENT NR 1 OSŁONY PRAWY NOGI BIEŻNI	1
52	ELEMENT NR 2 OSŁONY PRAWY NOGI BIEŻNI	1
53	SIŁOWNIK	1
54	PRZEWÓD A	3
55	PRZEWÓD B	2
56	PRZEWÓD C	2
57	FILTR	1
58	INDUKCJA	1
A1	ŚRUBA M8X50	2
A2	ŚRUBA M10X95	1
A3	ŚRUBA M8X30	4
A4	ŚRUBA M5X35	2
A5	ŚRUBA ϕ 10x45	4
A6	ŚRUBA ϕ 10x30	1
A7	ŚRUBA PÓŁOKRĄGŁA M8X20	2
A8	ŚRUBA PÓŁOKRĄGŁA M10X20	10
A9	ŚRUBA PÓŁOKRĄGŁA M8x45	3
A10	ŚRUBA PÓŁOKRĄGŁA M8X55	4
A11	ŚRUBA PÓŁOKRĄGŁA M8x65	4
A12	ŚRUBA OKRĄGŁA M8X90	2
A13	ŚRUBA PÓŁOKRĄGŁA M8X70	1
A14	ŚRUBA KRZYŻAKOWA M6X70	6
A15	ŚRUBA M6X70	2
A16	ŚRUBA SAMOZABEZPIECZAJĄCA Z ŁBEM KRZYŻOWYM ST4X16	45
A17	ŚRUBA SAMOZABEZPIECZAJĄCA Z ŁBEM KRZYŻOWYM ST4X30	8
A18	ŚRUBA M8X50	2
A19	ŚRUBA ϕ 8x25	2
B0	NAKRĘTKA SZEŚCIOKĄTNA M5	10
B2	NYLONOWA NAKRĘTKA	13
B3	NYLONOWA NAKRĘTKA	14
B4	NYLONOWA NAKRĘTKA	1
C1	PODKŁADKA PŁASKA ϕ 8	18
C2	PODKŁADKA PŁASKA ϕ 10	14
C3	DUŻA PODKŁADKA PŁASKA ϕ 8	4
C4	PODKŁADKA PŁASKA ϕ 4	25
C6	PODKŁADKA SPRĘŻYSTA ϕ 8	4
C5	PODKŁADKA SPRĘŻYSTA ϕ 10	6
C7	PODKŁADKA NYLONOWA ϕ 10	4
C8	PODKŁADKA SPRĘŻYSTA ϕ 6	10
D1	ŚRUBOKRĘT	1
D2	ŚRUBOKRĘT	1
D3	KLUCZ (S=6)	1
D4	BUTELKA SMARU	1

OSTRZEŻENIE: Nie podłączaj bieźni do prądu, dopóki bieźnia nie została w pełni zmontowana.

INSTRUKCJA SKŁADANIA BIEŻNI

* Aby wyeliminować błędy w instalacji, nie dokręcaj wszystkich śrub w każdym kroku. Dokręć wszystkie śruby po zakończeniu instalacji.

* Jedna bieżnia jest pakowana w 2 kartony, #1 jest dla głównej ramy, #2 jest dla kierownicy i panelu głównego.

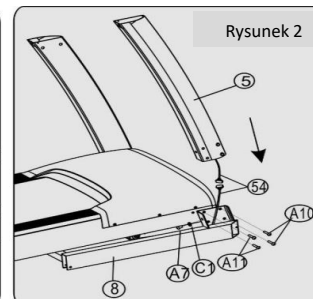
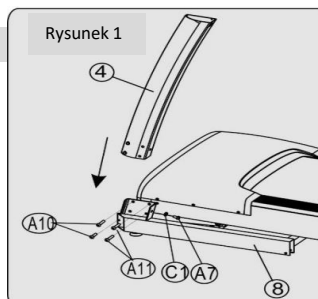
1. Montaż lewej podpory

Zamontuj lewy wspornik (4) do podstawy (8), używając 2 zestawów śrub 8X55 (A10) i śrub 8X65 (A11) obok siebie, następnie 1 sztuki półokrągłej śruby M8X20 (A7) i 1 sztuki płaskiej podkładki $\phi 8$ (C1) na końcu. (Patrz rysunek 1)

2. Montaż prawej podpory

2.1 Podłącz przewód z prawego wspornika do odpowiedniego gniazda w ramie.

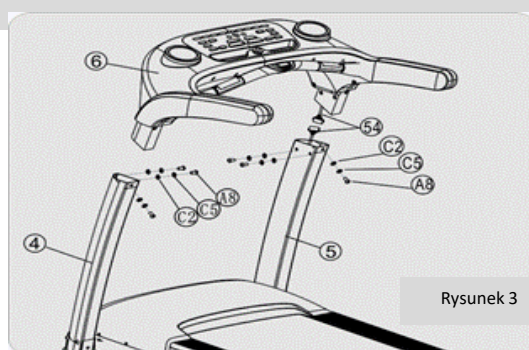
2.2 Zamontuj prawy wspornik (5) do podstawy (8), używając 2 zestawów śrub 8X55 (A10) i śrub 8X65 (A11) obok siebie, następnie 1szt. śruby M8X20 (A7), 1szt. podkładki płaskiej $\phi 8$ (C1) na końcu. (Patrz Rysunek 2).



3. Montaż kierownicy z panelem głównym

3.1 Podłącz przewód z prawego wspornika do odpowiedniego gniazda w kierownicy.

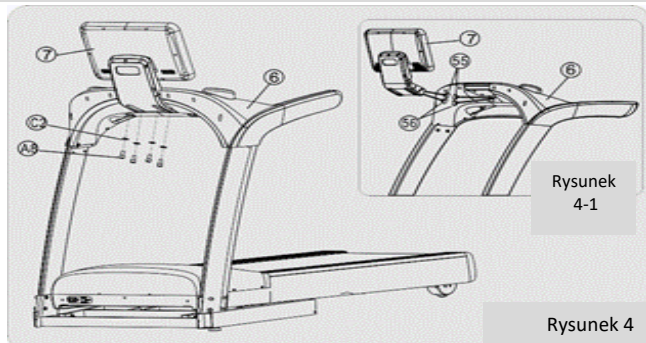
3.2 Połącz moduł konsoli (6) z lewym/prawym wspornikiem (4,5), używając 6 zestawów śrub półokrągłych M10X20(A8), podkładki sprężystej $\phi 10$ (C5), podkładki płaskiej $\phi 10$ (C2). (Uwaga: Aby wyrównać otwór na śrubę) (patrz rysunek 3).



4. Montaż wyświetlacza

4.1 Podłącz przewód sygnałowy z ekranu do odpowiedniego gniazda w panelu sterowania. Wciśnij dodatkowy przewód do kontrolera.

4.2 Podłącz ekran (7) do modułu konsoli (6), używając 4 zestawów śrub półokrągłych M10X20(A8) i podkładek płaskich $\phi 10$ (C2). (Uwaga: aby wyrównać otwór na śrubę) (patrz rysunek 4).



5. Montaż lewej i prawej osłony

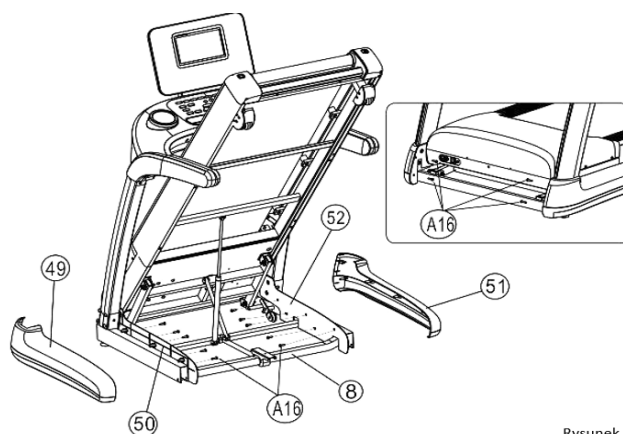
5.1 Dokręć wszystkie śruby montażowe.

5.2 Złóż ramę, przymocuj element nr 2 osłony lewej nogi bieżni (50) do wewnętrznego łączenia podstawy (8), następnie połącz element nr 1 lewej nogi bieżni (49) z elementem nr 2 osłony (50) w jeden zestaw, używając 5szt. śrub krzyżakowych ST4*16 (A16) do dokręcenia.

5.3 Przymocuj element nr 2 osłony prawej nogi bieżni (52) do wewnętrznego łączenia podstawy (8), następnie połącz element nr 1 osłony prawej nogi bieżni (51) z elementem nr 2 osłony w jeden zestaw, używając 5szt. śrub samozabezpieczających z łbem krzyżowym ST4*16 (A16) wewnątrz do dokręcenia.

5.4 Położyć ramę, dokręcając 4 śruby krzyżakowe ST4*16 (A16) z przodu (patrz rys. 5).

5.5 Odnosząc się do sposobu składania i rozkładania stelaża, proszę zapoznać się z poniższą instrukcją w części Składanie, przenoszenie i rozkładanie.



Rysunek 5

Składanie, przenoszenie i rozkładanie

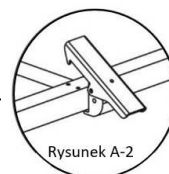


OSTRZEŻENIE: Przed złożeniem należy przywrócić zerowe nachylenie płyty bieżnej i wyłączyć zasilanie!

1. Podnieść obiema rękami tył bieżni i unieść wysoko do momentu samoczynnego zablokowania się pedału pozycjonującego, aż do usłyszenia charakterystycznego "kliknięcia" (Patrz rysunek A-1).

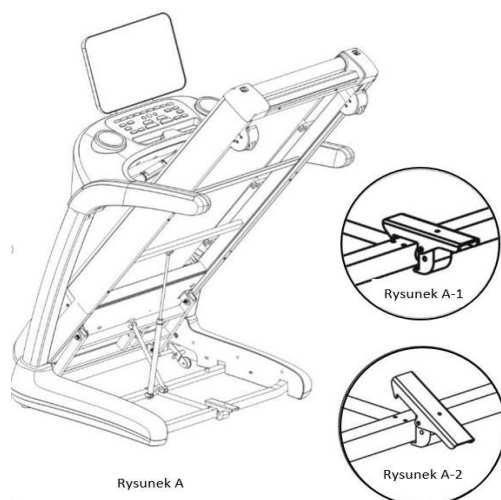
2. Przenoszenie: bieżnia jest przystosowana do przemieszczania w pozycji złożonej (stojącej). W tym celu jest wyposażona w 4 kółka. Kółka nie są obrotowe, więc umożliwiają tylko przemieszczanie w przód i w tył. W celu zmiany kierunku należy spowodować ruchem poprzecznym uślizg kółek lub jendo z tylnych kółek zablokować stopą. Bieżnie lekko przechylać na siebie aby unieść kółka przednie - obróć w żądanym kierunku.

3. Rozkładanie. W celu rozłożenia bieżni do pozycji leżącej należy lekko unieść tył obiema rękami do momentu poluzowania się blokady pedału pozycjonującego. Wcisnąć stopą pedał do pozycji z rysunku A-2, chwilę przytrzymać i opuścić ręce oraz zwolnić pedał. Bieżnia pod wpływem siły ciężkości samoczynnie opuści się do pozycji leżącej.



Rysunek A-2

Bieżnia powinna być zasilana z instalacji wyposażonej w uziemienie. W przypadku wątpliwości, czy urządzenie jest prawidłowo uziemione, należy zwrócić się do profesjonalnego elektryka lub serwisanta w celu sprawdzenia.



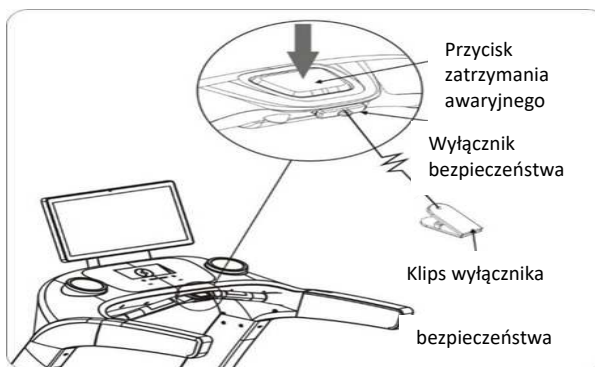
Rysunek A



Rysunek B

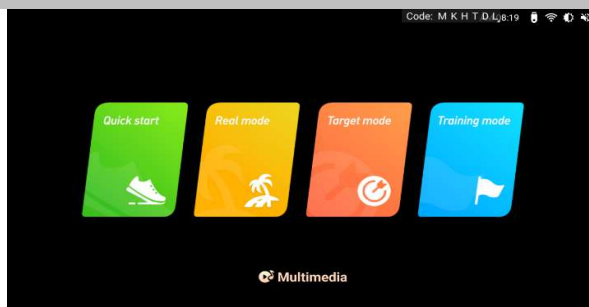
1. Podłącz zasilanie, naciśnij przycisk Start, bieżnia zaczyna pracować z niską prędkością, obserwuj, czy pas i komputer działają normalnie.
2. Naciśnij przycisk zwiększania i zmniejszania prędkości, aby sprawdzić obroty i wyświetlacz bieżni. Jeśli pas odchyła się, zatrzymaj bieżnię i wyreguluj pas bieżny.
3. Naciśnij przycisk zatrzymania awaryjnego lub pociągnij klips wyłącznika bezpieczeństwa, bieżnia powinna zatrzymać się natychmiast. Wciśnij wyłącznik bezpieczeństwa aby ponownie uruchomić bieżnię. (Jak na poniższym rysunku).
4. Naciśnij przycisk Stop, bieżnia przestanie działać, a następnie wyłącz zasilanie, gdy nachylenie powróci do zera.

OSTRZEŻENIE: Częste korzystanie z funkcji pochylania (więcej niż 5 razy z rzędu) może spowodować, że pochylanie stanie się nieskuteczne. To nie jest usterka. Jest to rodzaj automatycznej ochrony silnika, funkcja zostanie przywrócona automatycznie po 1 godzinie przestoju.

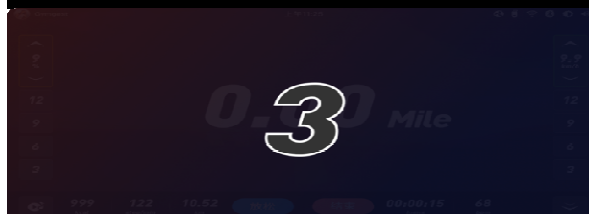


1. Szybki start

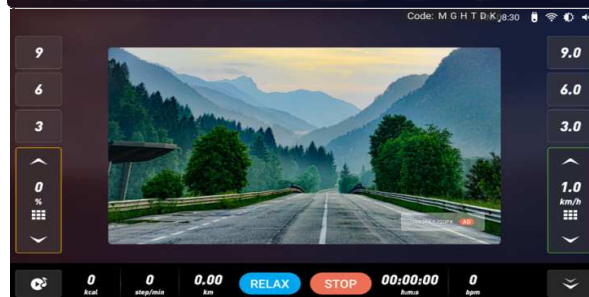
Bieżnia posiada 15,6 calowy ekran dotykowy o wysokiej rozdzielczości oraz aplikację z różnymi trybami treningu biegowego.



Naciśnij "Quick Start" na ekranie lub przycisk "START" na konsoli, aby szybko rozpocząć. Bieżnia bezpośrednio rozpocznie odliczanie i wejdzie w tryb biegu, jak pokazano obok:



Główny ekran wygląda jak obok.



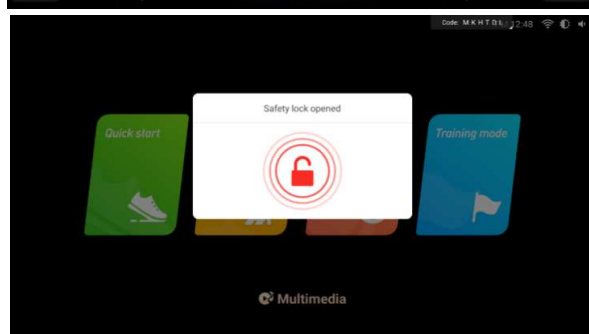
Gdy prędkość jest > 1KM/H, kliknij "RELAX", prędkość zostanie zmniejszona do komfortowego stanu, a nachylenie do wartości stanu początkowego. Kiedy chcesz zatrzymać bieg, naciśnij "STOP" na ekranie lub przycisk "STOP" na konsoli, a okno, które ma zakończyć bieg, pojawi się na stronie głównej. Aby kontynuować bieg wciśnij "Kontynuuj bieg (KEEP ON GOING)" lub "STOP" aby zatrzymać urządzenie.



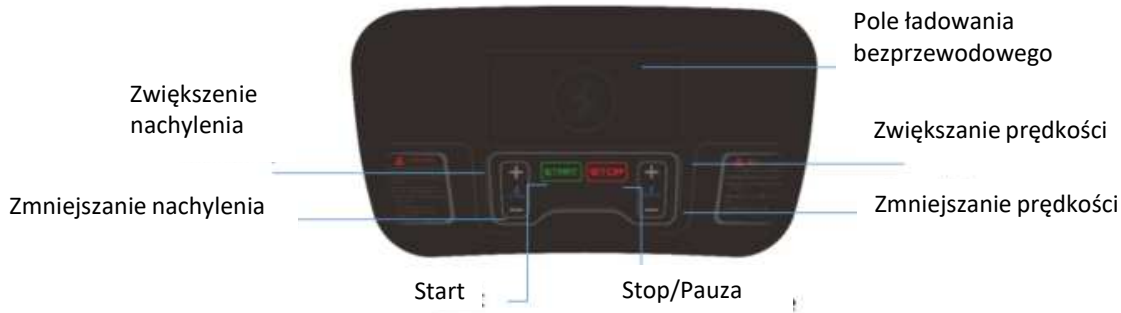
Jeśli musisz zatrzymać bieg w nagłym wypadku, wciśnij przycisk zatrzymania awaryjnego lub pociągnij klips wyłącznika bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię. Wówczas pojawi się komunikat jak obok.

Po odblokowaniu wyłącznika bezpieczeństwa nastąpi przejście do strony menu głównego.

W trybie gotowości można wybrać tryb szybkiego startu, tryb rzeczywisty, tryb docelowy, tryb treningowy i inne programy lub Multimedia.



2. Instrukcja obsługi panelu sterowania



2.1 Obsługa przycisków

	po włączeniu zasilania, naciśnij "START", bieżnia zaczyna działać.
	Stop/pauza: naciśnij to pole podczas biegu aby zatrzymać bieg. Po pauzie naciśnij przycisk start, a bieżnia powróci do pracy.
	Regulacja prędkości: gdy bieżnia jest uruchomiona, naciśnij lub przytrzymaj to pole aby dostosować prędkość. Regulacja nachylenia: gdy bieżnia jest uruchomiona, naciśnij lub przytrzymaj to pole aby dostosować nachylenie.
	Przycisk zatrzymania awaryjnego koloru czerwonego służy do szybkiego zatrzymania bieżni w sytuacji niebezpiecznej (poslizgu lub upadku) i zablokowania bieżni. Zablokowanie odbywa się przez naciśnięcie jego górnej-wystającej części lub pociągnięcie za linkę, nie jest wtedy możliwe uruchomienie napędu bieżni. Odblokowania dokonuje się przez wciśnięcie wystającego elementu połączonego z linką (odblokowanie).
	Bezprzewodowe ładowanie: gdy bieżnia jest włączona i jeśli telefon komórkowy ma funkcję bezprzewodowego ładowania można umieścić telefon w gnieździe ładowania aby doładować telefon.

2.2 Przyciski w ekranie dotykowym

2.2.1		Szybki start: gdy bieżnia jest włączona, naciśnij to pole a bieżnia zacznie działać.
2.2.2		Tryb rzeczywisty: naciśnij to pole aby wejść do interfejsu i skorzystać z wyboru sceny rzeczywistej.
2.2.3		Tryb docelowy: naciśnij to pole aby wejść do interfejsu i skorzystać z wyboru celu.
2.2.4		Tryb szkolenia: naciśnij to pole aby wejść do interfejsu wyboru treningu.
2.2.5		Multimedia: naciśnij to pole aby wyświetlić różne aplikacje.
2.2.6		Naciśnij to pole aby powrócić do poprzedniego menu.
2.2.7		Naciśnij to pole aby przełączyć się na pełny ekran.
2.2.8		Naciśnij to pole aby przejść do interfejsu początkowego.
2.2.9		Naciśnij to pole aby zatrzymać bieg bieżni.
2.2.10		Naciśnij to pole aby zmniejszyć prędkość/ nachylenie bieżni.
2.2.11		Prędkość/nachylenie w górę: naciśnij to pole aby zwiększyć prędkość biegu/nachylenie.
2.2.12		Prędkość/ nachylenie w dół: naciśnij to pole aby zmniejszyć prędkość biegu/nachylenie.
2.2.13		Szybki wybór prędkości: naciśnij to pole aby wejść do szybkiego wyboru prędkości.
2.2.14		Szybki wybór nachylenia: naciśnij to pole aby wejść do szybkiego wyboru nachylenia.

3. Instrukcja obsługi ekranu



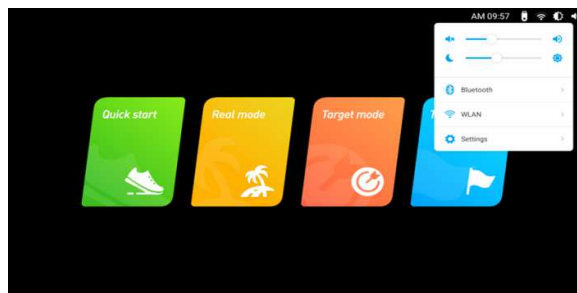
4. Instrukcja uruchamiania programów i obsługi ustawień

4.1 Instrukcja obsługi bieżni

Włącz zasilanie, bieżnia wchodzi w stan gotowości, naciśnij "START", bieżnia zacznie działać i możesz wybrać prędkość lub poziom nachylenia. W każdej chwili możesz nacisnąć "STOP", aby zatrzymać bieg. Jeśli bieżnia jest włączona, a nie jest używana, wejdzie w stan uśpienia. Ekran będzie wygaszony. Należy wtedy nacisnąć dowolny przycisk aby ekran się podświetlił. Przed uruchomieniem bieżni można wybrać ustawienia systemowe lub tryb treningowy.

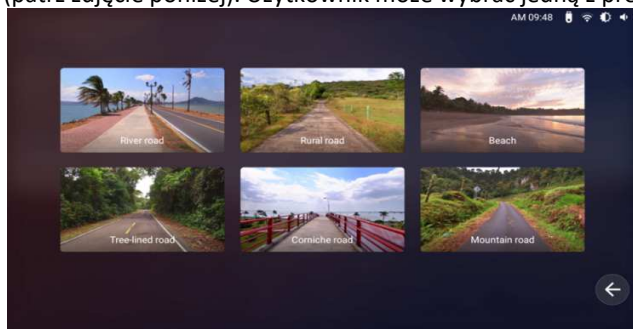
4.2 Pasek stanu i skróty ustawień



Ustawienia można zmieniać, gdy bieżnia jest włączona. Poprzez pasek stanu i obszar ustawień skrótów w prawym górnym rogu strony głównej, można otworzyć menu ustawień skrótów, dostosować głośność bieżni, jasność ekranu i ustawić bluetooth. Ustawienia zaawansowane to menu zarządzania bieżnią, jest to menu nieużytkowe, ale tylko dla personelu konserwującego sprzęt. Jak pokazano obok.



4.3 Tryb rzeczywisty

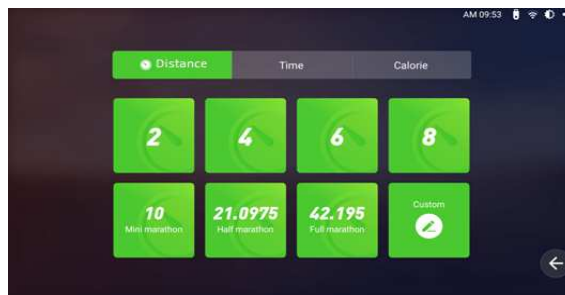
Kliknij "REAL MODE" na ekranie, bieżnia wchodzi w interfejs wyboru prawdziwej sceny z sześcioma wbudowanymi scenami (patrz zdjęcie poniżej). Użytkownik może wybrać jedną z preferowanych scen, np.: PLAŻA.



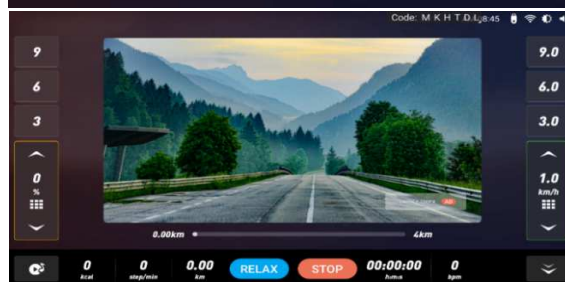
Naciśnij pole regulacji prędkości (+ -/ ) na kontrolerze lub ekranie, aby dostosować prędkość biegu. Naciśnij pole bezpośredniego wyboru prędkości (3-6-9) lub pole szybkiego wyboru () na ekranie, aby wybrać prędkość. Uwaga: W trybie rzeczywistego biegu nie ma potrzeby regulowania nachylenia. System automatycznie ustawi je zgodnie ze zmianami terenu w rzeczywistej scenie.

4.4 Ustawienia domyślne

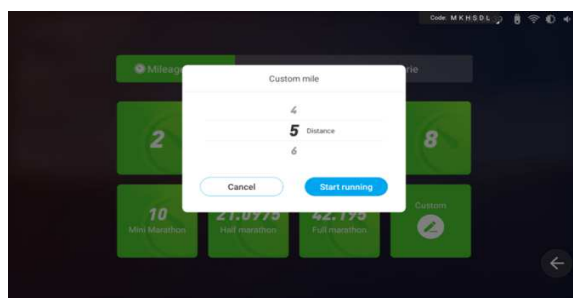
Kliknij "TARGET MODE", aby wejść do interfejsu wyboru celu, który ma trzy typy, jak pokazano obok - DYSTANS/CZAS/KALORIE



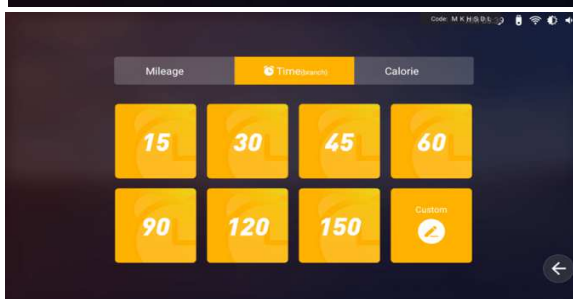
4.4.1 Dystans - opcje wbudowane to: 2/4/6/8/ Mini maraton/półmaraton/pełny maraton/opcja niestandardowa. Odległość będzie stopniowo się zmniejszała, aż do zera.



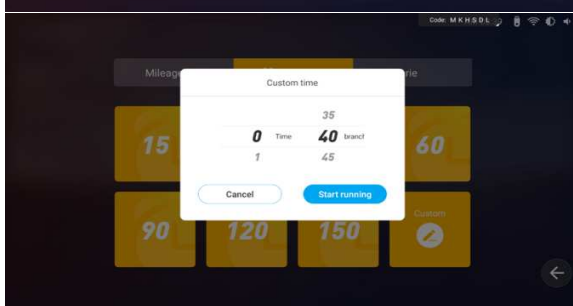
Użytkownik może wybrać swój docelowy dystans klikając w pole CUSTOMS, np.: "5 km" jak pokazano na zdjęciu obok i wybrać START aby rozpocząć trening z indywidualnymi ustawieniami.



4.4.2 Czas - opcje wbudowane 15/30/45/60/90/120/150/opcja niestandardowa. Czas będzie się odliczał, aż do zera.



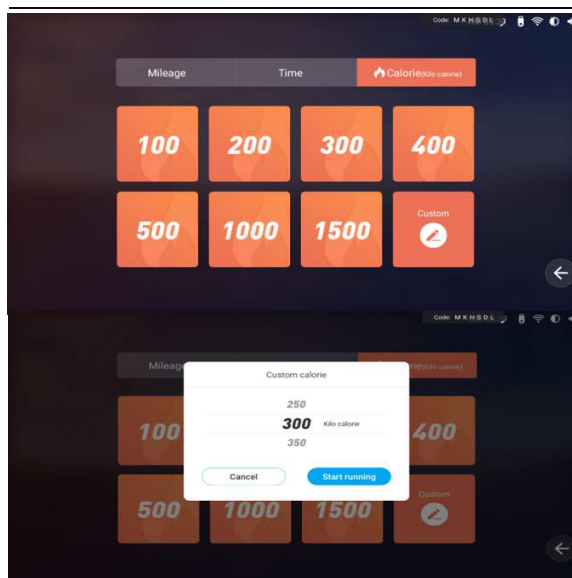
Użytkownik może wybrać swój docelowy czas biegu klikając w pole CUSTOMS, np.: "40 minut", jak pokazano na zdjęciu obok i wybrać START aby rozpocząć trening z indywidualnymi ustawieniami.



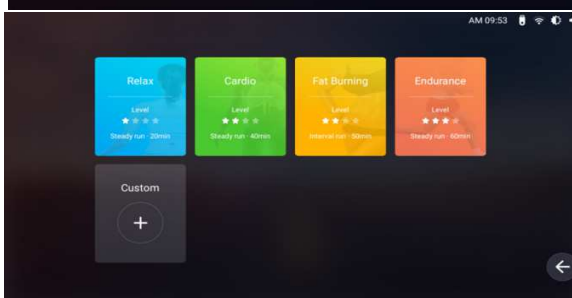
4.4.3 Kalorie: opcje wbudowane

100/200/300/400/500/1000/1500 /opcja niestandardowa. Ilość ustawionych kalorii będzie się stopniowo zmniejszała, aż do zera.

Użytkownik może wybrać opcję niestandardową i wskazać ilość kalorii, która chciałby spalić podczas biegu np.: "300 cal", jak pokazano na zdjęciu obok, wybrać START aby rozpocząć trening z indywidualnymi ustawieniami.



4.5 Tryb treningu - w trybie treningowym, system zapewnia różne wstępnie ustawione plany treningowe: Relax, Cardio, Fat burning i Wytrzymałościowy, dla różnych stylów biegania. Różne tryby biegowe mają różne nachylenie i tempo, więc użytkownicy mogą skoncentrować się na bieganiu, nie martwiąc się o różne ustawienia.



4.5.1

Użytkownicy mogą wybrać tryb treningowy i kliknąć, aby wejść do interfejsu biegowego. Na przykład, gdy użytkownicy wybierają "Relax", mogą rozpocząć bieganie w tym trybie. Jak pokazano obok.

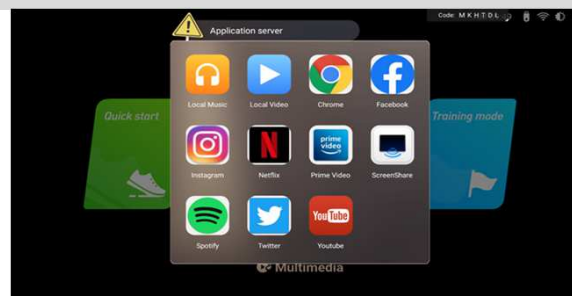


4.5.2 Tryb niestandardowy : jeśli ustawiony tryb treningowy nie spełnia wymagań użytkowników, mogą oni dostosować tryb treningowy, w tym: czas trwania biegu, nachylenie i prędkość każdego etapu biegu. Można nacisnąć i przeciągnąć dowolny prostokątny pasek, aby ustawić różne zmiany nachylenia i różne parametry tempa w różnych okresach czasu. Po ustawieniu, kliknij "START", aby uruchomić, jak pokazano obok.



5. Multimedia

Kliknij "Multimedia", aby wejść do interfejsu wyboru aplikacji, jak pokazano poniżej:



***Uwaga:** Ponieważ oprogramowanie jest stale aktualizowane rzeczywisty wygląd interfejsu może odbiegać od pokazanych zdjęć. Aktualizacje mają na celu poprawę funkcjonalności.

Wykrywanie pulsu

Test może wykryć statyczne i dynamiczne tętno przed i po wysiłku, oraz regenerację po wysiłku. Użytkownik trzyma obiema rękami metalową płytkę wykrywania tętna na obu stronach poręczy, następnie wartość tętna zostanie wyświetlona na ekranie. (przypomnienie: maksymalne tętno ćwiczącego nie powinno przekraczać wartości: 220-wiek. Gdy tętno przekracza maksimum, zaleca się odpoczynek przez około 30 minut lub zwolnienie i zmniejszenie nachylenia.

OSTRZEŻENIE: Wskazanie systemu monitorowania tętna może nie być dokładne, ponieważ nie jest to urządzenie medyczne. Zbyt intensywne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz się słabo.

6. Instrukcja dotycząca interfejsu

1. Wejście audio: podczas spaceru można założyć słuchawki i podłączyć je do portu audio.
2. Wejście USB: włóż dysk USB do portu po prawej stronie wyświetlacza i kliknij multimedia, aby odtwarzać utwory i filmy na USB w aplikacji Local Music and Video.
3. Bluetooth: jest domyślnie ustawiony w tym urządzeniu. Może rozpoznać i połączyć głośniki bluetooth, słuchawki i inne urządzenia.
4. Udostępnianie ekranu
- 4.1 Wejść w multimedia - kliknij ScreenShare - zeskanuj kod QR, aby pobrać aplikację asystenta w telefonie komórkowym.

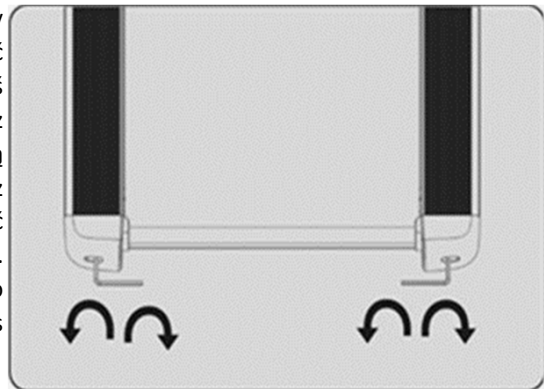
- 4.2 Otwórz aplikację udostępniania w swoim telefonie komórkowym;
- 4.3 Postępuj zgodnie z instrukcją obsługi w telefonie komórkowym aby udostępnić ekran.

OSTRZEŻENIE: Aby zapewnić bezpieczeństwo i normalne użytkowanie, należy regularnie sprawdzać zużycie i uszkodzenia bieżni i przeprowadzać konserwację.

7. Konserwacja i usuwanie usterek

1. Czyszczenie: Powierzchnia bieżni powinna być utrzymywana w czystości, przed czyszczeniem wyciągnij kabel zasilający. Pas biegowy i powierzchnię bieżni można czyścić miękką i wilgotną szmatką, pamiętaj, aby nie używać silnych środków chemicznych.

2. Regulacja odchylenia pasa: Pas biegowy został wyregulowany podczas produkcji. Po zmontowaniu bieżni należy sprawdzić poprawność ułożenia pasa. Raz na jakiś czas zajdzie konieczność ponownego wyregulowania. Wyłącz bieżnię przed regulacją, (patrz rysunek obok) wyreguluj lewą i prawą śrubę w tylnej rolce za pomocą klucza. Jeśli pas odchyła się w lewo, obróć lewą śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli pas odchyła się w prawo, obróć prawą śrubę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Jednorazowo wykonaj najwyżej pół obrotu śrubą regulacyjną. Po regulacji włącz zasilanie i uruchom bieżnię, aby sprawdzić czy pas wraca do normy przy prędkości 4-5km/h, jeśli nie, powtórz procedurę.



3. Regulacja naciągu pasa: W początkowym okresie użytkowania pas może się delikatnie wydłużyć, efektem może być uczucie uślizgu w momencie kontaktu stopy. Należy wtedy dociągnąć po pół obrotu śruby regulacyjnej po obu stronach pasa zgodnie z ruchem wskazówek zegara. W razie konieczności czynność powtórzyć. Aby uniknąć skrócenia żywotności pasa oraz łożysk nie zaleca się naciągania pasa zbyt mocno.

4. Smarowanie: po przepracowaniu ponad 100 godzin lub po zużyciu smaru między płytą bieżnią a pasem bieżnym, należy dobrze nasmarować płytę i wyregulować pas bieżny.

4.1 Wyłączyć zasilanie, poluzować pas metodą regulacji odchylenia pasa, następnie posmarować pędzlem równomiernie płytę bieżną.

4.2 Proszę nie smarować nadmiernie, metoda im więcej tym lepiej nie jest w tym wypadku dobra. Rozsądne smarowanie może poprawić żywotność bieżni.

Postępowanie w przypadku awarii:

KOD BŁĘDU	OPIS	ROZWIĄZANIE
01H	PROBLEM Z CZUJNIKIEM TEMPERATURY	1. Wyłącz zasilanie na 5 minut, następnie włącz i uruchom ponownie. 2. Sprawdź czy wtyczka nie jest uszkodzona. 3. Jeśli urządzenie nadal nie działa poprawnie, prosimy o kontakt z SERWISEM.
02H	ZWARCIE	1. Wyłącz zasilanie na 5 minut, następnie włącz i uruchom ponownie. 2. Sprawdź, czy pas bieżny nie wymaga smarowania, czy pas nie jest poważnie zużyty, czy mechanizm napędowy (np. rolka) nie jest uszkodzony. 3. Jeśli urządzenie nadal nie działa poprawnie, prosimy o kontakt z SERWISEM.
04H	ZBYT WYSOKIE NAPIĘCIE ZASILANIA	1. Sprawdź czy wartość napięcia zasilającego jest zgodna z danymi producenta na tabliczce znamionowej lub w instrukcji. 2. Wyłącz zasilanie na 5 minut, a następnie włącz i uruchom ponownie. 3. Jeśli urządzenie nie działa poprawnie, prosimy o kontakt z SERWISEM.
08H	PRZECIĄŻENIE	1. Zrestartuj system. 2. Sprawdź czy bieźnia nie wymaga konserwacji/smarowania. 3. Jeśli słychać dźwięk spięcia lub czuć zapach spalenizny, gdy silnik jest uruchomiony, wyłącz urządzenie i skontaktuj się z SERWISEM.
10H	FAZA PRĄDU	1. Skontaktuj się z SERWISEM.
18H 88H	USTERKA CZUJNIKA PRĄDU	1. Skontaktuj się z SERWISEM.
20H	BŁĄD WYŁACZNIKA WSTECZNEGO	1. Sprawdź, czy przycisk wyłącznika bezpieczeństwa jest gładki i może poruszać się swobodnie. 2. Sprawdź, czy złącze wyłącznika bezpieczeństwa nie jest luźne lub odłączone. 3. Sprawdź, czy płytkę wyłącznika bezpieczeństwa nie jest uszkodzona.
40H	USTERKA SYSTEMU PODNOSZENIA	1. Skontaktuj się z SERWISEM
80H	PRZEGRZANIE	1. Popraw wentylację maszyny. Jeśli to nie pomoże, skontaktuj się z SERWISEM

Uwaga: Jeśli przewód zasilający jest wadliwy lub uszkodzony należy go wymienić.

8. Wskazówki dotyczące ćwiczeń

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z problemami zdrowotnymi. Czujniki tętna nie są urządzeniami medycznymi. Wiele czynników może wpłynąć na ich dokładność. Ogólnie rzecz biorąc, czujniki mogą być używane tylko jako pomoc w ćwiczeniach, aby określić szacunkową wartość tętna.

Poniższe wskazówki mogą pomóc w zaplanowaniu programu ćwiczeń. Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje dotyczące ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem.

Intensywność ćwiczeń

Niezależnie od tego, czy Twoim celem jest spalanie tłuszczu, czy wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, kluczem do osiągnięcia pożądanego rezultatu jest odpowiednia intensywność ćwiczeń. Użyj swojego tętna jako przewodnika, aby znaleźć odpowiedni poziom. Poniższa tabela zawiera listę zalecanych wartości tętna dla spalania tłuszczu i ćwiczeń aerobowych. Aby znaleźć swoje tętno, zacznij od znalezienia swojego wieku (zaokrąglonego do pełnej dziesiątki) na dole tabeli. Następnie znajdź trzy liczby powyżej swojego wieku. Te trzy liczby określają Twój "obszar wyboru programu treningowego". Kolejne dwie liczby są zalecane do spalania tłuszczu. Liczby powyżej są zalecane do ćwiczeń aerobowych. Aby zmierzyć swoje tętno podczas ćwiczeń, użyj czujnika pulsu na swojej konsoli.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	133	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	115	95	90
♥	20	30	40	50	60	70	80

Spalanie tkanki tłuszczowej

Aby skutecznie spalać tłuszcz, musisz ćwiczyć przy stosunkowo niskiej intensywności przez długie okresy. W pierwszych pięciu minutach ćwiczeń organizm spala kalorie z węglowodanów na energię, ponieważ są one łatwiejsze do wykorzystania. Dopiero po pierwszych pięciu minutach organizm zaczyna spalać zmagazynowany tłuszcz. Jeśli Twoim celem jest spalanie tłuszczu, dostosuj tempo i nachylenie bieżni, aż tętno będzie zbliżone do dolnej granicy obszaru treningowego. Aby zmaksymalizować spalanie tłuszczu, dostosuj tempo i nachylenie bieżni, aż tętno będzie zbliżone do środka strefy treningowej.

Ćwiczenia kondycyjne

Jeśli Twoim celem jest wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, musisz wykonywać ćwiczenia kardio, czyli długotrwałą aktywność, która wymaga dużej ilości tlenu. Serce musi pompować więcej krwi do mięśni, a płuca muszą dostarczać więcej tlenu do krwi. W przypadku ćwiczeń kardio, dostosuj prędkość i nachylenie bieżni, aż tętno będzie zbliżone do górnej granicy obszaru treningowego.

Proces ćwiczenia

Każde ćwiczenie powinno zawierać następujące trzy części:

- 1) Rozgrzewka przed każdą sesją wykonaj 5-10 minut rozciągania i lekkich ćwiczeń. Właściwa rozgrzewka może zwiększyć temperaturę ciała, tętno i krążenie, niech twoje ciało przygotuje się do ćwiczeń.
- 2) Ćwiczenia: Po rozgrzewce zwiększ intensywność ćwiczenia, aż tętno osiągnie strefę wyboru i utrzymaj ją przez 20-60 minut. (Podczas pierwszych kilku tygodni programu ćwiczeń nie utrzymuj tętna w strefie wyboru dłużej niż 20 minut). Podczas ćwiczeń bierz regularne, głębokie oddechy. Nie wstrzymuj oddechu.
- 3) Rozciąganie: Po zakończeniu ćwiczeń rozciągaj się przez 5-10 minut. Zwiększa to elastyczność mięśni, co pomaga zapobiegać problemom po ćwiczeniach.

Częstotliwość wykonywania ćwiczeń

Aby utrzymać lub poprawić swoją kondycję, należy wykonywać ćwiczenia trzy razy w tygodniu z co najmniej jednodniową przerwą. Po kilku miesiącach powinieneś dojść do pięciu razy w tygodniu, w zależności od swoich potrzeb. Kluczem do sukcesu jest uczynienie ćwiczeń regularną, przyjemną częścią codziennej rutyny.

Skuteczny program treningowy składa się z rozgrzewki, ćwiczeń oraz rozciągania na koniec.

Rozgrzewka jest bardzo istotnym elementem przed każdym treningiem. Rozgrzewa ona stopniowo twoje ciało, rozciąga mięśnie, przyspiesza krążenie krwi i tętno oraz dostarcza więcej tlenu do mięśni. Poniżej kilka ćwiczeń, które proponujemy jako rozgrzewkę. Pokazane ruchy możesz również wykonać po treningu, aby zwolnić tętno i zmniejszyć bolesność mięśni.

1. Rozciąganie wewnętrznej części uda

Usiądź z podeszwami stóp razem z kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Chwyć dłońmi stopy i delikatnie popychaj kolana w kierunku podłogi. Wytrzymaj przez 15 sekund.



2. Rozciąganie ścięgna

Usiądź z wyciągniętą prawą nogą. Oprzyj podeszwę lewej stopy o prawą wewnętrzną część uda. Rozciągnij się w kierunku palców u stóp, tak daleko jak to możliwe. Wytrzymaj przez 15 sekund. Rozluźnij się, a następnie powtórz ćwiczenie z wyciągniętą lewą nogą.



3. Rozciągnięcie szyi

Pochyl głowę w stronę prawego barku aby rozciągnąć lewą stronę szyi. Następnie obróć głowę w stronę lewego barku aby rozciągnąć drugą część szyi. Odchyl głowę do tyłu wyciągając brodę do sufitu. Wytrzymaj 15 sekund. Na koniec opuść głowę do klatki piersiowej i wytrzymaj kolejne 15 sekund.



4. Uniesienie ramion

Podnieś prawe ramię do góry w kierunku ucha. Następnie podnieś lewe ramię do góry opuszczając prawe ramię na zmianę. Wykonaj kilka powtórzeń.



5. Dotyk palców u nóg

Powoli pochyl się do przodu od pasa. Ramiona rozluźnij, rozciągając się w kierunku palców stóp. Sięgnij w dół tak daleko jak możesz i wytrzymaj. Zaleca się wykonanie 15 powtórzeń.



6. Rozciąganie łydek i stawów skokowych

Wyciągnij ramiona przed siebie i oprzyj się o ścianę z lewą nogą przed prawą. Trzymaj prawą nogę prosto i lewą stopę na podłodze, następnie zginamy lewą nogę i pochylamy się do przodu, przesuając biodra w kierunku ściany. Wytrzymaj, a następnie powtórz na drugą stronę. Zaleca się wykonanie 15 powtórzeń.



7. Rozciąganie boków

Wyciągnij ramiona w górę. Sięgnij prawym ramieniem tak daleko w górę w kierunku sufitu, jak tylko potrafisz. Poczuj rozciąganie w górę prawego boku. Zamień ręce i powtórz tę czynność z lewym ramieniem.

CONTENT

1	General information	p. 18
2	Tools/screws included in the assembly	p. 18
3	Illustration	p. 19
4	List of all treadmill components	p. 20
5	Folding instructions	p. 21
6	Folding, carrying and unfolding	p. 22
7	Quick start (1)	p. 23
8	Control panel operating instructions (2)	p. 24
9	Instructions for use of screen (3)	p. 25
10	Instructions for activating programmes and settings (4)	p. 25
11	Multimedia (5)	p. 27
12	Interface instructions (6)	p. 28
13	Maintenance and fault elimination (7)	p. 28
14	Exercise guidelines (8)	p. 29

To ensure your safe, reliable and comfortable use of this treadmills please read the manual carefully before use.

1. Before you start training, consult your doctor to establish that there are no medical contraindications to the use of the equipment. A doctor's decision is necessary if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure and level of cholesterol. It is also necessary if you are over the age of 35 and have health problems.

2. It is the responsibility of the product owner to ensure that all users of the treadmill are fully aware of all warnings and precautions. Use the treadmill strictly in accordance with the manual.

3. The free space should not be less than 0,6 m and should be greater than the training surface in directions where the equipment is accessible. The free space must also include space for emergency descent. Where the equipment is located next to each other, the size of the free space may be divided. The length of the free space behind the treadmill should be at least 2 m in length and correspond to the width of the treadmill.



4. Keep the power wire away from heated surfaces.

5. Never allow two or more people to be on the treadmill at the same time.

6. Children should use the treadmill under the supervision of an adult. Furthermore, an adult must supervise the children while the treadmill is operating.

7. Please wear appropriate clothing, including running shoes when exercising. Do not wear clothes that could get caught on any part of this treadmill. Do not run barefoot, in slippers or in socks only.

8. Always clip the safety cord to the (user's) clothing during exercise so that it can be pulled to stop the treadmill immediately in the event of an emergency.

The safety stop cord also has the function of discharging static electricity that may accumulate on the runner's clothing, the discharge of which, if not clipped on, can cause an electric "kick" feeling.

9. If you feel uncomfortable or have any abnormal situation while exercising, please press the emergency button or urgently jump off the treadmill. Use both hands to hold the handlebars to support your body while your feet step on the side rails on either side, then step off one side of the treadmill.

10. The pulse sensor in this device is not for therapeutic purposes. There are many reasons (including posture of movement) that can affect the precision of the indication, which should be considered indicative.

11. Do not step on the running belt when the power is off. Do not use the treadmill when the treadmill has some kind of fault.

12. Please check and tighten the parts of the appliance regularly to maintain your safety when using it.

13. The plug must be connected to a proper grounded socket.

14. Danger: when not using this treadmill, please unplug the safety clip, pull the plug and turn on the power switch.

Please maintain and adjust the treadmill regularly according to the instructions. Do not open the motor cover when you find an unmanageable fault; contact an authorised service representative or technicians to check the treadmill.

15. This device is not designed for use by anyone (including children) with limited physical sensory abilities, mental abilities, without experience, unless they have received supervision or instruction on how to use the device from a person responsible for their safety.

16. The appliance is not a toy. Children must only use it under the supervision of an adult who is responsible for their behaviour and safety.

17. Minimum temperature during use: 10 °C.

18. **Maximum user weight: 150kg**

Violation of the above safety rules may result in damage to the equipment and/or personal injury.

Tools/screws included in the assembly

(A7) M8x20 BOLT 2PCS



(A8) M10x20 BOLT 10PCS



(D2) SCREWDRIVER 1PC



(A10) M8x55 BOLT 4PCS



(A11) M8x65 BOLT 4PCS



(D3) WRENCH 1PCS (S=6)



(A16) ST4x16 CROSS PAN HEAD TAPPING SCREW 14PCS



(D4) LUBRICANT BOTTLE 1 PC



(C1) Φ 8 FLAT WASHER 2PCS



(C5) Φ 10 SPRING WASHER 6P



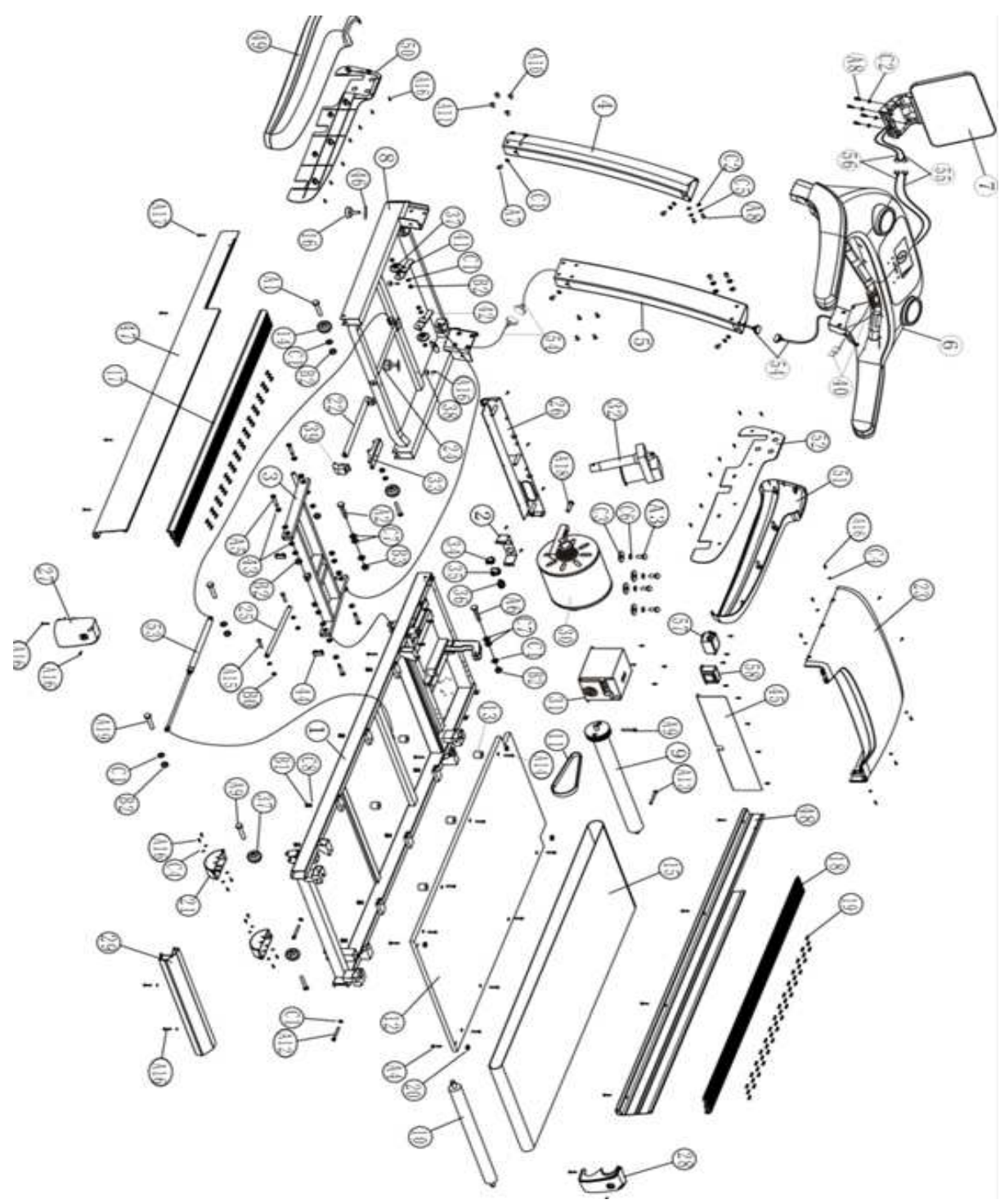
(C2) Φ10 FLAT WASHER 10PCS



(D1) SCREWDRIVER 1P



ILLUSTRATION



LIST OF ALL TREADMILL COMPONENTS

ITEM	DESCRIPTION	QNT
1	MAIN FRAME	1
2	ELECTRICAL SOCKET BASE	1
3	TILT FRAME	1
4	LEFT SUPPORT	1
5	RIGHT SUPPORT	1
6	MAIN PANEL CONSOLE MODULE	1
7	SCREEN	1
8	BASE	1
9	FRONT ROLLER	1
10	BACK ROLLER	1
11	8V BELT	1
12	RUNNING BOARD	1
13	RUNNING BOARD CUSHION	8
14	WHEELS	4
15	RUNNING BELT	1
16	ADJUSTABLE FOOTREST	2
17	LEFT SIDE RAIL	1
18	RIGHT SIDE RAIL	1
19	ANTI-SLIP ELEMENTS	66
20	SIDE-RAIL POSITIONING PIN	4
21	FOOT WHEEL COVER	2
22	GUIDE TUBE FRAME	1
23	MOTOR COVER	1
24	GUIDE BAR FRAME	1
25	SUPPORTING TUBE	1
26	MOTOR FRONT COVER	1
27	LEFT CAP	1
28	RIGHT CAP	1
29	REAR CAP	1
30	MOTOR (AC)	1
31	FREQUENCY CHANGER	1
32	INCLINE MOTOR	1
33	POSITIONING CARD PEDAL	1
34	EMERGENCY STOP SWITCH	1
35	POWER SWITCH	1
36	SOCKET	1
37	WHEEL	2
38	CUSHION	2
39	LIMIT SWITCH	1
40	SAFETY KEY	1
41	LEFT FRONT WHEEL SUPPORT	1
42	RIGHT FRONT WHEEL SUPPORT	1
43	NYLON BUSHING	16
44	SOCKET J40X20	4
45	BRAKES	1
46	NUT	2

ITEM	DESCRIPTION	QNT
47	LEFT-HAND RAIL	1
48	RIGHT-HAND RAIL	1
49	NO. 1 COMPONENT OF THE LEFT TREADMILL LEG COVER	1
50	COMPONENT NO. 2 OF THE LEFT TREADMILL LEG COVER	1
51	COMPONENT NO. 1 RIGHT TREADMILL LEG COVER	1
52	COMPONENT NO. 2 RIGHT TREADMILL LEG COVER	1
53	CYLINDER	1
54	SIGNAL WIRE A	3
55	SIGNAL WIRE B	2
56	SIGNAL WIRE C	2
57	FILTER	1
58	INDUCTANCE	1
A1	BOLT M8x50	2
A2	BOLT M10x95	1
A3	BOLT M8x30	4
A4	BOLT M5x35	2
A5	HEIGHT BOLT ϕ 10x45	4
A6	HEIGHT BOLT ϕ 10x30	1
A7	HALF-ROUND BOLT M8X20	2
A8	HALF-ROUND BOLT M10X20	10
A9	HALF-ROUND BOLT M8x45	3
A10	HALF-ROUND BOLT M8X55	4
A11	HALF-ROUND BOLT M8x65	4
A12	HALF-ROUND BOLT M8X90	2
A13	HALF-ROUND BOLT M8X70	1
A14	CROSSHEAD BOLT M6X70	6
A15	HEIGHT BOLT ϕ 6x25	2
A16	CROSSHEAD SELF-LOCK BOLT ST4X16	45
A17	CROSSHEAD SELF-LOCK BOLT ST4X30	8
A18	BOLT M8X50	2
A19	HEIGHT BOLT ϕ 8x25	2
B0	HEX NUT M5	10
B2	NYLON LOCK NUT M6	13
B3	NYLON LOCK NUT M8	14
B4	NYLON LOCK NUT M10	1
C1	FLAT WASHER ϕ 8	18
C2	FLAT WASHER ϕ 10	14
C3	BIG FLAT WASHER ϕ 8	4
C4	FLAT WASHER ϕ 4	25
C6	SPRING WASHER ϕ 8	4
C5	SPRING WASHER ϕ 10	6
C7	NYLON WASHER ϕ 10	4
C8	SPRING WASHER ϕ 6	10
D1	SCREWDRIVER	1
D2	SCREWDRIVER	1
D3	WRENCH (S=6)	1
D4	LUBRICANT BOTTLE	1

WARNING: Do not connect the treadmill to power until the treadmill has been fully assembled.

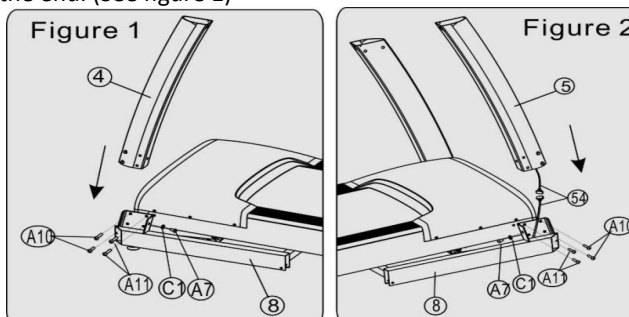
FOLDING INSTRUCTIONS

* To eliminate installation mistakes, do not tighten all screws in every step. Tighten all screws after the installation has been completed.

* One treadmill is packed in 2 cartons, #1 is for the main frame, # 2 is for the handlebars and main panel.

1. Installation of left support

Mount the left support (4) to the base (8) using 2 sets of 8X55 bolts (A10) and 8X65 bolts (A11) side by side, then 1 piece of M8X20 half-round bolt (A7) and 1 piece of ϕ 8 flat washer (C1) at the end. (See figure 1)



2. Installation of right support

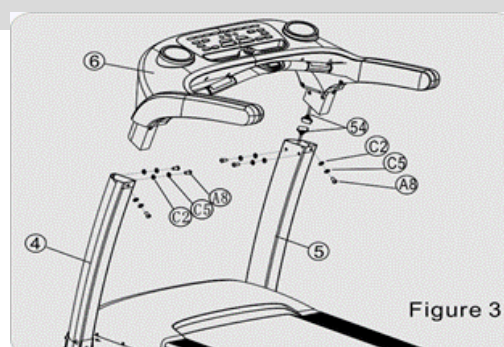
2.1 Connect the cable from the right-hand support to the corresponding socket on the frame.

2.2 Mount the right support (5) to the base (8) using 2 sets of 8X55 bolts (A10) and 8X65 bolts (A11) side by side, then 1pc of M8X20 bolt (A7), 1pc of ϕ 8 flat washer (C1) at the end. (See Figure 2).

3. Steering wheel assembly with main panel

3.1 Connect the cable from the right-hand support to the corresponding socket on the steering wheel.

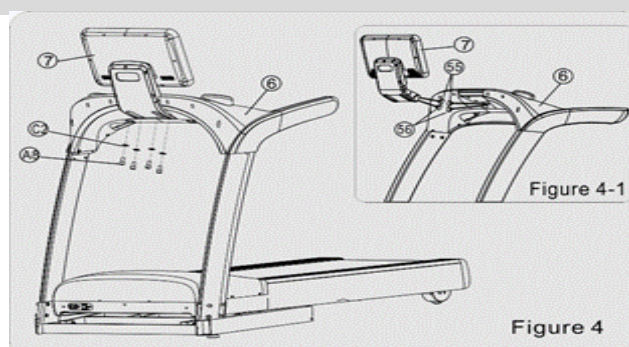
3.2 Connect the console module (6) to the left/right support (4,5) using 6 sets of M10X20(A8) half round bolts, ϕ 10(C5) spring washer, ϕ 10(C2) flat washer. (Note: To align the bolt hole) (see figure 3).



4. Installation of the display

4.1 Connect the signal cable from the screen to the corresponding socket on the control panel. Push the additional cable into the controller.

4.2 Connect the screen (7) to the console module (6) using 4 sets of M10X20(A8) half-round screws and ϕ 10(C2) flat washers. (Note: to align the screw hole) (see figure 4).



5. Installation of left and right covers

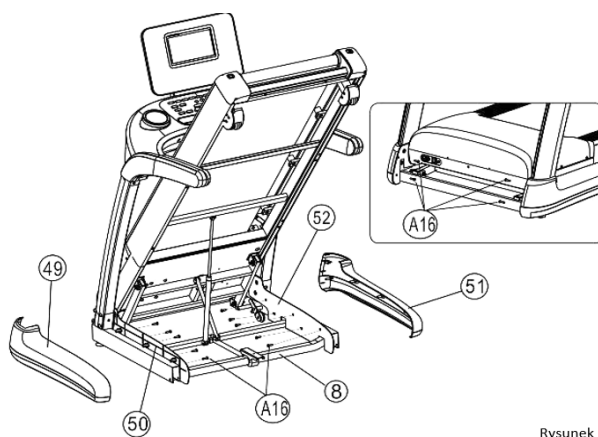
5.1 Tighten all the assembly bolts

5.2 Assemble the frame, attach the left treadmill leg cover piece No. 2 (50) to the inner joint of the base (8), then join the left treadmill leg piece No. 1 (49) with the left treadmill leg cover piece No. 2 (50) into one set, using 5 pcs ST4*16 cross-head bolts (A16) to tighten.

5.3 Attach the right treadmill leg cowl component No. 2 (52) to the inner base joint (8), then join the right treadmill leg cowl component No. 1 (51) with the cowl component No. 2 into one set, using 5pcs ST4*16 cross-head self-locking bolts (A16) inside to tighten.

5.4 Lay down the frame by tightening the 4 ST4*16 (A16) crosshead bolts at the front (see Fig. 5).

5.5 Referring to how to fold and unfold the frame, please refer to the instructions below under folding, carrying and unfolding.



Rysunek 5

Folding, carrying and unfolding

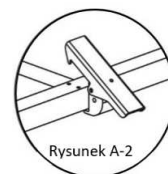


WARNING: Before folding, return the running board to zero inclination and switch off the power!

1. Lift the back of the treadmill with both hands and lift high until the positioning pedal locks itself in place until a characteristic "click" is heard (See figure A-1).

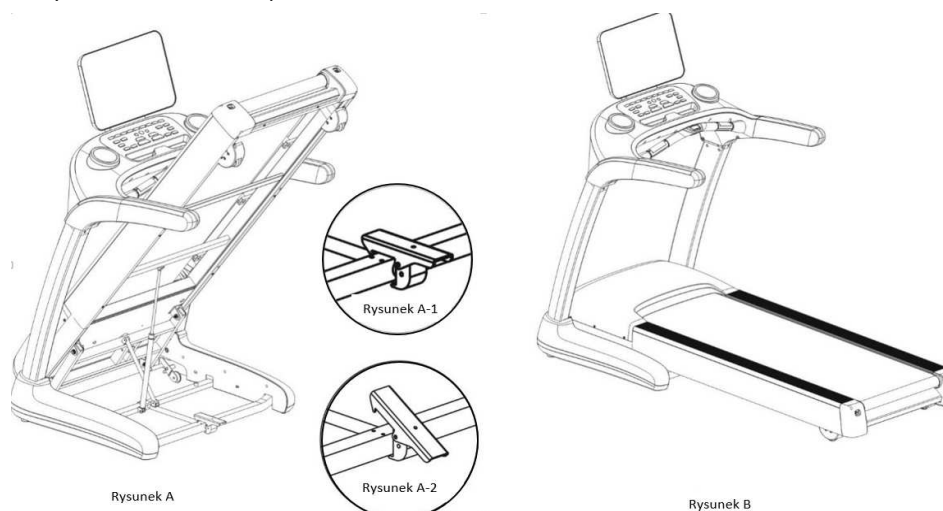
2. Carrying: the treadmill is designed to be moved in a folded (standing) position. For this reason it is equipped with 4 wheels. The wheels are not rotatable, so they only allow forward and backward movement. To change direction, the wheels must be moved laterally or one of the back wheels must be locked with the foot. Tilt the treadmill slightly on itself to lift the front wheels - turn in the desired direction.

3. Unfolding. To unfold the treadmill to the lying position, lift the back slightly with both hands until the positioning pedal lock is loosened. Press the pedal into the position in figure A-2 with your foot, hold for a moment and lower your hands and release the pedal. The treadmill, under the force of gravity, will automatically move down to the lying position.



Rysunek A-2

The treadmill should be powered from an installation equipped with earthing. If you have any doubts as to whether the machine is correctly earthed, contact a professional electrician or service technician to check.

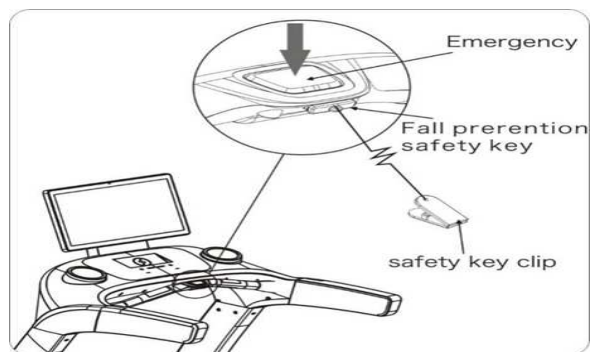


Rysunek A

Rysunek B

1. Switch on the power, press the Start button, the treadmill starts at low speed, observe that the belt and computer are working normally.
2. Press the up and down speed button to check the speed and treadmill display. If the belt deflects, stop the treadmill and adjust the treadmill belt.
3. Press the emergency stop button or pull the safety key clip, the treadmill should stop immediately. Press the safety key to restart the treadmill. (As shown in the picture below).
4. Press the Stop button, the treadmill will stop running and then switch off the power when the incline returns to zero.

WARNING: Frequent use of the tilt function (more than 5 times in a row) may cause the tilt to become ineffective. This is not a fault. It is a kind of automatic motor protection, the function will be restored automatically after 1 hour of downtime.



1. Quick start

The treadmill has a 15.6" high-definition touchscreen and an app with various running training modes.

Press "Quick Start" on the screen or the "START" button on the console to start quickly. The treadmill will immediately start the countdown and enter running mode, as shown opposite:

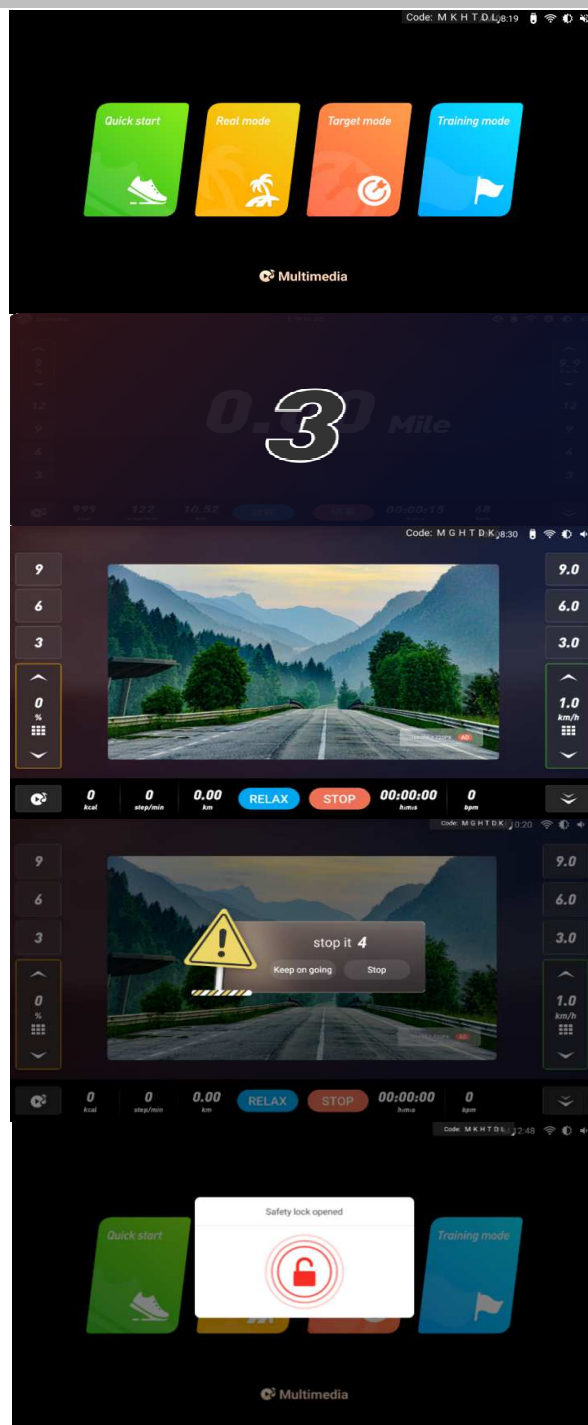
The main screen looks like the one opposite.

When the speed is > 1KM/H, click "RELAX", the speed will be reduced to a comfortable state and the incline will be reduced to the value of the initial state. When you want to stop the run, press "STOP" on the screen or the "STOP" button on the console, and the window to stop the run will appear on the home page. To continue running press "Continue running (KEEP ON GOING)" or "STOP" to stop.

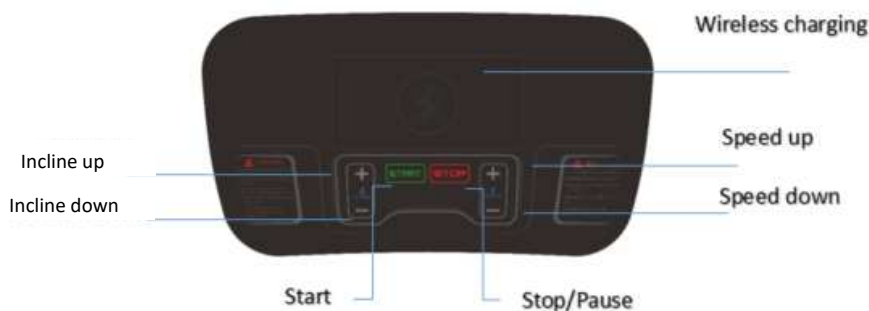
If you need to stop the run in an emergency, press the emergency stop button or pull the safety key clip to stop the treadmill. A message will then appear as shown opposite.

When the safety switch is unlocked, you will be taken to the main menu page.






In the standby mode, you can select Quick Start mode, Actual mode, Target mode, Training mode and Other programmes or Multimedia.

















2. control panel operating instructions



2.1 Button operation

	When the power is switched on, press "START", the treadmill starts running.
	Stop/pause: press this button while running to stop the run. After pausing, press the start button and the treadmill will resume running.
	Speed adjustment: when the treadmill is running, press or hold this box to adjust the speed. Incline adjustment: when the treadmill is running, press or hold this box to adjust the incline.
	The red emergency stop button is used to quickly stop the treadmill in a dangerous situation (slipping or falling) and to lock the treadmill. The treadmill is blocked by pressing its upper protruding part or by pulling the safety key line, in which case it is not possible to start the treadmill drive. Unblocking is done by pressing the protruding part connected to the line (unblocking).
	Wireless charging: when the treadmill is on and if your mobile phone has wireless charging, you can place your phone in the charging socket to charge your phone.

2.2 Touchscreen buttons

2.2.1		Quick start: when the treadmill is on, press this button and the treadmill will start.
2.2.2		Real mode: press this button to enter the interface and use the real scene selection.
2.2.3		Target mode: press this button to enter the interface and use the target selection.
2.2.4		Training mode: press this field to enter the training selection interface.
2.2.5		Multimedia: press this button to display various applications.
2.2.6		Press this button to return to the previous menu.
2.2.7		Press this button to switch to full screen.
2.2.8		Press this button to go to the start-up interface.
2.2.9		Press this button to stop the treadmill running.
2.2.10		Press this button to reduce the treadmill speed/incline.
2.2.11		Speed/incline up: press this button to increase the running speed/incline.
2.2.12		Speed/incline down: press this button to reduce the running speed/inclination.
2.2.13		Quick speed selection: press this button to enter the quick speed selection.
2.2.14		Quick incline selection: press this button to enter the quick incline selection.

3. screen operating instructions



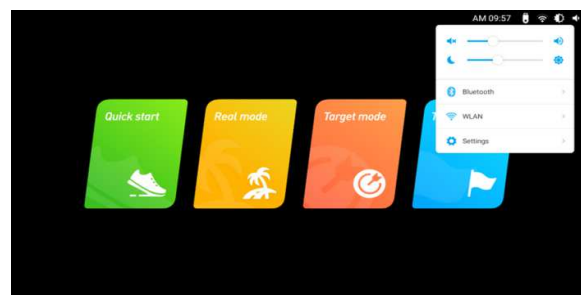
4. Instructions for activating programmes and settings

4.1 Treadmill operating instructions

Switch on the power, the treadmill goes into standby, press "START", the treadmill starts running and you can select the speed or incline level. You can press "STOP" at any time to stop running. If the treadmill is on and not in use, it will enter sleep mode. The screen will be blank. You must then press any button to make the screen illuminate. Before turning on the treadmill, you can select the system settings or training mode.

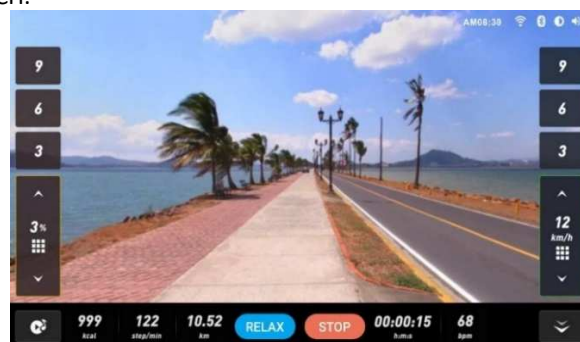
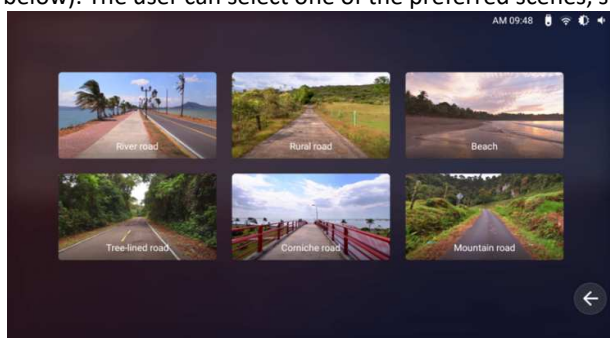
4.2 Status bar and shortcuts to settings

Settings can be changed when the treadmill is switched on. Through the status bar and the shortcut settings area at the top right of the home page, you can open the shortcut settings menu, customise the treadmill volume, screen brightness and set the bluetooth. Advanced settings is the treadmill administration menu, it is a non-utility menu, but only for maintenance staff. As shown opposite.



4.3 Real mode

Click "REAL MODE" on the screen, the treadmill enters the real scene selection interface with six built-in scenes (see picture below). The user can select one of the preferred scenes, such as: BEACH.



Press the speed regulation button (+ -/) on the controller or screen to adjust the running speed. Press the direct speed control button (3-6-9) or the quick selection button () on the screen to select the speed. Note: In actual running mode, there is no need to adjust the incline. The system will automatically adjust it according to changes in terrain in the actual scene.

4.4 Default settings

Press "TARGET MODE" to enter the target selection interface, which has three types, as shown opposite - DISTANCE/TIME/CALORIES

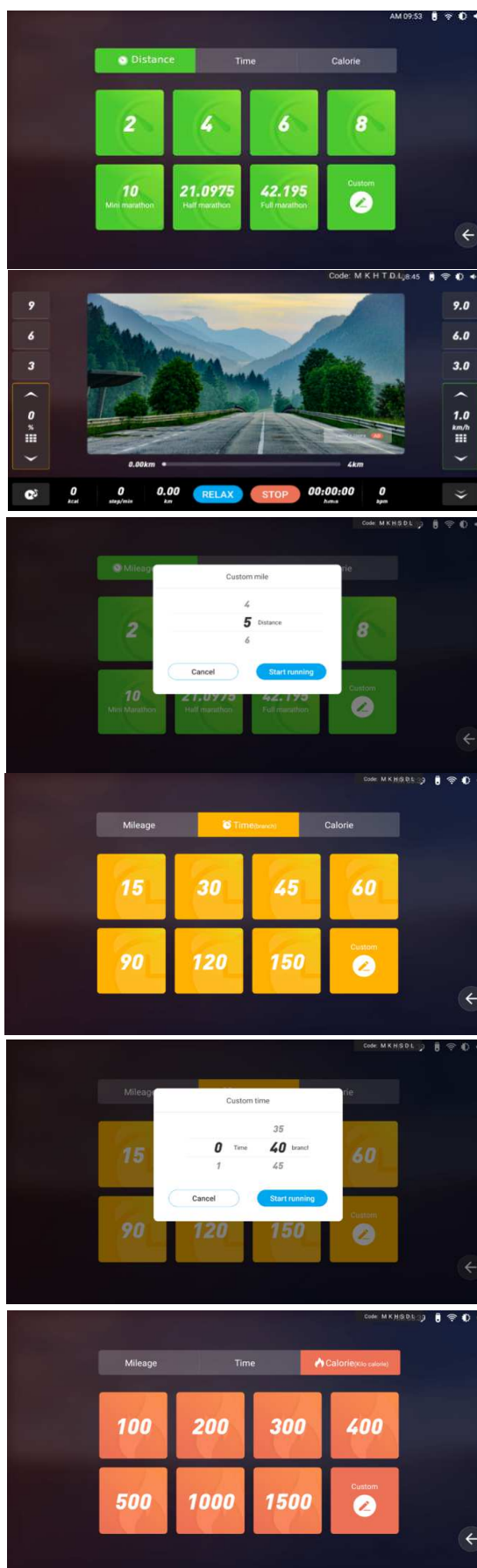
4.4.1 Distance - built-in options are: 2/4/6/8/ Mini marathon/half marathon/full marathon/non-standard option. The distance will gradually decrease until it reaches zero.

The user can select their target distance by pressing the CUSTOMS button, e.g.: "5 km" as shown in the picture opposite and select START to start training with individual settings.

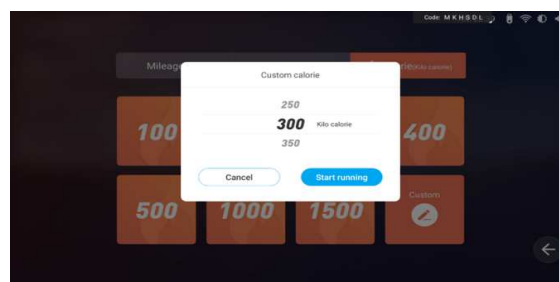
4.4.2 Time - built-in options 15/30/45/60/90/120/150/ custom option. The time will count down until it reaches zero.

The user can select their target running time by pressing the CUSTOMS button, e.g.: "40 minutes", as shown in the picture opposite, and select START to start training with individual settings.

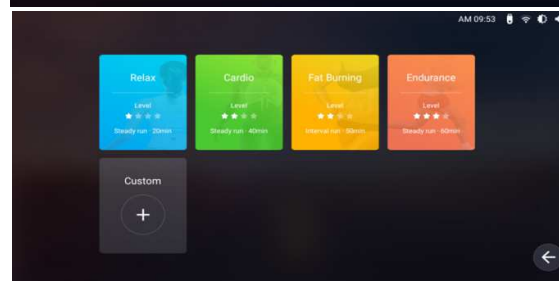
4.4.3 Calories: built-in options 100/200/300/400/500/1000/1500 / custom option. The number of calories set will gradually decrease until it reaches zero.



The user can select a custom option and indicate the number of calories they would like to burn during a run, e.g.: "300 cal", as shown in the picture opposite, select START to start the workout with the customised settings.



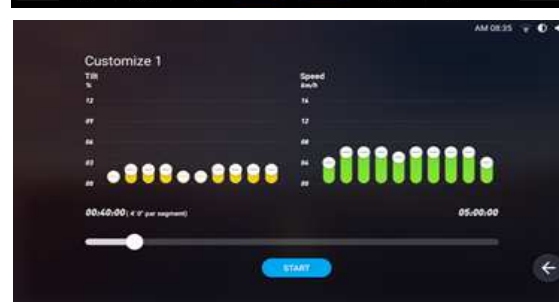
4.5 Training mode - in Training mode, the system provides various pre-set training plans: Relax, Cardio, Fat burning and Endurance, for different running styles. The different running modes have different incline and speed, so users can concentrate on running without worrying about different settings.



4.5.1 Users can select a training mode and press to enter the running interface. For example, when users select 'Relax', they can start running in this mode. As shown opposite.

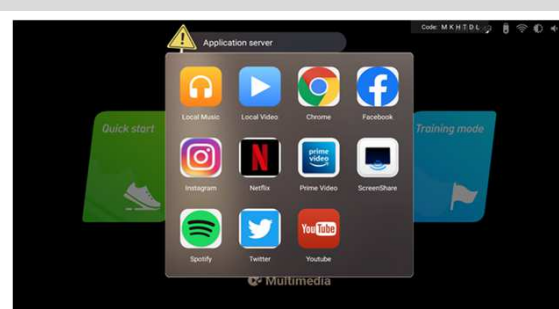


4.5.2 Custom mode : If the set training mode does not meet the users' requirements, they can customise the training mode, including: running time, incline and speed of each running stage. You can press and pull any rectangular bar to set different slope changes and different pace parameters at different time periods. Once set, click 'START' to run, as shown opposite.



5. Multimedia

Click 'Multimedia' to enter the application selection interface, as shown below:



***Note: As the software is constantly updated the actual appearance of the interface may differ from the images shown. Updates are intended to improve functionality.**

Pulse detection

The test can detect static and dynamic heart rate before and after exercise, and recovery after exercise. The user holds the metal heart rate detection plate on both sides of the handrail with both hands, then the heart rate value will be displayed on the screen. (Reminder: the maximum heart rate of the user must not exceed the value: 220-age. When the heart rate exceeds the maximum, it is recommended to rest for about 30 minutes or slow down and reduce the incline.

WARNING: The indication of the heart rate monitoring system may not be accurate as it is not a medical device. Exercising too much can cause serious injury or death. Stop exercising immediately if you feel weak.

6 Interface instructions

1. Audio input: while walking, you can put on headphones and connect them to the audio port.
2. USB input: insert a USB drive into the port on the right side of the display and click multimedia to play songs and videos on the USB in the Local Music and Video application.
3. Bluetooth: is set by default on this device. It can recognize and connect bluetooth speakers, headphones and other devices.

4 Screen sharing

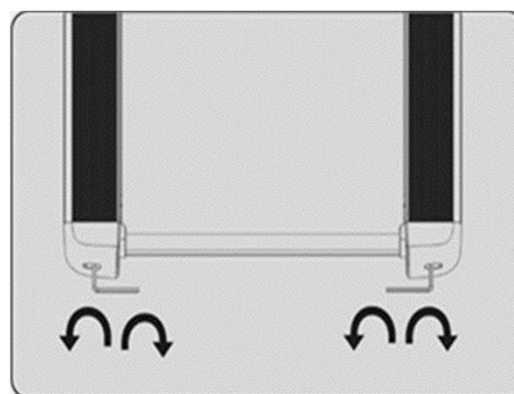
- 4.1 Go to multimedia - press ScreenShare - scan the QR code to download the assistant application on your mobile phone.
- 4.2 Open the sharing application on your mobile phone.
- 4.3 Follow the instructions on your mobile phone to access the screen.

WARNING: To ensure safety and normal use, wear and damage to the treadmill should be checked regularly and maintenance carried out.

7. Maintenance and fault repairs

1 Cleaning: Keep the treadmill surface clean, unplug the power cable before cleaning. The running belt and treadmill surface can be cleaned with a soft and damp cloth, remember not to use strong chemicals.

Belt deflection adjustment: The running belt has been adjusted during manufacture. After the treadmill has been assembled, check that the belt is properly adjusted. Once in a while it will need to be readjusted. Switch off the treadmill before adjustment, (see picture opposite) adjust the left and right bolt in the rear roller with a spanner. If the belt deflects to the left, turn the left bolt clockwise. If the belt deflects to the right, turn the right screw counterclockwise. Make no more than half a turn of the adjustment screw at a time. After adjustment, switch on the power and run the treadmill to check if the belt returns to normal at 4-5km/h, if not, repeat the procedure.



3. Adjusting the belt tension: during the early days of use, the belt may lengthen slightly, the effect of which may be a feeling of slippage when the foot makes contact. In this case, tighten the adjusting screws on both sides of the belt half a turn clockwise. Repeat if necessary. To avoid shortening the service life of the belt and bearings, it is not advisable to overtighten the belt.

4. Greasing: after running more than 100 hours or when the grease between the running board and the running belt is worn out, the board should be well greased and the running belt should be adjusted.

4.1 Turn off the power, loose the belt using the belt deflection adjustment method, then lubricate the tread plate evenly with a brush.

4.2 Please do not over-lubricate, the more the better method is not good in this case. Reasonable lubrication can improve the life of the tread plate.

Dealing with emergencies:

ERROR CODE	DESCRIPTION	TREATMENT COUNTERMEASURES
01H	TEMPERATURE SENSOR PROBLEM	<ol style="list-style-type: none"> 1. switch off power for 5 minutes, then switch on and restart. 2) Check that the plug is not damaged. 3. if the unit is still not working properly, please contact SERVICE.
02H	OVER CURRENT	<ol style="list-style-type: none"> 1. switch off power for 5 minutes, then switch on and restart. 2. check that the running belt does not need lubrication, that the belt is not severely worn, that the drive mechanism (e.g. roller) is not damaged. 3. if the unit is still not working properly, please contact SERVICE.
04H	OVERVOLTAGE	<ol style="list-style-type: none"> 1 Check that the voltage value of the power supply corresponds to the manufacturer's specifications on the nameplate or in the instructions. 2. switch off the power supply for 5 minutes, then switch on and restart. 3. if the unit does not operate correctly, please contact SERVICE.

08H	OVERLOAD	1. Restart the system. 2. Check if the treadmill needs maintenance/lubrication. 3. If you hear a short circuit sound or smell burning when the motor is running, switch off the machine and contact SERVICE.
10H	DEFAULT PHASE	1. Contact the SERVICE.
18H	CURRENT SENSOR FAULT	1. Contact the SERVICE.
20H	REVERSE SWITCH ERROR	1 Check that the safety switch button is smooth and can move freely. 2. Check that the safety switch connector is not loose or disconnected. 3. Check that the safety switch plate is not damaged.
40H	INCLINE SYSTEM FAULT	1. Contact the SERVICE.
80H	OVERHEATING	1. Improve the ventilation of the machine. If this does not help, contact SERVICE

Note: If the power cable is faulty or damaged, it must be replaced.

8 Exercise guidelines

Before starting an exercise programme, please consult your doctor. This is especially important for people over 35 or with health problems. Heart rate monitors are not medical devices. Many factors can affect their accuracy. In general, sensors can only be used as an exercise aid to give an estimate of your heart rate.

The following guidelines can help you plan your exercise programme. For more detailed information on exercise, consult your doctor.

Intensity of exercise

Whether your goal is to burn fat or strengthen your cardiovascular system, the key to achieving the desired results is the right exercise intensity. Use your pulse rate as a guide to find the right level. The table below lists the recommended pulse rate for fat burning and aerobic exercise. To find your pulse rate, start by finding your age (rounded to the nearest ten) at the bottom of the table. Then find the three numbers above your age. These three numbers define your 'training programme selection area'. The next two numbers are recommended for fat burning. The numbers above are recommended for aerobic exercise. To measure your pulse rate during exercise, use the pulse sensor on your console.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	133	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	115	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Fat burning

To burn fat effectively, you need to exercise at a relatively low intensity for long periods. In the first five minutes of exercise, the body burns calories from carbohydrates for energy because they are easier to use. It is only after the first five minutes that the body starts to burn stored fat. If your goal is to burn fat, adjust the pace and incline of the treadmill until your heart rate is close to the lower limit of your training area. To maximise fat burning, adjust the speed and incline of the treadmill until your heart rate is close to the middle of the training zone.

Cardio exercises

If your goal is to strengthen your cardiovascular system, you need to do cardio exercise, which is long-term activity that requires a lot of oxygen. The heart needs to pump more blood to the muscles and the lungs need to supply more oxygen to the blood. For cardio exercise, adjust the speed and incline of the treadmill until your heart rate is close to the upper limit of your training area.

Exercise process

Each exercise should include the following three parts:

- 1) Warm-up before each session do 5-10 minutes of stretching and light exercises. A proper warm-up can increase your body temperature, heart rate and circulation, let your body prepare for the exercise.
- 2) Exercise: After the warm-up, increase the intensity of the exercise until your heart rate reaches your zone of choice and maintain it for 20-60 minutes. (During the first few weeks of an exercise programme, do not keep your heart rate in the choice zone for longer than 20 minutes). Take regular, deep breaths during exercise. Do not hold your breath.
- 3) Stretching: After exercising, stretch for 5-10 minutes. This increases the flexibility of the muscles, which helps prevent problems after exercise.

Exercise frequency

To maintain or improve your fitness, exercise three times a week with at least a one-day break. After a few months you should progress to five times a week, depending on your needs. The key to success is to make exercise a regular, enjoyable part of your daily routine.

A successful training programme includes preparation and finishing movements. A full programme is done at least two to three times a week, with a break of one to two days between exercises. After a few months, this can be increased to four to five times a week. A warm-up before each workout is very important. It warms up your body gradually, stretches your muscles, increases blood circulation and heart rate and delivers more oxygen to your muscles. Repeat these movements after your workout to slow down your heart rate and reduce muscle soreness. Below are some exercises we suggest as a warm-up.

1. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outwards. Draw your feet as close to your groin as possible. Grasp your feet with your hands and gently push your knees towards the floor. Hold for 15 seconds.



2. Hamstring Stretch

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against the inside of your right thigh. Stretch towards your toes as far as possible. Hold for 15 seconds. Relax and then repeat the exercise with your left leg extended.



3. Neck Stretch

Tilt the head towards the right shoulder to stretch the left side of the neck. Then turn your head towards the left shoulder to stretch the other side of your neck. Tilt your head back pulling your chin towards the ceiling. Hold for 15 seconds. Finally, lower your head to your chest and hold for another 15 seconds.



4. Shoulder Lift

Lift your right shoulder up towards your ear. Then lift your left shoulder up while lowering your right shoulder in turn. 15 repetitions are recommended.



5. Toe Touch

Slowly bend down from your waist. Relax your shoulders, stretching towards your toes. Reach down as far as you can and hold. 15 repetitions are recommended.



6. Calf-Achilles Stretch

Extend your arms in front of you and lean against a wall with your left leg in front of your right leg. Keep your right leg straight and your left foot on the floor, then bend your left leg and lean forward, moving your hips towards the wall. Hold and then repeat on the other side. 15 repetitions are recommended.



7. Stretching the Sides

Extend your arms upwards. Reach your right arm as far up towards the ceiling as you can. Feel the stretch up your right side. Switch hands and repeat this action with your left arm.



INHALTSÜBERSICHT

1	Allgemeine Informationen	S. 32
2	Werkzeuge/Schrauben im Lieferumfang	S. 32
3	Explosionszeichnung	S. 33
4	Liste mit allen Elementen des Laufbands	S.3 4
5	Montageanleitung des Laufbands	S. 35
6	Zusammenklappen, Verstauen, Aufklappen	S. 36
7	Schnellstart (1)	S. 37
8	Bedienungsanleitung für Bedienfeld (2)	S. 38.
9	Bedienungsanleitung für Display (3)	S. 39
10	Anleitung für Programme und Einstellungen (4)	S. 39
11	Multimedia (5)	S. 41
12	Anleitung für Interface (6)	S. 42
13	Wartung und Mängelbeseitigung (7)	S. 42
14	Trainingshinweise	S. 43

Um eine sichere, zuverlässige und bequeme Nutzung dieses Laufbandes zu gewährleisten, lesen Sie bitte vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

1. Vor dem Beginn des Trainings sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen, ob es keine Gegenanzeigen für die Benutzung des Trainingsgeräts gibt. Die Meinung des Arztes ist vor allem wichtig bei Personen, die Medikamente einnehmen, die ihre Herzfrequenz, ihren Blutdruck und ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist auch bei Menschen ab dem 35. Lebensjahr und bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen notwendig.

2. Der Besitzer des Produkts ist dazu verpflichtet, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Laufbandes alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen kennen. Benutzen Sie das Laufband nur in Übereinstimmung mit der vorliegenden Bedienungsanleitung.

3.3. Der freie Raum sollte nicht weniger als 0,6 m betragen

und in Richtungen, in denen die Ausrüstung zugänglich ist, größer sein als die Trainingsfläche. Der freie Raum muss auch Platz für den Notabstieg beinhalten. Wenn die Ausrüstung nebeneinander platziert ist, kann die Größe des freien Raums aufgeteilt werden. Die Länge des freien Raums hinter dem Laufband sollte mindestens 2 m betragen und der Breite des Laufbands entsprechen.



4. Halten Sie das Netzkabel von erhitzten Oberflächen fern.

5. Lassen Sie niemals zwei oder mehr Personen gleichzeitig auf dem Laufband laufen.

6. Kinder sollten das Laufband unter der Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. Darüber hinaus muss ein Erwachsener die Kinder beaufsichtigen, während das Laufband in Betrieb ist.

7. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung, einschließlich Laufschuhe. Tragen Sie keine Kleidung nicht, die an Teilen des Laufbandes hängen bleiben könnte. Laufen Sie nicht barfuß, in Hausschuhen oder nur in Socken.

8. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel während des Trainings immer an der Kleidung des Benutzers, so dass er im Falle einer Gefahr gezogen werden kann, um das Laufband sofort anzuhalten.

Der Sicherheitsschlüssel hat auch die Funktion, elektrostatische Ladungen abzuleiten, die auf der Kleidung des Läufers entstehen können und deren Entladung, wenn sie nicht befestigt ist, ein kleines elektrisches Schlag-Gefühl verursachen kann.

9. Wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen, drücken Sie bitte die Notfalltaste oder springen Sie dringend vom Laufband. Halten Sie sich mit beiden Händen am Lenker fest, um Ihren Körper zu stützen. Treten Sie mit den Füßen auf die Seitenschiene, bevor Sie auf einer Seite des Laufbands aussteigen.

10. Der Sensor zur Pulsmessung in diesem Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke bestimmt. Es gibt viele Gründe (einschließlich der Körperhaltung beim Training), die sich auf die Genauigkeit der Messung auswirken können, die als ein geschätzter Wert betrachtet werden sollte.

11. Man sollte auf den Laufbandgurt nicht treten, wenn der Strom abgeschaltet ist. Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn das Laufband einen Fehler aufweist.

12. Bitte überprüfen Sie die Teile des Geräts regelmäßig und ziehen Sie sie fest an, um einen sicheren Gebrauch zu gewährleisten.

13. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose mit Erdung gesteckt werden.

14. Vorsicht: Wenn Sie das Laufband nicht benutzen, ziehen Sie bitte den Sicherheitsschlüssel ab, schalten Sie den Netzschalter aus und ziehen den Stecker aus der Steckdose. Bitte warten und stellen Sie das Laufband regelmäßig gemäß der Bedienungsanleitung ein. Öffnen Sie die Motorabdeckung nicht, wenn Sie einen unkontrollierbaren Fehler feststellen. Wenden Sie sich dann an einen autorisierten Service oder Techniker, um das Laufband zu überprüfen.

15. Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder ohne Erfahrung benutzt zu werden. Es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder von ihren Anweisungen erhalten, wie das Gerät zu benutzen ist.

16. Das Gerät ist kein Spielzeug. Kinder dürfen es nur unter der Aufsicht eines Erwachsenen benutzen, der für ihr Verhalten und ihre Sicherheit verantwortlich ist.

17. Mindesttemperatur während des Gebrauchs: 10 °C.

18. **Maximales Nutzergewicht: 150kg**

Die Nichtbeachtung der oben genannten Sicherheitsvorschriften kann zu Schäden am Gerät und/oder zu Verletzungen führen.

Werkzeuge/Schrauben zur Montage im Lieferumfang

(A7) M8x20 SCHRAUBE 2 STK.



(A8) M10x20 SCHRAUBE 10 STK.



(D1) SCHRAUBENDREHER 1 STK.



(A10) M8x55 SCHRAUBE 4 STK.



(A11) M8x65 SCHRAUBE 4 STK.



(D2) INBUSSCHLÜSSEL 1 STK. (S=6)



(A16) ST4x16 ZYLINDERKOPFSCHRAUBEN 14 STK.



(C5) Φ 10 FEDERRING 6 STK.



(D3) INBUSSCHLÜSSEL 1 STK. (S=8)



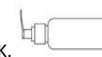
(C1) Φ 8 FLACHE UNTERLEGSCHIBE 2 STK.



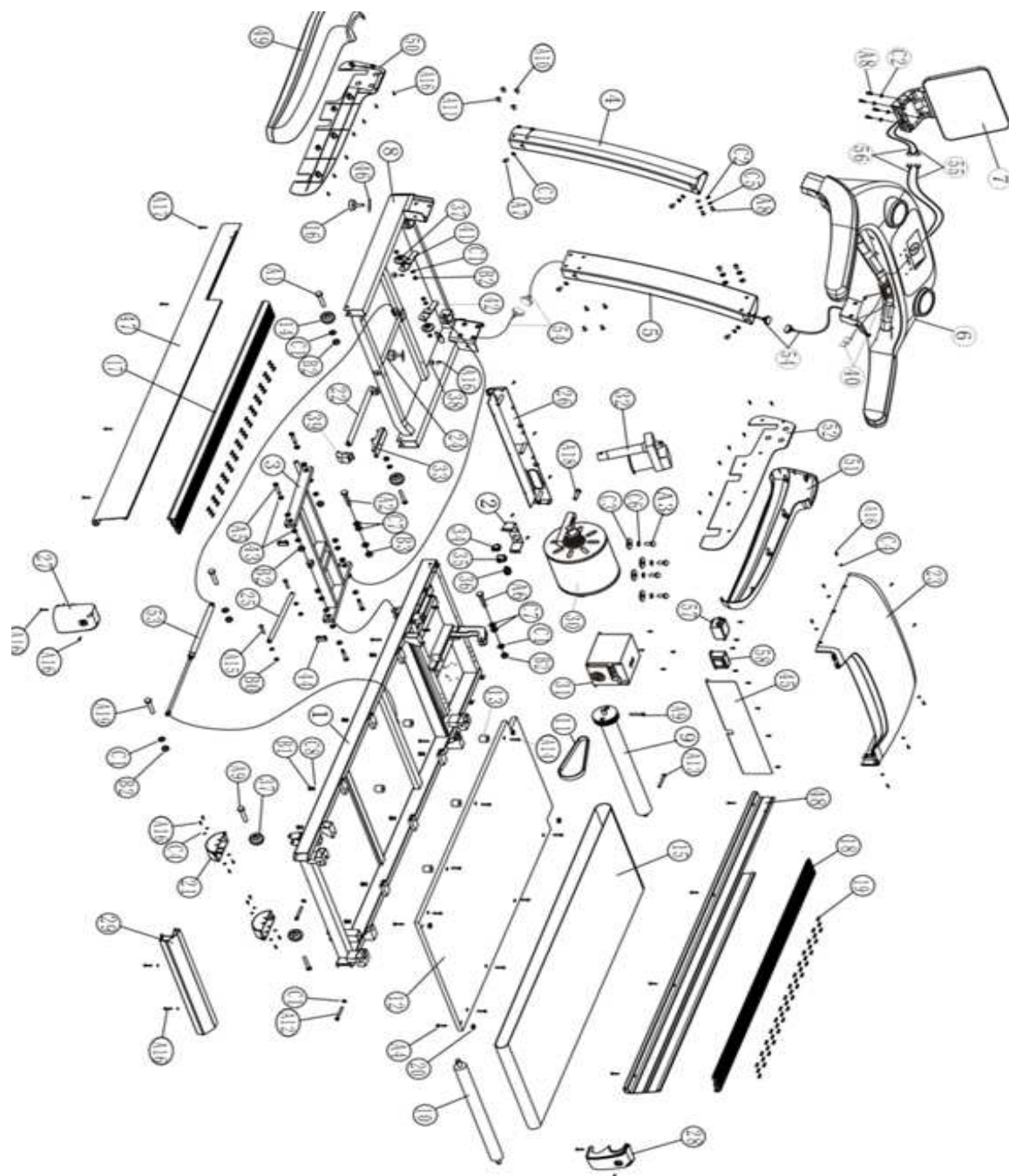
(C2) Φ 10 PFLACHE UNTERLEGSCHIBE 10 STK.



(D4) SCHMIERMITTEL 1 STK.



EXPLOSIONSZEICHNUNG



LISTE ALLER TEILE VOM LAUFBAND

NR.	BESCHREIBUNG	STK.	NR.	BESCHREIBUNG	STK.
1	HAUPTRAHMEN	1	47	SEITENSCHIENE, LINKS	1
2	SOCKEL FÜR STECKDOSE	1	48	SEITENSCHIENE, RECHTS	1
3	RAHMEN DES NEIGUNGSTEILS	1	49	ELEMENT NR 1 DER ABDECKUNG VOM LINKEN FUß DES LAUFBANDS	1
4	KONSOLENMAST, LINKS	1	50	ELEMENT NR 2 DER ABDECKUNG VOM LINKEN FUß DES LAUFBANDS	1
5	KONSOLENMAST, RECHTS	1	51	ELEMENT NR 1 DER ABDECKUNG VOM RECHTEN FUß DES LAUFBANDS	1
6	KONSOLE MIT HAUPTPANEL	1	52	ELEMENT NR 2 DER ABDECKUNG VOM RECHTEN FUß DES LAUFBANDS	1
7	DISPLAY	1	53	HYDRAULIKZYLINDER	1
8	BASIS-RAHMEN	1	54	KABEL A	3
9	VORDERE ROLLE	1	55	KABEL B	2
10	HINTERE ROLLE	1	56	KABEL C	2
11	ANTRIEBSRIEMEN 8V	1	57	FILTER	1
12	PLATTE DES LAUFBANDS	1	58	INDUKTION	1
13	KISSEN DER PLATTE	8	A1	SCHRAUBE M8X50	2
14	ROLLEN	4	A2	SCHRAUBE M10X95	1
15	LAUFBANDGURT	1	A3	SCHRAUBE M8X30	4
16	VERSTELLBARER FUß	2	A4	SCHRAUBE M5X35	2
17	ELEMENT DER SEITENSCHIENE, LINKS	1	A5	SCHRAUBE ϕ 10x45	4
18	ELEMENT DER SEITENSCHIENE, RECHTS	1	A6	SCHRAUBE ϕ 10x30	1
19	RUTSCHFESTE ELEMENTE	66	A7	HALBRUNDE SCHRAUBE M8X20	2
20	BEFESTIGUNGSTEIL DER SEITENSCHIENEN	4	A8	HALBRUNDE SCHRAUBE M10X20	10
21	ABDECKUNG DER HINTEREN ROLLE	2	A9	HALBRUNDE SCHRAUBE M8x45	3
22	BEFESTIGUNGSRÖHR	1	A10	HALBRUNDE SCHRAUBE M8X55	4
23	ABDECKUNG DES MOTORS	1	A11	HALBRUNDE SCHRAUBE M8x65	4
24	STÜTZELEMENT	1	A12	RUNDE SCHRAUBE M8X90	2
25	FÜHRUNGSRÖHR	1	A13	HALBRUNDE SCHRAUBE M8X70	1
26	VORDERE ABDECKUNG DES MOTORS	1	A14	KREUZSCHLITZSCHRAUBE M6X70	6
27	ENDKAPPE, LINKS	1	A15	SCHRAUBE M6X70	2
28	ENDKAPPE, RECHTS	1	A16	SELBSTSICHERNDE KREUZSCHLITZSCHRAUBE ST4X16	45
29	HINTERE ENDKAPPE	1	A17	SELBSTSICHERNDE KREUZSCHLITZSCHRAUBE ST4X30	8
30	MOTOR	1	A18	SCHRAUBE M8X50	2
31	FREQUENZWANDLER	1	A19	SCHRAUBE ϕ 8x25	2
32	MOTOR DES NEIGUNGSTEILS	1	B0	SECHSKANTMUTTER M5	10
33	VERRIEGELUNGSELEMENT	1	B2	NYLONMUTTER	13
34	NOTAUSSCHALTER	1	B3	NYLONMUTTER	14
35	EIN- / AUSSCHALTER	1	B4	NYLONMUTTER	1
36	STECKDOSE	1	C1	FLACHE UNTERLEGSCHIEBE ϕ 8	18
37	ROLLE	2	C2	FLACHE UNTERLEGSCHIEBE ϕ 10	14
38	UNTERLEGSCHIEBE	2	C3	GROßE FLACHE UNTERLEGSCHIEBE ϕ 8	4
39	BEFESTIGUNGSTEIL	1	C4	FLACHE UNTERLEGSCHIEBE ϕ 4	25
40	SICHERHEITSSCHLÜSSEL	1	C6	FEDERRING ϕ 8	4
41	STÜTZELEMENT DER LINKEN VORDEREN ROLLE	1	C5	FEDERRING ϕ 10	6
42	STÜTZELEMENT DER RECHTEN VORDEREN ROLLE	1	C7	UNTERLEGSCHIEBE AUS NYLON ϕ 10	4
43	NYLONHÜLSE	16	C8	FEDERRING ϕ 6	10
44	STECKER J40X20	4	D1	SCHRAUBENDREHER	1
45	TRENNPLATTE	1	D2	INBUSSSCHLÜSSEL (s=6)	1
46	MUTTER	2	D3	INBUSSSCHLÜSSEL (s=8)	1
			D4	SCHMIERMITTEL	1

WARNUNG: Schließen Sie das Laufband erst an, wenn es vollständig montiert ist.

MONTAGEANLEITUNG

* Um Montagefehler zu vermeiden, ziehen Sie nicht bei jedem Schritt alle Schrauben fest an. Ziehen Sie sie dann fest an, wenn die Montage abgeschlossen ist.

* Ein Laufband ist in 2 Kartons verpackt, Nr. 1 ist für den Hauptrahmen, Nr. 2 für den Lenker und das Hauptpanel.

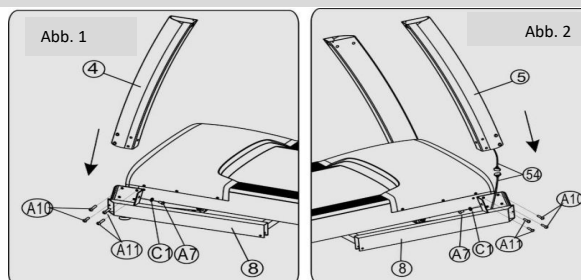
1. Montage des linken Konsolenmasts

Befestigen Sie den linken Konsolenmast (4) am Basis-Rahmen (8) mit zwei Sets von Schrauben 8X55 (A10) und 8X65 (A11) nebeneinander, dann mit einer halbrunden Schraube M8X20 (A7) und einer flachen Unterlegscheibe $\phi 8$ (C1) am Ende. (Siehe Abb. 1)

2. Montage des rechten Konsolenmasts

2.1 Schließen Sie das Kabel aus dem rechten Konsolenmast an die entsprechende Buchse am Rahmen an.

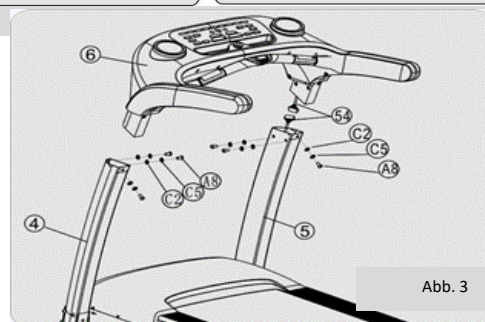
2.2 Befestigen Sie den linken Konsolenmast (5) am Basis-Rahmen (8) mit zwei Sets von Schrauben 8X55 (A10) und 8X65 (A11) nebeneinander, dann mit einer halbrunden Schraube M8X20 (A7) und einer flachen Unterlegscheibe $\phi 8$ (C1) am Ende. (Siehe Abb. 2)



3. Montage des Lenkers mit dem Hauptpanel

3.1 Schließen Sie das Kabel aus dem rechten Konsolenmast an die entsprechende Buchse im Lenker an.

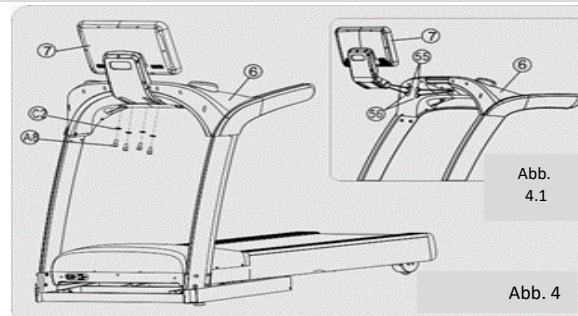
3.2 Verbinden Sie die Konsole (6) mit dem linken/rechten Konsolenmast (4,5) mittels 6 Sets der halbrunden Schrauben M10X20(A8), eines Federrings $\phi 10$ (C5), einer flachen Unterlegscheibe $\phi 10$ (C2). (Vorsicht: Achten Sie darauf, ob die Schraubenlöcher gleichmäßig ausgerichtet sind) (Siehe Abb. 3).



4. Montage des Displays

4.1 Schließen Sie das Signalkabel des Bildschirms an die entsprechende Buchse am Bedienfeld an. Stecken Sie das zusätzliche Kabel in das Steuergerät.

4.2 Befestigen Sie das Display (7) an der Konsole (6) mit 4 Sets der halbrunden Schrauben M10X20(A8) und flachen Unterlegscheiben $\phi 10$ (C2). (Vorsicht: Achten Sie darauf, ob die Schraubenlöcher gleichmäßig ausgerichtet sind) (Siehe Abb. 4).



5. Montage der linken und rechten Abdeckung

5.1 Ziehen Sie alle Befestigungsschrauben fest an.

5.2 Montieren Sie den Rahmen. Befestigen Sie das Element Nr. 2 der Abdeckung vom linken Fuß des Laufbands (50) am inneren Basis-Rahmen (8). Verbinden Sie dann das Element Nr. 1 der Abdeckung vom linken Fuß des Laufbands (49) mit dem Element Nr. 2 (50) zu einem Teil mittels 5 selbstsichernder Kreuzschlitzschrauben ST4*16 (A16).

5.3 Befestigen Sie das Element Nr. 2 der Abdeckung vom rechten Fuß des Laufbands (52) am inneren Basis-Rahmen (8). Verbinden Sie dann das Element Nr. 1 der Abdeckung vom rechten Fuß des Laufbands (51) mit dem Element Nr. 2 zu einem Teil mittels 5 selbstsichernder Kreuzschlitzschrauben ST4*16 (A16) von innerer Seite.

5.4 Legen Sie den Rahmen und benutzen Sie von vorne 4 selbstsichernde Kreuzschlitzschrauben ST4*16 (A16) (siehe Abb. 5).

5.5 Zum Zusammenklappen und Aufklappen des Rahmens lesen Sie bitte die nachstehenden Anweisungen unter "Zusammenklappen, Verstauen und Aufklappen".

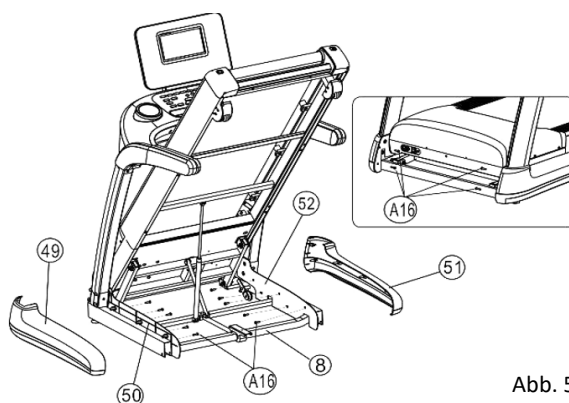


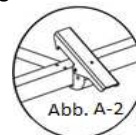
Abb. 5

Zusammenklappen, Verstauen und Aufklappen



VORSICHT: Bringen Sie das Laufband vor dem Zusammenklappen wieder in die Neigung Null und schalten Sie den Strom ab!

1. Heben Sie die Rückseite des Laufbandes mit beiden Händen an. Heben Sie es hoch, bis das Verriegelungselement automatisch einrastet, d.h. bis ein charakteristisches "Klicken" zu hören ist (siehe Abb. A-1).
2. Verstauen: Das Laufband ist so konzipiert, dass es in zusammengeklappter (stehender) Position verstaut werden kann. Zu diesem Zweck ist es mit 4 Rollen ausgestattet. Die Rollen sind nicht drehbar. Sie lassen sich nur vorwärts und rückwärts bewegen. Um die Richtung zu ändern, müssen die Rollen seitlich verschoben werden oder eine der hinteren Rollen muss mit dem Fuß blockiert werden. Kippen Sie das Laufband leicht auf sich selbst, um die Vorderräder anzuheben - drehen Sie es in die gewünschte Richtung.
3. Aufklappen. Um das Laufband aufzuklappen, heben Sie die Rückseite mit beiden Händen leicht an, bis die Verriegelung gelöst ist. Drücken Sie das Verriegelungselement mit dem Fuß in die Position aus der Abbildung A-2. Halten Sie es für einen kurzen Moment, senken Sie die Hände und lassen Sie das Verriegelungselement los. Das Laufband senkt sich unter dem Einfluss der Schwerkraft automatisch in eine liegende Position.



Das Laufband sollte über eine geerdete Elektroinstallation mit Strom versorgt werden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät richtig geerdet ist, wenden Sie sich an einen Elektriker oder Servicetechniker, um dies zu überprüfen.

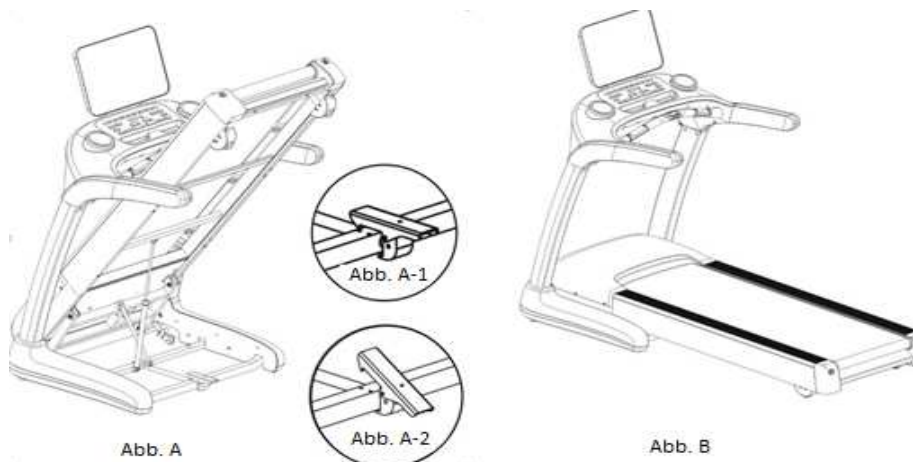
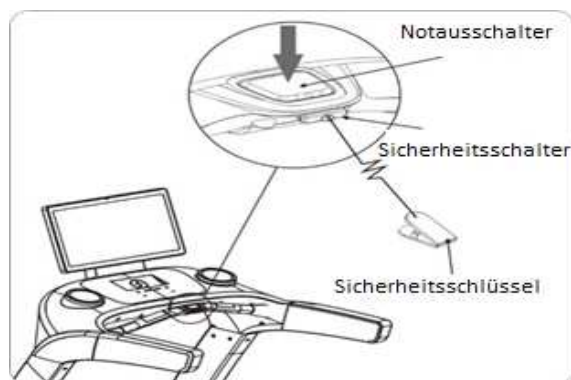


Abb. A

Abb. B

1. Schließen Sie den Strom an, drücken Sie die Taste START. Das Laufband beginnt mit niedriger Geschwindigkeit zu arbeiten. Achten Sie auf die richtige Arbeit des Laufbandgurtes und des Computers.
2. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste, um die Geschwindigkeit zu überprüfen und das Display des Laufbands zu beobachten. Wenn den Laufbandgurt durchrutscht, halten Sie das Laufband an und stellen Sie ihn ein.
3. Drücken Sie die Notausschalter oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus dem Steckplatz. Das Laufband sollte sofort gestoppt werden. Drücken Sie den Sicherheitsschalter, um das Laufband neu zu starten. (wie auf der Abbildung unten dargestellt).
4. Drücken Sie die Taste STOP. Das Laufband hört auf zu arbeiten und schaltet sich aus, wenn die Steigung auf Null zurückgeht.

VORSICHT: Die häufige Verwendung der Neigungsfunktion (mehr als 5 Mal hintereinander) kann dazu führen, dass diese Funktion unwirksam wird. Dies ist kein Fehler. Es handelt sich um eine Art automatischen Motorschutz, die Funktion wird nach 1 Stunde Stillstand automatisch wiederhergestellt.



1. Schnellstart

Das Laufband verfügt über einen hochauflösenden 15,6-Zoll-Touchscreen und eine App mit verschiedenen Lauftrainingsmodi.

Klicken Sie "Quick Start" auf dem Bildschirm oder die Taste "START" auf der Konsole, um schnell zu starten. Das Laufband beginnt direkt den Countdown und geht in den Laufmodus über, wie nebenstehend gezeigt:

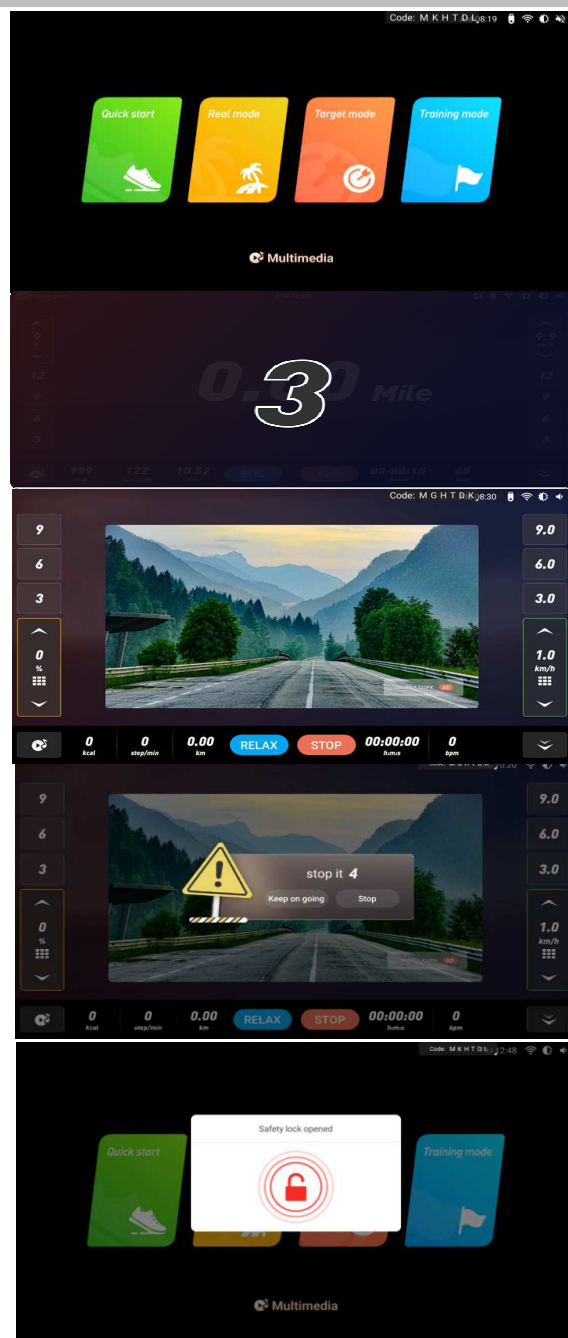
Der Hauptbildschirm sieht so aus wie auf der nebenstehenden Abbildung.

Wenn die Geschwindigkeit > 1KM/H beträgt, klicken Sie auf "RELAX", die Geschwindigkeit wird auf einen komfortablen Zustand reduziert und die Neigung wird auf den Wert des Anfangszustandes verringert. Wenn Sie den Lauf anhalten wollen, klicken Sie "STOP" auf dem Display oder drücken Sie die Taste "STOP" auf der Konsole. Auf der Startseite erscheint das Fenster, das bedeutet, dass Ihr Lauftraining beendet ist. Drücken Sie "Weiterlaufen (KEEP ON GOING)", um weiterzulaufen, oder "STOP", um das Sportgerät anzuhalten.

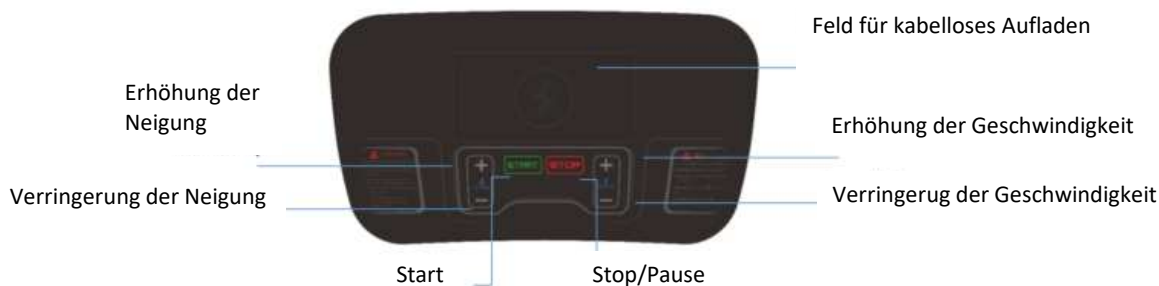
Wenn Sie das Laufband in einem Notfall anhalten müssen, drücken Sie die Notauschalter oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus dem Steckplatz, um das Laufband anzuhalten. Es erscheint dann eine Nachricht wie nebenstehend dargestellt.

Wenn der Sicherheitsschalter freigeschaltet ist, gelangen Sie ins Hauptmenü.







Im Standby-Modus können Sie den Modus des Schnellstarts, den Echtzeit-Modus, den Zielmodus, den Trainingsmodus und andere Programme oder Multimedia auswählen.

















2. Bedienungsanleitung für Bedienfeld



2.1 Bedienung der Tasten

	Wenn das Gerät eingeschaltet ist, drücken Sie "START". Das Laufband beginnt dann zu arbeiten.
	Stop/Pause: Drücken Sie dieses Feld während des Laufens, um den Lauf zu stoppen. Nach der Pause drücken Sie die Taste START und das Laufband läuft weiter.
 	Geschwindigkeitseinstellung: Wenn das Laufband läuft, drücken oder halten Sie dieses Feld gedrückt, um die Geschwindigkeit einzustellen. Neigungsverstellung: Wenn das Laufband läuft, drücken oder halten Sie dieses Feld gedrückt, um die Neigung einzustellen.
	Der rote Notausschalter dient dazu, das Laufband in einer Gefahrensituation (Ausrutschen oder Fall) schnell zu stoppen und das Laufband zu blockieren. Durch Drücken des oberen, hervorstehenden Teils oder durch Ziehen am Kabel wird er blockiert. Der Antrieb des Laufbandes kann dann nicht gestartet werden. Die Entriegelung erfolgt durch Drücken des überstehenden Teils, der mit dem Kabel verbunden ist (Entriegelung).
	Kabelloses Aufladen: Wenn das Laufband eingeschaltet ist und Ihr Mobiltelefon über eine kabellose Ladefunktion verfügt, können Sie Ihr Telefon in die Ladebuchse stecken, um es aufzuladen.

2.2 Tasten auf dem Touchscreen

2.2.1		Schnellstart: Wenn das Laufband eingeschaltet ist, drücken Sie dieses Feld und das Laufband beginnt zu arbeiten.
2.2.2		Echtzeit-Modus: Drücken Sie dieses Feld, um ins Interface zu gelangen und eine reale Szene auszuwählen.
2.2.3		Zielmodus: Drücken Sie dieses Feld, um ins Interface zu gelangen und einen Ziel auszuwählen.
2.2.4		Trainingsmodus: Drücken Sie dieses Feld, um ins Interface für die Trainingsauswahl zu gelangen.
2.2.5		Multimedia: Drücken Sie dieses Feld, um verschiedene Apps anzuzeigen.
2.2.6		Drücken Sie dieses Feld, um zum vorherigen Menü zurückzukehren.
2.2.7		Drücken Sie dieses Feld, um zum Vollbild zu wechseln.
2.2.8		Drücken Sie dieses Feld, um zur Ausgangsschnittstelle zu gelangen.
2.2.9		Drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu stoppen.
2.2.10		Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit / die Neigung des Laufbands zu verringern.
2.2.11		Geschwindigkeit / Neigung nach oben: Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit / die Neigung des Laufbands zu erhöhen.
2.2.12		Geschwindigkeit / Neigung nach unten: Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit / die Neigung des Laufbands zu verringern.
2.2.13		Schnellauswahl der Geschwindigkeit: Drücken Sie dieses Feld, um in die Funktion der Schnellauswahl der Geschwindigkeit zu gelangen.
2.2.14		Schnellauswahl der Neigung: Drücken Sie dieses Feld, um in die Funktion der Schnellauswahl der Neigung zu gelangen.

3. Bedienungsanleitung für Display



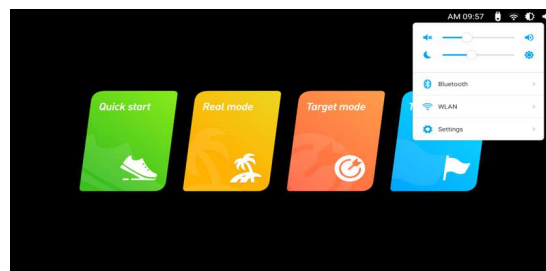
4. Anleitung für Programme und Einstellungen

4.1 Bedienungsanleitung für Laufband

Schalten Sie den Strom ein. Das Laufband gelangt in den Standby-Modus. Drücken Sie "START", das Laufband beginnt zu arbeiten und Sie können die Geschwindigkeit oder die Neigungsstufe auswählen. Sie können jederzeit "STOP" drücken, um den Lauf zu beenden. Wenn das Laufband eingeschaltet ist und nicht benutzt wird, gelangt es in den Energiesparzustand. Der Bildschirm wird leer sein. Sie müssen dann eine beliebige Taste drücken, damit der Bildschirm aufleuchtet. Vor dem Start des Laufbandes können die Systemeinstellungen oder der Trainingsmodus ausgewählt werden.

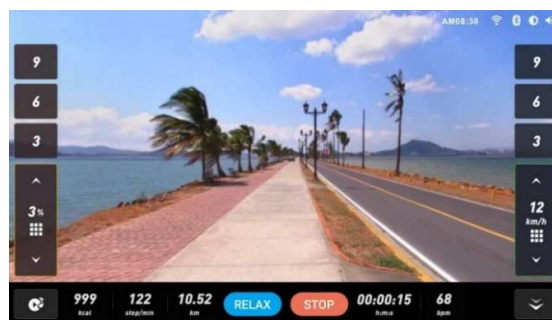
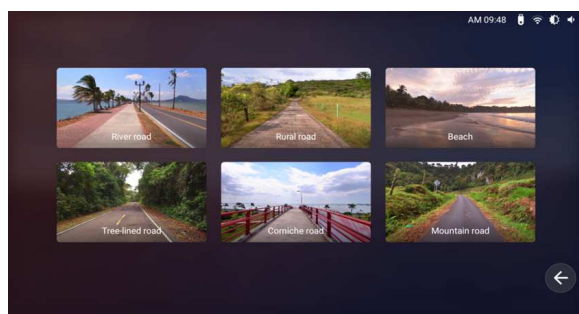
4.2 Status und Tasten zur schnellen Auswahl der Einstellungen

Die Einstellungen können beim Einschalten des Laufbands geändert werden. Über die Statusleiste und Tasten zur schnellen Auswahl der Einstellungen oben rechts auf der Startseite können Sie das Menü der Einstellungen öffnen, die Lautstärke des Laufbands und die Helligkeit des Bildschirms einstellen sowie die Bluetooth-Funktion aktivieren. Erweiterte Einstellungen ist das Menü zur Verwaltung des Laufbandes. Es ist ein Menü, das nicht für den Gebrauch bestimmt ist, sondern nur für das Wartungspersonal des Gerätes. Wie neben dargestellt.



4.3 Echtzeit-Modus

Drücken Sie die Taste "REAL MODE" auf dem Display und das Laufband wechselt in das Interface für die Auswahl der realen Szenen mit sechs integrierten Szenen (siehe Abbildung unten). Der Benutzer kann eine der bevorzugten Szenen auswählen, z. B.: STRAND.



Drücken Sie die Taste der Geschwindigkeitseinstellung (+ / -) auf der Konsole oder das Feld " " auf dem Bildschirm, um die Laufgeschwindigkeit einzustellen. Drücken Sie die Taste zur schnellen Auswahl der Geschwindigkeit (3-6-9) oder das Feld zur schnellen Auswahl () auf dem Bildschirm, um die Geschwindigkeit zu wählen. Anmerkung: Im Echtzeit-Modus ist es nicht erforderlich, die Neigung einzustellen. Das System passt sie automatisch an die Veränderungen des Geländes in der aktuellen Szene an.

4.4 Voreinstellungen

Drücken Sie "TARGET MODE", um ins Interface für die Zielauswahl zu gelangen, die drei Arten hat, wie neben dargestellt - DISTANZ/ZEIT/KALORIEN

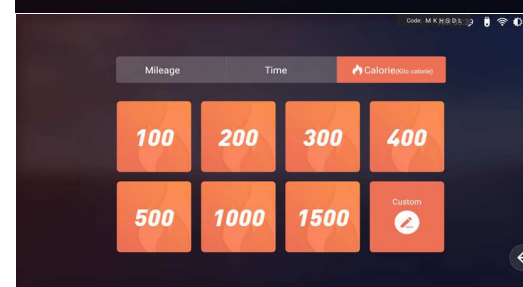
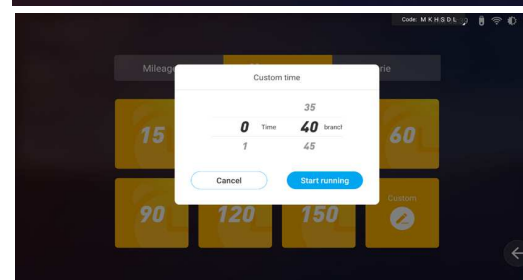
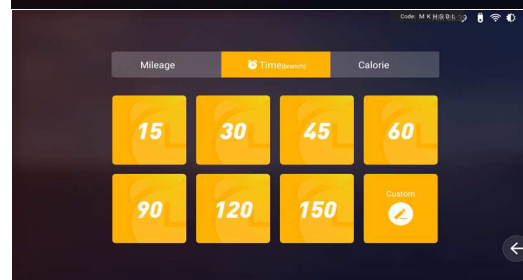
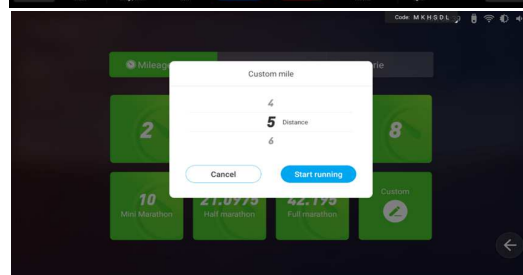
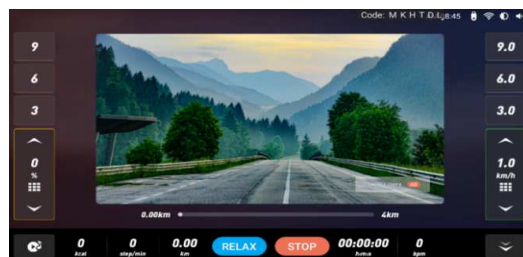
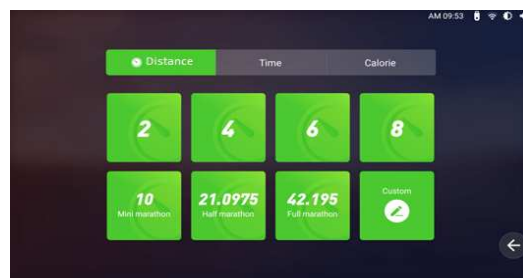
4.4.1 Distanz - integrierte Auswahlmöglichkeiten sind: 2/4/6/8/ Mini-Marathon/Halbmarathon/Vollmarathon/ eigene Wahl. Die Distanz nimmt schrittweise ab, bis sie Null erreicht.

Der Benutzer kann seine Zieldistanz auswählen, indem er auf das Feld CUSTOMS drückt, z.B.: "5 km", wie auf der nebenstehenden Abbildung dargestellt. Man drückt dann START, um das Training mit individuellen Einstellungen zu beginnen.

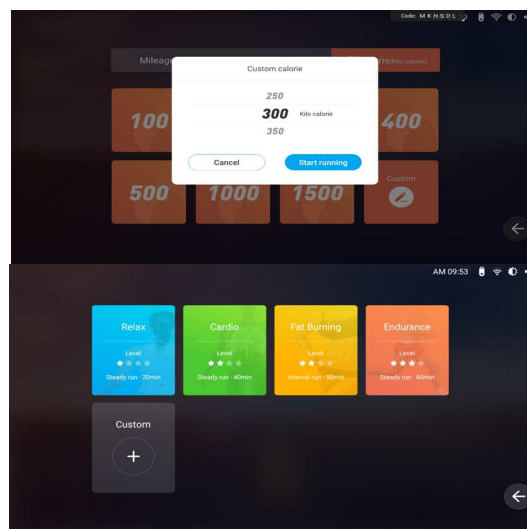
4.4.2 Zeit - integrierte Auswahlmöglichkeiten 15/30/45/60/90/120/150/ eigene Wahl. Die Zeit wird heruntergezählt, bis sie Null erreicht.

Der Benutzer kann seinen Ziel der Laufzeit durch Drücken der Taste CUSTOMS auswählen, z.B.: "40 Minuten", wie auf der nebenstehenden Abbildung dargestellt. Man drückt dann START, um das Training mit individuellen Einstellungen zu beginnen.

4.4.3 Kalorien: integrierte Auswahlmöglichkeiten 100/200/300/400/500/1000/1500 / eigene Wahl. Die Anzahl der eingestellten Kalorien nimmt schrittweise ab, bis sie Null erreicht.



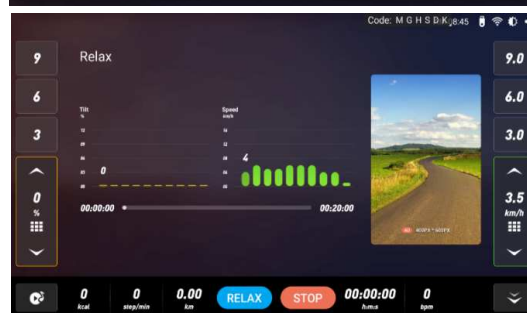
Der Benutzer kann eine benutzerdefinierte Option auswählen und die Anzahl der Kalorien angeben, die er während eines Laufs verbrennen möchte, z. B.: "300 kcal", wie auf der nebenstehenden Abbildung dargestellt. Man drückt dann START, um das Training mit individuellen Einstellungen zu beginnen.



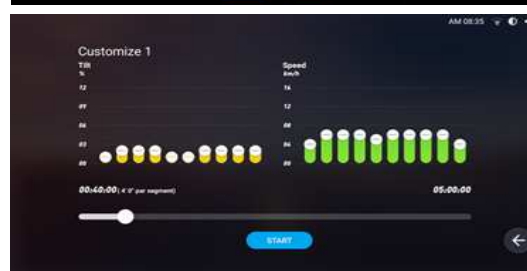
4.5 Trainingsmodus - Im Trainingsmodus bietet das System verschiedene voreingestellte Trainingspläne: Relax, Cardio, Fettverbrennung und Ausdauer, für verschiedene Laufstile. Die verschiedenen Laufmodi verfügen über unterschiedliche Neigungsstufen und Geschwindigkeiten, so dass sich der Benutzer auf das Laufen konzentrieren kann, ohne sich um verschiedene Einstellungen kümmern zu müssen.

4.5.1

Benutzer können einen Trainingsmodus auswählen und durch Klicken in das Interface des Laufs gelangen. Wenn der Benutzer beispielsweise "Relax" wählt, kann er in diesem Modus laufen. Wie neben dargestellt.

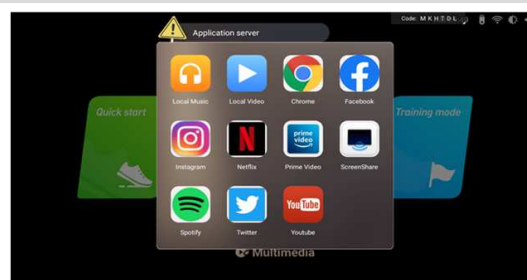


4.5.2 Benutzerdefinierter Modus: Wenn der voreingestellte Trainingsmodus nicht den Anforderungen des Benutzers entspricht, kann er den Trainingsmodus anpassen, einschließlich: Laufzeit, Neigungsstufe und Geschwindigkeit jeder Laufphase. Sie können durch Drücken und Berühren einer beliebigen Spalte verschiedene Neigungsänderungen und unterschiedliche Geschwindigkeitsparameter für verschiedene Zeiträume einstellen. Sobald Sie die Einstellungen vorgenommen haben, drücken Sie auf "START", um den Lauf zu starten (siehe nebenstehende Abbildung).



5. Multimedia

Klicken Sie auf "Multimedia", um in das Interface der Apps zu gelangen (siehe unten):



*** Bemerkung: Da die Software ständig aktualisiert wird, kann das tatsächliche Aussehen der Benutzeroberfläche von den gezeigten Bildern abweichen. Die Aktualisierungen dienen der Verbesserung der Funktionalität.**

Pulsmessung

Der Test kann die statische und dynamische Herzfrequenz vor und nach dem Training sowie die Erholung nach dem Training feststellen. Der Benutzer hält die Metallplatte zur Messung der Herzfrequenz auf beiden Seiten des Handlaufs mit beiden Händen fest, dann wird der Herzfrequenzwert auf dem Bildschirm angezeigt. (Zur Erinnerung: Die maximale Herzfrequenz des Trainierenden sollte den folgenden Wert nicht überschreiten: 220-Alter. Wenn die Herzfrequenz den Maximalwert überschreitet, empfiehlt es sich, sich etwa 30 Minuten lang zu erholen oder die Geschwindigkeit zu verringern und die Neigung zu reduzieren.)

VORSICHT: Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz können nicht genau sein, weil das kein medizinisches Gerät ist. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.

6. Anleitung für Interface

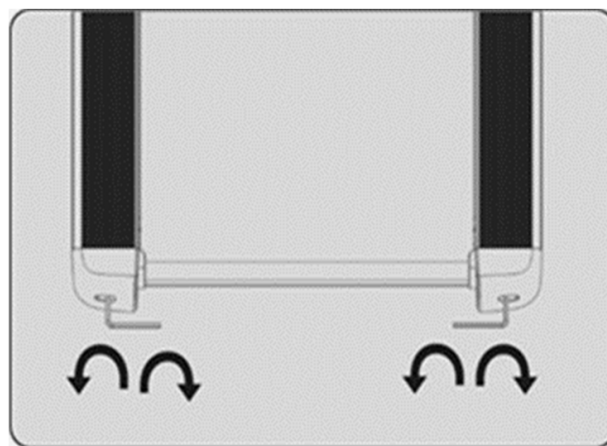
1. Audio-Eingang: Beim Spazierengehen können Sie Ihre Kopfhörer aufsetzen und sie an den Audio-Anschluss anschließen.
2. USB-Eingang: Stecken Sie eine externe Festplatte mit USB in den Anschluss auf der rechten Seite des Displays und klicken Sie auf Multimedia, um Lieder und Videos aus der Festplatte in Lokale Musik und Video abzuspielen.
3. Bluetooth: Es ist bei diesem Gerät standardmäßig eingestellt. Es kann Bluetooth-Lautsprecher, Kopfhörer und andere Geräte erkennen und verbinden.
4. Screen Sharing
 - 4.1 Gehen Sie zu Multimedia - klicken Sie auf ScreenShare - scannen Sie den QR-Code, um die App auf Ihr Smartphone herunterzuladen.
 - 4.2 Öffnen Sie die Sharing-App auf Ihrem Smartphone.
 - 4.3 Befolgen Sie die Anweisungen auf Ihrem Smartphone, um Ihren Bildschirm freizugeben.

WARNUNG: Um die Sicherheit und den normalen Gebrauch zu gewährleisten, müssen Verschleiß und Schäden am Laufband regelmäßig überprüft und Wartungsarbeiten durchgeführt werden.

7. Wartung und Mängelbeseitigung

1. Reinigung: Halten Sie die Oberfläche des Laufbandes sauber und ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose vor der Reinigung. Der Laufbandgurt und die Oberfläche des Laufbandes können mit einem weichen, feuchten Tuch gereinigt werden, wobei keine aggressiven chemischen Reinigungsmittel verwendet werden dürfen.

2. Einstellung des Laufbandgurtes: Der Laufbandgurt ist bei der Herstellung gespannt. Nach der Montage des Laufbands sollte die Position des Laufbandgurtes überprüft werden. Ab und zu ist es notwendig, den Laufbandgurt nachzustellen. Schalten Sie das Laufband vor der Einstellung aus (siehe nebenstehendes Bild). Stellen Sie die linke und rechte Schraube in der hinteren Rolle mit einem Inbusschlüssel ein. Wenn der Laufbandgurt nach links rutscht, drehen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn. Wenn der Laufbandgurt nach rechts rutscht, drehen Sie die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn. Drehen Sie die Einstellschraube nicht mehr als eine halbe Umdrehung auf einmal. Schalten Sie das Laufband nach der Einstellung ein und lassen Sie es arbeiten, um zu prüfen, ob der Laufbandgurt bei der Geschwindigkeit von 4-5 km/h wieder richtig läuft; falls nicht, wiederholen Sie diesen Prozess.



3. Einstellung der Spannung vom Laufbandgurt: Während der Anfangsphase der Benutzung kann sich der Gurt leicht dehnen, was sich durch ein Gefühl des Rutschens beim Fußkontakt bemerkbar machen kann. Ziehen Sie in diesem Fall die Einstellschrauben auf beiden Seiten des Laufbandgurtes eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn an. Falls erforderlich, wiederholen Sie diesen Prozess. Um die Lebensdauer des Laufbandgurtes und der Lager nicht zu verkürzen, ist es nicht empfohlen, den Laufbandgurt zu stark zu spannen.

4. Schmieren: Nach mehr als 100 Betriebsstunden oder wenn der Schmierstoff zwischen der Lauffläche und dem Laufband abgenutzt ist, sollte die Lauffläche gut geschmiert und den Laufbandgurt eingestellt werden.

4.1 Schalten Sie den Strom aus, lockern Sie den Laufbandgurt mit der Methode zu seiner Einstellung und schmieren Sie dann die Lauffläche gleichmäßig mit einem Pinsel.

4.2 Bitte nicht zu viel schmieren. Je mehr, desto besser ist in diesem Fall nicht gut. Eine angemessene Schmierung kann die Lebensdauer des Laufbands verlängern.

Vorgehensweise bei Störungen:		
FEHLER-NR.	BESCHREIBUNG	LÖSUNG
01H	PROBLEM MIT TEMPERATURSENSOR DEM	<ol style="list-style-type: none"> Schalten Sie das Gerät für 5 Minuten aus, schalten Sie es dann wieder ein und starten Sie es neu. Überprüfen Sie, ob der Stecker nicht beschädigt ist. Sollte das Gerät immer noch nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich bitte an den SERVICE.
02H	KURZSCHLUSS	<ol style="list-style-type: none"> Schalten Sie das Gerät für 5 Minuten aus, schalten Sie es dann wieder ein und starten Sie es neu. Überprüfen Sie, ob der Laufbandgurt nicht geschmiert werden muss, ob er nicht stark abgenutzt ist oder der Antriebsmechanismus (z. B. die Rolle) nicht beschädigt ist. Sollte das Gerät immer noch nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich bitte an den SERVICE.
04H	ZU HOHE SPANNUNG	<ol style="list-style-type: none"> Überprüfen Sie, ob der Wert der elektrischen Spannung mit den Angaben des Herstellers auf dem Typenschild oder in der Bedienungsanleitung übereinstimmt. Schalten Sie das Gerät für 5 Minuten aus, schalten Sie es dann wieder ein und starten Sie es neu. Sollte das Gerät nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich bitte an den SERVICE.
08H	ÜBERLASTUNG	<ol style="list-style-type: none"> Starten Sie das System neu. Überprüfen Sie, ob das Laufband die Wartung/Schmierung erfordert. Wenn Sie bei laufendem Motor ein Kurzschlussgeräusch hören oder Verbrennungsgeruch wahrnehmen, schalten Sie das Gerät aus und wenden Sie sich an den SERVICE.
10H	STROMPHASE	<ol style="list-style-type: none"> Wenden Sie sich an den SERVICE.
18H 88H	STÖRUNG DES STROMSENSORS	<ol style="list-style-type: none"> Wenden Sie sich an den SERVICE.
20H	FEHLER BEIM UMKEHRSCHALTER	<ol style="list-style-type: none"> Prüfen Sie, ob der Sicherheitsschalter leichtgängig ist und sich frei bewegen lässt. Prüfen Sie, ob den Steckverbinder des Sicherheitsschalters nicht locker oder abgezogen ist. Überprüfen Sie, ob die Platte des Sicherheitsschalters nicht beschädigt ist.
40H	STÖRUNG DES NEIGUNGSSYSTEMS	<ol style="list-style-type: none"> Wenden Sie sich an den SERVICE.
80H	ÜBERHITZUNG	<ol style="list-style-type: none"> Verbessern Sie die Belüftung des Geräts. Wenn diese Lösung nicht hilft, wenden Sie sich an den SERVICE.

Vorsicht: Wenn das Netzkabel defekt oder beschädigt ist, muss es ersetzt werden.

8. Trainingshinweise

Sie sollten sich von Ihrem Arzt beraten lassen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen ab dem 35. Lebensjahr oder mit gesundheitlichen Problemen. Sensoren zur Pulsmessung sind keine medizinischen Geräte. Viele Faktoren können ihre Genauigkeit beeinflussen. Im Allgemeinen können die Sensoren nur als Hilfsmittel verwendet werden, um eine Einschätzung der Herzfrequenz zu erhalten.

Die folgenden Hinweise können Ihnen helfen, Ihr Trainingsprogramm zu planen. Ausführlichere Informationen zum Thema Bewegung erhalten Sie von Ihrem Arzt.

Intensität der Übungen

Unabhängig davon, ob Ihr Ziel darin besteht, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, liegt der Schlüssel zu den gewünschten Ergebnissen in der richtigen Trainingsintensität. Halten Sie sich an Ihre Herzfrequenz, um das richtige Tempo zu finden. In der untenstehenden Tabelle ist die empfohlene Herzfrequenz für Fettverbrennung und Aerobic-Training angegeben. Um Ihre Herzfrequenz zu bestimmen, suchen Sie zunächst Ihr Alter (auf die nächste Zehn gerundet) im unteren Teil der Tabelle. Suchen Sie dann die drei Zahlen über Ihrem Alter. Diese drei Zahlen definieren Ihren "Auswahlbereich für das Trainingsprogramm". Die nächsten beiden Zahlen werden für die Fettverbrennung empfohlen. Die oben genannten Zahlen sind Empfehlungen für Aerobic-Training. Um Ihre Herzfrequenz während des Trainings zu messen, verwenden Sie den Pulssensor an Ihrer Konsole.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	133	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	115	95	90
♥	20	30	40	50	60	70	80

Fettverbrennung

Um effektiv Fett zu verbrennen, müssen Sie über einen längeren Zeitraum mit einer relativ niedrigen Intensität trainieren. In den ersten fünf Minuten des Trainings verbrennt der Körper Kalorien aus Kohlenhydraten als Energie, da diese leichter zu verwerten sind. Erst nach den ersten fünf Minuten beginnt der Körper, gespeichertes Fett zu verbrennen. Wenn Ihr Ziel die Fettverbrennung ist, passen Sie die Geschwindigkeit und die Neigungsstufe des Laufbands an, bis Ihre Herzfrequenz nahe an der Untergrenze Ihres Trainingsbereichs liegt. Um die Fettverbrennung zu maximieren, passen Sie die Geschwindigkeit und die Neigungsstufe des Laufbands an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Mitte der Trainingsbereichs befindet.

Ausdauertraining

Wenn Ihr Ziel darin besteht, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, müssen Sie Ausdauertrainings machen, bei dem viel Sauerstoff verbraucht wird. Ihr Herz muss mehr Blut zu den Muskeln pumpen, und Ihre Lungen müssen das Blut mit mehr Sauerstoff versorgen. Für das Ausdauertraining stellen Sie die Geschwindigkeit und die Neigungsstufe des Laufbands so ein, dass Ihre Herzfrequenz nahe an der Obergrenze Ihres Trainingsbereichs liegt.

Ablauf der Übungen

Jede Übung sollte die folgenden drei Teile berücksichtigen:

- 1) Wärmen Sie sich vor jedem Training 5-10 Minuten lang mit Dehnübungen und leichten Übungen auf. Ein richtiges Aufwärmen kann die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und den Kreislauf erhöhen und den Körper auf das Training vorbereiten.
- 2) Training: Erhöhen Sie nach dem Aufwärmen die Intensität der Übungen, bis Ihre Herzfrequenz den gewünschten Bereich erreicht, und halten Sie diese 20-60 Minuten lang. (In den ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten im ausgewählten Bereich halten). Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief ein. Halten Sie nicht den Atem an.
- 3) Stretching: Dehnen Sie sich nach dem Training 5-10 Minuten lang. Dadurch wird die Flexibilität der Muskeln erhöht, was dazu beiträgt, Probleme nach dem Sport zu vermeiden.

Häufigkeit der Übungen

Um Ihre Fitness zu bewahren oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren und dabei mindestens einen Tag Pause haben. Nach ein paar Monaten sollten Sie je nach Bedarf auf fünfmal pro Woche erhöhen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, Bewegung zu einem regelmäßigen, angenehmen Teil Ihrer täglichen Routine zu machen.

Ein effektives Trainingsprogramm besteht aus Aufwärmphase, Training und Stretching am Ende. Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiges Element vor jedem Training. Es wärmt den Körper schrittweise auf, dehnt die Muskeln, beschleunigt den Blutkreislauf und erhöht die Herzfrequenz sowie versorgt die Muskeln mit mehr Sauerstoff. Im Weiteren finden Sie einige Übungen, die wir zum Aufwärmen empfehlen. Führen Sie die dargestellten Bewegungen nach dem Training durch, um Ihre Herzfrequenz zu verlangsamen und Muskelkater zu vermeiden.

1. Dehnung der Innenseite des Oberschenkels

Setzen Sie sich so hin, dass die Fußsohlen zusammenkommen und die Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste heran. Fassen Sie die Füße mit den Händen und drücken Sie die Knie vorsichtig in Richtung Boden. Halten Sie 15 Sekunden lang.



2. Dehnung der Sehnen

Setzen Sie sich mit gestrecktem rechtem Bein hin. Legen Sie die Sohle des linken Fußes auf die Innenseite des rechten Oberschenkels. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung der Zehen. Halten Sie 15 Sekunden lang. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem gestreckten linken Bein.



3. Dehnung des Nackens

Neigen Sie den Kopf in Richtung der rechten Schulter, um die linke Seite des Nackens zu dehnen. Drehen Sie dann den Kopf in Richtung der linken Schulter, um die andere Seite des Nackens zu dehnen. Neigen Sie den Kopf zurück und ziehen Sie das Kinn zur Decke. Halten Sie 15 Sekunden lang. Senken Sie zum Schluss den Kopf zur Brust und halten Sie die Position für weitere 15 Sekunden.



4. Arme hochheben

Heben Sie den rechten Arm zum Ohr. Heben Sie dann den linken Arm nach oben und senken Sie abwechselnd den rechten Arm. Wiederholen Sie diese Bewegung ein paar Mal.



5. Zehenspitzen berühren

Beugen Sie sich langsam in der Taille nach vorne. Entspannen Sie die Schultern und strecken Sie sich zu den Zehen. Greifen Sie so weit wie möglich nach unten und bleiben Sie kurz in dieser Position. Es werden 15 Wiederholungen empfohlen.



6. Dehnung von Waden und Sprunggelenken

Strecken Sie die Arme vor sich aus und lehnen Sie sich mit dem linken Bein vor dem rechten Bein an eine Wand. Halten Sie das rechte Bein gestreckt und den linken Fuß auf dem Boden, beugen Sie dann das linke Bein und lehnen Sie sich nach vorne, wobei Sie die Hüfte zur Wand bewegen. Bleiben Sie kurz in dieser Position und dann auf der anderen Seite wiederholen. Es werden 15 Wiederholungen empfohlen.



7. Dehnen der Körperseiten

Strecken Sie die Arme nach oben aus. Strecken Sie den rechten Arm so weit wie möglich nach oben zur Decke. Spüren Sie die Dehnung auf der rechten Seite. Wechseln Sie die Hände und wiederholen Sie den Schritt mit dem linken Arm.



OBSAH

1	Obecné informace	str. 47
2	Příslušenství k montáži	str. 47
3	Celkové schéma	str. 48
4	Seznam dílů	str. 49
5	Postup montáže	str. 50
6	Přesouvání trenažéru	str. 51
7	Rychlý start (1)	str. 52
8	Instrukce obsluhy konzole (2)	str. 53
9	Instrukce obsluhy monitoru (3)	str. 54
10	Instrukce spouštění programů a nastavení (4)	str. 54
11	Multimedia (5)	str. 56
12	Instrukce k rozhraní (6)	str. 57
13	Řešení a odstraňování závad (7)	str. 57
14	Informace k tréninku	str. 58

Abyste zajistili bezpečné, spolehlivé a pohodlné používání tohoto běžeckého pásu, přečtěte si před použitím pečlivě návod k použití.

1. Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že neexistují žádné kontraindikace pro používání cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nutné, pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční tep, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Je také nutné, pokud je vám více než 35 let a máte zdravotní problémy.

2. Vlastník výrobku je povinen zajistit, aby si všichni uživatelé běžecského pásu byli plně vědomi všech varování a bezpečnostních opatření. Běžecský pás používejte výhradně v souladu s návodem k použití.

3. Volný prostor by neměl být menší než 0,6 m a měl by být větší než tréninková plocha směrem, kde je přístup k vybavení. Volný prostor by měl také zahrnovat místo pro nouzový sestup. Pokud je vybavení umístěno vedle sebe, velikost volného prostoru může být rozdělena.

Délka volného prostoru za běžecským



4. Napájecí kabel udržujte v dostatečné vzdálenosti od zdrojů tepla.

5. Nikdy nedovolte, aby na běžecském pásu byly dvě nebo více osob najednou.

6. Děti by měly běžecský pás používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Kromě toho musí na děti v dosahu běžecského pásu dohlížet dospělá osoba.

7. Při cvičení noste vhodné oblečení včetně běžecské obuvi. Nenoste oblečení, které by se mohlo zachytit o jakoukoli část tohoto běžecského pásu. Neběhejte naboso, v pantoflích nebo pouze v ponožkách.

8. Během cvičení si vždy svorku bezpečnostního spínače k oděvu (uživatele), abyste mohli v případě nebezpečí okamžitě zastavit běžecský pás.

Bezpečnostní spínač šňůra má také za úkol odvádět elektrostatický náboj, který se může nahromadit na oděvu běžce a jehož vybití, pokud není připnutý, může způsobit pocit "kopnutí" elektrickým proudem.

9. Pokud se při cvičení cítíte nepříjemně, stiskněte nouzové tlačítko nebo urychleně seskočte z běžecského pásu. Oběma rukama se držte madel, abyste si podepřeli tělo, a nohama se postavte na boční lišty na obou stranách a poté odejděte od běžecského pásu.

10. Snímač pulsu v tomto přístroji není určen k terapeutickým účelům. Existuje řada důvodů (včetně polohy při pohybu), které mohou ovlivnit přesnost údajů, jež je třeba považovat za orientační.

11. Nevstupujte na běžící pás, když je vypnuté napájení. Nepoužívejte běžecský pás, pokud má jakoukoli závadu.

12. Pro zachování bezpečného používání pravidelně kontrolujte a dotahujte součásti přístroje.

13. Zástrčka musí být připojena k zásuvce s uzemňovacím vodičem.

14. Nebezpečí: Pokud tento běžecský pás nepoužíváte, odepněte klip bezpečnostního spínače, vypněte napájení a vytáhněte zástrčku ze zásuvky. Běžecský pás pravidelně udržujte a seřizujte podle pokynů. Při výskytu nevládnutelné závady neotvírejte kryt motoru, ale obraťte se na autorizovaný servis nebo techniky, kteří běžecský pás zkontrolují.

15. Tento spotřebič není určen pro použití osobami (včetně dětí) se sníženými fyzickými a smyslovými schopnostmi, mentálními schopnostmi, bez zkušeností, pokud se jim nedostalo dohledu nebo poučení o používání přístroje od osoby odpovědné za jejich bezpečnost.

16. Zařízení není hračka. Děti ji mohou používat pouze pod dohledem dospělé osoby, která je zodpovědná za jejich chování a bezpečnost.

17. Minimální teplota během používání: 10 °C.

18. **Maximální hmotnost uživatele: 150 kg**

Porušení výše uvedených bezpečnostních pravidel může mít za následek poškození zařízení a/nebo zranění osob.

Nástroje/šrouby, které jsou součástí montáže

(A7) ŠROUB M8x20 2KS



(A8) ŠROUB M10x20 10KS



(D2) IMBUSOVÝ KLÍČ



(A10) ŠROUBY M8x55 4KS



(A11) ŠROUB M8x65 4KS



(D4) IMBUSOVÝ KLÍČ (S=6)



(A16) SAMOŘEZNÝ ŠROUB ST4x16 14KS



(D5) LAHVIČKA S MAZIVEM



(C1) PLOCHÁ PODLOŽKA 8 2KS



(C5) PRUŽINOVÁ PODLOŽKA 10 6KS



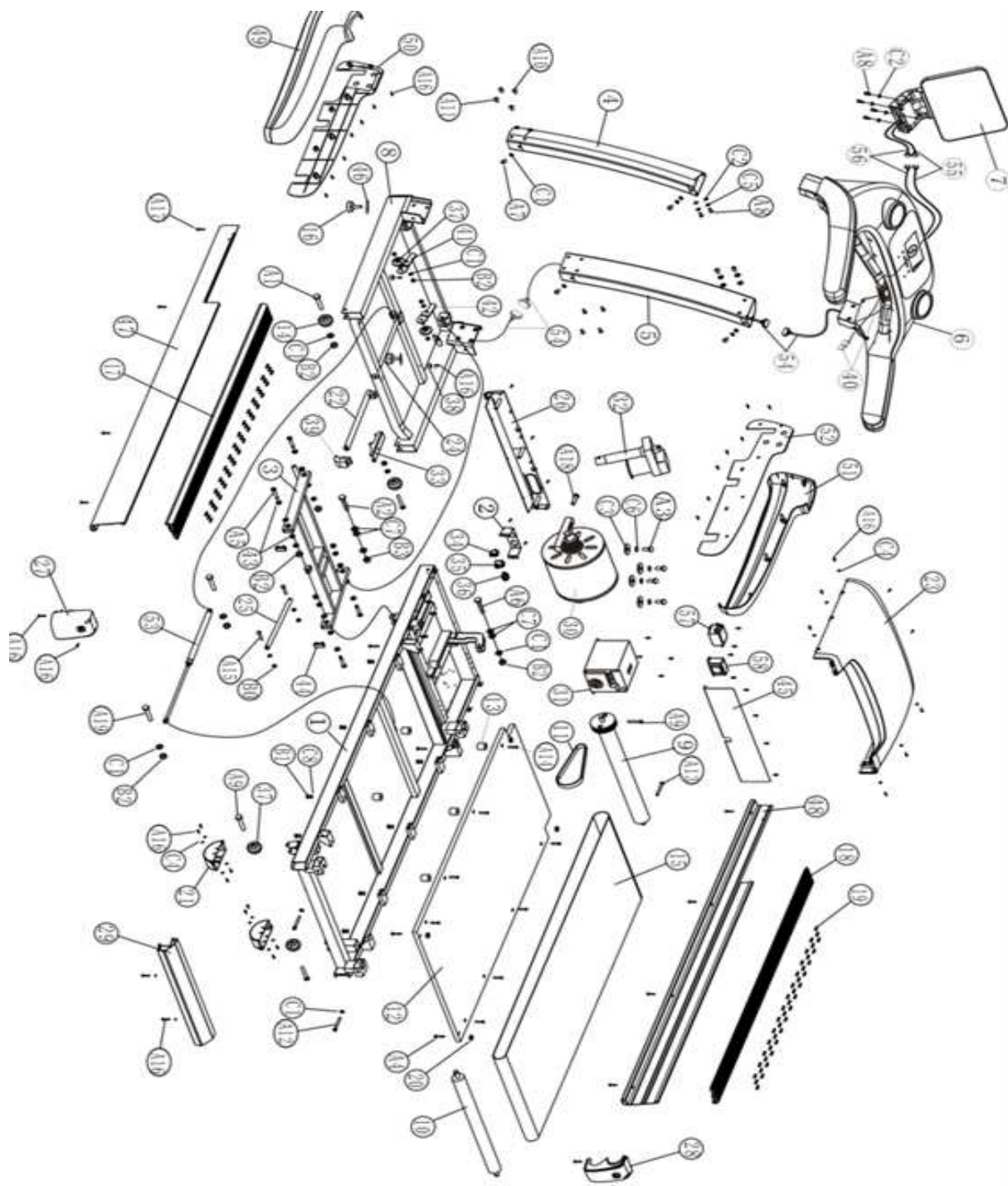
(C2) PLOCHÁ PODLOŽKA 10 10KS



(D1) ŠROUBOVÁK



SCHÉMA



PODROBNÝ SEZNAM VŠECH DÍLŮ

Č.	NÁZEV	KS
1	HLAVNÍ RÁM	1
2	RÁM ZŠUVKY 230V	1
3	RÁM NAKLÁPĚNÍ PÁSU	1
4	LEVÁ VZPĚRA	1
5	PRAVÁ VZPĚRA	1
6	KONZOLE	1
7	MONITOR	1
8	PODSTAVA	1
9	PŘEDNÍ VÁLEC	1
10	ZADNÍ VÁLEC	1
11	KLÍNOVÝ ŘEMEN 8V	1
12	KLUZNÁ DESKA	1
13	SILENTBLOK	8
14	KOLEČKO	4
15	KURTNA	1
16	ŠROUBOVACÍ NOHA	2
17	LEVÁ POCHOZÍ KOLEJNICE	1
18	PRAVÁ POCHOZÍ KOLEJNICE	1
19	PROTISKLUZOVÉ PODLOŽKY	66
20	KOTVÍCÍ BOD	4
21	KRYT ZADNÍHO KOLA	2
22	RÁM BEZPEČNOSTNÍHO PÍSTU	1
23	KRYT MOTORU	1
24	VZPĚRA	1
25	RÁM VODÍCÍ TYČE	1
26	PŘEDNÍ KRYT MOTORU	1
27	LEVÁ ZÁSLEPKA	1
28	PRAVÁ ZÁSLEPKA	1
29	ZADNÍ ZÁSLEPKA	1
30	MOTOR	1
31	VÝKONOVÝ MĚNIČ	1
32	MOTOR NÁKLONU	1
33	PEDÁL BEZPEČNOSTNÍHO PÍSTU	1
34	NOUZOVÁ POJISTKA	1
35	SPÍNAČ POJISTKY	1
36	POUZDRO POJISTKY	1
37	KOLEČKO	2
38	PODLOŽKA	2
39	OMEZOVAČ	1
40	BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ	1
41	VZPĚRA PŘEDNÍHO, LEVÉHO KOLEČKA	1
42	VZPĚRA PRAVÉHO, LEVÉHO KOLEČKA	1
43	NYLONOVÁ VLOŽKA	16
44	ZÁSLEPKA J40X20	4
45	PŘEPÁŽKA	1
46	MATICE	2

Č.	NÁZEV	KS
47	LEVÁ BOČNICE	1
48	PRAVÁ BOČNICE	1
49	VNĚJŠÍ, LEVÝ KRYT PODSTAVY	1
50	VNITŘNÍ, LEVÝ KRYT PODSTAVY	1
51	VNĚJŠÍ, PRAVÝ KRYT PODSTAVY	1
52	VNITŘNÍ, PRAVÝ KRYT PODSTAVY	1
53	BEZPEČNOSTNÍ PÍST	1
54	PROPOJOVACÍ VODIČ A	3
55	PROPOJOVACÍ VODIČ B	2
56	PROPOJOVACÍ VODIČ C	2
57	FILTR	1
58	CÍVKA	1
A1	ŠROUB M8X50	2
A2	ŠROUB M10X95	1
A3	ŠROUB M8X30	4
A4	ŠROUB M5X35	2
A5	ŠROUB ϕ 10x45	4
A6	ŠROUB ϕ 10x30	1
A7	PŮLKULATÝ ŠROUB M8X20	2
A8	PŮLKULATÝ ŠROUB M10X20	10
A9	PŮLKULATÝ ŠROUB M8x45	3
A10	PŮLKULATÝ ŠROUB M8X55	4
A11	PŮLKULATÝ ŠROUB M8x65	4
A12	KULATÝ ŠROUB M8X90	2
A13	PŮLKULATÝ ŠROUB M8X70	1
A14	KŘÍŽOVÝ ŠROUB M6X70	6
A15	ŠROUB M6X70	2
A16	SAMOBLOKAČNÍ KŘÍŽOVÝ ŠROUB ST4X16	45
A17	SAMOBLOKAČNÍ KŘÍŽOVÝ ŠROUB ST4X30	8
A18	ŠROUB M8X50	2
A19	ŠROUB ϕ 8x25	2
B0	MATICE M5	10
B2	NYLONOVÁ MATICE M6	13
B3	NYLONOVÁ MATICE M8	14
B4	NYLONOVÁ MATICE M10	1
C1	PLOCHÁ PODLOŽKA ϕ 8	18
C2	PODKŁADKA PŁASKA ϕ 10	14
C3	VELKÁ PLOCHÁ PODLOŽKA ϕ 8	4
C4	PLOCHÁ PODLOŽKA ϕ 4	25
C6	PÉROVÁ PODLOŽKA ϕ 8	4
C5	PÉROVÁ PODLOŽKA ϕ 10	6
C7	NYLONOVÁ PODLOŽKA ϕ 10	4
C8	PÉROVÁ PODLOŽKA ϕ 6	10
D1	ŠROUBOVÁK	1
D2	IMBUSOVÝ KLÍČ (s=6)	1
D3	IMBUSOVÝ KLÍČ (s=8)	1
D4	LÁHEV S MAZIVEM	1

VAROVÁNÍ: Běžecský pás nezapojte do sítě, dokud není zcela sestaven.

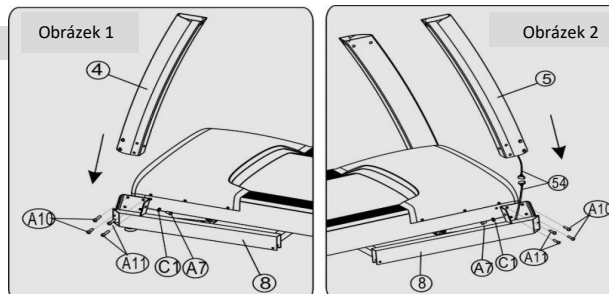
POSTUP MONTÁŽE

* Abyste vyloučili chyby při instalaci, nedotahujte šrouby během montáže. Všechny šrouby dotáhněte v bodě č. 5.

* Jeden běžecký pás je zabalen ve 2 kartonech, č. 1 je určen pro hlavní rám, č. 2 pro madla a hlavní panel.

1. Montáž levé vzpěry

Levou vzpěru (4) nasadíte na podstavu (8), připevníte ji pomocí 2 šroubů 8X55 (A10) a 2 šroubů 8X65 (A11) obok siebie, následně 1 půlkulatým šroubem M8X20 (A7) a 1 ploché podložky $\phi 8$ (C1). (Obrázek 1)



2. Montáž pravé vzpěry

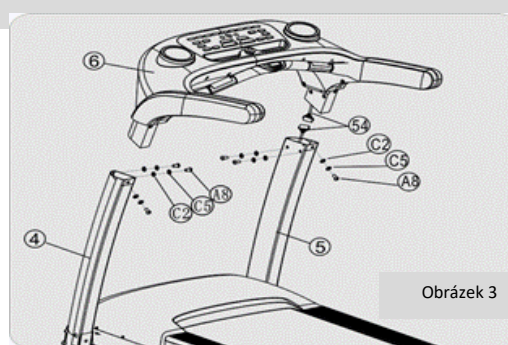
2.1 Propojovací vodič spojte s vodičem v podstavě a vytáhněte jej z horní hrany vzpěry, zajistěte jej

2.2 Pravou vzpěru (4) nasadíte na podstavu (8), připevníte ji pomocí 2 šroubů 8X55 (A10) a 2 šroubů 8X65 (A11) obok siebie, následně 1 půlkulatým šroubem M8X20 (A7) a 1 ploché podložky $\phi 8$ (C1). (Obrázek 2)

3. Montáž konzole

3.1 Propojovací vodič spojte s konektorem v pravém výlisku konzole.

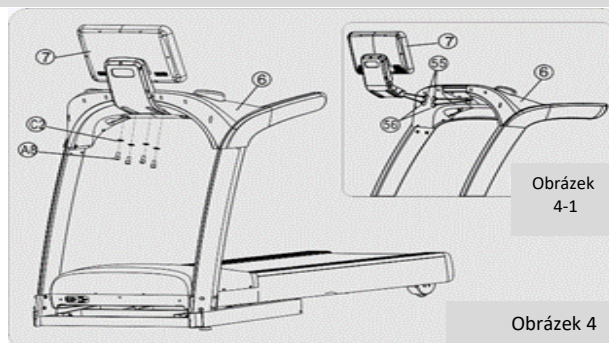
3.2 Nasadíte modul konzoly (6) na levý/pravý držák (4,5), zarovnejte montážní otvory a konzoli připevníte pomocí 6 sad půlkulatých šroubů M10X20(A8), pružných podložek $\phi 10$ (C5), plochých podložek $\phi 10$ (C2). (viz obrázek 3).



4. Montáž monitoru

4.1 Připojte signální kabel z obrazovky do příslušné zásuvky na ovládacím panelu. Stejným způsobem připojte pomocný kabel.

4.2 Nasadíte monitor (7) na modul konzoly (6), vyrovnejte montážní otvory a připevníte jej pomocí 4 sad půlkulatých šroubů M10X20(A8) a plochých podložek $\phi 10$ (C2). (viz obrázek 4).



5. Montáž levého a pravého krytu

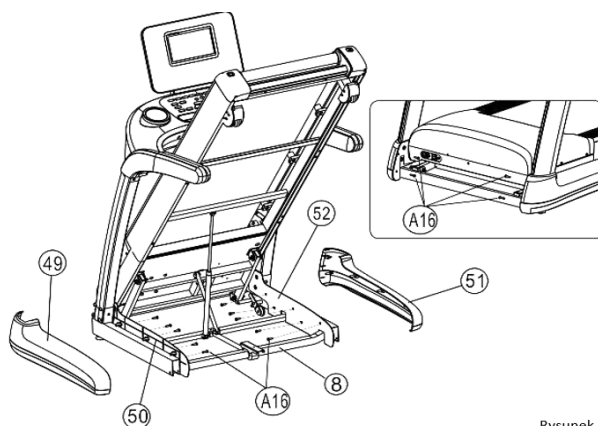
5.1 Dotáhněte všechny šrouby.

5.2 Zvedněte rám. Levý, vnitřní díl krytu podstavy (50) přiložte zevnitř k podstavě (8), poté na něj nacvakněte vnější díl krytu podstavy (49) a připevníte pomocí 5 ks křížových šroubů ST4*16 (A16) a utáhněte.

5.3 Pravý, vnitřní díl krytu podstavy (52) přiložte zevnitř k podstavě (8), poté na něj nacvakněte vnější díl krytu podstavy (51) a připevníte pomocí 5 ks křížových šroubů ST4*16 (A16) a utáhněte.

5.4 Spusťte rám a utáhněte 4 křížové šrouby ST4*16 (A16) v přední části (viz obr. 5).

5.5 Pokud jde o zvedání a spouštění rámu, přečtěte si níže uvedené pokyny v části "Zvedání, přesouvání a spouštění".



Rysunek 5

Zvedání, přesouvání, spouštění

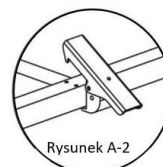


VAROVÁNÍ: Před skládáním vraťte běžeckou plochu do nulového sklonu a vypněte napájení!

1. Zvedněte zadní část běžeckého pásu oběma rukama a zvedněte ho tak vysoko, dokud se bezpečnostní pedál sám nezajistí, dokud neuslyšíte výrazné "cvaknutí" (viz obrázek A-1).

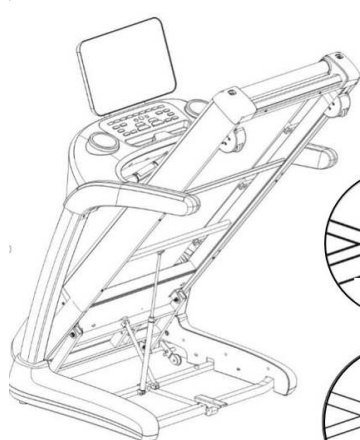
2. manipulace: běžecký pás je určen k přemístování ve složené (stojící) poloze. Za tímto účelem je vybaven 4 kolečky. Kolečka nejsou otočná, takže umožňují pouze pohyb vpřed a vzad. Chcete-li změnit směr jízdy, musíte kolečka posunout do strany nebo jedno ze zadních koleček zablokovat nohou. Běžecký pás mírně nakloněte na sebe, aby se zvedla přední kola a otočte je požadovaným směrem.

3. Spouštění. Chcete-li běžecký pás spustit do polohy ležmo, mírně zvedněte zadní část oběma rukama, dokud se neuvolní zámek bezpečnostního pedálu. Sešlápněte pedál nohou do polohy na obrázku A-2, chvíli podržte, spusťte ruce a pedál uvolněte. Běžecký pás se vlivem gravitace automaticky spustí do polohy vleže.

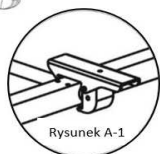


Rysunek A-2

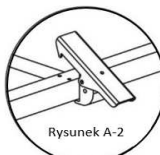
Zařízení by mělo být napájeno ze zásuvky vybavené uzemňovacím vodičem. Pokud máte pochybnosti, zda je přístroj správně uzemněn, obraťte se na odborného elektrikáře nebo servisního technika, který provede kontrolu.



Rysunek A



Rysunek A-1



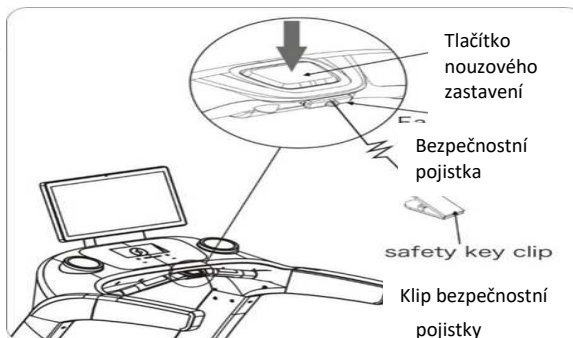
Rysunek A-2



Rysunek B

1. Zapojte napájecí kabel, stiskněte tlačítko Start, běžecký pás se rozběhne nízkou rychlostí, sledujte, zda se pás pohybuje, a počítač fungují normálně.
2. Stisknutím tlačítka rychlosti nahoru a dolů zkontrolujte rychlost a monitor, zda se rychlost mění. Pokud se kurta posouvá, zastavte běžecký pás a kurty vystředte.
3. Stiskněte tlačítko nouzového zastavení nebo zatáhněte za klip bezpečnostního spínače, běžecký pás by se měl okamžitě zastavit. Stisknutím bezpečnostního spínače běžecký pás znovu spustíte. (Jak je znázorněno na obrázku níže).
4. stiskněte tlačítko Stop, běžecký pás přestane běžet a po návratu sklonu na nulu vypne napájení.

UPOZORNĚNÍ: Časté používání funkce naklápění (více než 5krát za sebou) může způsobit, že se naklápění přestane fungovat. To není chyba. Jedná se o druh automatické ochrany motoru před poškozením, funkce se automaticky obnoví po 1 hodině odstávky.



1. Rychlý start

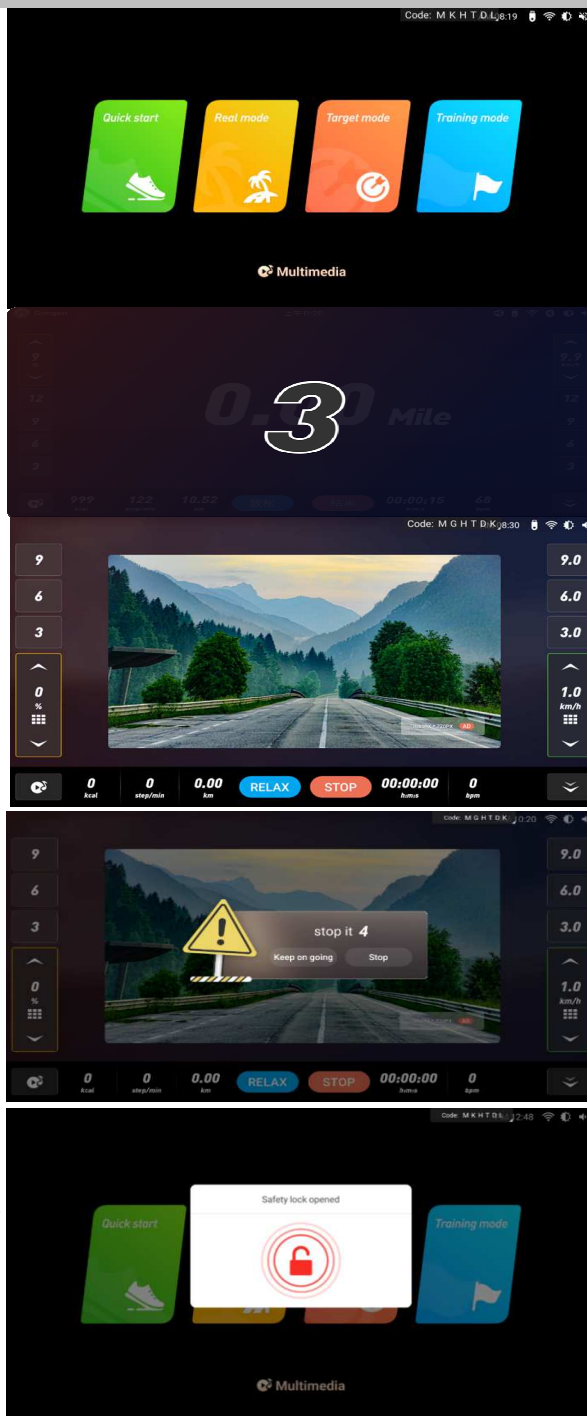
Běžecský pás má 15,6" dotykový displej s vysokým rozlišením a aplikaci s různými běžeckými tréninkovými režimy.

Rychlé spuštění provedete stisknutím tlačítka "Quick Start" na obrazovce nebo tlačítka "START" na konzoli. Běžecský pás přímo spustí odpočítávání a přejde do režimu běhu, jak je znázorněno na obrázku:

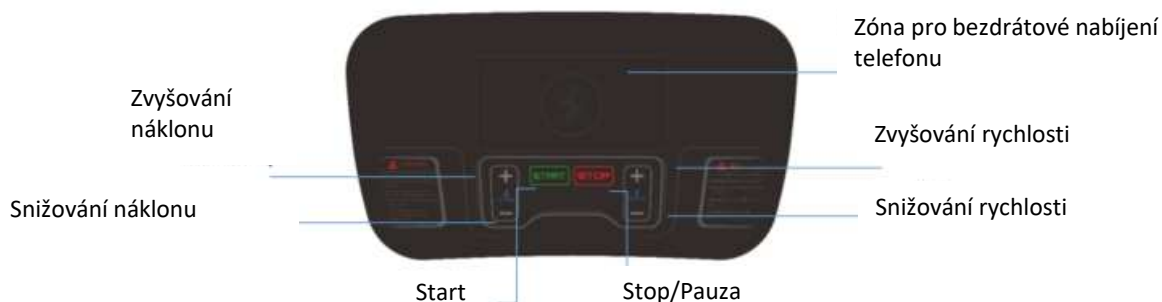
Vzhled hlavní obrazovky.

Pokud je rychlost > 1KM/H, klikněte "RELAX", rychlost se sníží a sklon se klesne na hodnotu výchozího stavu. Když chcete běh zastavit, stiskněte tlačítko "STOP" na obrazovce nebo tlačítko "STOP" na konzoli a na domovské obrazovce se zobrazí okno pro zastavení běhu. Chcete-li pokračovat v běhu, stiskněte "Continue running (KEEP ON GOING)" nebo "STOP" pro zastavení.






Pokud potřebujete v případě nouze zastavit běh, stiskněte tlačítko nouzového zastavení nebo zatáhněte za klip nouzové pojistky a běžecský pás zastavte. Poté se zobrazí zpráva podle obrázku vpravo. Po opětovném stisknutí bezpečnostního spínače, nebo zasunutí nouzové pojistky se zobrazí hlavní stránka nabídky. V pohotovostním režimu můžete vybrat režim Rychlý start, Reálný režim, Cílový režim, Tréninkový režim a Ostatní programy nebo Multimedia.

















2. Obsluha konzole



2.1 Tlačítka

	spuštění, nebo pokračování v tréninku.
	Stop/pauza: 1. stisknutí pro pozastavení tréninku, 2. stisknutí pro ukončení tréninku.
	Regulace rychlosti: během tréninku stiskněte "+" pro zvýšení rychlosti, nebo "-" pro snížení rychlosti. Regulace náklonu: během tréninku stiskněte "+" pro zvýšení náklonu, nebo "-" pro snížení náklonu běžecké plochy.
	Červené tlačítko nouzového zastavení slouží k rychlému zastavení běžeckého pásu v nebezpečné situaci (uklouznutí nebo pád) a k zablokování běžeckého pásu. Stisknutím jeho horní vyčnívající části nebo zatažením za provázek s klipem se trenážér zablokuje a není možné spustit pohon běžeckého pásu. Odblokování se provádí stisknutím vyčnívající části připojené ke kabelu (odblokování).
	Bezdrátové nabíjení: Když je běžecký pás zapnutý a váš mobilní telefon má bezdrátové nabíjení, můžete telefon umístit na vyznačenou část a nabíjet jej.

2.2 Tlačítka na monitoru

2.2.1		Rychlý start: stiskněte tlačítko pro rychlé spuštění tréninku.
2.2.2		Reálný režim: stiskněte tlačítko pro vstup do menu s výběrem reálného pozadí běhu.
2.2.3		Cílový režim: stiskněte tlačítko pro vstup do menu pro nastavení cíle tréninku.
2.2.4		Tréninkový režim: stiskněte tlačítko pro vstup do menu s výběrem tréninkového režimu.
2.2.5		Multimedia: stiskněte tlačítko pro přístup k aplikacím
2.2.6		Zpět: tlačítko pro návrat o obrazovku zpět.
2.2.7		Tlačítko pro přepnutí do plného zobrazení.
2.2.8		Tlačítko pro vstup do hlavního menu.
2.2.9		Tlačítko pro zastavení tréninku.
2.2.10		Tlačítko pro zpomalení pohybu kurty a snížení úhlu na 0°.
2.2.11		Zvýšení rychlosti / náklonu: stiskněte tlačítko pro zvýšení rychlosti, nebo zvýšení náklonu.
2.2.12		Snížení rychlosti / náklonu: stiskněte tlačítko pro snížení rychlosti, nebo snížení náklonu.
2.2.13		Rychlý výběr rychlosti: stiskněte tlačítko pro rychlý výběr rychlosti.
2.2.14		Rychlý výběr náklonu: stiskněte tlačítko pro rychlý výběr náklonu.

3. Obsluha monitoru



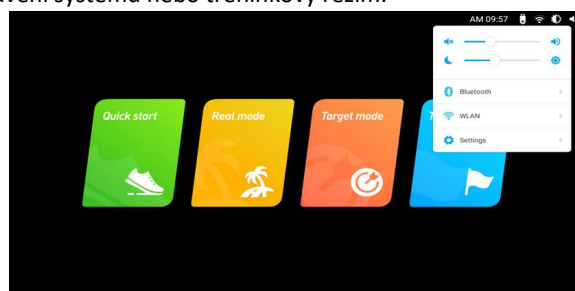
4. Spuštění programu a nastavení

4.1 Instrukce obsluhy

Zapněte napájení, běžecký pás přejde do pohotovostního režimu, stiskněte tlačítko "START", běžecký pás se rozběhne a vy můžete zvolit rychlost nebo úroveň sklonu. Kdykoli můžete stisknout tlačítko "STOP", abyste zastavili běh. Pokud je běžecký pás zapnutý a nepoužívá se, přejde do režimu spánku. Obrazovka bude černá. Poté musíte stisknout libovolné tlačítko, aby se obrazovka rozsvítila. Před spuštěním běžeckého pásu lze zvolit nastavení systému nebo tréninkový režim.

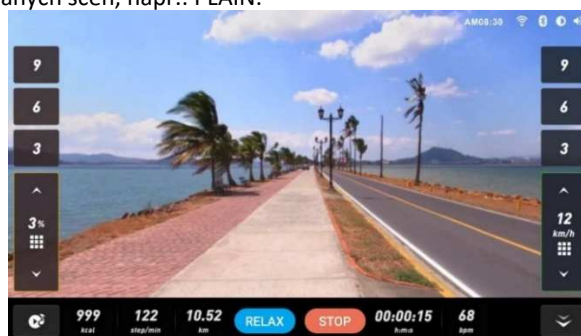
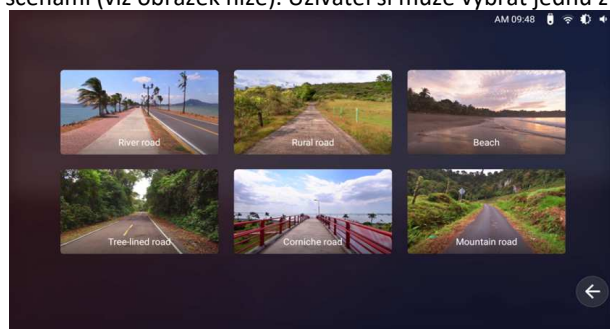
4.2 Stavový řádek a panel nastavení



Nastavení lze změnit, když je běžecký pás zapnutý. Prostřednictvím stavového řádku a oblasti nastavení zkratk v pravém horním rohu domovské stránky můžete otevřít nabídku nastavení zkratk, upravit hlasitost reproduktorů běžeckého pásu, jas obrazovky a spravovat nastavení Bluetooth a Wi-Fi. Rozšířená nastavení je nabídka správy běžeckého pásu, je to nabídka, která není určena pro uživatele, ale pouze pro pracovníky údržby zařízení.



4.3 Reálný režim

Klikněte na obrazovce na "REAL MODE", běžecký pás vstoupí do rozhraní pro výběr reálné scény se šesti vestavěnými scénami (viz obrázek níže). Uživatel si může vybrat jednu z preferovaných scén, např.: PLAIN.



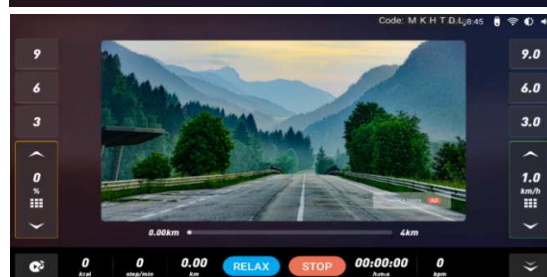
Stisknutím tlačítka pro nastavení rychlosti (+ -/ ) na konzoli nebo na obrazovce nastavte rychlost chodu. Stisknutím pole přímé volby rychlosti (3-6-9) nebo pole rychlé volby () na obrazovce zvolte rychlost. Poznámka: V režimu skutečného běhu není třeba nastavovat sklon. Systém ji automaticky upraví podle změn terénu na aktuální scéně.

4.4 Výchozí nastavení

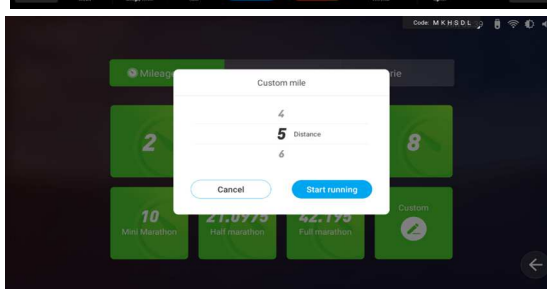
Kliknutím na "TARGET MODE" vstoupíte do rozhraní pro výběr cíle, které má tři typy, jak je znázorněno na obrázku - DISTANCE / TIME / CALORIES (VZDÁLENOST / ČAS / KALORIE).



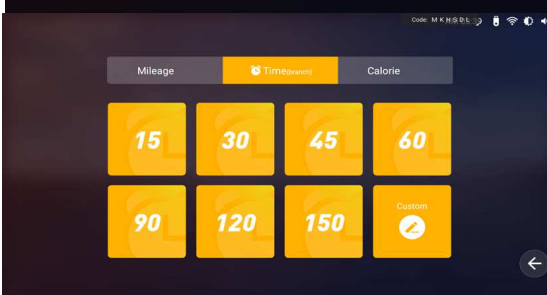
4.4.1 Vzdálenost - rychlé možnosti jsou: 2/4/6/8/ Mini maraton/půlmaraton/celý maraton/ vlastní volba. Vzdálenost se bude postupně snižovat, dokud nedosáhne nuly.



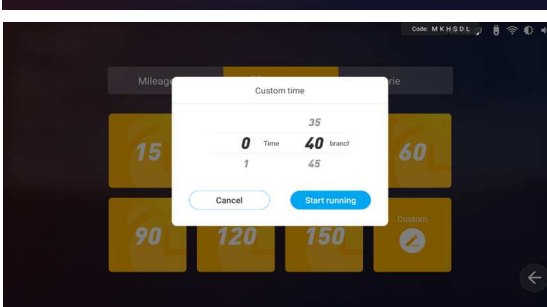
Uživatel si může vybrat cílovou vzdálenost kliknutím na pole CUSTOMS, např.: "5 km", jak je znázorněno na vedlejším obrázku, a zvolte START pro zahájení tréninku s individuálním nastavením.



4.4.2 Čas - vestavěné možnosti 15/30/45/60/90/120/150/ vlastní volba. Čas se bude odpočítávat, dokud nedosáhne nuly.

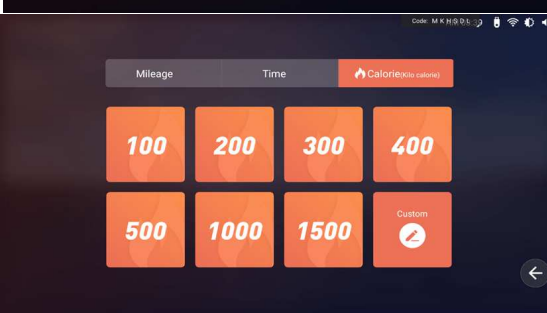


Uživatel si může zvolit cílový čas běhu kliknutím na pole CUSTOMS, např.: "40 minut", jak ukazuje obrázek na vedlejší straně, a zvolte START pro zahájení tréninku s individuálním nastavením.

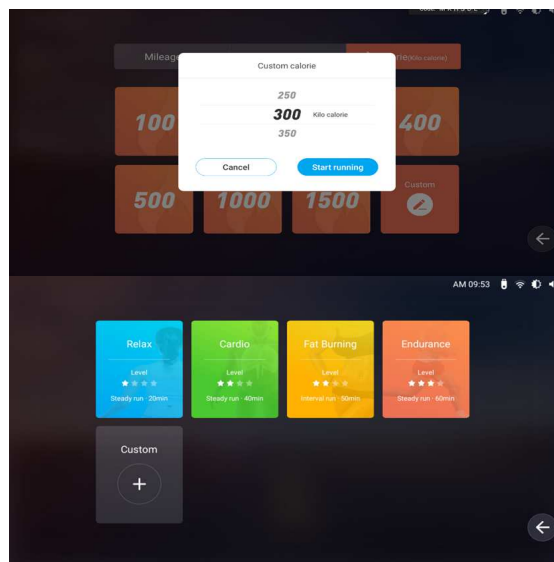


4.4.3 Kalorie: vestavěné možnosti

100/200/300/400/500/1000/1500 / vlastní možnost. Počet nastavených kalorií se bude postupně snižovat, dokud nedosáhne nuly.



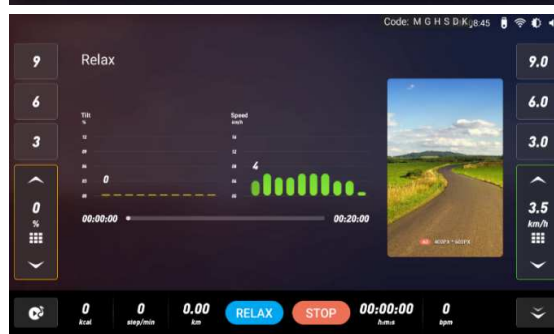
Uživatel může vybrat vlastní možnost a zadat množství kalorií, které chce během běhu spálit, např.: "300 cal", jak je znázorněno na vedlejším obrázku, zvolte možnost START, abyste zahájili trénink s přizpůsobenými nastaveními.



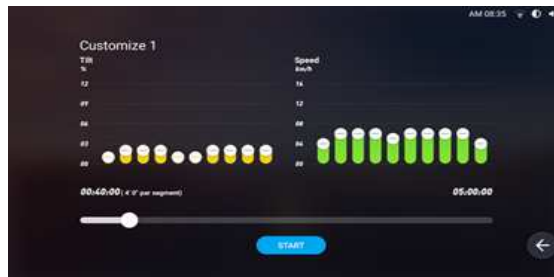
4.5 Tréninkový režim - v režimu tréninku systém nabízí různé přednastavené tréninkové plány: Relaxační, kardio, spalování tuků a vytrvalostní, pro různé styly běhu. Různé režimy běhu mají různý sklon a tempo, takže se uživatelé mohou soustředit na běh bez starostí o různá nastavení.

4.5.1

Uživatelé si mohou vybrat tréninkový režim a kliknutím vstoupit do běžeckého rozhraní. Když uživatelé například vyberou možnost "Relax", mohou začít běžet v tomto režimu. Jak je znázorněno na vedlejším obrázku.

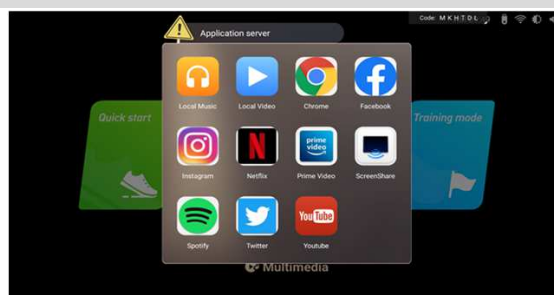


4.5.2 Tryb niestandardowy : jeśli ustawiony tryb treningowy nie spełnia wymagań użytkowników, mogą oni dostosować tryb treningowy, w tym: czas trwania biegu, nachylenie i prędkość każdego etapu biegu. Można nacisnąć i przeciągnąć dowolny prostokątny pasek, aby ustawić różne zmiany nachylenia i różne parametry tempa w różnych okresach czasu. Po ustawieniu, kliknij "START", aby uruchomić, jak pokazano obok.



5. Multimedia

Kliknutím na tlačítko "Multimedia" vstoupíte do rozhraní pro výběr aplikace, jak je znázorněno na obrázku:



***Poznámka: Vzhledem k tomu, že software je neustále aktualizován, může se skutečný vzhled rozhraní lišit od zobrazených obrázků. Cílem aktualizací je zlepšit funkčnost.**

Hodnota tepové frekvence

Test dokáže zjistit statickou a dynamickou srdeční frekvenci před a po cvičení a zotavení po cvičení. Uživatel drží oběma rukama kovové destičky pro detekci srdečního tepu na obou madlech, poté se na displeji zobrazí hodnota srdečního tepu. (Připomínka: maximální tepová frekvence cvičence by neměla překročit tuto hodnotu: 220 let - věk. Když tepová frekvence překročí maximum, doporučuje se odpočívat asi 30 minut nebo zpomalit a snížit sklon.

UPOZORNĚNÍ: Údaje systému monitorování srdečního tepu nemusí být přesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Přílišné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte mdloby, okamžitě přestaňte cvičit.

6. Rozhraní

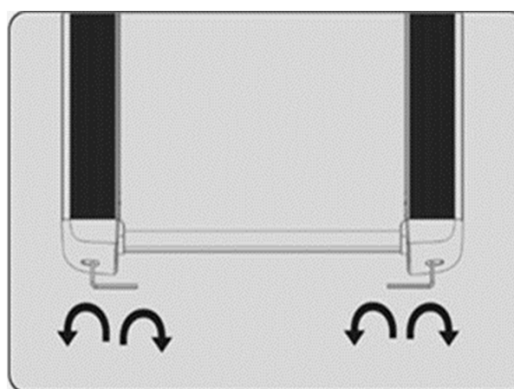
1. Audio výstup: při běhu si můžete nasadit sluchátka a zapojit je do audio portu.
2. Vstup USB: vložte disk USB do portu na pravé straně displeje a kliknutím na tlačítko multimédia přehrávejte skladby a videa na USB v sekci Local Music and video.
3. Bluetooth: je v tomto zařízení nastaveno ve výchozím nastavení. Dokáže rozpoznat a připojit reproduktory Bluetooth, sluchátka a další zařízení.
4. Sdílení obrazovky
 - 4.1 Přejděte do sekce multimédia - klikněte na možnost ScreenShare - naskenujte QR kód a stáhněte si aplikaci asistenta do mobilního telefonu.
 - 4.2 Otevřete aplikaci pro sdílení v mobilním telefonu;
 - 4.3 Při sdílení obrazovky postupujte podle pokynů v mobilním telefonu.

VAROVÁNÍ: Pro zajištění bezpečnosti a normálního používání je třeba pravidelně kontrolovat opotřebení a poškození běžeckého pásu a provádět jeho údržbu.

7. Údržba a odstraňování závad

1. Čištění: Udržujte povrch běžeckého pásu čistý, před čištěním odpojte napájecí kabel. Běžecký pás a povrch běžeckého pásu lze čistit měkkým a vlhkým hadříkem, NEPOUŽÍVEJTE chemikálie.

2. Seřízení kurty: Běžecký pás byl při výrobě seřízen. Po sestavení běžeckého pásu zkontrolujte správné nastavení pásu. Jednou za čas bude nutné provést vystředění. Před seřízením běžecký pás vypněte (viz obrázek na vedle) a pomocí imbusového klíče seřídte levý a pravý šroub v zadním válci. Pokud se pás vychyluje doleva, otočte levým šroubem ve směru hodinových ručiček. Pokud se pás vychýlí doprava, otočte pravým šroubem proti směru hodinových ručiček. Seřizovací šroubem otočte maximálně o půl otáčky najednou. Po seřízení zapněte napájení a běžecký pás spusťte, abyste zkontrolovali, zda se pás vrátí do normálu při rychlosti 4-5 km/h, pokud ne, postup opakujte.



3. Napnutí kurty: Během počátečního používání se pás může mírně natáhnout, což může mít za následek pocit prokluzování při kontaktu s nohou. V takovém případě utáhněte seřizovací šrouby na obou stranách zadního válce o půl otáčky ve směru hodinových ručiček. V případě potřeby opakujte. Aby nedošlo ke zkrácení životnosti hnacího řemene a ložisek, nedoporučuje se kurtu nadměrně napínat.

4. Mazání: po provozu delším než 100 hodin nebo při spotřebování maziva mezi kluznou deskou a burtou je třeba desku dobře promazat a kurtu seřídit.

4.1 Vypněte napájení, povolte kurtu otáčením obou šroubů na zadním válci o několik otáček proti směru hodinových ručiček a na kluznou desku naneste rovnoměrně malé množství maziva. Následně utáhněte šrouby o stejný počet otáček po směru hodinových ručiček.

4.2 Nemažte příliš, metoda čím více, tím lépe není v tomto případě dobrá a může dojít k zanesení prachu a nečistot do

Odstraňování poruch:

Kód chyby	Popis	Řešení
01H	Chyba teplotního čidla	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypněte napájení na 5 minut, poté jej znovu zapněte. 2. Zkontrolujte, zda není zástrčka 230V poškozená. 3. Pokud jednotka stále nefunguje správně, obraťte se na SERVIS.
02H	Nedostatečný výkon	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypněte napájení na 5 minut, poté jej opět zapněte. 2. Zkontrolujte, zda kurta nepotřebuje mazání, zda není silně opotřebovaná a zda není poškozený hnací mechanismus (např. válec, ložiska, řemen, řemenice). 3. Pokud stroj stále nefunguje správně, obraťte se na SERVIS.
04H	Vysoké napájecí napětí	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zkontrolujte, zda je hodnota napájecího napětí v souladu s údaji výrobce na výrobním štítku nebo v návodu. 2. vypněte napájení na 5 minut, poté jej opět zapněte. 3. Pokud jednotka nefunguje správně, obraťte se na SERVIS.

08H	Přetížení	1. Restartujte systém. 2. Provedte údržbu/mazání běžeckého pásu. 3. Pokud při chodu motoru uslyšíte zvuk zkratu nebo ucítíte zápach spáleniny, vypněte stroj a kontaktujte SERVIS.
10H	Fáze proudu	1. Kontaktujte servis
18H 88H	Porucha napěťového čidla	1. Kontaktujte servis
20H	Chyba reverzního spínače	1. Zkontrolujte, zda je chod tlačítka bezpečnostního spínače hladký a zda se může volně pohybovat. 2. Zkontrolujte, zda není uvolněný nebo odpojený konektor bezpečnostního spínače. 3. Zkontrolujte, zda není poškozena deska bezpečnostního spínače.
40H	Porucha naklápěcího systému	1. Kontaktujte servis
80H	Přehřátí	1. Zkontrolujte větrání trenážeru, případně kontaktujte servis.

Poznámka: Pokud je napájecí kabel vadný nebo poškozený, je třeba jej vyměnit.

8. Pokyny k tréninku

Před zahájením tréninku byste se měli poradit se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo se zdravotními problémy. Snímač srdečního tepu není lékařský přístroj. Jeho přesnost může ovlivnit mnoho faktorů. Obecně lze snímač použít pouze jako pomůcku při cvičení, která poskytuje odhad tepové frekvence.

Následující pokyny vám mohou pomoci při plánování cvičebního programu. Podrobnější informace o cvičení získáte od svého lékaře.

Intenzita tréninku

Ať už je vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, klíčem k dosažení požadovaných výsledků je správná intenzita cvičení. Při hledání správné úrovně se řiďte svou tepovou frekvencí. Niže uvedená tabulka uvádí doporučenou tepovou frekvenci pro spalování tuků a aerobní cvičení. Chcete-li zjistit svou tepovou frekvenci, zjistěte svůj věk (zaokrouhlený na nejbližších deset) ve spodním řádku tabulky. Pak najděte tři čísla nad svým věkem. Tato tři čísla určují vaši "oblast výběru tréninkového programu". Druhý řádek je ideální hranice pro spalování tuků. Horní uvedená čísla jsou doporučená pro aerobní cvičení. Pro měření tepové frekvence během cvičení použijte snímač tepu na konzoli.

165	155	145	140	130	125	115
145	133	130	125	118	110	103
125	120	115	110	115	95	90
20	30	40	50	60	70	80

Spalování tuku

Pro efektivní spalování tuků je třeba cvičit relativně nízkou intenzitou po dlouhou dobu. V prvních pěti minutách cvičení tělo spaluje kalorie ze sacharidů, protože je snáze využije. Teprve po prvních pěti minutách začne tělo spalovat uložené tuky. Pokud je vaším cílem spalování tuků, upravujte tempo a sklon běžeckého pásu tak dlouho, dokud se vaše tepová frekvence nepřiblíží spodní hranici tréninkové oblasti. Chcete-li maximalizovat spalování tuků, upravte tempo a sklon běžeckého pásu tak, aby se vaše tepová frekvence blížila středu tréninkové zóny.

Kondiční trénink

Pokud je vaším cílem posílit kardiovaskulární systém, musíte provádět kardio cvičení, což je dlouhodobá aktivita, která vyžaduje velké množství kyslíku. Srdce musí do svalů pumpovat více krve a plíce musí do krve dodávat více kyslíku. Při kardio cvičení nastavte rychlost a sklon běžeckého pásu tak, aby se vaše tepová frekvence blížila horní hranici tréninkové oblasti.

Postup při tréninku

Každé cvičení by mělo obsahovat následující tři části:

- 1) Rozcvička: Před každým tréninkem se 5-10 minut rozcvičte protahováním a lehkými cviky. Správná rozcvička může zvýšit tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a krevní oběh a připravit tělo na cvičení.
- 2) Trénink: Po zahřátí zvyšte intenzitu cvičení, dokud tepová frekvence nedosáhne zvolené zóny, a udržujte ji po dobu 20-60 minut. (Během prvních týdnů cvičebního programu neudržujte tepovou frekvenci ve zvolené zóně déle než 20 minut). Během cvičení pravidelně a zhluboka dýchejte. Nezadržujte dech.
- 3) Protahování: Po cvičení se 5-10 minut protahujte. Tím se zvyšuje pružnost svalů, což pomáhá předcházet problémům po cvičení.

Celostvost tréninku

Chcete-li si udržet nebo zlepšit kondici, cvičte třikrát týdně s alespoň jednodenní přestávkou. Po několika měsících byste měli přejít na pětikrát týdně, v závislosti na vašich potřebách. Klíčem k úspěchu je, aby se cvičení stalo pravidelnou a příjemnou součástí vaší každodenní rutiny.

Účinný tréninkový program se skládá z rozcvičení, cvičení a protažení na závěr.

Rozcvička je velmi důležitým prvkem před každým tréninkem. Postupně zahřívá tělo, protahuje svaly, zrychluje krevní oběh a srdeční tep a dodává do svalů více kyslíku. Níže uvádíme několik cviků, které doporučujeme jako rozcvičku. Zobrazené pohyby můžete provádět i po tréninku, abyste zpomalili tepovou frekvenci a snížili bolestivost svalů.

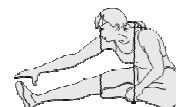
1. Protažení vnitřní strany stehen

Posadte se tak, aby chodidla byla u sebe a kolena směrovala ven. Přitáhněte chodidla co nejbliže k tříslům. Uchopte chodidla rukama a jemně tlačte kolena k podlaze. Vydržte 15 sekund.



2. Protahování šlach

Sedněte si s nataženou pravou nohou. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu pravého stehna. Natáhněte se směrem ke špičkám nohou, jak jen to jde. Vydržte 15 sekund. Uvolněte se a poté cvik opakujte s nataženou levou nohou.



3. Protažení krku

Nakloňte hlavu k pravému rameni, abyste protáhli levou stranu krku. Poté nakloňte hlavu směrem k levému rameni, abyste protáhli druhou stranu krku. Zakloňte hlavu a přitáhněte bradu ke stropu. Vydržte 15 sekund. Nakonec spusťte hlavu k hrudníku a vydržte dalších 15 sekund.



4. Ramena

Zvedněte pravé rameno k uchu. Poté zvedněte levé rameno a střídavě spouštějte pravou ruku. Proveďte několik opakování.



5. Dotyk oalců nohou

Pomalou se předkloňte v pase. Uvolněte ramena a protáhněte se směrem ke špičkám nohou. Natáhněte se co nejlouběji a držte. Doporučuje se 15 opakování.



6. Protahování lýtek a kotníků

Natáhněte ruce před sebe a opřete se o zeď levou nohou před pravou. Pravou nohu držte rovně a levé chodidlo položte na podlahu, pak pokrčte levou nohu a předkloňte se, boky se přitom přiblížte ke stěně. Vydržte a opakujte na druhou stranu. Doporučuje se 15 opakování.



7. Protažení boků

Natáhněte paže nahoru. Natáhněte pravou ruku co nejvýše ke stropu. Pociťujte protažení na pravém boku. Vyměňte ruce a opakujte tento úkon s levou paží.





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.

EN: Marking the equipment with a symbol of a crossed-out waste container informs about prohibition of placing used electrical and electronic equipment with other household waste. According to the WEEE Directive on used electrical and electronic waste management, separate disposal methods must be applied for this type of equipment. A user, who intends to dispose this product, is required to deliver it to a collection point for used electrical and electronic equipment in order to contribute to reuse, recycling, or recovery and consequently, to protect the environment. To do this, contact the point where the device was purchased or local government officials. Hazardous components contained in the electronic equipment can cause long-lasting adverse changes in the environment, as well as have a harmful effect on human health.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad informuje o zákazu ukládání použitých elektrických a elektronických zařízení společně s ostatním 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 použité elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo zpracování na druhotné suroviny, a tím přispěje k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné složky obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé změny v životním prostředí a také mít škodlivý vliv na lidské zdraví.

DE: Die Kennzeichnung von Geräten mit einem durchgestrichenen Abfallbehälter weist darauf hin, dass das Produkt vom normalen Haushaltsabfall getrennt gesammelt und entsorgt werden muss. Nach der WEEE-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte muss man diese Art der Geräte getrennt entsorgen. Der Nutzer, der dieses Gerät entsorgen will, ist dazu verpflichtet, es an die Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zurückzugeben, was zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beiträgt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden. Gefährliche Komponenten in elektronischen Geräten können zu dauerhaften nachteiligen Veränderungen der Umwelt und zu schädlichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit führen.



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 pieczętą 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 zamieszonej 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)

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)

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 nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

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)

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 (predajňa, vlastník)

NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



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

abisal@abisal.pl www.abisal.pl